

# Minitrampolino: Salto mortale raggruppato

Durante questo esercizio, i ginnasti imparano ad eseguire una rotazione completa sull'asse trasversale.

Slancio delle braccia come nel nuoto a rana in avanti e in alto, spinta dei talloni verso il soffitto con flessione verso i glutei, flessione del tronco verso le ginocchia, bloccare e terminare in posizione raggruppata.

**Aiuti:** chi aiuta si trova sul tappeto accanto al trampolino. La mano che sta vicino al ginnasta viene posta sul suo addome e l'altra sostiene la schiena e aiuta durante la rotazione.



**Osservazione:** In preparazione per il salto mortale raggruppato le esercizi [«Preparare il salto mortale in avanti»](#) e [«Tre quarti di salto»](#) da considerare.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO