

Rope skipping – Basic Jump: Jog Step

Durante questo esercizio con la corda viene integrato il movimento della corsa. Il ginocchio anteriore viene sollevato ma il tallone non deve essere alzato (all'indietro).

Saltare su una gamba e poi sull'altra, come se si corresse sul posto. Sollevare il ginocchio ma non alzare (all'indietro) il tallone.

Eeguire un giro di corda ad ogni saltello. Questa tecnica, che comporta il maggior risparmio di energia, è adatta per allenare la velocità.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP