

# Trampolino: Coccinella sulla schiena

Riuscire a saltare sdraiati sulla schiena è un esercizio che prepara ad eseguire altre forme di salto al trampolino. I bambini imparano così ad assumere la buona postura.

Disporsi sulla schiena al centro del trampolino. Gambe e braccia flesse in direzione del soffitto. Testa sollevata. Chi riesce a dondolarsi in questa posizione?

**Osservazione:** Ottimo metodo per allenare la muscolatura addominale!



## Varianti

### più difficile

- Tendere il corpo durante la fase di volo.
- Con 1/2 avvitamento sino a raggiungere la posizione carponi.
- Avvitamento di nuovo sulla schiena.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO