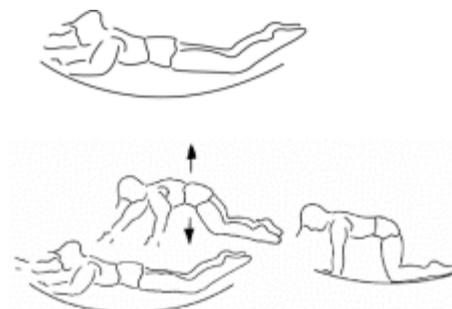


Trampolino: Salto ventrale

In questo esercizio, si prova a darsi lo slancio e a dondolarsi sul trampolino partendo dalla posizione supina.

Posizione supina sul trampolino immobile. Le braccia sono piegate e appoggiate sul trampolino e le mani si trovano davanti alla testa leggermente sollevata. Sollevare i piedi verso il soffitto. Chi riesce a darsi lo slancio e a dondolarsi sul trampolino?



Varianti

- Posizione carponi, tendere il corpo e lasciarsi cadere sul ventre e poi tornare nella posizione carponi.
- In piedi su una gamba, contraffondo teso con le braccia sollevate davanti al corpo, dondolarsi leggermente, lanciare la gamba d'appoggio in alto e in orizzontale e lasciarsi cadere in posizione supina.
- In piedi, dondolarsi leggermente, sollevare contemporaneamente le braccia all'altezza delle spalle, sollevare anche il fondoschiena e lasciarsi cadere in posizione carponi. In seguito assumere la posizione supina e poi di nuovo carponi.
- In piedi, dondolarsi leggermente, slancio delle braccia, sollevare leggermente i talloni e il fondoschiena lasciandosi poi cadere in posizione supina. Memorizzare: «braccia – fondoschiena + piedi contemporaneamente»

Fonte: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO