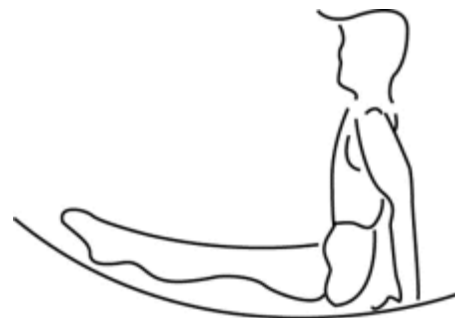


# Trampolino: Saltare da seduti

**Esercizio per allenare e variare il posizionamento del baricentro. Inoltre richiedono un'elevata capacità di coordinazione e di concentrazione. Riuscire a mantenere il corpo stabile durante tutto il salto non è un'impresa facile.**

Sedersi con le gambe allungate al centro del trampolino. Le mani sono appoggiate accanto al sedere e le dita sono rivolte verso i piedi. La parte superiore del corpo è leggermente inclinata all'indietro. Chi riesce da questa posizione a prendere lo slancio necessario per molleggiare sul trampolino?



**Osservazione:** Quando non è menzionato nulla, gli esercizi iniziano sempre al centro del trampolino nella posizione di base, ovvero: piedi aperti all'altezza delle spalle, braccia accanto al corpo.

## Varianti

### più difficile

- In aria tendere il corpo e atterrare nuovamente nella
- Posizione di partenza, spingendo il bacino all'indietro;
- Movimento discendente: in piedi – seduti – in piedi
- Seduti – in piedi – seduti
- Mezza rotazione lungo l'asse longitudinale o avvitamento
- Per rimettersi in piedi.
- Seduti – mezza rotazione lungo l'asse longitudinale
- Per mettersi in piedi

**Informazioni sulla sicurezza:** Per evitare infortuni è indispensabile che i ginnasti si abituino gradualmente all'altezza e alla velocità che si possono raggiungere sul trampolino. L'apparato di controllo, ovvero il sistema nervoso, deve sempre essere in grado di controllare i movimenti. Perciò, tutti gli esercizi iniziano su un trampolino completamente immobile. È il ginnasta che dà vita ad ogni suo salto!

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO