

## 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.



Disporre diversi attrezzi in palestra:

- **La danza delle ninfee:** i bambini e i giovani saltano da un cerchio all'altro. Questi ultimi sono disposti in modo tale che ogni cerchio successivo possa essere raggiunto con un salto. Se l'esercizio risultasse troppo semplice, aumentare a poco a poco le distanze in singoli punti.
- **Superare un fiume:** posizionare sul pavimento due corde una di fronte all'altra (a forma di V) come se fossero le sponde di un fiume. Chi riesce a superare il fiume nel punto in cui le due rive sono più distanti?
- **Superare gli ostacoli saltando:** posizionare sul pavimento singoli elementi di cassone (ostacoli). Chi riesce a superare gli ostacoli nel modo più elegante/alto/veloce?
- **Saltare da una scala di cassoni:** formare una scala con vari elementi superiori di cassoni. Una volta in cima le ginnaste saltano giù e una volta a terra s'immobilizzano per qualche secondo nella posizione di atterraggio.
- **Salti alla parete:** attaccare dei post-it a una parete ad altezze diverse. Le ginnaste saltano cercando di toccare tutti i post-it con la mano.

## Varianti

- Usare diversi ostacoli e materiali alti

## più difficile

- Formare delle coppie e seguirsi a vicenda

**Indicazioni:** Per motivi di salute, assicurati che le ginnaste durante l'atterraggio mantengano un corretto asse delle gambe. Le articolazioni dei fianchi, delle ginocchia e delle caviglie devono formare due linee verticali distanti quanto la larghezza dei fianchi.

**Materiale:** Cerchi, elementi di cassone, post-it, corde

---

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**