Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Salto mortale raggruppato all'indietro

Il salto mortale raggruppato all'indietro è un elemento che si usa per uscire dall'attrezzo.

Dallo slancio in C+ staccare le mani dalla sbarra in orizzontale e flettere le ginocchia verso il naso. L'ABT deve restare aperto. Estendere le gambe e atterrare sui piedi. Poco prima del punto morto, le gambe sono raggruppate in modo da rendere possibile il passaggio alla fase di volo.

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

Salto mortale all'indietro con aiuto (RE.40801.03)

Dallo slancio eseguire un salto mortale all'indietro alla velocità originaria con assistenza. Atterraggio su materassino morbido.

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 UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO