

# Atletica leggera – Esercizi di base: Salti di corsa

In questo esercizio i partecipanti eseguono dei salti di corsa sopra degli ostacoli con un passo intermedio. La gamba di slancio resta tesa.



Per mancini

## Svolgimento:

sei salti di corsa consecutivi sopra degli ostacoli con un passo intermedio (saltare sempre con la stessa gamba)

### Criteria di valutazione:

- piede attivo
- gamba di stacco tesa
- estensione completa del corpo
- movimenti di slancio

### Da scaricare

[Atletica leggera – Movimenti di base: Salti di corsa \(versione originale\)](#)

[Atletica leggera – Movimenti di base: Salti di corsa \(rallentatore con immagini statiche\)](#)

[Atletica leggera – Movimenti di base: Salti di corsa \(rallentatore\)](#)

---

Fonte: Beat Fähr, Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**