

# Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Salto: Salto teso, raggruppato, carpiato e a gambe divaricate

I salti di base a partire dal minitrampolino consentono di vivere le prime esperienze di volo.

**Stacco:** Nello stacco piatto sul mini trampolino l'ombelico viene ritirato attivamente verso la colonna vertebrale. Il bacino è così posizionato leggermente all'indietro. Le braccia sono pronte per il movimento in avanti verso l'alto.

**1ª fase di volo:** Portare le braccia in avanti verso l'alto per raggiungere l'altezza massima.

**2ª fase di volo:** Eseguire l'elemento desiderato

**Atterraggio:** L'ultima fase comprende la preparazione all'atterraggio e l'atterraggio vero e proprio.

Gli esercizi di approfondimento seguenti sono disponibili sotto forma di filmato.

## Salto teso da una panchina (SP.30101.02)

Salto da un punto rialzato (p. es. panca). Portare le braccia in avanti verso l'alto. Eseguire un salto teso. Mantenere la posizione di atterraggio (allenare la posizione di atterraggio).

Varianti: salto teso con mezza rotazione, salto raggruppato o a gambe divaricate.

## Salto carpiato (SP.30101.08)

Salto carpiato. Come il salto a gambe divaricate, ma le gambe restano tese e chiuse.

Altri esercizi di approfondimento figurano nel fascicolo «Ginnastica – Ginnastica agli attrezzi».

---

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