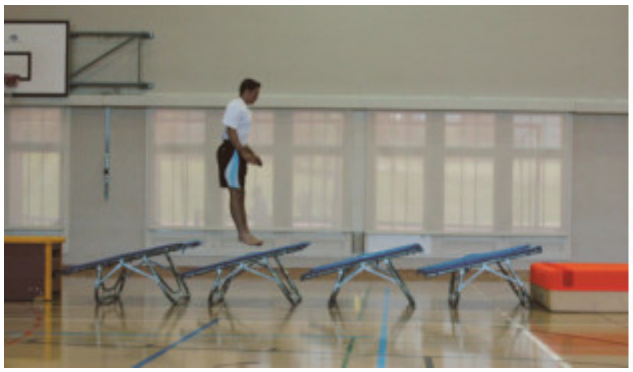
Minitrampolino: Il canguro

Con questo esercizio i ginnasti si abituano al minitrampolino e sperimentano diversi tipi di accelerazione. Questi elementi possono anche servire per allenare la stabilità del tronco.

Il ginnasta salta dal cassone al tappetone passando dai minitrampolini (consegna aperta).

Varianti

- Variare il numero dei tocchi su ogni minitrampolino.
- Variare la serie di minitrampolini.



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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO