

# Minitrampolino: Salto raggruppato

Questo esercizio è una variante facile del salto in estensione. I ginnasti cercano di assumere la posizione raggruppata durante la fase di volo.

Salto con spostamento delle braccia in avanti verso l'alto, piegare le gambe (portare le ginocchia verso il petto) e toccare le ginocchia con le mani, distendersi in posizione sicura. Il movimento delle braccia deve iniziare prima del salto in estensione.



## Varianti

### più difficile

- Salto a gambe tese divaricate: Oscillazione come nel salto raggruppato, dopo lo stacco portare le gambe divaricate in avanti verso l'alto, le mani toccano i piedi, poi distendersi assumendo una posizione sicura.
- Il ponte: Le gambe vengono portate in avanti orizzontalmente senza divaricarle.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO