

Power to Win – Good Practice – Livello F3: Esplosività – Saltellare-Saltare- Atterrare – Segni sulla parete

I bambini praticano diverse forme di salto per aumentare la resistenza e promuovere l'esplosività.

I bambini si posizionano formando un angolo di 90° con la parete e cercano di posizionare il segno (Post-it, magnete, mano) il più in alto possibile. In alternativa al post-it, i bambini possono anche bagnarsi le mani o metterci sopra del magnesio.

Lo stacco avviene con entrambe le gambe partendo da una posizione di squatto accovacciata.

Varianti

più facile

- countermovement jump

più difficile

- stacco su 1 gamba / atterraggio su 2 gambe

Osservazione

- mantenere la tensione del corpo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO