

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Salto: Salti di appoggio – raggruppamento e gambe divaricate

I salti di appoggio di base sono spesso eseguiti con il trampolino di legno e non con il minitrampolino. Questo per ridurre la fase di volo e garantire un miglior controllo del movimento.

Stacco: Lo stacco con entrambe le gambe avviene sull'ultimo terzo del trampolino di legno.

1ª fase di volo (fase di ascesa): I fi anchi e i talloni vengono portati all'indietro verso l'alto. Appoggio con il tronco dritto.

2ª fase di volo (fase di azione): Avviare ed eseguire il salto raggruppato o a gambe divaricate, seguito da breve fase di appoggio e spinta potente con le mani dalle spalle.

Atterraggio: Estensione del corpo e atterraggio in posizione di sicurezza.

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

Salto raggruppato sulla cavallina (SP.00001.04)

Salto raggruppato sulla cavallina.

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 UFSPD



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD