

Compito 2: skipping

Svolgimento:

20 m di skipping scavalcando le demarcazioni collocate per terra ad una distanza di un metro l'una dall'altra, un piede per spazio.



Criteri di valutazione

- fianchi sollevati
- sollevare a sufficienza le ginocchia
- l'avampiede aderisce bene al suolo e poi riparte con una spinta attiva
- ritmo

Video

[Originale](#)

[Slow Motion](#)

[Slow Motion con criteri](#)

Bibliografia: www.mobilesport.ch → skipping
Origine: Swiss Athletics, esame Trainer C

Powered by