

# A scuola di coraggio – Scoprire il ritmo: Evoluzioni sul posto

L'obiettivo di questo esercizio è di familiarizzarsi con i movimenti eseguiti seguendo un ritmo. Per riuscire nell'impresa gli allievi saltano con la corda in diversi modi.

Rope skipping o salto con la corda sul posto o in movimento, in avanti, indietro, con o senza molleggiamento intermedio, a ritmi diversi, eseguendo forme diverse, da soli o con un compagno.



Materiale: corda per saltare, Speedrope.

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO