

Running – Good Practice: ABC della corsa – Rimbalzi

I salti di rimbalzo consentono un contatto reattivo con il suolo, lavorando attivamente.. L'obiettivo è quello di staccarsi da terra il più rapidamente possibile. Questo esercizio richiede inoltre una certa coordinazione.

A gambe tese, i saltelli profondi si eseguono esclusivamente dall'articolazione del piede (caviglia).

Pretensione dell'articolazione del piede, contatto breve al suolo. Entrambe i piedi spingono.

Osservazione: Spinta forte del piede, fase di spinta forte.

Vai alla panoramica

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

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP