Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Salto: Salti mortali in avanti lungo l'asse longitudinale

Le diffefrenze fra i salti mortali con rotazione longitudinale si intravvedono durante la fase d'azione.

Fase di ascesa: Le braccia vengono portate in avanti verso l'alto.

Fase di azione:

- Salto mortale rcarpiato. Curvare attivamente il tronco e portare contemporaneamente i talloni all'indietro verso l'alto in una posizione raggruppata. Infi ne aprire il corpo con rotazione in posizione tesa (avvitamento tipo hula-hoop).
- Salto mortale carpiato. Curvare attivamente il tronco in posizione carpiata e portare contemporaneamente i talloni all'indietro verso l'alto. Infi ne aprire il corpo con rotazione in posizione tesa (avvitamento tipo hula-hoop).
- Salto mortale teso. Fase di ascesa in posizione C+. Portare attivamente i talloni verso il soffi tto in posizione C–. Abbassare un braccio per avviare la rotazione sull'asse longitudinale in posizione tesa (allungare, accorciare, avvitamento asse trasv./asse long.).

Atterraggio: Atterraggio in piedi con le gambe aperte con l'ampiezza dei fi anchi, attutire l'atterraggio (il fondoschiena non è mai più basso delle ginocchia), mantenere l'asse delle gambe.

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

Salto mortale carpiato dal cassone con ½ rotazione (SP.3040x.02)

Salto mortale in avanti raggruppato dal cassone su una pila di materassini. La rotazione inizia a un segnale sonoro. Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale in aria. Eseguire poi senza segnale.

Salto mortale ¾ con atterraggio sulla schiena (SP.3040x.04)

Salto mortale a ¾ su pila di materassini. A un segnale sonoro portare il braccio di lato verso il basso fino alla fase di apertura. Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale in aria. Atterraggio carponi dopo mezza rotazione oppure, in caso di buon orientamento e posizione del corpo, sul ventre. Atterraggio sulla schiena dopo rotazione 1/1. Poi lo stesso esercizio senza segnale.

Variante: salto mortale teso con rotazione 1/1 sulla schiena (solo su pila di materassini).

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