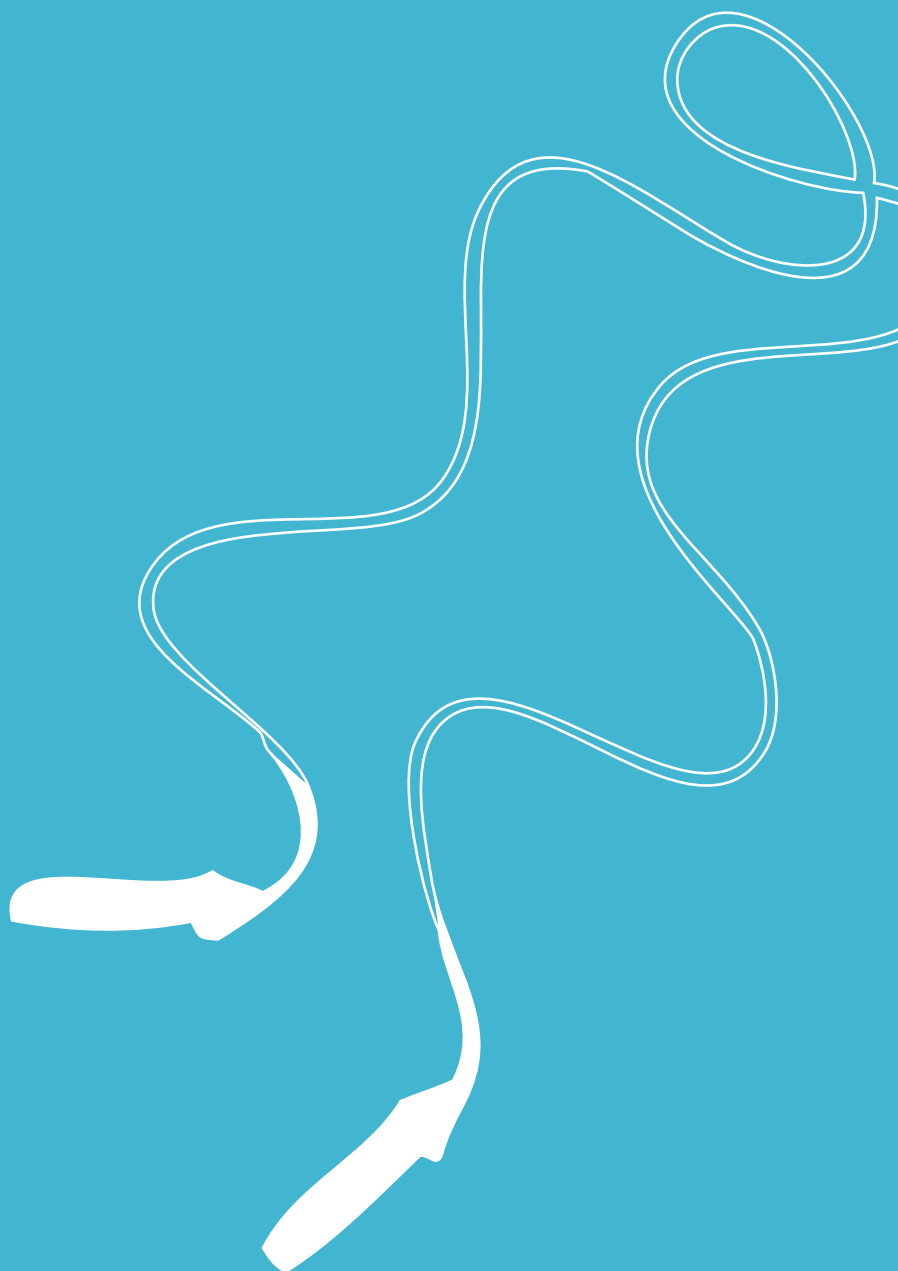


> Movimenti ritmati


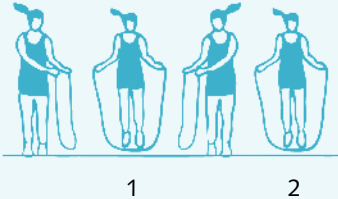
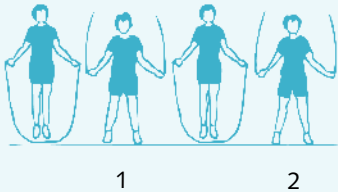


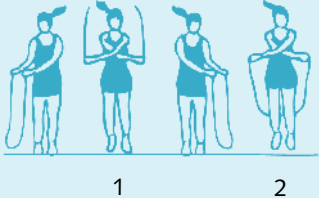
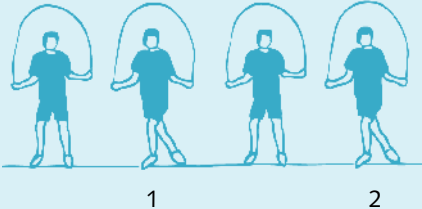


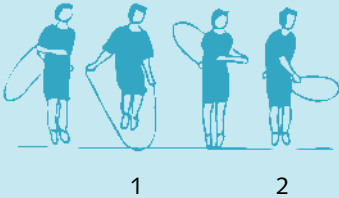
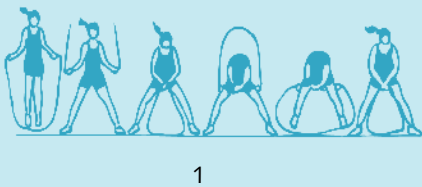
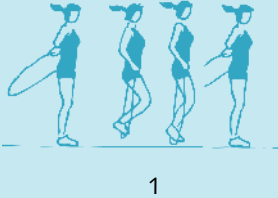
# Ropeskipping

Con il salto alla corda si valutano le capacità di coordinazione.



## Compito

L'allievo presenta cinque diverse varianti del salto di base. Ogni variante è strutturata in uno o due movimenti (1, 2) che devono essere ripetuti otto volte per i gradi di difficoltà «facile» e «medio». I movimenti del grado di difficoltà «difficile» devono essere ripetuti solo quattro volte. È lui stesso a scegliere il grado di difficoltà di ogni variante. Tra le diverse varianti sono permessi salti di base (normali), perché l'esecuzione della sequenza delle cinque varianti deve essere eseguita ininterrottamente. Sulle immagini sono indicati dei numeri (1, 2) che servono per contare i movimenti.

Grado di difficoltà	Varianti		
<b>Facile</b> 	<b>Side swing easy jump</b> Dalla posizione di partenza, ruotare la corda con entrambe le mani sul lato sinistro del corpo, salto di base, ruotare la corda sul lato destro del corpo, salto di base.	<b>Side straddle</b> Aprire e chiudere le gambe lateralmente.	<b>Jog step</b> Alternare un salto con la gamba destra a uno con la gamba sinistra.
			
<b>Medio</b> 	<b>Side swing criss cross</b> Dalla posizione di partenza, alternare su ogni lato una rotazione a un salto con le braccia incrociate davanti al busto.	<b>X-it</b> Incrociare i piedi e riaprirli nel salto di base.	<b>Backward swing easy jump</b> Salto di base facendo ruotare la corda all'indietro.
			
<b>Difficile</b> 	<b>Front back</b> Alternare un salto con un braccio incrociato sul davanti e uno dietro la schiena a un salto di base.	<b>Back under</b> Dopo il salto di base, atterrare con le gambe divaricate; con le braccia incrociate far passare la corda dal davanti in mezzo alle gambe; far ruotare la corda sopra il corpo piegato in avanti. Saltare la corda a piedi pari.	<b>Double under</b> Durante il salto di base la corda passa due volte sotto i piedi.
			

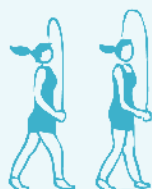
## Valutazione

- L'allievo riceve 2 (facile), 3 (medio) o 4 (difficile) punti a seconda del grado di difficoltà della variante.
- Durante il test possono essere attribuiti al massimo 5 punti bonus per la postura, la tensione del corpo, nonché per l'esecuzione fluida e senza errori. Nell'attribuzione dei punti bonus va prestata attenzione anche all'esecuzione dei salti di base tra le varianti.
- La deduzione per ogni errore (se l'allievo inciampa o interrompe la serie) corrisponde a 0,25 punti.
- Per semplificare la valutazione si raccomanda una ripresa video degli esercizi.

### Varianti

#### Forward straddle

Salto con una gamba avanti e una indietro alternando ogni volta la gamba che sta davanti.



1 2

#### Twister

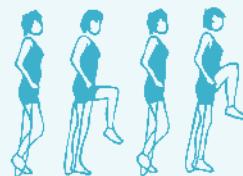
Salto a piedi uniti con i piedi rivolti una volta a destra e una volta a sinistra.



1 2

#### Knee up

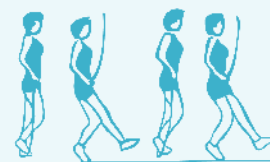
Alzare in sequenza alternata il ginocchio destro e sinistro intercalando un salto di base.



1 2

#### Kick step

Durante il salto, alternare un kick in avanti con la gamba destra a uno con quella sinistra; eseguire un salto di base dopo ogni kick.



1 2

#### Heel tip

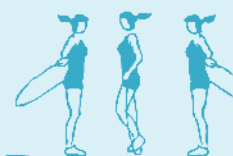
Toccare il suolo una volta con il tallone destro e l'altra con quello sinistro.



1 2

#### Half turn

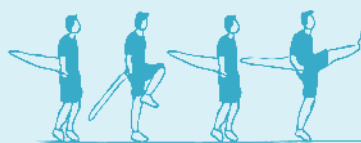
Mezzo avvitamento con salto oppure con passi.



1

#### Can can

Sollevare un ginocchio, gamba tesa all'altezza dei fianchi, salto di base, ripetere con l'altro ginocchio.



1 2

#### Kick step direct

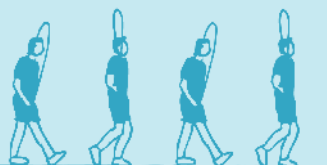
Durante il salto, alternare un kick in avanti con la gamba destra a uno con quella sinistra, passaggio diretto senza salto di base.



1 2

#### Heel tip toe tip

Toccare il suolo in alternanza con il tallone e con la punta dei piedi, cambiare gamba (tallone destro, punta del piede destro, tallone sinistro, punta del piede sinistro).



1 2

#### Turn

Avvitamento con salto oppure con passi.



1

#### Brezel

Salto sul piede sinistro, far passare la mano destra sotto il ginocchio destro verso l'esterno, con un movimento rapido eseguire una rotazione sul lato con entrambe le braccia verso la parte sinistra del corpo; terminare con un salto di base.



1

#### Double kick step

Alternare due kick a destra a due kick a sinistra.



1 2

