

Riscaldamento: Saltare con la corda

Il salto della corda è un classico esercizio di riscaldamento. Oltre a preparare il corpo all'attività fisica, viene allenata la capacità di coordinazione e di lavorare in gruppo.



Saltare con la corda da soli o in gruppo con una gamba sola, con entrambe le gambe, salto doppio, twist, a gambe divaricate, all'indietro, a due sincronizzati, a due con una sola corda, ecc.

Varianti

- Correre saltando con la corda.
- Salti con la corda in gruppo (individuale o double dutch).
- Superare saltando la propria corda. Far oscillare la corda in modo alternato sopra la testa e sotto i piedi.

Materiale: Corda per saltare

Osservazione: Attività che richiedono un'elevata capacità di coordinazione (ad es. i giochi) oppure dei modelli motori estremi (lanci) o dei carichi intensi (salti) devono assolutamente essere precedute da una buona fase di riscaldamento. All'inizio di un allenamento o di una lezione di educazione fisica c'è sempre una messa in moto ludica.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO