# Allenamento con attrezzi – Saltelli con la corda: Saltello di base e incrociato

**Questo esercizio aiuta a porre le basi del salto con la corda. Dapprima si esercitano i singoli saltelli e poi si combinano con altri salti. Per aumentare la difficoltà basta passare ai saltelli incrociati.**

Saltella sul posto. Ad ogni balzo ti sollevi di circa cinque centimetri dal pavimento. Le braccia sono sciolte.

## Variante

### più difficile

Esegui dapprima un saltello di base e poi un saltello incrociato. Muovere solo l'avambraccio, i gomiti invece rimangono fermi. Incrocia il più possibile, affinché il movimento risulti fluido.

Fonte: Inserto 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**