

# Allenamento con attrezzi – Griglia per la coordinazione: Salti con trasporto

In questo esercizio gli allievi trasportano diversi oggetti da un punto A a un punto B. L'obiettivo è di stimolare la forza di salto e l'equilibrio.



Trasportare diversi oggetti saltellando oppure restando in equilibrio. Disporre sulla griglia del materiale (ad es. sacchetti colmi di sabbia, palloni, pietre, bastoni).

## Varianti

### più difficile

- Intrappolare una palla fra le gambe oppure un altro oggetto (su una mano, sulla testa, ecc.), bilanciare e saltellare.
- Prima dello stacco lanciare una palla in alto e riprenderla in aria prima dell'atterraggio.

**Materiale:** Griglia, sacchetti colmi di sabbia, palloni, pietre, bastoni, ecc.

Fonte: «mobile» 5/2007, pagg. 29-31, Eva e Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO