

ROPE SKIPPING

Il salto alla corda è un esercizio fisico ed un gioco che consiste nel saltare una corda che viene fatta oscillare al di sotto dei piedi ed al di sopra della testa.

Il salto alla corda viene utilizzato come preparazione atletica per diverse discipline: si tratta infatti di uno stimolo **aerobico** che migliora la **resistenza cardiovascolare**, stimola e **potenzia i muscoli** delle gambe e delle spalle, provoca un significativo consumo calorico.

Gli esercizi possono essere vari: andature, doppi salti, incrociati, esercizi di coordinazione. A far oscillare la corda può essere lo stesso soggetto che effettua il salto, o altri due che ne tengono i capi, allo stesso modo a saltare la corda possono essere anche più di un soggetto nel caso la lunghezza della corda lo permetta. Un'altra variante è il Double Dutch, dove si usano due corde che vengono girate in direzioni opposte.

Ma si tratta anche di un vero e proprio sport con molteplici specialità: il **ROPE SKIPPING** è infatti lo sport moderno basato sul salto della corda. 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 FGI (*Federazione Ginnastica d'Italia*) ha inserito il ROPE SKIPPING nelle attività proposte per la sezione Ginnastica per Tutti (GPT)

Propedeutici e salti base:

Nel Rope Skipping i salti vengono effettuati con particolari tipi di funi o corde colorate con manici girevoli che facilitano il suo roteare

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

- I tempi: quando si esegue un salto ogni giro di attrezzo, si parla di salto con la corda a un tempo: di gran lunga la tecnica migliore. Tuttavia, è possibile eseguire anche un piccolo balzo a vuoto durante ogni giro, in modo che i salti diventino due: in questo caso si parla di salto con la corda a due tempi, molto meno faticoso.
- Uno spazio consono: volendo dare un'indicazione generale, per saltare la corda senza ostacoli si avrà bisogno di almeno 2-3 metri quadri liberi attorno, e una superficie adatta: un pavimento non troppo duro.
- Per iniziare a saltare, sono consigliati abbigliamento sportivo e delle buone scarpe da ginnastica; evitare di saltare scalzi.
- Regolare la lunghezza della corda (impugnare con le mani i due capi o manici della fune, appoggiare i piedi al centro della fune, per determinare la giusta lunghezza i manici devono arrivare alle ascelle; la si può accorciare facendo un nodo sotto il manico)
- Iniziare senza corda eseguendo alcuni salti sulle punte dei piedi uniti, simulando di avere la corda tra le mani: i piedi non devono sollevarsi molto da terra.
- Iniziare saltando a piedi uniti, poi alternarli.
- Tenete la corda con una mano, senza usarla, abituarvi e sincronizzarsi con essa.
- Infine utilizzate la corda: prendere un manico per mano e portare la corda dietro ai piedi. La corda parte rilassata e dietro ai piedi, nella zona dei talloni. Da qui deve roteare attorno al corpo passando dietro la schiena, sopra la testa e infine davanti al busto. 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.

La rotazione della corda richiede il minimo intervento degli arti superiori. Le braccia, infatti, dovrebbero rimanere immobili e ben adese al busto; gli avambracci, invece, sono leggermente flessi ma comunque fermi. La rotazione, dunque, è impressa solo attraverso un piccolo movimento dei polsi.

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

Salto base:

- **Basic bounce step (salto base): single bounce** salto con entrambi i piedi leggermente divaricati sulla corda, un salto per ogni giro della fune; **double bounce**, salto con entrambi i piedi leggermente divaricati sulla corda, un salto con rimbalzo per ogni giro della fune
- **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. Questo salto può essere utilizzato per gare di velocità
- **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).

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

Variare i salti con:

- incrocio con le mani: quando si ha la corda dietro la testa, incrociare le mani velocemente e saltare la corda con le braccia incrociate.
- doppio skip: fare due giri di corda per ogni salto;
- in avanzamento - in arretramento: invece che saltellare sul posto, muovere i piedi nel raggio di 30-40 cm, avanti e indietro;
- slalom: simulare i paletti di uno slalom di sci;
- rotazione: ruotare il corpo a destra o sinistra di 90 gradi mentre la corda è sopra la testa;
- corsa: correre con le ginocchia in alto;
- apri e chiudi: saltellare chiudendo e aprendo le gambe.
- laterale: saltellare lateralmente a piedi uniti.

Specialità del Rope Skipping:

Single Rope (singolo): Per Single Rope si intende saltare la corda individualmente con tecnica e ritmi propri. Trucchi come Criss Cross (incrocio braccia), Double Under (doppio giro) e flessioni sono valide alternative ai salti tradizionali. In conclusione il Single Rope è una parte essenziale nei campionati.

Visitor: Minimo due skipper saltano con la medesima corda.

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 esercizio perfetto.

Double Dutch: Due partner girano due lunghe corde in senso contrario fra di loro e minimo uno skipper salta. Double Dutch è una delle discipline di gruppo più belle, perché vengono messe in gioco coordinazione e intesa.

LINK UTILI:

Pubblicati sul sito FGI regionale e federale materiale video/didattico:

<http://www.fgilombardia.it/presentazione-attivita-didattiche.html>

<https://www.federginnastica.it/images/documenti/2023/GYMCAMPUS/GXT/Rope Skipping GxT Sport e Salute-2.pdf>

SQUADRA - Speed relay

<https://www.youtube.com/watch?v=71FM1lqKmfE>

INDIVIDUALE - Double unders

<https://www.youtube.com/watch?v=4f0vFlwVD-c>

SQUADRA - Speed e double misto - scolastico

<https://www.youtube.com/watch?v=FRcbbds09q8>

INDIVIDUALE - Freestyle adulti individuale

<https://www.youtube.com/watch?v=sp6RD3bwzL4>

INDIVIDUALE - Freestyle bambino individuale

<https://www.youtube.com/watch?v=x6O4Y0VkZUs>

SQUADRA - Freestyle

<https://www.youtube.com/watch?v=wO1fY9hMEM>

<https://youtu.be/7ti7jEIAq8I><https://youtu.be/9PqYL4zTnxY>

Single Rope:

<https://youtu.be/9nKGJXmdqIc>

<https://youtu.be/VDXF6iGLZEM>

<https://youtu.be/R2-dkB7zAUo><https://youtu.be/iPCqpnbFzaA>

<https://youtu.be/u-fpyFhbUag><https://youtu.be/7BE1vLk1woA>

Visitors Jump:

<https://youtu.be/zo8e0RjjAjs>

Wheel Jump:

<https://youtu.be/zgsC6Spx2Nc>

Double Dutch:

<https://youtu.be/CFxIUHgQmXg>

<https://youtu.be/2y8OhbD-vvI>

<https://youtu.be/W8iY3jpxYR8>