

Trampolino: Verso la capovolta indietro

Anche per la capovolta indietro, bisogna sempre avere sotto controllo i movimenti e il corpo deve rimanere teso. Esercizio per allenare la capovolta indietro.

Posizione raccolta (posizione di partenza: mento contro il petto, braccia incrociate davanti, gambe flesse), slancio dinamico delle gambe e 1/4 di rotazione lungo l'asse trasversale all'indietro. Rimettersi in posizione raccolta per l'atterraggio sulla schiena tesa controllando la posizione della testa.

Osservazioni: Attenzione: questi esercizi infondono il coraggio di lasciarsi cadere all'indietro senza guardare dove si va. Il mento deve rimanere incollato al petto!

Per evitare infortuni è indispensabile che i ginnasti si abituino gradualmente all'altezza e alla velocità che si possono raggiungere sul trampolino. L'apparato di controllo, ovvero il sistema nervoso, deve sempre essere in grado di controllare i movimenti. Perciò, tutti gli esercizi iniziano su un trampolino completamente immobile. È il ginnasta che dà vita ad ogni suo salto!



Variante

più difficile

Posizione raccolta sul bordo del tappeto nella zona di protezione con la schiena rivolta verso il trampolino, lasciarsi cadere all'indietro sul fondoschiena, afferrare le ginocchia con le mani e abbassare il mento verso il petto. In questa posizione mantenere una tensione completa del corpo e fare in modo che il contraccolpo del trampolino faccia ruotare il corpo e aiuti a rimettersi in piedi. Come descritto sopra, posizione di base ma con le gambe tese! Il monitore può aiutare a girare (piedi)

Fonte: Insetto pratico «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO