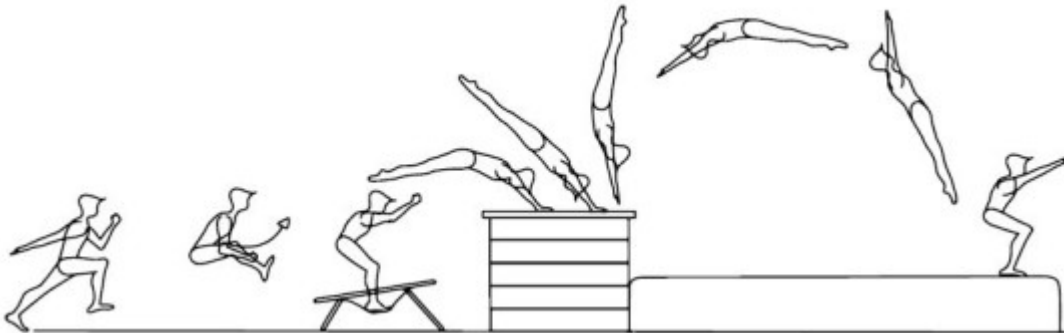


Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi: Salto

Il salto è l'elemento centrale della ginnastica e della ginnastica agli attrezzi. Volare in aria, girare attorno a tre assi del corpo sono aspetti che attraggono.



Gli elementi sono presentati in base a una progressione che parte dal più facile al più complesso. Sequenza che si consiglia di seguire con attenzione. Inoltre, occorre rispettare le misure di sicurezza durante l'installazione del materiale e lo sgombero, così come durante l'esecuzione dei vari elementi.

- Salto teso, raggruppato, carpiato e a gambe divaricate
- Capriola saltata
- Salti mortali in avanti
- Capovolta in avanti
- Salti mortali in avanti lungo l'asse longitudinale
- Salti di appoggio - raggruppamento e gambe divaricate
- Capovolta con 1/4 di rotazione contro l'ostacolo (volteggio con ruota/rondata)

Fonte: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Ginnastica: Ginnastica agli attrezzi. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP