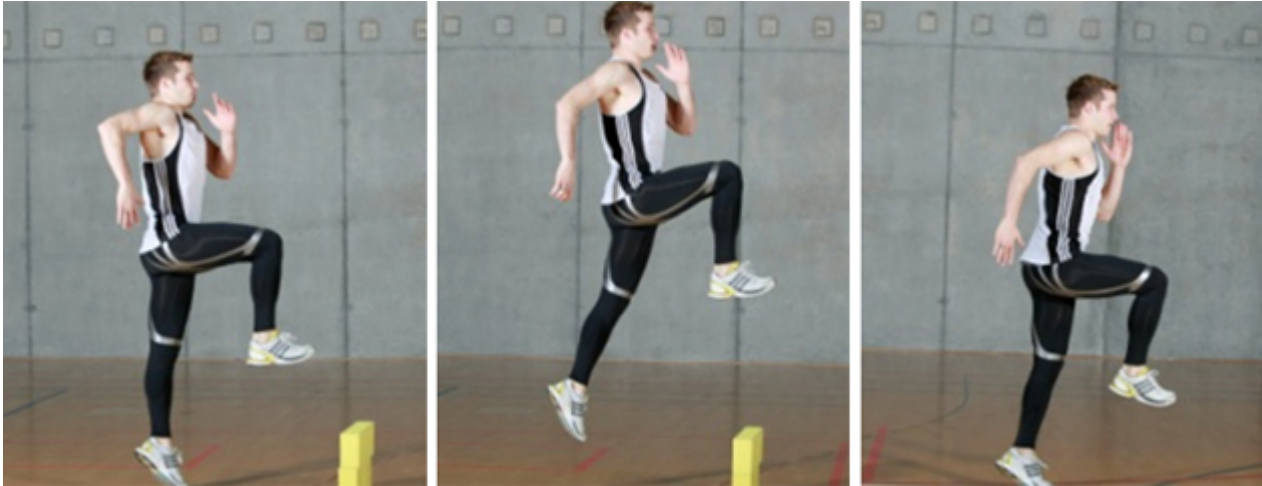


Atletica leggera – Esercizi di base: Salti verticali

Questo esercizio di salto è adatto anche per allenare la corsa. L'altezza degli ostacoli può essere adattata secondo le predisposizioni dei partecipanti.



Svolgimento:

sei salti verticali consecutivi con due passi intermedi (ricezione sulla gamba di slancio), movimento di slancio del braccio opposto o delle due braccia.

Criteri di valutazione:

- piede attivo
- estensione completa del corpo
- elevazione del ginocchio e slancio con le braccia

Da scaricare

[Atletica leggera – Movimenti di base: Salti verticali \(versione originale\)](#)

[Atletica leggera – Movimenti di base: Salti verticali \(rallentatore con immagini statiche\)](#)

[Atletica leggera – Movimenti di base: Salti verticali \(rallentatore\)](#)

Fonte: Beat Fähr, Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO