

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Salto in lungo

Gli allievi imparano a conoscere l'airtrack e le sue caratteristiche di salto e allenano la forza di salto.

Chi riesce a passare da un lato all'altro dell'airtrack con un determinato numero di salti? Chi riesce ad attraversare l'airtrack su tutta la sua lunghezza con il minor numero di salti?



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