

L'ABC dei salti sull'airtrack – Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti: Capriola in avanti da un piano rialzato

Il bordo dell'airtrack funge da piano rialzato, facilitando così la capriola.

La capriola in avanti viene eseguita dal bordo dell'airtrack sui tappetini. Gli allievi appoggiano le mani a larghezza spalle sul tappetino, arrotondano lentamente la schiena rivolgendo lo sguardo verso l'airtrack e terminano la capriola in piedi.



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