

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Salto: Salti mortali in avanti

Tutti i bambini vorrebbero riuscire a eseguire velocemente un salto mortale. Per realizzare questo sogno occorre tuttavia costruire il movimento progressivamente.

1ª fase di volo (fase di ascesa): Portare le braccia in avanti verso l'alto e il corpo in posizione C+.

2ª fase di volo (fase di azione):

- Salto mortale raggruppato: curvare attivamente il tronco e portare contemporaneamente i talloni all'indietro verso l'alto in una posizione raggruppata. In fine aprire il corpo in una posizione tesa (ore 12).
Salto mortale carpiato: curvare attivamente il tronco in una posizione carpiata e portare contemporaneamente i talloni all'indietro verso l'alto. Le gambe restano tese. In fine aprire il corpo in una posizione tesa.
Salto mortale teso: fase di ascesa in posizione C+, portare i talloni attivamente verso il soffitto in posizione C-; la rotazione avviene nella postura I e porta all'atterraggio passando da una leggera C-.

Atterraggio: In piedi con gambe aperte con l'ampiezza dei fianchi, attutire l'impatto, mantenere l'asse delle gambe.

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

Salto mortale $\frac{3}{4}$ su una pila di materassini (SP.3030x.04)

Salto mortale a $\frac{3}{4}$ con atterraggio sulla schiena su una pila di materassini. Ripetere per tutte le varianti di salto mortale (raggruppato, carpiato, teso).

Salto mortale carpiato (SP.3030x.08)

Salto mortale raggruppato con rincorsa. A un segnale sonoro aprirsi in modo da esercitare l'atterraggio in piedi (regola generale: apertura verso la posizione a ore 12).

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 UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0