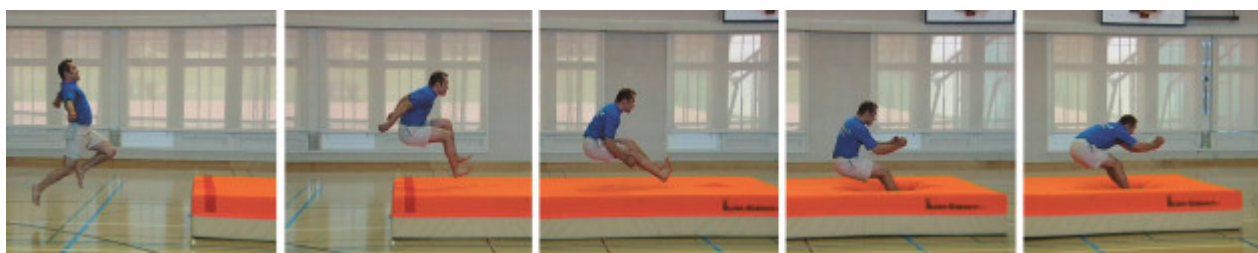


## Minitrampolino: Staffetta a scivolo

Grazie a questo esercizio in gruppo, s'impura in modo ludico la posizione di salto nel minitrampolino («posizione da formula 1»).

Gara a squadre. Un tappetone sistemato al centro della palestra deve essere spinto nel minore tempo possibile verso la linea di fondo avversaria saltandoci sopra. Il gruppo A si trova su una linea di fondo del campo da pallavolo, il gruppo B su quella opposta. Uno dopo l'altro, un allievo per squadra si alterna al salto. Chi riesce a spingere il tappetone oltre la linea dei tre metri avversaria?



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