

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Griglia di coordinazione

Saltare seguendo una griglia di coordinazione promuove la capacità di differenziazione e di ritmizzazione.

Appoggiare la scala di coordinazione (o resti di tappeto) sull'airtrack. Gli allievi saltellano dapprima a gambe unite da un campo all'altro o saltando sempre un campo. Poi ripetono l'esercizio con una gamba sola, prima la destra poi la sinistra.



Varianti

- Alternare gambe unite e una gamba sola.
- Alternare gambe unite in campo e gambe divaricate fuori campo.
- Due saltelli sulla gamba sinistra, un saltello a destra e via di seguito.
- In coppia, uno dei due decide il percorso e l'altro cerca di imitarlo.

Osservazione: si possono inventare altre varianti di salti e passi. Talvolta i produttori delle scale di coordinazione allegano delle raccolte di esercizi; si trovano esempi anche online.

Materiale: griglia di coordinazione (da fissare con nastro adesivo) o resti di tappeto. In alternativa i campi sull'airtrack possono essere disegnati anche con la magnesia

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