

# Running – Good Practice: ABC della corsa – A-skips, B-skips, C-skips, skips con gamba tesa

Questi esercizi consentono di ottenere una tecnica di corsa efficiente e a basso consumo energetico, oltre a favorire la coordinazione.

Questi skip consistono nel saltellare due volte su una gamba mentre si batte il suolo con l'altra.

Nel A-skip l'angolo del ginocchio rimane stretto durante l'alzata (come una A).

In una B-skip, la gamba viene estesa in avanti in modo esplosivo dopo l'alzata del ginocchio (come una B).

Nell C-skip, la gamba è girata verso l'esterno.

## Variante

- La gamba può anche essere stesa o combinata in modi diversi.

### Vai alla panoramica

- [Running – Good Practice: ABC della corsa](#)

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO