

Minitrampolino: Salto alla corda

Questo esercizio serve per allenare la muscolatura del busto e per migliorare la capacità di equilibrio. Entrambi questi fattori sono dei presupposti importanti per riuscire a saltare sul minitrampolino in modo sicuro.

Saltelli alla corda sul minitrampolino, senza interruzioni. **Attenzione:** eseguire movimenti controllati, senza saltare troppo in alto.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO