

Allenamento con attrezzi – Saltelli con la corda: Slalom

In questo esercizio gli allievi sviluppano ulteriormente il salto di base, eseguendolo a sinistra e a destra. Per aumentare la difficoltà si può cercare di saltare una volta a destra e una volta a sinistra.



Dopo il saltello di base, effettua un balzo verso destra, per poi ritornare di nuovo nel centro e compiere un altro salto verso sinistra. I piedi rimangono paralleli.

Variante

Saltella direttamente da destra a sinistra.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO