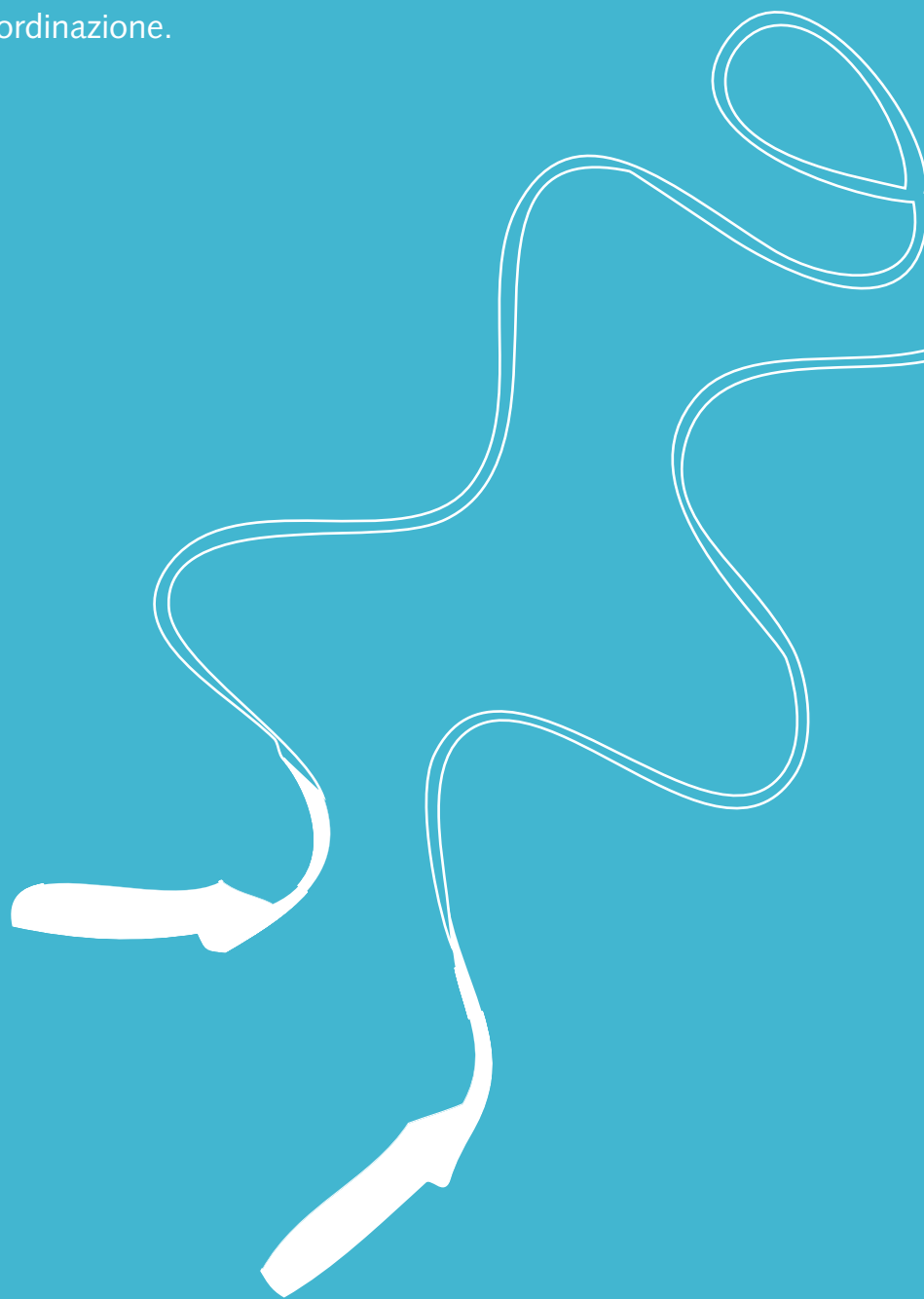


> Movimenti ritmati

Ropeskipping

Questo test verifica le capacità di coordinazione.



Compito

L'allievo presenta quattro varianti a scelta di salto con la corda. Ogni variante è strutturata in due movimenti (1, 2 sulle illustrazioni) che devono essere ripetuti otto volte. Tra le varianti sono permessi salti di base.

Valutazione

- Per variante si possono ottenere al massimo 5 punti.
- Per ogni errore (se l'allievo inciampa o interrompe la serie), vengono dedotti 0,5 punti.
- Durante tutto il test possono essere attribuiti al massimo 5 punti bonus per la postura/tensione del corpo, nonché per l'esecuzione fluida e senza errori. Nell'attribuzione dei punti bonus va anche prestata attenzione all'esecuzione dei salti di base tra le varianti.
- Per semplificare la valutazione si raccomanda una ripresa video degli esercizi.

Esempio

1 ^a variante, 8 salti senza errori	= 5	punti
2 ^a variante, 2x inciampi, meno 1	= 4	punti
3 ^a variante, 3x inciampi, meno 1,5	= 3.5	punti
4 ^a variante, 1x inciampo, meno 0,5	= 4.5	punti

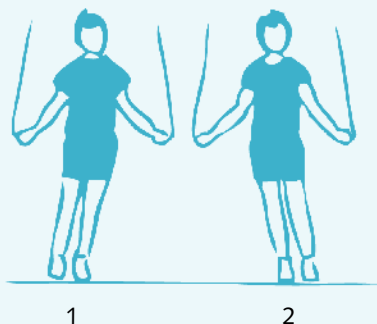
Totale punti varianti	= 17	punti
Bonus insegnante (max. 5 punti)	= 3	punti

Totale	= 20	punti
---------------	-------------	--------------

Varianti

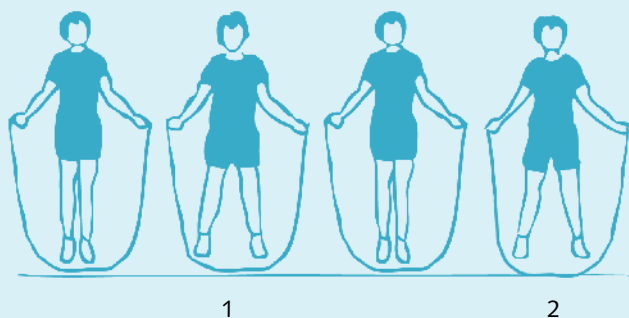
Skier

Saltare a piedi pari alternativamente a destra e a sinistra.



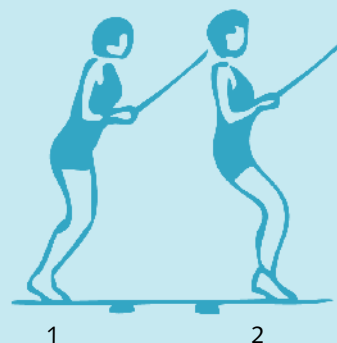
Side straddle

Divaricare e chiudere le gambe lateralmente.



Bell

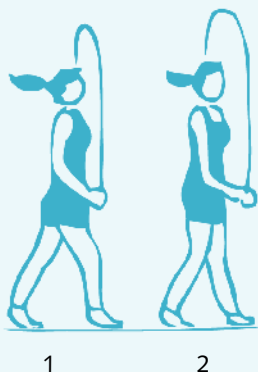
Saltare a piedi pari in avanti e indietro.



Varianti

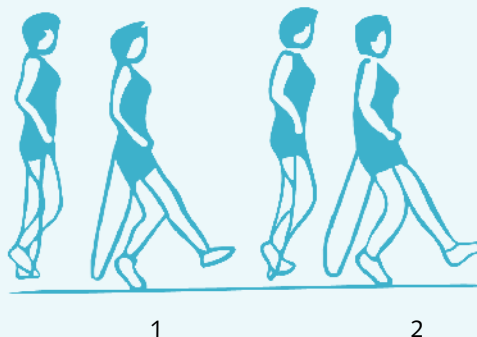
Forward straddle

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



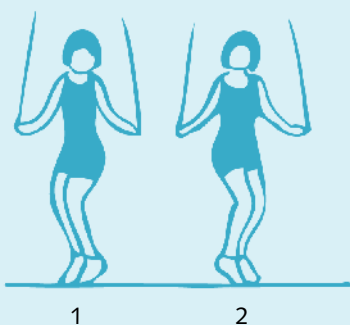
Kick step

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



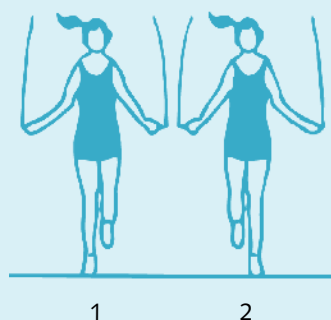
Twister

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



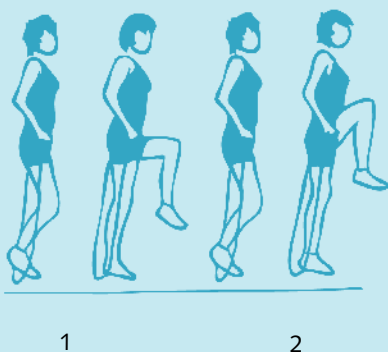
Jog step

Alternare un salto con la gamba destra a uno con la gamba sinistra.



Knee up

Alzare alternativamente il ginocchio destro e sinistro intercalando un salto di base.



Double jog step

Alternare due salti sulla gamba destra a due salti sulla gamba sinistra.

