

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Percorso con cerchi

Questo esercizio, che richiede grande concentrazione, allena l'orientamento nello spazio e la capacità di differenziazione.

Diversi cerchi colorati vengono distribuiti sull'airtrack. Gli allievi saltano a piè pari da un cerchio all'altro, se necessario con un saltello intermedio, altrimenti con un salto diretto. A ogni passaggio, vanno ad aggiungersi esercizi supplementari.



Esempio: nel cerchio rosso si compie una rotazione laterale completa, in quello verde un salto raggruppato, in quello giallo un salto a gambe divaricate e in quello blu si può saltare soltanto su una gamba.

Chi riesce a eseguire le varie sequenze senza o con meno salti intermedi possibili?

Materiale: cerchi (di vari colori)

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