

Rope skipping: Saltare in inglese


Competizioni individuali e di gruppo, coreografie, forme specifiche di allenamento ... Il Rope Skipping non ha più molto a che vedere con il classico salto con la corda. E ci vuole davvero poco per farsi contagiare.

Chi osserva alcuni principi di base può approfittare al massimo dell'allenamento con la corda e soprattutto evitare di inceppare il ritmo.

- Lunghezza della corda: posizionarsi sulla corda con una gamba e portare le impugnature all'altezza delle ascelle.
- 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: a differenza di altri salti contenuti in questo numero, 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».
- 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. Fissare lo sguardo sempre avanti.
- Pianificare delle pause per bere: il Rope Skipping è una disciplina che fa sudare molto!-



Fonte: «mobile» 4/2004, pagg. 28-29, Stefan Lerch, Ralph Hunziker

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO