

Slacklining: Salti ed evoluzioni

Continuiamo la serie sulla slacklining proponendo degli esercizi e un'intera lezione che permette di imparare a saltare sulla fettuccia.

Prima di iniziare, occorre verificare che gli allievi sappiano almeno stare in piedi in modo controllato su una fettuccia corta.

Una volta che si riesce a svolgere le prime evoluzioni, è possibile crearne di nuove partendo dalle forme di base e, in seguito, formare combinazioni di evoluzioni.

Si consiglia di indossare delle scarpe con una suola piatta.



→ [Esercizi](#)

→ [Lezione](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP