

L'ABC dei salti sull'airtrack – Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti: Salto mortale in avanti sul tappetone morbido

La forma finale, ossia il salto mortale in avanti, viene eseguito su un tappetone morbido posto all'estremità dell'airtrack

Si costruisce la montagna di tappeti e si esegue il salto mortale in avanti con atterraggio in posizione eretta sul tappetone morbido. Per i primi tentativi, uno o due persone possono aiutare nell'atterraggio.



Materiale: tappetone morbido

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 UFSPO