

L'ABC dei salti sull'airtrack – Stabilizzazione e forza: Ostacoli umani

Giocando, si allenano la stabilità del busto, la tensione del corpo e i salti di varie altezze e lunghezze.



Da 6 a 8 allievi stanno sdraiati su una linea a circa 1 metro di distanza in appoggio sugli avambracci. L'ultimo della fila salta a piè pari sopra gli ostacoli umani fino a raggiungere l'altra estremità. Poi si sdraia a terra in appoggio sugli avambracci e il successivo inizia il suo percorso.

Varianti

- In appoggio sugli avambracci (posizione supina).
- In posizione di appoggio frontale (chi viene superato, deve eseguire una flessione).
- In appoggio su un braccio.

Osservazioni: bisogna verificare che i bambini siano in grado di saltare uno sopra l'altro senza toccarsi e farsi male. Più numeroso è il gruppo, più lungo sarà il tempo di carico (fase di appoggio più lunga).

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO