

Compito 3: balzi in elevazione

Svolgimento:

Sei salti verticali consecutivi con due passi intermedi (atterraggio 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
- ritmo regolare

Video

[Originale](#)

[Slow Motion](#)

[Slow Motion con criteri](#)

Bibliografia: www.mobilesport.ch → Salti verticali

Origine: Swiss Athletics, esame Trainer C