

## Minitrampolino: Posizione tesa (I)

Un esercizio ideale per allenare l'equilibrio e la stabilizzazione della colonna vertebrale. È il movimento della caviglia che infonde l'impulso per saltare.

Saltellare senza interruzione per 20-30 secondi in posizione di base sul minitrampolino disposto in orizzontale. La parte superiore del corpo è eretta, le braccia distese lungo i fianchi.

**Osservazione:** i minitrampolini chiusi sono ideali per questo esercizio.



### Variante

#### più difficile

Saltellare con le braccia tese in alto, senza interruzioni, per 20-30 secondi (con o senza theraband). L'impulso parte dalle caviglie, le braccia sono in alto. Idem, ma con impulso che parte dalle spalle.

**Osservazione:** il docente controlla la tenuta del bacino.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**