

# Minitrampolino: Primi tentativi

Questa lezione funge da introduzione al salto nel minitrampolino. Gli allievi allenano i fondamenti coordinativi e fisici più importanti e sperimentano diversi tipi di salto.

Minitrampolino: Primi tentativi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO