

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