

Danza – Saltare: Da due piedi sui due piedi

Di seguito presentiamo due esercizi che appartengono alla famiglia dei salti «da due piedi sui due piedi». Un salto è suddiviso in quattro fasi: preparazione, stacco, fase aerea (volo) e ricezione (atterraggio).

Salto in estensione

Stacco sui due piedi, saltare in alto e ricezione sui due piedi.



Piede blu: peso del corpo

Varianti

- Variare la forma del salto durante la fase di volo: divaricare le gambe, avvicinare le ginocchia, fare un mezzo giro, ecc.
- Chiedere agli allievi di trovare delle forme «freestyle» provenienti dallo sci, dallo snowboard, dall'inline skating, ecc.

Jumping Jack

Saltare sul posto alternando la ricezione: gambe divaricate, gambe unite, ecc.

Varianti

- Saltare in avanti o all'indietro mantenendo le gambe divaricate.
- Aggiungere un ritmo al movimento: aprire (1), chiudere (2), aprire (3), mantenere la posizione (4), chiudere (5), aprire (6), chiudere (7), mantenere la posizione (8).
- Saltare sul posto spostando la gamba destra verso destra (ricezione nello stesso posto con il piede sinistro), poi saltare ritornando nella posizione iniziale. Ripetere a sinistra, a destra e a sinistra.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO