

## Danza – Saltare: Da un piede sull'altro piede

I tre esercizi presentati di seguono si basano tutti sul principio dello stacco a partire da un piede con ricezione sull'altro piede. In tutti e tre durante la fase di volo si esegue un movimento specifico.

### Pas chassé

Spostare il piede destro a sinistra, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria, ricezione sul piede sinistro. Ripetere l'esercizio diverse volte a destra.



Piede blu: peso del corpo

### Varianti

- Pas chassé in avanti mantenendo sempre lo stesso piede davanti: spostare il piede destro in avanti, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria, ricezione sul piede sinistro, ecc.
- Pas chassé in avanti cambiando piede: spostare il piede destro in avanti, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria, ricezione sul piede sinistro, spostare il piede sinistro, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria, ricezione sul piede destro.

### Galoppo

Spostare il piede destro in avanti, saltare sollevando il ginocchio sinistro, poi il destro, ricezione sul piede sinistro.

Variante

Tendere le gambe (salto a forbice).

### Salto in corsa

Spostare il piede destro, immaginarsi di saltare sopra un ruscello, ricezione sul piede sinistro.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**