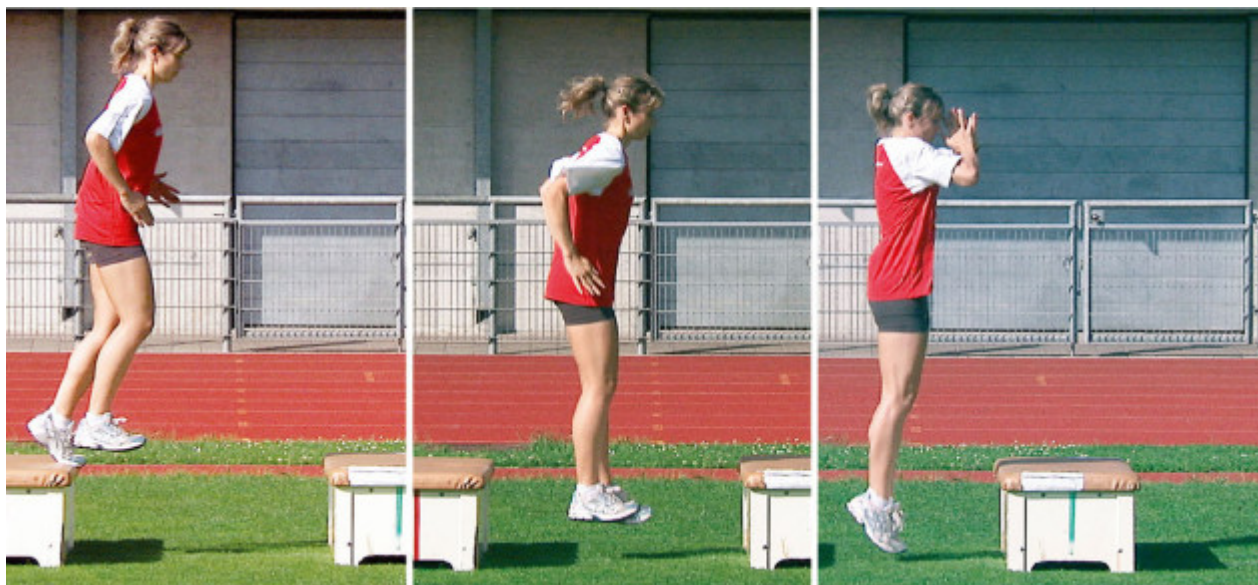


Forza – Saltare: Salti in basso

Un esercizio che presuppone una buona capacità di stabilizzazione. Si tratta di effettuare dei salti in basso e non appena si tocca terra spiccarne un altro con entrambe le gambe.

Salti in basso a partire da, ad esempio, un elemento di cassone. Non appena si tocca il suolo si spicca un salto in alto con entrambe le gambe. Ridurre il più possibile la durata del contatto al suolo.



Osservazione: per questo esercizio è richiesta una buona capacità di stabilizzazione.

Materiale per sopraelevare (ad es. elementi di cassone)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO