Minitrampolino: Capriola saltata

Questo esercizio è una tappa intermedia importante per preparare il salto mortale in avanti. I ginnasti imparano a rimbalzare in alto e ad eseguire una rotazione controllata per poi ruotare correttamente sul tappetone.

I ginnasti eseguono una rincorsa per poi saltare con entrambe le gambe nel trampolino. Una volta sul trampolino spingono le braccia in avanti e in alto e durante la fase di volo spingono le anche verso l'alto (fase di volo in C+). Ruotare con le mani sul tappetone, piegare la testa in avanti e terminare il movimento arrotondando la schiena.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO