

# L'ABC dei salti sull'airtrack: Creare le premesse per il salto mortale in avanti

L'airtrack è particolarmente adatto per eseguire esercizi di rafforzamento e stabilizzazione. Grazie a vari esercizi si può insegnare tutto ciò che c'è da sapere sulla rotazione. In questo modo gli allievi si preparano al salto mortale in avanti.

## Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: dai 10 anni in su
- Livello scolastico: dal 5° all'11° anno di scolarizzazione
- Ambiente: indoor



## Obiettivi di apprendimento

- Rafforzamento su e con l'airtrack
- Capriola per preparare il salto mortale in avanti
- Saltare in alto

[Lezione: Creare le premesse per il salto mortale in avanti](#) (pdf)

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