

## Dall'appoggio sulle mani alla verticale: La verticale con aiuti



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Scalare la parete con i piedi partendo dalla posizione raggruppata. Una volta nella posizione tesa, chi riesce a spingersi leggermente dalla parete e portarsi nella verticale?

**Materiale:** tappetini

## Verticale dalla posizione accovacciata solleva

Chi riesce a darsi lo slancio per raggiungere la verticale partendo dalla posizione accovacciata, con un solo ginocchio piegato?



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

**Materiale:** due o tre elementi di cassone, tappetini

## Verticale con tappeto

Chi riesce a darsi lo slancio nella verticale contro un tappeto e poi a mantenere la tensione corporea? Cercare di dosare lo slancio in modo tale che il corpo sfiori soltanto il tappeto.

**Osservazione:** fissare il tappeto con delle corde per saltare alla spalliera.

Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

**Materiale:** tappeti per i salti, tappetini, spalliera, corde per saltare

## Verticale con aiuto di un compagno

Cercare di portarsi nella verticale con un salto e mantenere la posizione (tensione corporea) per tre secondi con l'aiuto di un compagno.



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

- **Aiuto del compagno:** se il salto è ancora troppo energetico e poco preciso, due compagni possono aiutare nella frenata.

**Materiale:** tappetini

Fonte: Irène Schluep, docente di movimento e sport all'Alta scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO