

Allenamento con attrezzi – Saltelli con la corda: Kick

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.



Saltellare sulla gamba sinistra e sollevare contemporaneamente il ginocchio destro. Il saltello successivo viene di nuovo effettuato sulla gamba sinistra, mentre la gamba destra viene tesa in avanti. Eseguire poi l'esercizio saltellando sulla gamba destra.

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