

L'ABC dei salti sull'airtrack – Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti:: salto mortale $\frac{3}{4}$ in avanti

Ora si tralascia l'appoggio sul tappeto e si esegue un salto mortale con atterraggio sulla schiena sulla montagna di tappeti.

Prendendo la ricorsa, gli allievi eseguono un salto mortale $\frac{3}{4}$ in avanti sulla montagna di tappeti. Le mani non vengono più appoggiate e si atterra sulla schiena.



Osservazione: l'altezza della montagna di tappeti viene adeguata a seconda dell'età, dell'altezza e del livello degli allievi.

Materiale: 2-4 tappetoni morbidi (chiamati anche tappeti di 40 cm, tappeti alti o cuscini da salto). Alternativa: appoggiare il tappetone morbido su 3 cassoni

Aiuto

L'aiutante si posiziona vicino al punto da cui verrà spiccato il salto. La mano sul fianco del ginnasta che salta è girata verso il suo addome. L'altra mano si appoggia sulla schiena e lo aiuta a girare. Il ginnasta viene accompagnato verso un atterraggio sicuro.

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO