

Forza – Saltare: In tutte le direzioni

Saltare lateralmente prima con un piede e poi con l'altro. Per svolgere al meglio l'esercizio occorre appoggiare i piedi a terra solo per brevissimo tempo.

Spiccare un salto con il piede sinistro e atterrare con lo stesso piede. Subito dopo l'atterraggio spiccare di nuovo un salto laterale (verso destra) e atterrare con il piede destro, per poi saltare dall'altra parte e atterrare ancora con lo stesso piede, ecc.



Attenzione: Mantenere una buona stabilità del busto e cercare di appoggiare i piedi per terra solo per breve tempo.

Materiale: Ev. un piccolo ostacolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO