

Scherma – Mantenere o rompere la distanza: Salto avanti/indietro

Lo schermidore esegue il salto quando vuole rompere rapidamente la distanza. L'atterraggio sulle due gambe permette all'atleta di iniziare l'azione successiva subito dopo il salto.

Salto avanti: spingere simultaneamente entrambi i piedi in avanti (la gamba posteriore è predominante).
Atterraggio su entrambi i piedi in posizione di guardia.

Salto indietro: spingere simultaneamente entrambi i piedi all'indietro (la gamba anteriore è predominante).
Atterraggio su entrambi i piedi in posizione di guardia.

Fonte: da Silva Souza, F., Wyrsh, P. (2016). Fechten: Verstehen und unterrichten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO