

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Cordicella elastica

Con la cordicella elastica, si insegna ai bambini a saltare in altezza. L'ostacolo è mobile, quindi perdona eventuali errori.

L'esercizio consiste nel superare in vari modi una cordicella elastica tesa trasversalmente sull'airtrack:

- scavalcandola
- saltando a piè pari
- saltando con ricorsa
- saltando con un salto inventato



Varianti

- Tendere più cordicelle elastiche ad altezze diverse.
- Le cordicelle elastiche mobili vengono tenute da due allievi.

Materiale: cordicelle elastiche

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