

Danza – Saltare: Da un piede sui due piedi

Nei due esercizi presentati di seguito i partecipanti esercitano i salti partendo da un solo piede atterrando su entrambi.

Running

Saltare sul piede destro sollevando il ginocchio sinistro, saltare sui due piedi posando il piede sinistro sotto il corpo e il piede destro dietro di sé (posizione inclinata in avanti). Ripetere cambiando ogni volta di lato.



Piede blu: peso del corpo

Variante

Spostare i piedi lateralmente (non in avanti ma all'indietro).

Salto finale

Portare il piede destro in avanti, saltare in avanti sollevando le ginocchia, ricezione sui due piedi.

Variante

Spostare il piede destro lateralmente o all'indietro.

Fonte: Insero pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO