

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Salto mortale con sostegno

In questo esercizio si eseguono dei salti mortali a gruppi di tre, in modo che i tre allievi si aiutano, assicurano e tengono l'un l'altro.

A, B e C sono in piedi in fila uno accanto all'altro (spalla contro spalla). B è nel mezzo e mette le sue mani sulle spalle di A e C. I gomiti puntano verso il suolo. A e C cingono con le braccia la zona lombare di B.

B fa il test di sospensione sollevando le gambe e piegando le ginocchia. A e C devono essere abbastanza stabili da poter tenere B per diversi secondi in aria. Ora tutti e tre sono pronti per il salto mortale indietro di B.

B piega lentamente le gambe e ne usa una per prendere lo slancio, un po' come si fa con la capovolta alla sbarra. A e C sostengono la rotazione indietro di B spingendolo nella zona lombare verso il soffitto. B atterra sui piedi.

Osservazione: idealmente, A e C mantengono le mani sulla schiena di B, fintanto che B ha raggiunto la posizione verticale

Esercizio preparatorio

È possibile esercitare il movimento di rotazione sugli anelli. Invece di avere due aiutanti, l'allievo afferra due anelli all'altezza delle spalle e cerca di svolgere il salto mortale indietro partendo dalla posizione in sospensione rovesciata.

Più difficile

- **Salto mortale in fila:** un numero dispari di allievi sono in piedi uno accanto all'altro spalla contro spalla. Numerare gli allievi con 1 e 2. A un segnale prestabilito e provato in precedenza, tutti i numeri pari eseguono il salto mortale indietro descritto sopra. Gli aiutanti sostengono una persona alla loro destra e alla loro sinistra.
- **Salto mortale in cerchio:** gli allievi formano un cerchio. Attenzione: il cerchio non può essere troppo piccolo. Le gambe devono avere tutto lo spazio necessario per prendere lo slancio. Prima di fare il salto mortale, mettersi d'accordo sul segnale ed eseguire l'esercizio come test.



Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO