

## Volteggio – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Salire e scendere dal cavallo in modo sicuro e fluido

Le volteggiatrici e i volteggiatori effettuano diverse figure sul dorso del cavallo. Per rendere ogni movimento armonioso, salgono e scendono dal cavallo seguendo il ritmo naturale dell'andatura. Ogni discesa dal cavallo richiede molta forza da parte delle volteggiatrici e dei volteggiatori e fattori quali l'altezza del cavallo, la velocità e l'irregolarità del terreno possono aumentare la difficoltà di esecuzione dei movimenti. Per questo motivo sia la salita che la discesa sono parti integranti dell'allenamento dei giovani partecipanti, così come una formazione specifica sulle cadute da cavallo causate dalla perdita di equilibrio.



### Rafforzamento gambe – con materiale

- [Lezione intera con la corda](#) (pdf)
- [Forza – Quadricipite: Sali e scendi dal gradino](#)
- [Forza – Saltare: L'alpinista](#)

- [Forza – Saltare: Salti in basso](#)
  - [Forza: Il quadrato magico](#)
  - [Attrezzi – Montone: Il cavaliere del circo](#)
  - [Allenamento sulle scale – Good Practice: Corse e salti](#)
- 

## Rafforzamento gambe – senza materiale

- [Forza – Quadricipite: Telemark](#)
  - [Forza – Quadricipite: Sciatore](#)
  - [Forza – Saltare: Salto sulle punte dei piedi](#)
  - [Forza – Saltare: Rimanere in equilibrio](#)
  - [Forza – Saltare: I salti della rana](#)
  - [Forza – Saltare: Saltelli su una gamba](#)
  - [Forza – Saltare: In tutte le direzioni](#)
  - [Forza – Coordinazione: Moulin Rouge](#)
  - [Forza – Polpacci/piedi: Gioco di piedi](#)
  - [Forza – Polpacci/piedi: Pinguino](#)
- 

## Rafforzamento delle gambe – esercizi ludici/in coppia

- [Forza – Coscia: Lotta su una gamba](#)
  - [Forza – Coscia: Lotta su una gamba](#)
  - [Rafforzamento con partner – Gambe: Salti su una gamba](#)
  - [Forza – Quadricipite: Schiena contro schiena](#)
  - [Forza – Polpacci/piedi: Trasporto di materiale](#)
  - [Saltare la corda con partner](#)
- 

## Imparare le cadute

- [Lottare e cadere: Un aiuto efficace per uno sviluppo sano](#)
  - [Cadere: Acquisire la tecnica corretta \(con esempi video\)](#)
  - [Salto nel vuoto](#)
- 



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO