

## Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire salti in maniera sicura ed energica

Le ginnaste e i ginnasti eseguono salti in maniera esplosiva con movimenti rapidi e reattivi. Dopo una fase di volo coordinata, atterrano in modo sicuro e, grazie a un movimento ammortizzato, senza compromettere le articolazioni. Per controllare il movimento nella fase di volo, focalizzano l'attenzione in particolare sulla parte centrale del loro corpo. Variano i salti in base al tipo di rincorsa, di stacco, di intensità, di lunghezza, di posizione di volo e di atterraggio. Oltre ai grandi salti, le ginnaste e i ginnasti eseguono anche saltelli ritmici.



### Forme di allenamento

Diverse forme di allenamento aiutano a sviluppare la forma caratteristica.

### Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire salti in maniera sicura ed energica – Giardino dei salti

Le ginnaste saltano in modo variato all'interno di un circuito dedicato ai salti.

#### Mehr



## **Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire salti in maniera sicura ed energica – Spaghetti crudi**

Die Gymnastinnen erleben einen Streck sprung und erfahren Körperspannung.

[Mehr](#)



- Altre forme di allenamento

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**