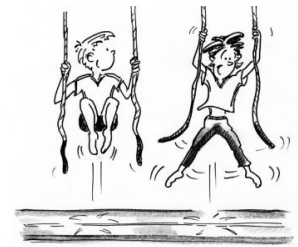


L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Salti con appoggio

I primi salti sul posto possono essere facilitati mediante una possibilità di appoggio. I bambini sperimentano così diverse varianti di salto in condizioni facilitate.

In base alle possibilità offerte dalla palestra, possono aiutare a mantenere l'equilibrio gli anelli, la corda, le spalliere, la sbarra o anche la mano di un compagno.



Varianti

- Sperimentare varie forme di salto (salto a gambe divaricate, salto a gambe tese divaricate, salto in alto, salti freestyle ecc.).
- Seguire una determinata sequenza (ad es. due salti in estensione, salto raggruppato, salto a gambe divaricate, passo saltato).

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