

L'ABC dei salti sull'airtrack – Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti: Capriola in avanti sull'airtrack

L'appoggio rialzato richiede una spinta maggiore con i piedi.

La capriola in avanti viene eseguita dal tappetino all'airtrack. Gli allievi appoggiano le mani alla larghezza delle spalle sull'airtrack. Tendendo con forza le gambe, eseguono una capriola arrotondando la schiena sul piano rialzato.



Aiuto

L'aiutante si posiziona vicino al punto da cui verrà spiccato il salto. La mano sul fianco del ginnasta che salta è girata verso il suo addome. L'altra mano si appoggia sulla schiena e lo aiuta a girare. Il ginnasta viene accompagnato verso un atterraggio sicuro.

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO