

Minitrampolino: Capovolta

In questo esercizio gli allievi imparano ad eseguire una corretta capovolta sopra il cassone. Per garantire la sicurezza è importante che i ginnasti abbiano svolto gli esercizi presentati in precedenza.

Il ginnasta salta orizzontalmente. Slancio delle braccia dal basso in avanti per l'appoggio sul cassone. Movimento di spinta a partire dalla cintura scapolare (sguardo rivolto verso le mani) con stacco orizzontale, appoggio-spinta, guardare le mani, estensione, atterraggio in posizione a S. Gli aiutanti sono sul coperchio del cassone disposto fra cassone e tappetone.



Osservazione

- Utilizzare minitrampolino con inclinazione leggera.
- Con allievi più grandi cassone con sei elementi, altrimenti con cinque.
- Spesso quando s'impara la capovolta sul cassone i timori sono molti. Per alleviare le paure e garantire la massima sicurezza il cassone può essere rivestito con un tappetone.



Varianti

più difficile

- Capovolta su un cassone disposto nel senso della lunghezza.
- Capovolta con mezza rotazione.

Preparare la capovolta

Appoggio rovesciato

Grazie a questo esercizio, i ginnasti lavorano sulle premesse fisiche (forza d'appoggio e tensione del corpo) della capovolta. Contemporaneamente allenano anche il movimento di spinta delle braccia.

In appoggio rovesciato su un minitrampolino disposto in orizzontale. Abbassarsi sulle spalle e rialzarsi, allungarsi, distendere i piedi verso il soffitto. Oscillare dal basso verso l'alto fino ad una completa distensione delle braccia.



Atterraggio sulla schiena

In questo esercizio il ginnasta allena la prima fase di volo per la capovolta in condizioni facilitate.

Il trampolino è collocato in orizzontale. Stacco in posizione di salto con gli sci. Oscillazione delle braccia da dietro in avanti per appoggiarsi al tappetone, sguardo sempre rivolto verso le mani. Capovolta per atterrare sulla schiena.



Seconda fase di volo con atterraggio

Durante questo esercizio preparatorio due aiutanti sostengono il ginnasta nella seconda fase di volo della capovolta. In questo modo l'allievo può imparare la giusta sequenza eseguendo i movimenti in modo rallentato.

In piedi sul cassone (cinque elementi) slancio all'appoggio per «spingere via il cassone» e capovolta in appoggio sul tappetino. È importante guardare sempre le mani!

Aiuto: uno o due aiutanti su coperchi di cassone in orizzontale disposti fra cassone e tappetino sostengono alle spalle e alle gambe.



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