

Minitrampolino: Toccare la vetta

Questo esercizio consente di allenare la base di tutti i salti, ovvero la tensione del corpo dopo lo stacco dal minitrampolino.

I ginnasti eseguono i salti in estensione con oscillazione delle braccia e gambe distese. A seconda della statura, saltano in posizione distesa su due o tre tappetini.



Varianti

più facile

- Stessa altezza di salto con un tappetone in meno.
- Con un solo tappetone, ma saltando al di sopra di una cordicella elastica tenuta lateralmente dal docente.

più difficile

- Chi ha il coraggio di saltare al di sopra di un compagno in piedi fra minitrampolino a tappetone?
- Più in alto e il più vicino possibile saltare sul tappeto posizionato trasversalmente.

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