

## Forza – Saltare: I salti della rana

Eseguire un salto in lungo dalla posizione accovacciata. L'esercizio consiste nel saltare staccando con entrambe le gambe e dando lo slancio con le braccia tese.

Salto in lungo. Partendo da una posizione accovacciata (le ginocchia sono flesse a 90 gradi e la schiena è diritta) spiccare un salto staccando con entrambe le gambe. Darsi lo slancio anche con le braccia (tese). Flettere di nuovo le gambe durante l'atterraggio..



**Attenzione:** Mantenere il busto stabile.

### Variante

Accovacciati davanti alle spalliere. Aggrapparsi con le mani ad uno staggio e spiccare il volo in verticale.

**Materiale:** Ev. spalliere



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO