

Rope skipping – Basic Jump: Two-Foot-Jump

Grazie a questo esercizio s’imparano le basi del salto con la corda. Chi padroneggia questi salti può lanciarsi in tecniche più complicate.

Saltare e atterrare con entrambi i piedi. Attenzione, è molto importante saltare solo una volta ad ogni giro di corda! I principianti tendono inconsapevolmente ad eseguire due saltelli (Double Bounce) fra un giro di corda e l’altro, ciò che fondamentalmente non è sbagliato o nocivo per la salute ma può disturbare durante l’esecuzione delle tecniche di salto successive.



Variante

- «Twist» (eseguirlo a piedi uniti)
- «Cross» (incrociare le braccia quando la corda passa davanti).

Fonte: «mobile» 4/2004, pagg. 28-29, Stefan Lerch, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO