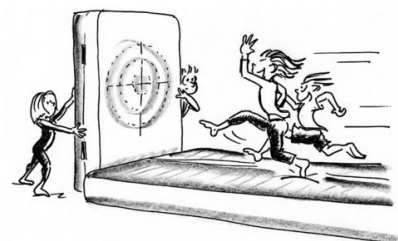


L'ABC dei salti sull'airtrack – Defaticamento e rilassamento: Salto contro il tappeto

L'obiettivo di questo esercizio è superare i propri timori, osare e vivere nuove esperienze di movimento.

Sul lato corto dell'airtrack, viene piazzato verticalmente un tappetone morbido (tappetone da 40). Due o tre bambini prendono la ricorsa dal centro e saltano verso il tappetone. In quel momento, quest'ultimo viene mollato e cade con il bambino che sta saltando.



Osservazioni

- Il tappetone deve avere spazio per scivolare a terra.
- Questo esercizio può essere seguito se necessario direttamente dall'esercizio «[Dondolo](#)».

Materiale: tappetone morbido (tappetone da 40)

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO