

01-02 | 2019

L'ABC dei salti

Tema del mese – Sommario

Vantaggi dell'airtrack	2
Metodologia/Sicurezza	3
Pratica	
• Riscaldamento	4
• Primi salti	5
• Atterraggio	7
• Stabilizzazione e forza	9
• Allenamento della forza	10
• Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti	12
• Defaticamento e rilassamento	16
Lezioni	
• Introduzione e primi salti	17
• Creare le premesse per il salto mortale in avanti	20
• Salto mortale in avanti	22
Informazioni	24
Allegato	

Categorie

- Età: dagli 8 anni
- Livello scolastico: scuola elementare e media
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare
- Livello di capacità: principianti, avanzati



Salti e saltelli sono esigenze fondamentali per i bambini. Saltando verso l'alto, verso il basso o sopra gli ostacoli, essi sperimentano sul loro corpo la velocità, la sensazione di volare e scoprono diverse percezioni dello spazio. Questo tema del mese dimostra il percorso evolutivo dai primi timidi saltelli a un vero e proprio salto mortale in avanti grazie a una pedana gonfiata ad aria.

Una base elastica permette di eseguire innumerevoli salti e di vivere tutta una serie di esperienze di movimento. Il fascino dei trampolini per grandi e piccini sta anche in questo! Una realtà testimoniata anche dal crescente numero di tappeti elastici da esterno, ormai dilaganti nei giardini privati e nei parchi giochi. Anche i parchi trampolini e i parchi giochi indoor godono di sempre maggiore attrattiva e spuntano come funghi. Ciò nonostante, nelle lezioni di educazione fisica molti docenti preferiscono rinunciare a lavorare con mini e maxitrampolini. Da un lato a causa dell'impegno richiesto per montare e smontare la struttura, in particolare con i bambini più piccoli, dall'altro per paura degli infortuni o per mancanza di idee su come organizzare una lezione variata e divertente.

Airtrack: l'attrezzo di movimento per eccellenza

Le pedane gonfiabili rappresentano un'alternativa o un complemento ideale al trampolino nelle lezioni di educazione fisica. Questi materassi – in questo tema del mese la parola «airtrack» viene utilizzata come termine collettivo per tutti i tappeti di questo tipo – provengono dall'attrezzistica o dalla disciplina sportiva chiamata parkour e vengono utilizzati quali ausili al salto o per imparare con più facilità salti e capovolte. Tuttavia l'airtrack è ben più di un attrezzo ginnico per ginnasti avanzati: è l'attrezzo per eccellenza destinato ai bambini che incita a fare movimento e migliora la condizione fisica. Gli studi dimostrano che il bambino di scuola elementare in una doppia lezione di educazione fisica sull'airtrack esegue in media 450 salti. Un'intensità di movimento difficilmente eguagliabile con un altro attrezzo.

Percorso didattico

Presto o tardi i bambini si stancano di saltellare su e giù, e molti docenti si trovano confrontati con la domanda: «Quando possiamo fare un salto mortale?» La sensazione adrenalinica della rotazione su sé stessi e la prospettiva di effettuare un esercizio acrobatico esercitano un grande fascino sugli allievi. Questo tema del mese propone una raccolta di esercizi volti a creare le premesse condizionali e coordinative per il salto sull'airtrack. Tre esempi di lezione illustrano l'evoluzione dai primi timidi salti sull'airtrack fino al primo esercizio acrobatico, il salto mortale in avanti raggruppato. Le proposte sono concepite per aiutare i docenti a preparare lezioni variate e complete. Ovviamente con tempi di movimento più elevati possibili per i singoli allievi.

Vantaggi dell'airtrack

I tappeti ginnici gonfiati ad aria possono essere utilizzati in diversi modi, aiutano ad eseguire molti salti e permettono un tempo di movimento mediamente più elevato per i singoli allievi. Facile da maneggiare, l'airtrack può essere utilizzato con tutte le categorie di età.

Qualsiasi salto esercita una forte sollecitazione a livello di apparato motorio. Per prevenire eventuali sovraccarichi e lesioni, è perciò importante preparare il corpo alle sollecitazioni attraverso un riscaldamento adeguato e un allenamento di base mirato a livello di stabilizzazione e rafforzamento. Gli esercizi illustrati al capitolo «[Creare le premesse – Stabilizzazione e forza](#)» (da pag. 9) indicano come rafforzare i gruppi muscolari principali e allenare la necessaria tensione del corpo mediante l'uso dell'airtrack.

Con la giusta preparazione, le elevate intensità nel salto e nel saltello hanno un effetto stimolante sulla struttura ossea e contribuiscono a uno sviluppo sano. La pedana gonfiata ad aria permette di allenare con efficacia anche la forza, la stabilizzazione attiva, la resistenza e il sistema cardiocircolatorio.

Altri importanti aspetti a favore dell'airtrack per tutti i docenti sono la facilità d'impiego e le innumerevoli possibili applicazioni. Il tappeto ginnico gonfiabile può essere preparato relativamente rapidamente e montato senza pericolo anche con i bambini. L'attrezzo poggia direttamente sul pavimento e la potenziale superficie di caduta può essere rivestita di tappeti.

Saltare e atterrare

L'airtrack può essere utilizzato come aiuto per spiccare il salto, ma anche come superficie di atterraggio. Grazie alle sue dimensioni, e visto che il tappeto può essere sfruttato su tutti i lati, molti allievi possono saltellare e allenarsi in contemporanea. Anche il bordo del tappeto può essere usato come rialzo, e quindi come aiuto metodologico.

Il grado di rigidità della base può variare, perciò l'airtrack è indicato per saltare, effettuare esercizi di equilibrio, allenare la stabilizzazione o rilassarsi.

Con l'aiuto di attrezzi complementari quali tappeti, corde, panchine, anelli ecc. si possono creare diverse forme di movimento e preparare lezioni di educazione fisica estremamente variate.

[L'esempio in allegato](#) mostra come allestire uno spazio ideale a queste forme di movimento.

I vantaggi in un colpo d'occhio

- Facile da utilizzare
- La base può essere regolata in vari modi
- Il bordo del tappeto funge da aiuto metodologico
- Consente un elevato numero di ripetizioni
- Protegge le articolazioni
- Può essere utilizzato contemporaneamente da più ginnasti
- Rappresenta un'alternativa sicura al maxi/minitrampolino
- Presenta un elevato fattore di divertimento
- È indicato per tutte le categorie d'età

Sicurezza e metodologia

L'airtrack permette di allenare in modo eccellente la coordinazione e la condizione fisica. Tuttavia, i salti esercitano sollecitazioni notevoli sull'apparato motorio. Con gli esercizi di base giusti e una preparazione delle lezioni mirata, gli allievi possono essere predisposti alle sollecitazioni.

Sicurezza e organizzazione

- Se l'airtrack viene utilizzato come corsia, all'estremità occorre posizionare un tappeto di prolungamento.
- I tappeti posizionati accanto devono essere fissati all'airtrack con delle chiusure velcro (v. immagine).
- Compressore e cavi d'alimentazione devono essere assicurati, o se possibile riposti altrove.
- L'airtrack è instabile, perciò attorno non dovrebbero esserci altri attrezzi sportivi quali ad esempio coperchi di cassoni o panchine.
- L'area di salto attorno all'airtrack deve essere completamente libera da qualsiasi oggetto (duro).
- L'airtrack deve essere utilizzato soltanto a piedi nudi, con calze antiscivolo o scarpette da ginnastica.
- Abiti, gioielli e capelli non devono impedire il movimento.



Creare le premesse

- Un riscaldamento adeguato prepara l'apparato motorio alle sollecitazioni.
- La tensione del corpo è una condizione importante per poter eseguire dei salti efficaci e salutari. Le articolazioni devono essere stabili per poter sfruttare l'energia della base elastica. Quindi, oltre a una forza sufficiente, ci vuole anche una buona coordinazione intramuscolare.
- Un allenamento di base mirato crea le premesse per preparare la muscolatura dei piedi, delle gambe e del busto alle sollecitazioni di molti salti durante una lezione. [La raccolta di esercizi](#) in questo tema del mese (da pag. 4) illustra le varie possibilità di allenare queste capacità sul e con l'airtrack.
- Occorre esercitare anche l'atterraggio e l'ammortizzazione. L'atterraggio corretto e gli esercizi preparatori vengono descritti al capitolo «[Creare le premesse – Atterraggio](#)» (v. pag. 7).
- Per garantire la sicurezza è importante procedere a una costruzione metodologica intelligente degli elementi da insegnare. Prima di aumentare il grado di difficoltà bisogna padroneggiare il livello di capacità attuale. [Le lezioni](#) che servono da esempio presentate in questo tema del mese (v. pag. 17) illustrano un possibile percorso didattico dai primi salti fino al salto mortale in avanti sull'airtrack.

Consigli

- [Montare l'airtrack](#) 
- [Promemoria sulla sicurezza](#) (pdf)

Riscaldamento

Un riscaldamento adeguato prepara il corpo alle imminenti sollecitazioni e crea l'atmosfera giusta per lo svolgimento della lezione. Di seguito una selezione di esercizi per un riscaldamento con o sull'airtrack.

Corsa ABC

Le varie tipologie di corsa permettono agli allievi di familiarizzarsi con questa nuova base, stimolano il sistema cardiocircolatorio e allenano le capacità coordinative.

Gli esercizi di base tratti dall'atletica leggera quali correre sollevando le ginocchia, portando i talloni verso i glutei, saltellando, saltando accovacciati, saltellando su una gamba ecc. sono perfetti per abituarsi a questo nuovo supporto ed eseguire il riscaldamento.

Gli allievi corrono in cerchio seguendo la tipologia scelta e salgono uno dopo l'altro sull'airtrack. Dopo un giro, si cambia la forma di corsa.

Varianti

- Correre all'indietro.
- Le varie forme di corsa vengono numerate e il docente annuncia un numero; al suo segnale, gli allievi cambiano movimento. Altre possibilità: battere le mani 1, 2, 3 volte...

Osservazioni: [altri esercizi di corsa](#)



Girintondo

Oltre ad essere molto divertente per gli allievi, questo esercizio migliora l'orientamento nello spazio e stimola la circolazione.

Gli allievi si sparpagliano sull'airtrack. Ognuno sceglie un compagno, a sua insaputa. Al comando del docente, ogni bambino deve girare attorno al compagno scelto per tre volte saltellando. Chi ci riesce, rimane su una gamba sola. Chi sarà il primo?

Varianti

- Ogni allievo deve girare attorno a 3 compagni.
- Il giro deve essere effettuato saltellando su una gamba sola.
- Si saltella all'indietro.



Stepping tacatà

Il riscaldamento a ritmo di musica permette di preparare la muscolatura delle gambe alle sollecitazioni e di sviluppare il senso del ritmo.

Gli allievi si distribuiscono attorno all'airtrack, che per questo esercizio viene utilizzato come stepper. Sulle note di «Tacatà» (di Tacabro, vedi «Materiale»), a ritmo di musica si sale e si scende dalla pedana alternando il piede destro e sinistro. A ogni «tacatà» si cambia gamba con un saltello.

Materiale: impianto audio (brano musicale: [Tacatà di Tacabro](#))



Primi salti

Per abituarsi al nuovo attrezzo, sono indicate le forme di salto con appoggio per agevolare l'equilibrio. Gli esercizi per le capacità coordinative e condizionali creano le premesse necessarie per imparare in un secondo tempo anche salti più complessi.

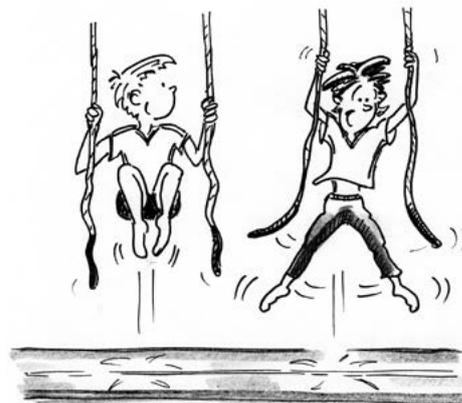
Salti con appoggio

I primi salti sul posto possono essere facilitati mediante una possibilità di appoggio. I bambini sperimentano così diverse varianti di salto in condizioni facilitate.

In base alle possibilità offerte dalla palestra, possono aiutare a mantenere l'equilibrio gli anelli, la corda, le spalliere, la sbarra o anche la mano di un compagno.

Varianti

- Sperimentare varie forme di salto (salto a gambe divaricate, salto a gambe tese divaricate, salto in alto, salti freestyle ecc.).
- Seguire una determinata sequenza (ad es. due salti in estensione, salto raggruppato, salto a gambe divaricate, passo saltato).



Griglia di coordinazione

Saltare seguendo una griglia di coordinazione promuove la capacità di differenziazione e di ritmizzazione.

Appoggiare la griglia di coordinazione (o resti di tappeto) sull'airtrack. Gli allievi saltellano dapprima a gambe unite da un campo all'altro o saltando sempre un campo. Poi ripetono l'esercizio con una gamba sola, prima la destra poi la sinistra.

Varianti

- Alternare gambe unite e una gamba sola.
- Alternare gambe unite in campo e gambe divaricate fuori campo.
- Due saltelli sulla gamba sinistra, un saltello a destra e via di seguito.
- In coppia, uno dei due decide il percorso e l'altro cerca di imitarlo.

Osservazioni: si possono inventare altre varianti di salti e passi. Talvolta i produttori delle griglie di coordinazione allegano delle raccolte di esercizi; si trovano esempi anche online.

Materiale: griglie di coordinazione (da fissare con nastro adesivo) o resti di tappeto. In alternativa i campi sull'airtrack possono essere disegnati anche con la magnetite. [Altri esercizi](#)



Cordicella elastica

Con la cordicella elastica, si insegna ai bambini a saltare in altezza. L'ostacolo è mobile, quindi perdona eventuali errori.

L'esercizio consiste nel superare in vari modi una cordicella elastica tesa trasversalmente sull'airtrack:

- scavalcandola
- saltando a piè pari
- saltando con ricorsa
- saltando con un salto inventato.

Varianti

- Tendere più cordicelle elastiche ad altezze diverse.
- Le cordicelle elastiche mobili vengono tenute da due allievi.

Materiale: cordicelle elastiche



Salto in lungo

Gli allievi imparano a conoscere l'airtrack e le sue caratteristiche di salto e allenano la forza di salto.

Chi riesce a passare da un lato all'altro dell'airtrack con un determinato numero di salti? Chi riesce ad attraversare l'airtrack su tutta la sua lunghezza con il minor numero di salti?



Percorso con cerchi

Questo esercizio, che richiede grande concentrazione, allena l'orientamento nello spazio e la capacità di differenziazione.

Diversi cerchi colorati vengono distribuiti sull'airtrack. Gli allievi saltano a piè pari da un cerchio all'altro, se necessario con un saltello intermedio, altrimenti con un salto diretto. A ogni passaggio, vanno ad aggiungersi esercizi supplementari.

Esempio: nel cerchio rosso si compie una rotazione laterale completa, in quello verde un salto raggruppato, in quello giallo un salto a gambe divaricate e in quello blu si può saltare soltanto su una gamba.

Chi riesce a eseguire le varie sequenze senza o con meno salti intermedi possibili?

Materiale: cerchi (di vari colori)



Prigionieri nel cerchio di fuoco

Con questo esercizio, i bambini sperimentano l'importanza della tensione del corpo durante i salti e allenano l'equilibrio nel salto.

Gli allievi formano gruppi di 4. A un cerchio vengono fissate tre corde, tre bambini controllano il cerchio con queste tre corde e si muovono lentamente sull'airtrack. Il quarto è «imprigionato» nel cerchio e deve seguire i movimenti senza toccare il cerchio. Chi riesce a saltellare nel cerchio di fuoco con le braccia tese verso l'alto?

Materiale: corde (per saltare) o nastri, cerchi



Creare le premesse – Atterraggio

L'ammortizzazione controllata rappresenta una parte importante di tutti i salti. Una corretta posizione di atterraggio contribuisce alla sicurezza e alla prevenzione delle lesioni. Il capitolo seguente illustra gli aspetti da considerare durante l'atterraggio e in che modo ci si può esercitare.

Posizione di atterraggio corretta



Le braccia aiutano a mantenere l'equilibrio durante l'atterraggio e, idealmente, rimangono in avanti verso l'alto a un'altezza situata tra le spalle e il prolungamento del busto. La parte superiore del corpo viene leggermente piegata in avanti per l'atterraggio, l'ombelico si avvicina alla colonna vertebrale.



Le ginocchia sono piegate a più di 90°, quindi il sedere (baricentro) rimane sempre sopra le ginocchia. Le gambe sono divaricate alla larghezza delle anche e, ad atterraggio concluso, tutto il piede poggia sul pavimento.

Salto in coppia

Anche un compagno di classe può aiutare a mantenere l'equilibrio.

