

Minitrampolino: Iniziare da semplici varianti

Il minitrampolino è uno degli attrezzi più attrattivi da sperimentare durante le lezioni di educazione fisica e l'entusiasmo che suscita negli allievi va sfruttato al massimo.

La diversità dei compiti motori aiuta ad affrontare i momenti di tensione, le situazioni a rischio e quelle in cui occorre dar prova di responsabilità. È importante non cominciare subito dal doppio salto mortale, ma piuttosto proporre inizialmente delle semplici varianti del salto teso che all'inizio rappresentano già delle belle sfide per i ragazzi.

Di seguito proponiamo tre esercizi, che potremmo definire di base, per introdurre gli allievi alla disciplina. Tutti e tre sono completati da filmati.



Salto in estensione

Il cavatappi

Capriola saltata

Osservazione: prima di installare e proporre il minitrampolino in allenamento o durante una lezione di educazione fisica, occorre prestare la dovuta attenzione alla metodologia e alla preparazione degli allievi. Un'occhiata all'articolo «[Premesse e fondamenti](#)» aiuta a prendere in considerazione gli aspetti fisici e mentali.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO