

Allenamento con attrezzi – Saltelli con la corda: Passo saltato

Questo esercizio è composto di una sequenza di saltelli di base con la corda. Dapprima esercitare i saltelli singolarmente e poi cercare di eseguirli uno dopo l'altro e di combinarli.



Dopo il saltello di base, fai un altro balzo e divarica longitudinalmente le gambe. Col salto successivo porta contemporaneamente il piede che era in avanti all'indietro e viceversa. Il baricentro rimane in posizione centrale durante tutto l'esercizio.

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