L'ABC dei salti sull'aitrack – Atterraggio: Su comando

In questo esercizio, gli allievi allenano la posizione di atterraggio corretta in diverse situazioni.

I bambini corrono e saltano attorno e sull'airtrack incrociandosi. A voce o battendo le mani, il docente impartisce i comandi.

- «Uno» = salto in estensione e atterraggio;
- «Due» = salto in estensione con semirotazione e atterraggio;
- «Tre» = salto dai tappetoni, dall'airtrack o dalle spalliere e atterraggio.

Materiale: tappetoni, spalliere

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