Trampolino: Saltare alla cieca

Questo esercizio va eseguito ad occhi chiusi, ciò che consente agli allievi di migliorare la capacità di orientamento.

Eseguire i salti ad occhi chiusi nella posizione «una gamba davanti all'altra» con una rotazione lungo l'asse longitudinale. Chi riesce a rimanere in equilibrio? I compagni e il docente devono gridare «stop» nel caso in cui il ginnasta dovesse allontanarsi troppo e intimargli di fermarsi!

Varianti

- Surf 2: posizione frontale, una gamba davanti all'altra con le mani appoggiate sui fianchi tre salti con la gamba destra in avanti, tre salti con la gamba sinistra in avanti avanzando, retrocedendo o spostandosi lateralmente.
- Salto di base: posizione di partenza con le mani appoggiate sui fianchi. Posizione sul trampolino: rivolti verso il lato frontale. Spostarsi in avanti, all'indietro e di lato.
- Orologio: posizione di partenza con le mani appoggiate sui fianchi, dopo il segnale di un compagno eseguire 1/4 di rotazione, mezza rotazione o una completa lungo l'asse longitudinale (avvitamento).

Fonte: Inserto pratico «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO