

Trampolino: Surf

In questo esercizio i bambini imparano a conoscere le caratteristiche del trampolino assumendo posizioni diverse.

Disporsi al centro del trampolino con una gamba davanti all'altra. Le mani rimangono appoggiate sui fianchi. Saltare tre volte con la gamba destra in avanti e tre volte con la gamba sinistra in avanti. Chi riesce dopo tre salti a cambiare gamba senza interrompere il movimento?

Osservazione: Dopo 20-30 secondi di salti si cede il posto al prossimo allievo! La tensione del corpo è la premessa determinante per innescare la legge fisica azione-reazione e consentire al piano di salto di catapultare in alto il corpo del ginnasta. L'armonia dell'insieme della muscolatura richiede una buona dose di controllo e una capacità di coordinazione ben sviluppata.

Varianti

- Sguardo in avanti, fissare un punto sulla parete (L 2/3)
- Movimento in avanti (L 1)
- Movimento all'indietro (L 1/2)
- Tre salti seguiti da movimenti a effetto ammortizzante
- (assorbire il salto con il movimento delle ginocchia).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO