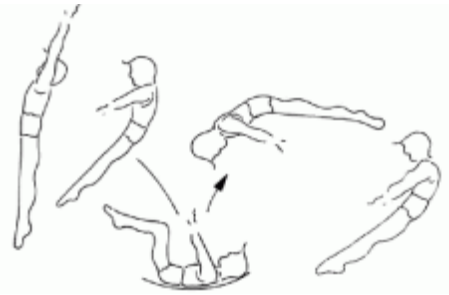
Trampolino: Rimbalzare come una palla

In questo esercizio, gli allievi dopo essere atterrati sulla schiena eseguono una rotazione completa lungo l'asse trasversale e atterrare nuovamente sulla schiena. Attenzione: il corpo rimane in posizione raccolta.

In piedi con la schiena rivolta al tappetone di sicurezza. Lasciarsi cadere sulla schiena e sfruttare il contraccolpo per eseguire una rotazione completa lungo l'asse trasversale e atterrare nuovamente sulla schiena. Durante tutta la rotazione, il corpo rimane in posizione raccolta. Le mani non si staccano mai dalle ginocchia.



Varianti

- Idem ma dondolandosi nella posizione di base.
- Chi riesce ad eseguire l'esercizio per tre volte consecutivamente? (schiena – rotazione all'indietro – schiena – rotazione all'indietro – schiena – rotazione all'indietro).

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO