

Forza – Saltare: Salto sulle punte dei piedi

Un esercizio che consiste nell'avanzare saltellando sulle punte dei piedi. **Attenzione: il tallone non va mai appoggiato a terra e le gambe rimangono sempre tese.**

Saltellare in avanti sulle punte dei piedi, alternando l'appoggio del piede destro a quello sinistro. Non appoggiare il tallone. Entrambe le gambe sono sempre tese all'altezza dell'articolazione del ginocchio e il tronco è stabilizzato.



Attenzione: le gambe vanno mantenute tese e il busto stabile (evitare movimenti laterali delle anche).

Variante

Svolgere lo stesso esercizio tenendo un pallone fra le mani.

Materiale: Ev. palloni medicinali



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO