

## Compito 1: cordicella

- Materiale: cordicelle in plastica (v. foto) o corda
- Lunghezza della corda: posizionarsi al centro della corda con due gambe e portare le impugnature all'altezza delle ascelle.
- Riscaldamento: preparare con cura l'articolazione del piede, dapprima con dolci molleggiamenti e poi eseguire i primi saltelli. Non iniziare mai con gli esercizi più difficili, ma aumentare progressivamente il grado di difficoltà.
- Tecnica di salto: attenzione particolare a controllare la stabilità delle caviglie e a lavorare in modo reattivo con la punta dei piedi
- Posizione del corpo e tecnica di slancio: durante il salto il corpo deve rimanere in posizione eretta. Fissare lo sguardo sempre avanti.



Esercizio	Video	Osservazioni	Lavoro	Pausa
Saltelli liberi		Tecnica libera	1 min	1 min
Saltelli piedi pari	<a href="#">Clicca</a>	Saltare e atterrare con entrambi i piedi. Lavoro di piedi e caviglie. Eseguire un giro di corda ad ogni saltello.	30 sec	30 sec
Saltelli piedi pari		Vedi sopra	30 sec	30 sec
Saltelli piedi pari indietro	<a href="#">Clicca</a>	Vedi sopra.	30 sec	30 sec
Saltelli piedi pari indietro		Vedi sopra.	30 sec	30 sec
Saltelli alternati	<a href="#">Clicca</a>	Tecnica skipping: Sollevare il ginocchio ma non alzare (all'indietro) il tallone. Eseguire un giro di corda ad ogni saltello.	30 sec	30 sec
Saltelli alternati		Vedi sopra.	30 sec	30 sec
Saltelli alternati indietro		Vedi sopra	30 sec	30 sec
Saltelli alternati indietro		Vedi sopra	30 sec	30 sec
Saltelli su una gamba	<a href="#">Clicca</a>	Saltare e atterrare sempre sullo stesso piede. Lavoro di piedi e caviglie. Eseguire un giro di corda ad ogni saltello.	15 sec per gamba (tot. 30 sec)	30 sec
Saltelli su una gamba		Vedi sopra.	15 sec per gamba (tot. 30 sec)	1 min
Saltelli su una gamba indietro o laterale		Vedi sopra.	15 sec per gamba (tot. 30 sec)	30 sec
Saltelli su una gamba indietro o laterale		Vedi sopra.	15 sec per gamba (tot. 30 sec)	1 min
Saltelli doppi	<a href="#">Clicca</a>	Raggiungere un'elevazione più importante del solito e accelerare il movimento con la corda per riuscire a passarla due volte sotto i piedi durante il medesimo salto.	10 X	30 sec
Saltelli doppi		Vedi sopra.	10 X	30 sec

### Bibliografia:

- [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) → robe skipping
- Origine: «mobile» 4/2004, pagg. 28-29, Stefan Lerch, Ralph Hunziker con adattamenti
- <https://www.springmithoppi.ch/index.php?id=4>