

Allenare i bambini nel periodo senza neve: Saltare come Simon Amman

Ai bambini piace moltissimo saltare in alto, in lungo o inventando delle evoluzioni originali. In questo allenamento a circuito ci si concentra sulla tecnica di salto e sulla forza esplosiva.

[Allenare i bambini nel periodo senza neve: Saltare come Simon Amman](#)
(pdf)



Condizioni quadro

- **Durata:** 75-90 minuti
- **Dimensioni:** 8-16 bambini
- **Età:** 7-12 anni

Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la tecnica e la forza di salto.

Osservazione: la base di un allenamento della forza di salto è costituita da una buona tecnica di salto. Inoltre, occorre prestare attenzione alla stabilità addominale e dell'asse delle gambe..

Fonte: Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca Swiss-Ski, Michael Vogt, responsabile Ricerca Swiss-Ski; Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini Swiss-Ski; Roland Herzig, sviluppo della formazione Swiss-Sk



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO