

Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Frenare – Salto nel vuoto

Con il seguente esercizio si allena soprattutto la parte inferiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale e di prestare attenzione al corretto asse delle gambe durante l'atterraggio.

Eseguire vari tipi di salto («freeze» all'atterraggio). I bambini saltano su comando da una posizione di partenza elevata e atterrano sul pavimento. «Frenano» il più rapidamente possibile e mantengono la posizione per circa 3-4 secondi. Iniziare sempre l'esercizio con un atterraggio su due gambe prima di eseguire esercizi su una gamba.

Varianti

più facile

- ridurre l'altezza del salto (esercizi su 2 gambe prima di quelli su 1 gamba)

più difficile

- aumentare l'altezza del salto (gli esercizi su 1 gamba sono più impegnativi di quelli su 2 gambe)

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo
- durante l'atterraggio occorre prestare attenzione al **corretto asse delle gambe** (la catena funzionale –coscia-polpaccio-piede – è sollecitata in modo ottimale quando, in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle anche, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia formano una linea verticale).
- variante del tipo di salto: di lato, in avanti, rotazione
- eseguire prima esercizi su 2 gambe e poi quelli su 1 gamba (con e senza l'impiego delle braccia)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO