Rope skipping – Basic Jump: Jumping Jack

Questo esercizio abbina il salto con la corda e il salto a gambe divaricate. Per eseguirlo correttamente è necessario avere un buon ritmo e dar prova di tempismo.

Iniziare con il «Two – FootJump».Saltare in alto, aprire le gambe lateralmente e atterrare a gambe divaricate. Durante il salto successivo richiudere le gambe e così via... Attenzione a non perdere il ritmo!

Variante

Invece di saltare a gambe divaricate, saltare muovendo le gambe avanti e indietro.

Fonte: «mobile» 4/2004, pagg. 28-29, Stefan Lerch, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO