

Minitrampolino: Tre quarti di salto

Eseguire tre quarti di salto mortale su una montagna di tappeti aiuta a preparare il salto mortale in avanti. Grazie a questo esercizio, i ginnasti imparano a spingere con i talloni e acquisiscono la sensazione che regala la rotazione.

Dopo aver saltato nel ministrampolino inizia la fase di salita. L'avvitamento della rotazione avviene tramite la spinta dei talloni e portando le braccia lungo i fianchi (posizione C+). L'atterraggio va eseguito in posizione orizzontale (posizione I) sulla schiena.



Osservazione: a seconda del livello degli allievi proseguire direttamente con il salto mortale teso, togliendo mano dai tappeti. Nell'articolo «preparare il salto mortale in avanti» ci sono altri esercizi che si riferiscono alla preparazione dell'avvitamento della rotazione.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO