

# Minitrampolino: Di qua e di là

In questo esercizio gli allievi si abituano alle caratteristiche rimbalzanti del minitrampolino. Inoltre allenano in modo ludico la tensione e la stabilità del tronco.

L'allievo salta in modo ritmato sui minitrampolini disposti in modo inclinato.



## Variante

### più facile

Collocare i minitrampolini contro la spalliera in modo tale che i ginnasti possano aggrapparsi agli staggi quando saltano.

---

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