L'ABC dei salti sull'airtrack: Salto mortale in avanti

In questa lezione gli allievi si avvicinano al salto mortale in avanti. Su una montagna di tappeti o fino alla forma finale.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: dai 10 anni in su
- Livello scolastico: dal 7° all'11° anno di scolarizzazione
- Ambiente: indoor

Obiettivi di apprendimento

- Salto mortale in avanti sulla montagna di tappeti o fino alla forma finale

Lezione: 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