

Danza – Saltare: Da un piede sullo stesso piede

Tre esercizi che permettono ai partecipanti di allenare i salti che prevedono lo scatto su un piede e la ricezione sullo stesso piede. Attenzione: il periodo in cui si perde il contatto con il suolo è breve!

Passo saltellato

Spostare il piede destro in avanti, saltellare sollevando il ginocchio sinistro, ricezione sul piede destro. Ripetere l'esercizio a sinistra.



Variante

Saltellare all'indietro o lateralmente.

Saut arabesque

Spostare il piede destro, saltare tendendo la gamba destra all'indietro, ricezione sul piede destro.

Varianti

- Spostare il piede destro lateralmente o all'indietro.
- Variare la posizione della gamba libera (sinistra) spostandola lateralmente o in avanti,
- Aggiungere una semirotazione durante la fase di volo (saut fouetté): spostare in avanti il piede destro, saltare tendendo la gamba sinistra in avanti e fare una semirotazione verso destra, ricezione sul piede destro.

Saut claqué di lato

Spostare il piede destro in avanti, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria verso sinistra, ricezione sul piede destro.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP