

Coordinazione – Ritmo: Nella corda

Durante questo esercizio gli allievi imparano non soltanto a saltare con la corda lunga ma anche a farlo con ritmo.

Due allievi ruotano la funicella a ritmo costante. Un compagno saltella al centro e poi esce dal lato opposto.

L'esercizio può essere svolto da due o più compagni contemporaneamente.



Varianti

- Saltellare e nel contempo palleggiare un pallone.

più difficile

- Saltare e rilanciare un pallone passato da un compagno.

Materiale: Funicella, event. palla

Fonte: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO