

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

Con questo esercizio si allena la forza di salto e la capriola in modo ludico.

Due allievi si posizionano uno di fronte all'altro sull'airtrack a circa 2 metri di distanza. L'allievo A fa una capriola in avanti, il B lo scavalca con un salto a gambe divaricate. Poi entrambi eseguono un salto in estensione con una semirotazione e si ritrovano nuovamente nella posizione iniziale. Quindi si invertono le parti.

## 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