

## A3) Muscolatura della caviglia



### Descrizione

#### Varianti

Con entrambi i piedi.  
Alternando i piedi.  
2 volte sinistra, 2 volte destra.  
2 volte sinistra, 2 volte destra con un calcio al secondo saltello.  
5 volte sinistra, 5 volte destra.  
Alzare le ginocchia.  
Jumping-Jack  
Doppio passaggio.  
Incrociare.

#### Come

Ammortizzare bene sulla punta dei piedi. Non effettuare movimenti oscillatori a partire dal polso, non far ruotare tutto il braccio.

- Posizionare la corda in modo tale da raggiungere un angolo retto nel gomito se si calpesta con entrambi i piedi (larghi) la corda.