# Minitrampolino: La star degli attrezzi ginnici

**Si tratta senza dubbio della star fra gli attrezzi sportivi; bambini, giovani ma anche adulti sono affascinati dalle infinite possibilità di saltare e rimbalzare liberamente nell'aria. Di seguito riportiamo alcuni consigli per...volare sempre più in alto!**

Se da un lato il trampolino piace molto agli allievi, dall'altro viene trattato quasi con troppo rispetto dai docenti di educazione fisica e, nonostante le richieste, resta sovente confinato nel deposito del materiale per paura di incidenti, per motivi di ordine organizzativo, per assenza di idee o perché manca una sorta di filo conduttore che consenta di organizzare una lezione. Chi volesse avventurarsi in questa disciplina, d'altra parte, trova pochissimo materiale nella letteratura specializzata. Una lacuna che cerchiamo di colmare con questo tema del mese.

L'uso del minitrampolini in educazione fisica è quasi illimitato.

## Esperienze indimenticabili

Il minitrampolino è uno degli attrezzi più attrattivi da sperimentare durante le lezioni di educazione fisica e l'entusiasmo che suscita negli allievi va sfruttato al massimo. La sensazione di leggerezza che regala e le infinite possibilità che offre di ruotare in aria e di eseguire piccole e grandi acrobazie, seguite sempre da atterraggi sicuri sul tappeto, non lasciano di certo gli allievi indifferenti.

La diversità dei compiti motori aiuta ad affrontare i momenti di tensione, le situazioni a rischio e quelle in cui occorre dar prova di responsabilità. È importante non cominciare subito dal doppio salto mortale, ma piuttosto proporre inizialmente delle semplici varianti del salto teso che all'inizio rappresentano già delle belle sfide per i ragazzi, soprattutto quando riescono a portarle a termine con successo. Infatti non c'è nulla di più stimolante per continuare a sperimentare nuovi movimenti.

I compiti e le esperienze motorie attrattive favoriscono le capacità coordinative e condizionali. Aiutare gli allievi ad eseguire i salti e proporre degli esercizi da svolgere in gruppo sono ottimi sistemi per sviluppare le competenze sociali.

## Svariate possibilità

Il minitrampolino è un attrezzo polivalente, che solitamente viene utilizzato nelle lezioni di ginnastica. Sul minitrampolino si possono eseguire in aria movimenti imparati al suolo come il flic flac, la ruota, ecc. e anche provarne altri che necessitano di una certa elevazione e di lucidità mentale. Questo attrezzo può essere integrato anche in un circuito oppure utilizzato per allenare dei movimenti di altre discipline sportive.

Prima di installarlo e proporlo in allenamento o durante una lezione di educazione fisica occorre però prestare la dovuta attenzione alla metodologia e alla preparazione degli allievi. Pianificando una lezione alla lettera e rispettando le direttive sulla sicurezza il minitrampolino può essere utilizzato senza correre grossi rischi.

**Tema del mese**
Minitrampolino (pdf)

**Articoli**
- Premesse e fondamenti
- Sicurezza

**Aiuti**
- Partenza e volo

**Esercizi**
- Posizione tesa (I)
- Salto alla corda
- Flessioni sulle braccia
- Staffetta a scivolo
- Di qua e di là
- Il canguro
- Salto in estensione (Video)
- Salto raggruppato
- Toccare la vetta
- Il cavatappi (Video)
- Preparare il salto mortale in avanti
- Capriola saltata (Video)
- Tre quarti di salto (Video)
- Salto mortale raggruppato (Video)
- Salto mortale con mezza rotazione (Video)
- Salto mortale e mezzo carpiato
- Capovolta (Video)
- La ruota (Video)

**Lezioni**
- Primi tentativi
- Salto mortale
- Spettacolo volante

**Test**
- «Salto in estensione (livello A)» (solo in tedesco e in francese)
- «Salto in posizione raccolta (livello B)» (solo in tedesco e in francese)
- «Salto mortale in avanti sul tappeto (livello C)» (solo in tedesco e in francese)
- «Mezzo giro (livello B)» (solo in tedesco e in francese)
- «Cinque elementi diversi (livello A, B e C)» (solo in tedesco e in francese)

---

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**