



 **Dipartimento
per lo sport**



 **SPORT
E SALUTE**

presentano

GYMCAMPUS X TUTTI



ROPE SKIPPING

di Jlenia Cosenza



Il Rope Skipping è lo SPORT in cui
uno o più partecipanti saltano sopra una corda
oscillante in modo che passi sotto i loro piedi
e sopra la loro testa.



Nato 30 anni fa in America, attualmente è
molto in voga soprattutto a livello
scolastico negli Stati Uniti, in Canada ed in
molte Nazioni d'Europa.
In Italia tale attività è ancora allo stato
nascente.

LA CORDA o fune

Nel rope skipping i salti vengono effettuati con particolari tipi di funi colorate con manici girevoli che facilitano il suo roteare.



Fune in PVC per Speed



Fune 3 Mt per Double Dutch



**Fune Beaded-cords
(fune con pezzettini di PVC)**

È possibile creare coreografie semplici e complesse con la musica:



In coppia



In gruppo





SINGLE ROPE

VISITOR JUMP

**ROPE
SKIPPING**

WHEEL

DOUBLE DUTCH



SINGLE ROPE

Saltare la corda individualmente con tecnica e ritmi propri.



Abilità come Criss-Cross (incrocio braccia), Double Under (doppio giro) e flessioni sono valide alternative ai salti tradizionali.

E' una parte essenziale in una routine.

VISITOR JUMP

Minimo due skipper saltano con la medesima corda.

Il “doppio molleggio” consiste in un salto lento che mantiene la sua stabilità tramite una corda speciale (rivestita di perline di plastica).

Questa disciplina è molto amata sia da giovani che non.

5. Chinese Wheel



WHEEL

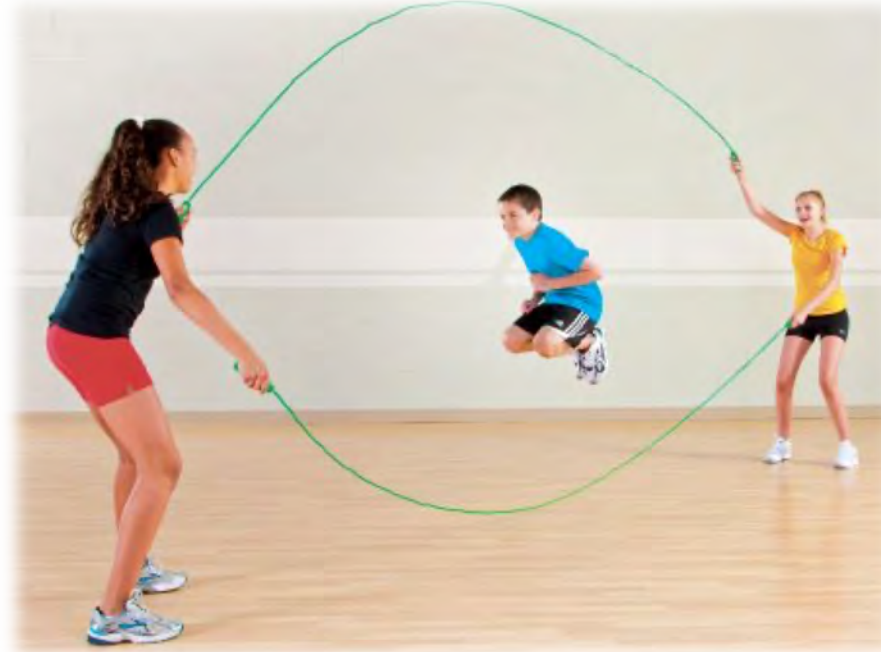
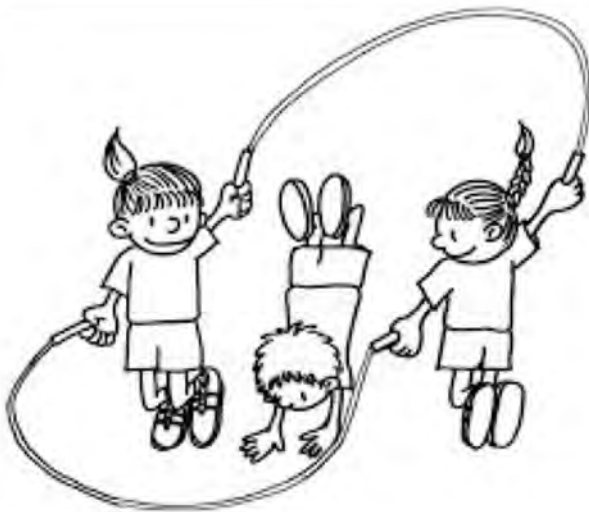
Minimo due skipper con minimo due corde si cimentano in diversi salti e combinazioni.

L'intesa fra i Partner è molto importante per realizzare un'ottima routine, possono essere usate le stesse corde del visitor jump.



DOUBLE DUTCH

E' una disciplina di gruppo in cui vengono messe in gioco coordinazione e intesa, due skipper girano due lunghe corde in senso contrario fra di loro e minimo uno skipper salta.



Il Rope skipping porta dei benefici

- ① Migliora la circolazione del sangue
- ② Diverte e movimentata ogni allenamento
- ③ Saltare per 15-20 minuti è sufficiente per bruciare le calorie di una merendina

Cosa bisogna fare per iniziare a saltare?

1. Abbigliamento sportivo e delle buone scarpe da ginnastica sono consigliati; evitare di saltare scalzi.
2. Regolare la lunghezza della corda (con i piedi al centro della fune portare i manici alle ascelle, la si può accorciare facendo un nodo sotto il manico)
3. In posizione eretta e schiena dritta prendere un manico per mano e portare la corda dietro ai piedi uniti: **PRONTI PER LA PARTENZA!!!!!!**

FONDAMENTALE: sono i polsi che comandano la corda, la sua direzione e velocità.

Il movimento della fune può essere interrotto



TECNICHE PER SALTARE

Lo Skipper salta a tempo di musica
(120 – 160 bpm) con tecniche e
combinazioni diverse.

**Tutti i salti possono essere effettuati sia con giro
della fune per avanti che per dietro**





Basic bounce step: Saltare con entrambi i piedi leggermente divaricati sulla corda, un salto per ogni giro della fune (iniziare dapprima eseguendo double bounce, a seguire single bounce).



Skier o slalom: Saltare con entrambi i piedi a dx e sx

Bell: Saltare con entrambi i piedi avanti e indietro

Box: Saltare con entrambi i piedi avanti, dx, dietro, sx.

Twister: Saltare con entrambi i piedi eseguendo twist a dx e sx

Non appena verranno apprese queste abilità, esse potranno essere messe insieme in una routine

“POTETE usare 4 SALTI per tipologia e ripetete la routine 2 volte senza alcun errore”



Side Swing (no jumping): La corda passa dal lato del corpo senza saltarlo (una volta a dx, una volta a sx, a seguire aggiungere l'apertura della corda per saltare)

Side straddle: Saltare con gambe divaricate frontalmente

Front straddle: Saltare con gambe divaricate sagittalmente (iniziare dapprima eseguendo i salti con gamba dx avanti e sx dietro, a seguire invertire le gambe, a seguire alternare le due aperture)

X step: un salto con i piedi aperti, un salto con i piedi incrociati (la prima volta con il piede dx incrociato, la seconda con il piede sx incrociato)

Knee lift cross over: 4 rimbalzi del solo piede sx. Durante il primo salto sollevare il ginocchio dx, nel 2° salto incrociare il piede dx sul sx, nel 3° salto sollevare il ginocchio dx, nel 4° salto poggiare il piede dx a terra.



Non appena verranno apprese
queste abilità, esse potranno
essere messe insieme in una
routine

POTETE usare 8 SALTII per
tipologia e ripetete
la routine 2 volte «senza alcun
errore»



Speed jumping – alternating step: Saltare con piedi alternati. Per imparare questa tecnica occorre cercare di correre sopra la fune alternando piede dx e sx. Questa tecnica può essere utilizzata per raddoppiare efficacemente il numero di salti al minuto rispetto al basic bounce step

Toe tap: Saltare alterando un salto con entrambi i piedi e un salto toccando con la punta di un piede terra (di seguito alternare solo punta dx, punta sx)

Low kick: Saltare alternando uno slancio a gamba bassa dx e uno a sx (a seguire straight kick, a seguire can can)

Double under – power jump: Un salto di base alto, girando la corda velocemente due volte sotto i piedi (iniziare con un salto normale prima del doppio salto). Cercare di fare 5 doppi di seguito

Criss-cross (salto braccia incrociate): Si esegue il salto base mentre si incrociano le braccia davanti al corpo (prima braccio dx incrociato su sx, di seguito invertire)





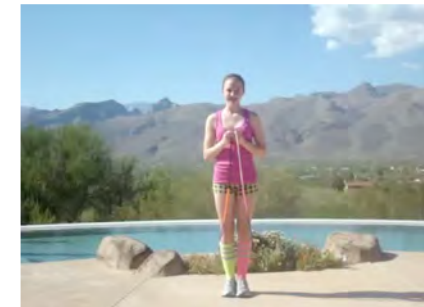
Front-back cross: Salto incrociato mentre si incrocia un braccio dietro la schiena.

Toad: Salto incrociato con un braccio sotto il ginocchio della gamba opposta, dall'interno.

Leg over: Un salto base con un braccio agganciato sotto la gamba adiacente.

Basic push up: corda a terra, eseguire un push up e proseguire con i salti

Mountain climber: saltare eseguendo un affondo, alternare le gambe



PROPEDEUTICA

I salti della corda per alcuni risulteranno facili ma per la maggior parte ci saranno problemi iniziali di coordinazione.

ALCUNI CONSIGLI

1. Iniziare senza corda eseguendo alcuni salti sulle punte a piedi uniti.
2. Inserire il giro della corda con le braccia lungo i fianchi, leggermente aperte (posizione a freccia), alla minima velocità, cercando di non flettere le gambe nel salto che sarà svolto principalmente dalla caviglia, molto simile ad un rimbalzo e sempre più basso via via che si affinerà la tecnica e aumenterà la velocità della corda.
3. Per i principianti un modo semplice per iniziare a saltare è correndo intorno a se stessi con la corda (a seguire in coppia, a seguire in tre).

DA RICORDARE



Partite con un ritmo lento e non saltate troppo in alto perché, come vi accorgerete presto, il dispendio energetico è notevole.

Non demoralizzatevi se all'inizio anche eseguire due soli salti consecutivi sarà complicato, appena avrete un po' migliorato la coordinazione riuscirete a compiere 10- 20 salti consecutivi prima che subentri la stanchezza fisica a farvi inciampare sulla corda.

“Alternate sezioni di salto a sezioni di recupero”

Una volta che sarete allenati e abbastanza veloci, riuscirete a mantenere un buon ritmo e potrete iniziare ad inserire delle **variazioni semplici di velocità e di coordinazione** come:

“il salto ad un piede singolo, il salto a piedi alternati, il salto laterale tipo slalom o il salto alternato apri e chiudi delle gambe, il tutto anche con cambi di ritmo”

Provate anche ad invertire il senso di rotazione della corda per stimolare diversamente i polsi e le capacità coordinative.

Successivamente inserirete **esercizi anche con le BRACCIA**, per es. uscita e rientro dalla corda (molto utile per prendere fiato), a seguire salto con incrocio delle braccia, salto con doppio giro, mezza rotazione, salto con giro di 360°





Nel **VISITOR JUMP**
due skipper saltano con la medesima
corda

1. Girando e saltando fianco a fianco
2. Cambiando lato mentre si salta
3. Girando faccia a faccia



PROPEDEUTICA

1. Eseguire un doppio rimbalzo a 2 piedi con un giro della corda e a seguire un singolo rimbalzo (dopo un po' di pratica provare 4 salti con doppio rimbalzo + 8 salti a singolo rimbalzo con un giro della corda)
2. Uno skipper incrocia il braccio esterno saltando fuori dalla corda e l'altro esegue 2 salti in un giro della corda; a seguire fanno 2 salti insieme e invertono l'incrocio.
3. Eseguire 4 salti insieme, girarsi di schiena cambiando la mano e continuando con altri 4 salti all'indietro. Girarsi nuovamente ed eseguire 4 salti con giro avanti della corda

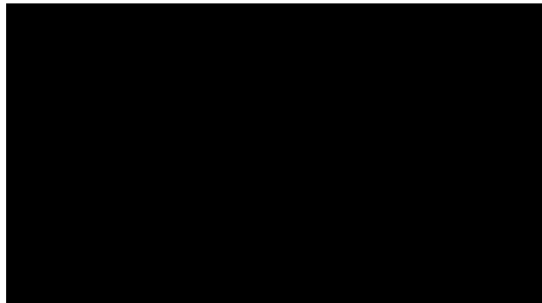
Non appena verranno apprese queste abilità, esse potranno essere messe insieme in una routine

Nel **DOUBLE DUTCH** occorre innanzitutto diventare molto pratici nel girare la corda.

1° Step: tre persone di cui due girano una lunga corda mentre il terzo salta
(mantenere questo ritmo per 1-2 minuti, ruotare la corda verso lo skipper)

2° Step: ripetere il 1° step ma con 2 corde che girano in verso opposto

Es. Routine double dutch= slalom, side-straddle, tacco-tacco, saltare girando di 360° , saltare toccando il pavimento.



Una volta padroni di questi movimenti,
al 3^ skipper potrà essere aggiunta una
corda, dovrà quindi saltare 2 funi
contemporaneamente.

PROPEDEUTICA base

(usando 1 corda double dutch)

1. Oscillare delicatamente la corda avanti e indietro in modo da spazzolare il pavimento
2. Girare la corda usando una mano con un compagno, mantenendo un buon arco della stessa
3. Girare la corda con uno skipper che salta al centro
4. Eseguire rimbaldi a 2 piedi (senza usare le corde)
5. Saltare sopra la corda che dondola delicatamente usando rimbaldi a 2 piedi
6. Eseguire 10 rimbaldi a 2 piedi consecutivi
7. Saltare sopra la corda usando i salti più semplici
8. Imparare ad entrare in una fune girante dal lato dx e sx di un girante
9. Imparare ad uscire da una fune girante andando a dx e sx di un girante
10. Eseguire la figura al punto 8 correndo
11. Eseguire la figura al punto 8 facendo 1 salto ogni volta, a seguire 3 salti

PROPEDEUTICA base

(usando 2 corde double dutch)

1. Girare 2 corde con un buon arco e un ritmo costante a velocità basse ed elevate. La corda nella mano dx gira in senso antiorario, quella nella mano sx in senso orario (eseguire 50 ripetizioni consecutive)
2. Girare le corde facendole corrispondere al battito delle mani del tecnico
3. Girare le corde mantenendo un buon arco e muovendosi in varie direzioni chiamate dal tecnico
4. Eseguire 10 rimbalzi consecutivi a 2 piedi nelle corde
5. Imparare ad entrare in 2 funi giranti dal lato dx di un girante
6. Imparare ad entrare in 2 funi giranti dal lato sx di un girante
7. Imparare ad uscire da 2 funi giranti andando a dx di un girante
8. Imparare ad uscire da 2 funi giranti andando a sx di un girante
9. Eseguire le figure ai punti 5-6-7-8 correndo
10. Eseguire le figure ai punti 5-6 facendo 1 salto ogni volta, a seguire 3 salti

PROPEDEUTICA liv.1 intermedio

1. Consegnare le funi ad un altro girante che continuerà a girare mantenendo un buon arco e un proprio ritmo
2. Girare in modo che uno skipper possa entrare nelle funi di fronte alle stesse
3. Girare in modo che uno skipper possa uscire dalle funi passando sotto le gambe di un girante
4. Eseguire 5 abilità diverse a 2 piedi nelle corde
5. Entrare nelle funi di fronte un girante
6. Eseguire 10 salti nelle corde senza errori
7. Girare le funi ad un ritmo veloce per 1 minuto
8. Eseguire almeno 25 salti entro 1 minuto

PROPEDEUTICA liv.2 intermedio

1. Girare in modo che uno skipper possa entrare nelle funi da sotto le gambe di un girante
2. Girare per fare uno scambio a V
3. Girare mentre lo skipper si inginocchia mantenendo un buon ritmo e arco
4. Saltare con un passo alternato
5. Eseguire 3 abilità ad un piede nelle funi
6. Saltare la fune durante uno scambio a V
7. Entrare nelle funi usando un mezzo giro
8. Uscire verso l'esterno dal centro delle corde
9. Eseguire 25 salti nelle corde senza errori
10. Girare le funi ad un ritmo veloce per 2 minuti
11. Eseguire almeno 50 salti entro 1 minuto

PROPEDEUTICA avanzato liv.1

1. Girare nella modalità “double under” – senza salti
2. Girare mentre uno skipper si muove intorno alle corde
3. Girare mentre si muovono i piedi in un modo simile a quello del saltatore
4. Saltare usando il passo del cancan
5. Toccare il pavimento mentre lo skipper salta
6. Saltare nella modalità “double under”
7. Eseguire 5 abilità nelle funi in sequenza
8. Entrare nelle funi usando un giro intero
9. Entrare al centro delle funi
10. Eseguire 50 salti nelle funi senza errori
11. Girare le funi ad un ritmo veloce almeno per 3 minuti
12. Eseguire almeno 75 salti entro 1 minuto

PROPEDEUTICA avanzato liv.2

1. Eseguire un pivot (il girante) mentre si girano le corde
2. Girare in modo che uno skipper possa eseguire una ruota in uscita
3. Girare, in modo largo e basso, in modo che lo skipper possa eseguire un push up o simili
4. Saltare in posizione bassa vicino il pavimento
5. Eseguire una routine che include un'entrata, almeno 7 abilità e un'uscita
6. Saltare con un partner (un 2^a skipper) abbinando un gioco con le gambe o facendo movimenti danzanti
7. Saltare con un sostegno (per es. Rimbalzando o riprendendo una palla)
8. Entrare nelle funi con una ruota o un salto avanti
9. Eseguire 25 salti senza errori usando un passo alternato
10. Eseguire almeno 100 salti in 1 minuto di tempo
11. Eseguire almeno 3 Double unders consecutivi

GRAZIE

per

l'attenzione

**BUON
DIVERTIMENTO**

**con
il
Rope Skipping!**





IL GRUPPO di COORDINAMENTO

**Giorgio Colombo
Emiliana Polini
Riccardo Brilli
Maria Luisa Ruspi
Pietro Natalicchio
Giusy Ancona**

**Andrea Massaro
Roberto Gemme
Elisabetta Boni
Jlenia Cosenza
Valter Micciché
FGI - uffici**

