

# L'ABC dei salti sull'airtrack – Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti: Salto su una montagna di tappeti

I tappetoni sovrapposti rappresentano il metodo migliore per imparare il salto mortale in avanti. In funzione del livello degli allievi, i primi salti sulla montagna di tappeti possono essere eseguiti anche senza capriola.

All'estremità dell'airtrack viene costruita una montagna di tappeti. Prendendo un po' di ricorsa, gli allievi saltano con o senza appoggio sui tappeti.



**Osservazione:** l'altezza della montagna di tappeti viene adeguata a seconda dell'età, dell'altezza e del livello degli allievi.

**Materiale:** 3-5 tappetoni morbidi (chiamati anche tappetoni da 40 cm, tappeti alti o cuscini da salto). Alternativa: appoggiare il tappetone morbido su 3 cassoni

## Aiuto

L'aiutante si posiziona vicino al punto da cui verrà spiccato il salto. La mano sul fianco del ginnasta che salta è girata verso il suo addome. L'altra mano si appoggia sulla schiena e lo aiuta a girare. Il ginnasta viene accompagnato verso un atterraggio sicuro

---

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP