

Minitrampolino: Il cavatappi

In questo esercizio i ginnasti imparano ad eseguire una rotazione completa sull'asse longitudinale. In pratica sperimentano la rotazione grazie all'uso delle braccia.

Dopo lo stacco in posizione carpiata (**C+**), nella fase di distensione del corpo le mani ruotano verso il soffitto. Lo sguardo è rivolto alla posizione di partenza della rincorsa per stabilizzare la posizione.



Varianti

più difficile

- Rincorsa e stacco come per la semirotazione. Nel momento della distensione completa del corpo le mani fanno da «cavatappi» e ruotano il corpo lungo l'asse longitudinale. Tendere le braccia sui fianchi per bloccare la rotazione fino all'atterraggio con lo sguardo in direzione del salto.
- Eseguire una rotazione e mezza.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker