

Giochi di abilità – Diabolo: Per professionisti – Spinta di gambe

In questo esercizio si utilizza anche un piede. L'allievo fa saltellare il diabolo sul piede e poi deve riprenderlo.

Sollevarre una gamba e collocare il piede sulla corda. Far saltellare il diabolo sul piede da una parte all'altra e poi riprenderlo (in questo modo il diabolo gira attorno al piede).

Per aumentare lo slancio nella fase di lancio, premere con il piede sulla corda e poi rilasciare.



Variante

Far saltellare il diabolo su altre parti del corpo (coscia, ecc.).

Fonte: Insetto pratico «mobile» 21/2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO