

Power to Win – Good Practice – Livello F3: Esplosività – Saltellare-Saltare- Atterrare – Salto nel vuoto

Con il seguente esercizio si allena soprattutto la parte inferiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale e di prestare attenzione al corretto asse delle gambe durante l'atterraggio.

Si costruisce una scala con i cassoni svedesi (gli esercizi possono essere eseguiti anche su una scala). I bambini scendono le scale scalino dopo scalino, concentrandosi sull'atterraggio (la posizione viene mantenuta brevemente). Attenzione all'asse delle gambe.

Varianti

più facile

- ridurre l'altezza del salto (esercizi su 2 gambe prima di quelli su 1 gamba)

più difficile

- aumentare l'altezza del salto (gli esercizi su 1 gamba sono più impegnativi di quelli su 2 gambe)

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo
- durante l'atterraggio occorre prestare attenzione al **corretto asse delle gambe** (la catena funzionale –coscia-polpaccio-piede –è sollecitata in modo ottimale quando, in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle anche, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia formano una linea verticale).
- variante del tipo di salto: di lato, in avanti, rotazione
- variante con diverse angolazioni del ginocchio (alto o basso)
- eseguire prima esercizi su 2 gambe e poi quelli su 1 gamba (con e senza l'impiego delle braccia)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO