

Slacklining – Salti: Saltare sulla linea

In questo esercizio gli allievi si allenano a saltare sopra la linea. Le diverse varianti proposte rendono il tutto più difficile.



Invece di salire sulla linea, si può cercare di saltarci sopra. Per saltare sulla fettuccia, osservare i seguenti punti:

- Prendere la rincorsa in parallelo al nastro.
- Spiccare il salto dal piede anteriore.
- Posizionare il piede posteriore per primo sulla linea
- Atterrando, i piedi sono di traverso rispetto alla fettuccia.
- Ammortizzare lo slancio piegando le ginocchia e atterrare di traverso.



Varianti

Più difficile

- Provare con una linea più alta.
- Saltare con una mezza rotazione.

Fonte: [Samuel Volery, Tobias Rodenkirch](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO