

Minitrampolino: Salto mortale e mezzo carpiato

Quale estensione del salto mortale in avanti, grazie a questo esercizio i ginnasti imparano ad eseguire una rotazione e mezza sull'asse trasversale con atterraggio passando per la candela.

L'introduzione della rotazione è la stessa del [salto mortale reggrupato](#). Rimanere il più a lungo possibile in posizione raccolta, apertura dei piedi verso il soffitto, lo sguardo cerca il tappetino, rotazione per arrivare a un atterraggio con capriola passando per la candela.



Variante

Un salto mortale e mezzo in posizione raccolta o tesa.

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