

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Band: 6 (2004)
Heft: 4

Rubrik: Saltare in inglese

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

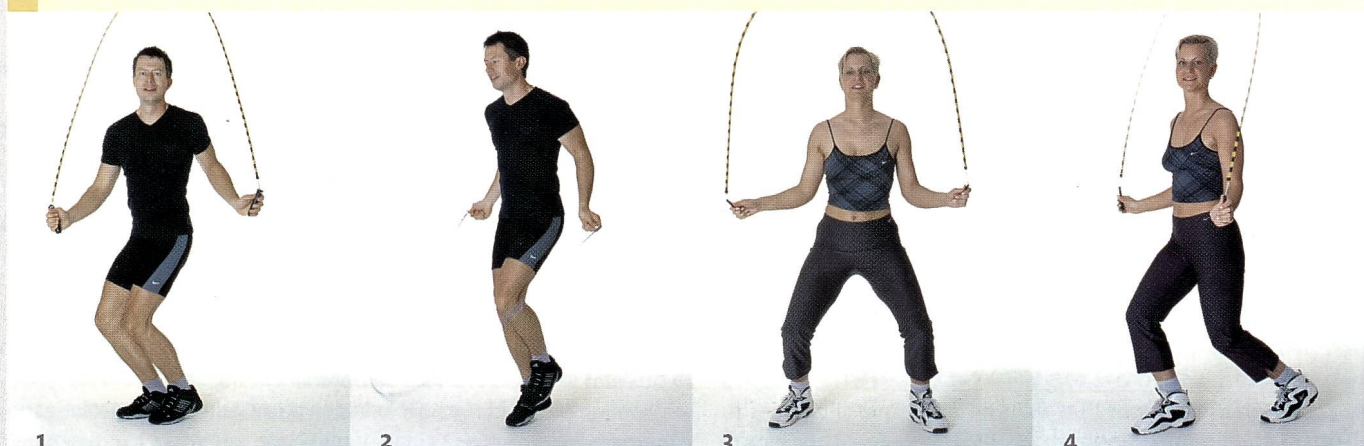
Download PDF: 08.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Saltare in inglese

Competizioni individuali e di gruppo, coreografie, forme specifiche di allenamento ... Il Rope Skipping non ha più molto a che vedere con il classico salto con la corda. E ci vuole davvero poco per farsi contagiare. *Stefan Lerch, Ralph Hunziker, foto: Derek Li Wan Po*

Basic Jumps



1| Two-Foot Jump

Saltare e atterrare con entrambi i piedi. Attenzione, è molto importante saltare solo una volta ad ogni giro di corda! I principianti tendono inconsapevolmente ad eseguire due saltelli (Double Bounce) fra un giro di corda e l'altro, ciò che fondamentalmente non è sbagliato o nocivo per la salute ma può disturbare durante l'esecuzione delle tecniche di salto successive.

Variante: «Twist» (eseguirlo a piedi uniti) o «Cross» (incrociare le braccia quando la corda passa davanti).

2| Jog Step

Saltare su una gamba e poi sull'altra, come se si corresse sul posto. Sollevare il ginocchio ma non alzare (all'indietro) il tallone. Eseguire un giro di corda ad ogni saltello. Questa tecnica, che comporta il maggior risparmio di energia, è adatta per allenare la velocità.

3|4 Jumping Jack

Iniziare con il «Two-Foot Jump». Saltare in alto, aprire le gambe lateralmente e atterrare a gambe divaricate. Durante il salto successivo richiudere le gambe e così via... Attenzione a non perdere il ritmo!

Variante: invece di saltare a gambe divaricate, saltare muovendo le gambe avanti e indietro.

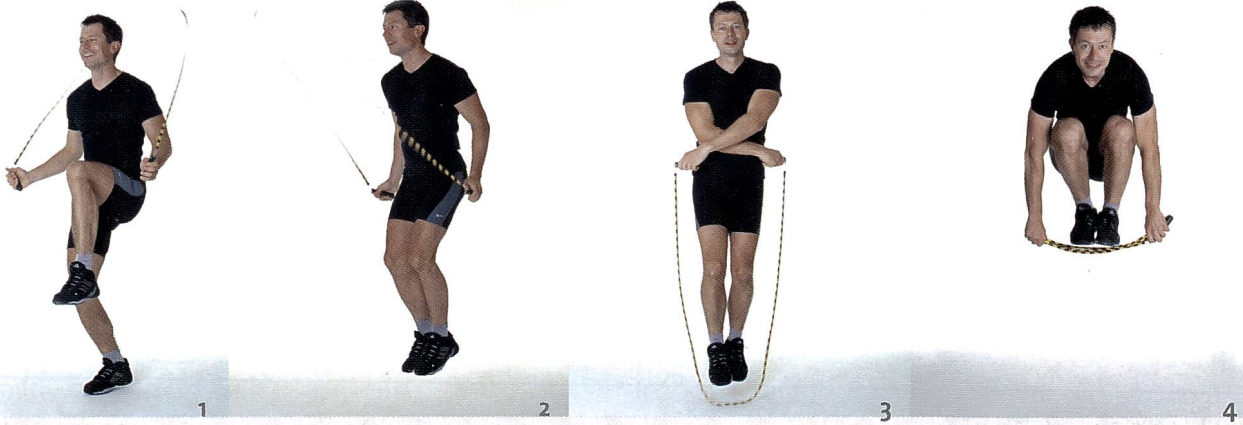
Consigli utili per non incepparsi

- Lunghezza della corda: posizionarsi sulla corda con una gamba 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 salti. Non iniziare mai con gli esercizi più difficili, ma aumentare progressivamente il grado di difficoltà.
- Tecnica di salto: a differenza di altri salti contenuti in questo numero, è importante saltare solo all'al-

