

ESERCIZI DI SALTO CON LA FUNICELLA

ALLENARSI A MIGLIORARE.

SCHEDA ATTIVITÀ 2

Inizierai ad intuire le soluzioni per effettuare anche i movimenti per te più complessi, migliorando progressivamente i tuoi risultati.

1

SALTELLA SUL TUO PIEDE PREFERITO (QUELLO CON CUI TI SENTI PIÙ SICURO), FACENDO GIRARE LA FUNICELLA IN AVANTI. NUMERO MINIMO DI SALTELLI CONSECUTIVI PER RITENERE RIUSCITO L'ESERCIZIO: 5.

2

SALTELLA SU ENTRAMBI I PIEDI CONTEMPORANEAMENTE (PIEDI PARI), GIRANDO LA FUNICELLA IN AVANTI. NUMERO MINIMO DI SALTELLI CONSECUTIVI PER RITENERE RIUSCITO L'ESERCIZIO: 5.

3

SALTELLA SU ENTRAMBI I PIEDI CONTEMPORANEAMENTE (A PIEDI PARI), GIRANDO LA FUNICELLA IN AVANTI CON UN PASSAGGIO INCROCIATO. NUMERO MINIMO DI SALTELLI PER RITENERE RIUSCITO L'ESERCIZIO: 3 CON PASSAGGIO INCROCIATO, MA PUOI ESEGUIRLI NON CONSECUTIVAMENTE, ALTERNANDOLI CIÒ È A DEI SALTI CON LA FUNICELLA CHE GIRA SEMPLICEMENTE IN AVANTI.

4

SALTELLA SUL PIEDE CONTRARIO A QUELLO PREFERITO, GIRANDO LA FUNICELLA IN AVANTI. NUMERO MINIMO DI SALTELLI CONSECUTIVI PER RITENERE RIUSCITO L'ESERCIZIO: 5.

5

SALTELLA SU ENTRAMBI I PIEDI CONTEMPORANEAMENTE (A PIEDI PARI), GIRANDO LA FUNICELLA ALL'INDIETRO. NUMERO MINIMO DI SALTELLI CONSECUTIVI PER RITENERE RIUSCITO L'ESERCIZIO: 3.

6

SALTELLA SU UN SOLO PIEDE, GIRANDO LA FUNICELLA IN AVANTI E CAMBIANDO PIEDE OGNI 2 SALTI. NUMERO MINIMO DI SALTELLI CONSECUTIVI PER RITENERE RIUSCITO L'ESERCIZIO: 12.

QUALCHE CHIARIMENTO "TECNICO":

- **il giro avanti** della funicella avviene facendola ruotare nel senso avanti – basso – dietro – alto, mentre il giro indietro nel senso avanti – alto – dietro – basso.
- **che lunghezza deve avere la funicella?** La giusta lunghezza dipende dalla tua statura: reggendo i capi della corda, salici sopra con i piedi e arrotola le sue estremità intorno alle tue mani, fino a che quest'ultime non ti arriveranno all'altezza delle ascelle.
- **per girare la corda più velocemente**, invece di fare movimenti ampi con le braccia, ti conviene sfruttare i piccoli e rapidi movimenti dei polsi.
- per mantenere un ritmo uniforme e soprattutto per **essere rapido e reattivo** nello stacco dei piedi da terra, devi imparare a saltellare con poca elevazione, piegando il meno possibile le gambe.



QUANTO SONO STATI DIFFICILI PER TE GLI ESERCIZI?

INSERISCI IL NUMERO ASSOCIATO AI 6 ESERCIZI CON LA FUNICELLA NEL PUZZLE QUA SOTTO: IL NUMERO CONNESSO ALLA PROVA RISULTATA PER TE MENO DIFFICILE ANDRÀ TRASCritto A SINISTRA; QUELLO COLLEGATO ALL'AZIONE PER TE PIÙ COMPLESSA ANDRÀ RIPORTATO ALL'ESTREMA DESTRA!



RICORDA, QUANDO TI MUOVI È FONDAMENTALE RESPIRARE BENE!

CONTROLLA LA FASE ESPIRATORIA: DISPONI 10 POST-IT SOPRA UN TAVOLO, CREANDO UN CERCHIO; AD UNA DISTANZA DI CIRCA 40-45 CENTIMETRI DAGLI ALTRI, SISTEMA POI UN FOGLIETTO SINGOLO. SCRIVI SU OGNI POST-IT I RIFERIMENTI RIPORTATI IN FIGURA. SULLA LETTERA "P" APPOGGIA UNA PALLINA DA PING PONG. L'OBIETTIVO È QUELLO DI SOFFIARE SULLA PALLINA FACENDOLA FERMARE SU UNO DEI CARTONCINI: SE SUCCEDA, FARAI UN PUNTEGGIO PARI AL NUMERO SCRITTO SUL FOGLIETTO. SFIDA ANCHE I TUOI AMICI!

