## 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 (<u>posizione C+</u>). L'atterraggio va eseguito in posizione orizzontale (<u>posizione I</u>) sulla schiena.





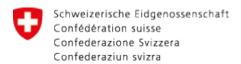






Osservazione: a seconda del livello degli allievi proseguire direttamente con il salto mortale teso, togliendo man mano dei tappeti. Nell'articolo <u>«preparare il salto mortale in avanti»</u> ci sono altri esercizi che si riferiscono alla preparazione dell'avvitamento della rotazione.

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



Ufficio federale dello sport UFSPO