

## Forza – Saltare: Saltelli su una gamba

L'esercizio consiste nell'eseguire dei saltelli con una gamba sola sollevando entrambe le gambe una volta in volo. Si consiglia di ridurre la durata del contatto al suolo.

Effettuare dei saltelli solo con una gamba. Ridurre il più possibile la durata del contatto al suolo.



**Osservazione:** eseguire il primo salto non molto in alto. Mantenere una buona stabilità del tronco.

### Variante

Saltare seguendo un determinato ritmo. Ad esempio spiccare tre salti con il piede destro e tre con quello sinistro, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO