

L'ABC dei salti sull'airtrack – Atterraggio: Posizione corretta

Una corretta posizione di atterraggio contribuisce alla sicurezza e alla prevenzione delle lesioni. Di seguito sono illustrati gli aspetti da considerare durante l'atterraggio e in che modo ci si può esercitare.



Le braccia aiutano a mantenere l'equilibrio durante l'atterraggio e, idealmente, rimangono in avanti verso l'alto a un'altezza situata tra le spalle e il prolungamento del busto. La parte superiore del corpo viene leggermente piegata in avanti per l'atterraggio, l'ombelico si avvicina alla colonna vertebrale.



Le ginocchia sono piegate a più di 90°, quindi il sedere (baricentro) rimane sempre sopra le ginocchia. Le gambe sono divaricate alla larghezza delle anche e, ad atterraggio concluso, tutto il piede poggia sul pavimento.

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