

Forza – Saltare: Salti in corsa

Superare un ostacolo saltando con una gamba sola. Durante il salto estendere il più possibile le gambe. La riuscita dell'esercizio dipende anche da una buona stabilità del busto.

Saltare con una gamba ed oltrepassare un ostacolo. Estendere il più possibile le gambe (all'altezza dell'articolazione della caviglia e del ginocchio) e il tronco (all'altezza dell'articolazione dell'anca). Atterrare e, dopo alcuni passi, spiccare il salto successivo, con l'altra gamba.



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

Variante

più difficile

Saltare direttamente da una gamba all'altra, senza fare dei passi intermedi. In avanti, in diagonale, in salita.

Materiale: Piccolo ostacolo, ev. una panchina



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO