

# Lanci: Salti con rotazione

**Salti con rotazione a sinistra e a destra su una linea. Esercizio per allenare l'equilibrio, l'orientamento e il ritmo.**

La rotazione inizia verso sinistra con una presa di contatto con il suolo attiva dei piedi prima destro e poi sinistro. Disporsi in posizione laterale o frontale rispetto al senso in cui si esegue il movimento. Eventualmente accompagnare il movimento con un ritmo («tam-ta-tam»). Verificare se al termine dell'esercizio ci si trova ancora sulla linea. Eseguire l'esercizio da entrambi i lati.

## Variante

### più difficile

Ad occhi chiusi.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**