tezza necessaria e cercare sempre di affinare la tecnica che permette di risparmiare le forze. Per riuscire a saltare per lungo tempo è infatti indispensabile adottare una tecnica di salto «economica».

- Posizione del corpo e tecnica di slancio: durante il salto il corpo deve rimanere in posizione eretta e la corda va avvolta attorno all'articolazione della mano. Fissare lo sguardo sempre avanti.
- Pianificare delle pause per bere: il Rope Skipping è una disciplina che fa sudare molto!

Power Jumps



1| High Knee

Come lo «Jog Step» ma sollevare il ginocchio solo fino all'altezza dei fianchi. Ideale per allenamenti ad intervalli.

Variante: «Cancan». Saltellare su una gamba, sollevare il ginocchio dell'altra gamba e riporlo a terra al giro di corda successivo. Con la stessa gamba, eseguire poi un Kick in avanti e riappoggiarla a terra. In questo modo si salta la corda quattro volte con una gamba sola, mentre con l'altra si alterna il sollevamento del ginocchio al Kick.

2|3 Doubles

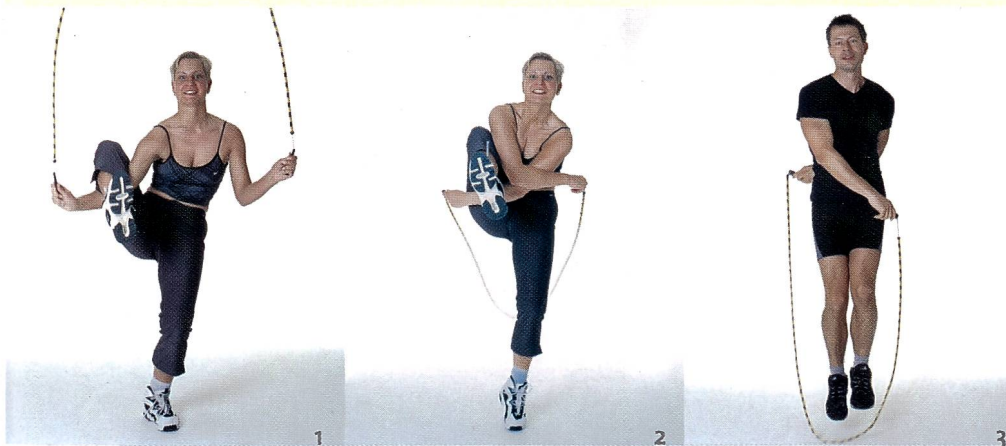
Si parte con un «Two – Foot Jump». Raggiungere un'elevazione più importante del solito e accelerare il movimento con la corda per riuscire a passarla due volte sotto i piedi durante il medesimo salto.

Variante: «Cross Double». Eseguire un primo giro di corda in posizione normale, poi incrociare le braccia prima di effettuare il secondo giro di corda. Oppure al contrario: dapprima incrociare, poi aprire.

4| Quarter Rope Jump

Piegare la corda in due e impugnarla alle due estremità. Darsi lo slancio e piegare le ginocchia sul petto. Far passare la corda, sempre piegata, sotto i piedi, sopra la schiena e sopra la testa e riportarla davanti al corpo.

Advanced Jumps



1| Crougar

Eseguire un salto normale e poi sollevare la gamba destra. Mettere il braccio destro sotto la gamba sollevata e saltare la corda. Dopo il salto, spostare il braccio destro a sinistra e ruotare la corda di fianco senza saltare.

2| Toad

Questo salto è una combinazione di «High Knee» e «Cross». Eseguire un salto e poi sollevare un ginocchio e incrociare le braccia. Mettere il braccio opposto alla gamba sollevata sotto quest'ultima e saltare. Dopo il salto riaprire le braccia.

3| Front / Back Cross

Effettuare un salto, dopodiché portare il braccio sinistro dietro la schiena (parte destra). Ruotare la corda di fianco, riportare il braccio sinistro nella posizione iniziale e saltare.

Nel momento in cui si porta il braccio sinistro dietro la schiena, spostare quello destro a sinistra e continuare a saltare con le braccia incrociate.

Stefan Lerch è istruttore di fitness e salute (Health/Fitness Instructor) all'American College of Sportmedicine (ACSM), campione svizzero in carica di Rope Skipping e organizzatore di seminari individuali sul tema. Gli esercizi qui presentati sono tratti dal suo libro: Lerch, S.: Rope Skipping – Seilspringen, Sportverlag Berlino, 2001.

Per maggiori informazioni consultare il sito: www.rope-skipping.ch