

Minitrampolino: La ruota

Questo esercizio mostra un'altra forma di salto con appoggio. Gli allievi imparano a fare la ruota con un quarto di giro sul cassone.

Rincorsa e stacco come per «la capovolta». Ruotare le mani a 90 gradi (un quarto di giro verso l'ostacolo), appoggio-spinta con movimento di courbette e ulteriore rotazione per atterrare con lo sguardo rivolto verso la rincorsa.



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