

L'ABC dei salti sull'airtrack – Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti: Srotolamento sulla montagna di tappeti

Dopo la capriola sull'airtrack e il salto sulla montagna di tappeti, per la preparazione al salto mortale in avanti occorre esercitare lo srotolamento sulla montagna di tappeti.

Prendendo un po' di ricorsa, gli allievi eseguono una capriola sulla montagna di tappeti, appoggiando le mani sui tappeti.



Osservazione: l'altezza della montagna di tappeti viene adeguata a seconda dell'età, dell'altezza e del livello degli allievi.

Materiale: 3-5 tappetoni morbidi (chiamati anche tappeti di 40 cm, tappeti alti o cuscini da salto).
Alternativa: appoggiare il tappetone morbido su 3 cassoni (collocarlo dietro all'airtrack).

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