

Minitrampolino: Preparare il salto mortale in avanti

In questo esercizio i ginnasti imparano a rialzarsi con rotazione a partire dalla posizione a candela. Inoltre cercano di percepire e differenziare la posizione delle articolazioni del tronco.

Assumere la posizione a candela (appoggio sulle spalle con le gambe distese in verticale). Con le gambe distese scendere in posizione «a ore due», quindi richiamare i polpacci in posizione C+. Importante: i piedi sono sempre davanti al baricentro.



Varianti

più difficile

- (immagine 1-2) In posizione eretta davanti al tappetino con le braccia distese in alto. Portare un tallone verso il sedere e ruotare passando dalla posizione «candela». Rialzarsi, braccia in alto.
- (immagine 3-5) Fare una rotazione sul cassone disposto sulla lunghezza (tre-quattro elementi a seconda della statura dell'allievo), aprire «a ore dodici», fermarsi in posizione C+ e bloccare la rotazione per ritrovarsi in piedi sul tappetone.



Osservazione: l'esercizio «Tre quarti di salto» è pure adatto per preparare il salto mortale.

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