

# Agili, vivaci e forti: Good Practice – Esplosività – Saltellare-Saltare

Gli allievi praticano diverse forme di salti e saltelli per aumentare la resistenza e promuovere l'esplosività.

## Saltare la corda con partner

I ragazzi formano delle coppie e saltano la corda insieme. Non ci sono limiti alle forme, siate creativi. Nel video troverete degli esempi, provate a imitarli con i vostri bambini.

### più facile

- [saltare con la corda normale](#) (pdf)

### più difficile

- siate creativi e create nuovi esercizi autonomamente

## Osservazione

- Stiffness: adifferenza della fisica, il termine stiffness (rigidità) nella teoria dell'allenamento non si riferisce a una proprietà elastica del materiale, ma a una proprietà molleggiante del muscolo.

**Materiale:** corde

---

## Segni sulla parete

I bambini si posizionano formando un angolo di 90° con la parete e cercano di posizionare il segno (Post-it, magnete, mano) il più in alto possibile. In alternativa al post-it, i bambini possono anche bagnarsi le mani o metterci sopra del magnesio. In alternativa al post-it, i ragazzi possono anche bagnarsi le mani o metterci sopra del magnesio per marcare il muro. Lo stacco avviene con entrambe le gambe partendo da una posizione di squato accovacciata.

### più facile

- countermovement jump

### più difficile

- stacco su 1 gamba / atterraggio su 2 gambe

**Materiale:** post-it

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**