

Minitrampolino: Salto mortale con mezza rotazione

Grazie agli esercizi seguenti, i ginnasti imparano a combinare il salto mortale in avanti con una semirotazione lungo l'asse longitudinale. Un'estensione tecnica che permette un miglior orientamento in aria.

Nella fase di apertura avviare una semirotazione per arrivare alla posizione distesa con lo sguardo verso la direzione della rincorsa.

Immagine mentale per avviare la rotazione: «pendio ripido, candela, cavatappi». Solo aprendo l'angolo delle anche si può avviare la rotazione sull'asse longitudinale.



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