

# L'ABC dei salti sull'airtrack – Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti: Capriola in avanti con atterraggio dietro alla montagna di tappeti

Per la preparazione dell'atterraggio dopo il salto mortale in avanti, con questo esercizio si allena la fase di apertura da un piano rialzato.

All'estremità della montagna di tappeti (o su un cassone) si esegue una capriola in avanti. Per preparare l'atterraggio, tendere le gambe in direzione del pavimento e aprire le anche. Le braccia rimangono in avanti verso l'alto (v. «[Posizione di atterraggio corretta](#)»)



**Materiale:** montagna di tappeti o cassone

## Aiuto

L'aiutante si posiziona vicino al punto da cui verrà spiccato il salto. La mano sul fianco del ginnasta che salta è girata verso il suo addome. L'altra mano si appoggia sulla schiena e lo aiuta a girare. Il ginnasta viene accompagnato verso un atterraggio sicuro.

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