

# L'ABC dei salti sull'airtrack – Stabilizzazione e forza: Drop jump

Questo esercizio allena la capacità di reazione e quindi la forza di salto su una base elastica.

Da un'altezza modesta (cassone con 3 o 4 elementi) gli allievi saltano sull'airtrack e con un rapido rimbalzo (drop jump) effettuano un salto in estensione con successivo atterraggio.



## Varianti

- Cassone regolato su diverse altezze.
- Il salto viene effettuato su una base rialzata (tappeto da 16 o 40).

**Materiale:** cassone, tappeto da 16 o 40

---

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO