

# L'ABC dei salti sull'airtrack: I vantaggi dell'attrezzo

**I tappeti ginnici gonfiati ad aria possono essere utilizzati in molti modi, aiutano ad eseguire molti salti e permettono un tempo di movimento mediamente più elevato per i singoli allievi. Facile da maneggiare, l'airtrack può essere utilizzato con tutte le categorie di età.**

Qualsiasi salto esercita una forte sollecitazione a livello di apparato motorio. Per prevenire eventuali sovraccarichi e lesioni, è perciò importante preparare il corpo alle sollecitazioni attraverso un riscaldamento adeguato e un allenamento di base mirato a livello di stabilizzazione e rafforzamento. Gli esercizi illustrati al capitolo «Creare le premesse – Stabilizzazione e forza» (da pag. 9) indicano come rafforzare i gruppi muscolari principali e allenare la necessaria tensione del corpo mediante l'uso dell'airtrack.



Sull'airtrack possono lavorare contemporaneamente più allievi

Con la giusta preparazione, le elevate intensità nel salto e nel saltello hanno un effetto stimolante sulla struttura ossea e contribuiscono a uno sviluppo sano. La pedana gonfiata ad aria permette di allenare con efficacia anche la forza, la stabilizzazione attiva, la resistenza e il sistema cardiocircolatorio.

Altri importanti aspetti a favore dell'airtrack per tutti i docenti sono la facilità d'impiego e le innumerevoli possibili applicazioni. Il tappeto ginnico gonfiabile può essere preparato relativamente rapidamente e montato senza pericolo anche con i bambini. L'attrezzo poggia direttamente sul pavimento e la potenziale superficie di caduta può essere rivestita di tappeti.

## I vantaggi in un colpo d'occhio

- Facile da utilizzare
- La base può essere regolata in vari modi
- Il bordo del tappeto funge da aiuto metodologico
- Consente un elevato numero di ripetizioni
- Protegge le articolazioni
- Può essere utilizzato contemporaneamente da più ginnasti
- Rappresenta un'alternativa sicura al maxi/minitrampolino
- Presenta un elevato fattore di divertimento
- È indicato per tutte le categorie d'età

## Saltare e atterrare

L'airtrack può essere utilizzato come aiuto per spiccare il salto, ma anche come superficie di atterraggio. Grazie alle sue dimensioni, e visto che il tappeto può essere sfruttato su tutti i lati, molti allievi possono saltellare e allenarsi in contemporanea. Anche il bordo del tappeto può essere usato come rialzo, e quindi come aiuto metodologico.

Il grado di rigidità della base può variare, perciò l'airtrack è indicato per saltare, effettuare esercizi di equilibrio, allenare la stabilizzazione o rilassarsi.

Con l'aiuto di [attrezzi supplementari](#) (pdf) quali tappeti, corde, panchine, anelli ecc. si possono creare diverse forme di movimento e preparare lezioni di educazione fisica estremamente variate.

---

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**