

L'ABC dei salti sull'airtrack – Atterraggio: Salto in coppia

Anche un compagno di classe può aiutare a mantenere l'equilibrio. Oltre al salto controllato sul posto, con questo esercizio si esercita anche l'ammortizzazione.

Due bambini si posizionano uno di fronte all'altro tenendosi per le mani. Il compagno A fa 3 salti in alto, poi si ferma. Cambio: B salta e A lo stabilizza.



Varianti

- Saltare con gli occhi chiusi.
- Cambiare le sequenze di salti.

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