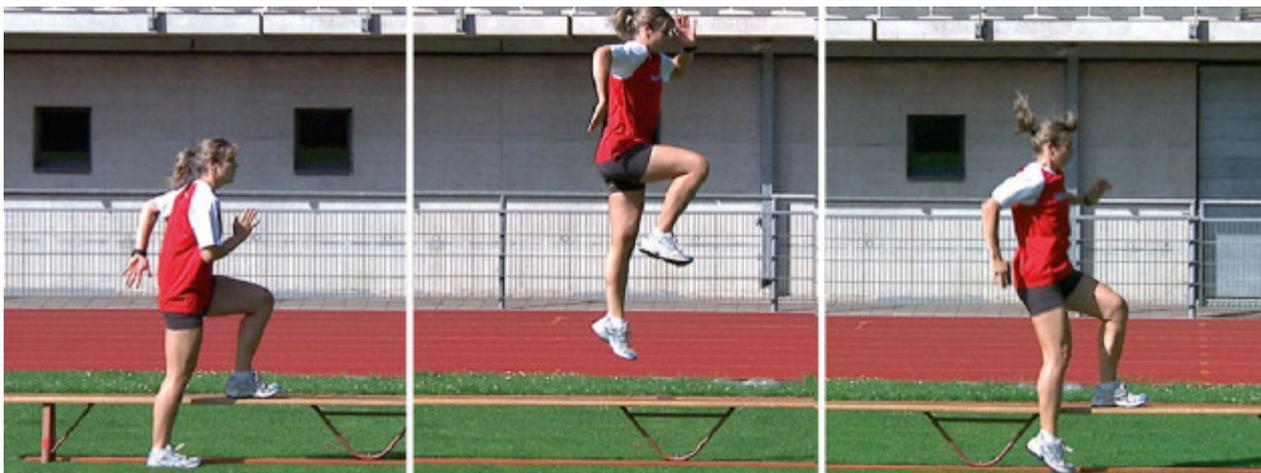


## Forza – Saltare: L'alpinista

Un esercizio da svolgere con l'ausilio di un rialzo. Saltare su un muretto o una panchina con una sola gamba e poi ridiscendere. Una buona stabilità del tronco è di importanza fondamentale.

Spiccare un salto con una gamba e salire su un muretto, su un gradino o su una panchina e poi scendere atterrando sull'altra gamba.



**Attenzione:** Mantenere una buona stabilità del tronco.

### Variante

Spiccare un salto con una gamba, superare saltando una panchina ed atterrare con l'altro piede.

**Materiale:** Ev. panchina



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO