

Running – Good Practice: ABC della corsa – Rimbalzi alternati

Questo esercizio mira a migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la forza di una gamba sola.

Saltare alternativamente con il piede destro o sinistro. Tirare l'altra gamba verso l'alto (gamba di oscillazione). Atterrare sullo stesso piede e ritardare leggermente con l'altro piede. Poi cambiare la gamba che salta.

Allungare l'articolazione del ginocchio e dell'anca. Appoggio attivo della parte anteriore del piede in direzione del centro di gravità. Il ritmo tam-da-tam è un valido aiuto.

Ossrvazione: spinta forte del piede e miglioramento dell'allungamento generale del corpo, allenamento della coordinazione nei salti. Il movimento di estensione avviene a livello dell'articolazione della gamba e dell'anca. Appoggiare attivamente il piede sul piano d'appoggio anteriore in direzione del centro di gravità del corpo.

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