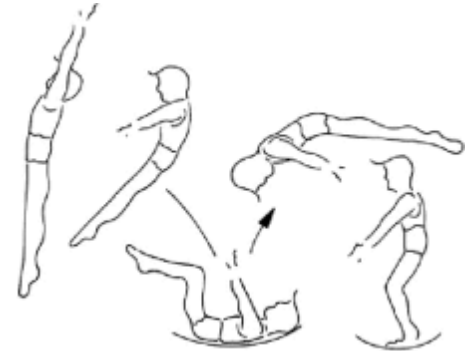


Trampolino: Pull-over

In questo esercizio gli allievi saltano sulla schiena eseguendo una capovolta di 3/4. Un movimento, questo, che aiuta a preparare il salto all'indietro.

Sulla schiena, capovolta di 3/4 all'indietro e atterraggio in piedi. Molleggiare leggermente, al terzo contraccolpo infondere slancio con le braccia per il salto con atterraggio sulla schiena. Sfruttare il contraccolpo della schiena sul piano di salto, allungare le gambe verticalmente mentre i piedi spingono il corpo ad assumere la posizione C+ (in alto all'indietro). Atterrare in piedi dopo una rotazione lungo l'asse trasversale.



Osservazioni

- Durante l'atterraggio sulla schiena le gambe si trovano ancora davanti alla verticale e con il contraccolpo si spostano dietro la verticale.
- La testa rimane sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO