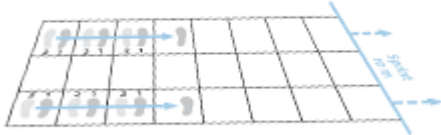


## Allenamento con attrezzi – Griglia per la coordinazione: Duello skipping

La griglia per la coordinazione permette anche d'introdurre delle forme di competizione. Questo esercizio si svolge sotto forma di duello e associa salti laterali e sprint.



Procedere uno di fronte all'altro usando la tecnica dello skipping. Due contatti a terra per ogni casella. Alla fine, sprint per 10 metri. Cambiare lato dopo qualche passaggio. Eseguire l'esercizio con skipping alti o bassi.

---

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