

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Lunedì – Salti

Allenarsi a saltare ha un effetto positivo sulla densità ossea, soprattutto nei bambini, come dimostrato da diversi studi. Le forme di salto sono adatte ai bambini e ai principianti, ma anche i più esigenti trovano pane per i loro denti. L'importante è riuscire ad ammortizzare bene gli atterraggi. Dopo una pratica regolare, è possibile aumentare la difficoltà e l'intensità degli allenamenti con o senza la corda per saltare. Di seguito le nostre proposte per grandi e piccini.

Consigli

- Riscaldamento: preparare con cura l'articolazione del piede, dapprima con dolci molleggiamenti e poi eseguire i primi salti. Non iniziare mai con gli esercizi più difficili, ma aumentare progressivamente il grado di difficoltà.
- Tecnica di salto: è importante saltare solo all'altezza necessaria e cercare sempre di affinare la tecnica che permette di risparmiare le forze. Per riuscire a saltare per lungo tempo è infatti indispensabile adottare una tecnica di salto «economica».
- Lunghezza della corda: posizionarsi sulla corda con una gamba e portare le impugnature all'altezza delle ascelle.
- Posizione del corpo e tecnica di slancio: durante il salto il corpo deve rimanere in posizione eretta e la corda va avvolta attorno all'articolazione della mano. Lo sguardo è sempre fisso in avanti.
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Saltare allegramente

Sulle scale

Questo esercizio va svolto in un luogo in cui si trova una scalinata. I bambini devono salire e scendere saltando in vari modi. Ad un'estremità di una scalinata, si sale saltellando e dall'altra si scende nello stesso modo.

Osservazione: garantire la sicurezza delle scale disponendo dei tappetini nei punti pericolosi.



Varianti

- Saltellare su una gamba sola.
- Saltellare alternando la gamba sinistra e quella destra.

Materiale: tappetini

Con la corda

In questo esercizio i bambini creano delle brevi combinazioni che possono eseguire da soli o in gruppo. Iniziare l'esercizio con diversi salti singoli per creare una breve combinazione (ad es.: 4 salti con entrambe le gambe, 4 volte a sinistra, 4 volte a destra, 4 volte a gambe divaricate, ecc.).



Materiale: corda per saltare

Corsa dei cavalli

I bambini svolgono una corsa di cavalli fittizia formando un grande cerchio. Il docente dirige la gara impartendo diversi compiti:

- Corsa: correre sul posto.
- Fossato: grande salto in avanti.
- Ostacolo: saltare il più possibile in alto.
- Curva a sinistra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso sinistra.
- Curva a destra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso destra.



Rope Skpping

((Jugendliche/Erwachsene))

Two-feet-jump

Grazie a questo esercizio s' imparano le basi del salto con la corda. Chi padroneggia questi salti può lanciarsi in tecniche più complicate. Saltare e atterrare con entrambi i piedi. Attenzione, è molto importante saltare solo una volta ad ogni giro di corda! I principianti tendono inconsapevolmente ad eseguire due saltelli (Double Bounce) fra un giro di corda e l'altro, ciò che fondamentalmente non è sbagliato o nocivo per la salute ma può disturbare durante l'esecuzione delle tecniche di salto successive.



Jumping jack

Questo esercizio abbina il salto con la corda e il salto a gambe divaricate. Per eseguirlo correttamente è necessario avere un buon ritmo e dar prova di tempismo. Iniziare con il «Two – foot jump» (esercizio precedente). Saltare in alto, aprire le gambe lateralmente e atterrare a gambe divaricate. Durante il salto successivo richiudere le gambe e così via... Attenzione a non perdere il ritmo!



Jog step

Durante questo esercizio con la corda viene integrato il movimento della corsa. Il ginocchio anteriore viene sollevato ma il tallone non deve essere alzato (all'indietro). Saltare su una gamba e poi sull'altra, come se si corresse sul posto. Sollevare il ginocchio ma non alzare (all'indietro) il tallone. Eseguire un giro di corda ad ogni saltello. Questa tecnica, che comporta il maggior risparmio di energia, è adatta per allenare la velocità.



Maggiori informazioni

- Salute delle ossa: [Forti fino al midollo](#)
- Rope Skipping: [altri esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO