

## Forza – Saltare: Rimanere in equilibrio

Eeguire dei salti in alto senza perdere l'equilibrio all'atterraggio è possibile solo se il tronco rimane stabile durante tutta l'esecuzione dell'esercizio.

Spiccare dei salti in alto staccando dapprima con una gamba e poi con l'altra. Piegare la gamba a circa 100 gradi all'altezza dell'articolazione del ginocchio, mantenere questa posizione in volo, cercando di non perdere l'equilibrio.



**Attenzione:** Prestare attenzione alla stabilità del tronco.

### Variante

#### più difficile

Incrociato, a zig zag, a piedi nudi nella sabbia o ad occhi chiusi.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**