

Sport per adulti – Resistenza: Con la corda

Con una funicella per saltare si possono eseguire molti esercizi individuali e di gruppo. In questo modo si allenano simultaneamente la resistenza e la coordinazione.



Saltare con la corda da soli o in gruppo con una gamba sola, con entrambe le gambe, salto doppio, twist, a gambe divaricate, all'indietro, a due sincronizzati, a due con una sola corda, ecc.

Varianti

- correre saltando con la corda
- salti con la corda in gruppo (individuale o double dutch)
- superare saltando la propria corda. Far oscillare la corda in modo alternato sopra la testa e sotto i piedi.

Materiale: funicella per saltare, ev. una corda lunga

Fonte: Insetto pratico «mobile» 33/2007, Philipp Schmid, Corina Mathis, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO