

L'ABC dei salti sull'airtrack – Riscaldamento: Stepping tacatà

Il riscaldamento a ritmo di musica permette di preparare la muscolatura delle gambe alle sollecitazioni e di sviluppare il senso del ritmo.

Gli allievi si distribuiscono attorno all'airtrack, che per questo esercizio viene utilizzato come stepper. Sulle note di «Tacatà» (di Tacabro, vedi «Materiale»), a ritmo di musica si sale e si scende dalla pedana alternando il piede destro e sinistro.

A ogni «tacatà» si cambia gamba con un saltello.



Materiale: impianto audio (musica: [Tacatà von Tacabro](#))

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