

# Power to Win – Good Practice – Livello F3: Esplosività – Saltellare-Saltare- Atterrare – Percorso con cerchi

I bambini praticano diverse forme di salto per aumentare la resistenza e promuovere l'esplosività.

I bambini saltano da un cerchio all'altro fino alla fine del percorso. La gamba sinistra nei cerchi sul lato sinistro e la gamba destra nei cerchi sul lato destro. Se ci sono due cerchi uno accanto all'altro, i bambini saltano contemporaneamente con entrambe le gambe (una gamba per cerchio).

## Varianti

### più facile

- senza accentuare l'atterraggio

### più difficile

- nel cerchio contrassegnato (cono) la posizione di atterraggio viene mantenuta brevemente (3-4 sec.)
- uguale, ma con le mani dietro la schiena.

## Osservazioni

- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo
- durante l'atterraggio occorre prestare attenzione al **corretto asse delle gambe** (la catena funzionale – coscia-polpaccio-piede – è sollecitata in modo ottimale quando, in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle anche, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia formano una linea verticale).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO