Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Ginnastica – Capriola in avanti (F1)

Obiettivo: eseguire 5 capriole in avanti una dopo l'altra su una pista di tappetini.

Esercizi progressivi

- Movimento tipo sedia a dondolo sulla schiena (con una softball stretta tra le ginocchia e il busto)
- Su un tappetino inclinato (disporre una pedana sotto il tappetino) con una softball tra le ginocchia e il busto
- Su una pista di tappetini con un footbag tra il mento e lo sterno
- Nello spazio tra due tappetini (controllo per raddrizzare l'asse)

Osservazioni, consigli

- Asse di rotazione diritto (esattamente sopra la testa)

Varianti

- Su diversi tappetini
- Rotolare come una palla da basket, da tennis, ecc.

Più difficile

- Capriola in avanti fino a risollevarsi in piedi (senza l'aiuto delle mani)
- Capriola in avanti sulla parte superiore di un cassone

Forma di organizzazione

- Come esercizio in un percorso di allenamento a tappe
- Come compito durante una corsa a ostacoli
- In un parco con attrezzi

© BASPO

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO