mobilesport.ch

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..

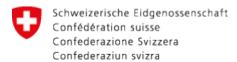


Attenzione: Mantenere il busto stabile.

Variante

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

Materiale: Ev. spalliere



Ufficio federale dello sport UFSPO