Oltre al salto controllato sul posto, con questo esercizio si esercita anche l'ammortizzazione.

Due bambini si posizionano uno di fronte all'altro tenendosi per le mani. Il compagno A fa 3 salti in alto, poi si ferma. Cambio: B salta e A lo stabilizza.

Varianti

- Saltare con gli occhi chiusi.
- Cambiare le sequenze di salti.



Atterraggio su comando

In questo esercizio, gli allievi allenano la posizione di atterraggio corretta in diverse situazioni.

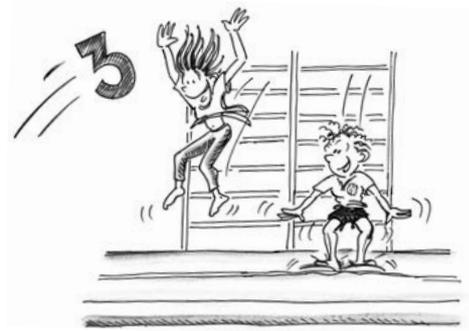
I bambini corrono e saltano attorno e sull'airtrack incrociandosi. A voce o battendo le mani, il docente impartisce i comandi.

«Uno» = salto in estensione e atterraggio;

«Due» = salto in estensione con semirotazone e atterraggio;

«Tre» = salto dai tappetoni, dall'airtrack o dalle spalliere e atterraggio.

Materiale: tappetoni, spalliere



Salto a zone

Con questo esercizio, i bambini allenano gli atterraggi in zone predefinite.

Su uno o due tappetini (o un tappeto da 16) si disegnano sei zone (magnesia). Il bambino che salta lancia un dado e ottiene un numero, salta da un cassone (da 3 a 5 elementi) e cerca di raggiungere la zona corrispondente al numero del dado, di eseguire un atterraggio corretto e di rimanere sul campo per 2 secondi. Sommare le zone superate: chi ottiene il maggior numero di punti?

Varianti

- Variare l'altezza del cassone.
- Zone di atterraggio grandi e piccole.

Materiale: cassone, tappetini o tappeto da 16, magnesia o nastro adesivo da pittore



Creare le premesse – Stabilizzazione e forza

Saltando su tappeti da ginnastica gonfiati ad aria, si sollecita in modo particolare la muscolatura di piedi, gambe e busto. Per poter sfruttare l'energia della base elastica, occorre stabilizzare le articolazioni e sviluppare la tensione del corpo. Questi esercizi allenano la stabilizzazione nonché la forza delle gambe e del busto con l'aiuto dell'airtrack.

Mantenere l'equilibrio con un fattore di disturbo

Questo esercizio perfeziona l'equilibrio, migliora la coordinazione intramuscolare e rafforza la muscolatura dei piedi e delle gambe.

Un gruppo di allievi cerca di mantenersi in equilibrio sull'airtrack su due gambe o su una sola mentre i compagni saltellano attorno a loro sulla pedana gonfiabile.

Varianti

- Con gli occhi chiusi.
- Nella posizione della bilancia.
- In punta di piedi.



Combattimento tra galli

Oltre all'equilibrio, con questo esercizio si allena anche la stabilizzazione del busto. L'esercizio consiste nel tentare di destabilizzare l'avversario.

Due compagni stanno uno di fronte all'altro su una gamba, tenendosi per le mani. Chi riesce per primo a far perdere l'equilibrio per 5 volte all'avversario (al meglio di sette)? Poi si cambia gamba.

Variante

- I due compagni si tengono con una fascia elastica.



Ostacoli umani

Giocando, si allenano la stabilità del busto, la tensione del corpo e i salti di varie altezze e lunghezze.

Da 6 a 8 allievi stanno sdraiati su una linea a circa 1 metro di distanza in appoggio sugli avambracci. L'ultimo della fila salta a piè pari sopra gli ostacoli umani fino a raggiungere l'altra estremità. Poi si sdraia a terra in appoggio sugli avambracci e il successivo inizia il suo percorso.

Varianti

- In appoggio sugli avambracci (posizione supina).
- In posizione di appoggio frontale (chi viene superato, deve eseguire una flessione).
- In appoggio su un braccio.

Osservazioni: verificare che i bambini siano in grado di saltare uno sopra l'altro senza toccarsi e farsi male. Più numeroso è il gruppo, più lungo sarà il tempo di carico.



Drop jump

Questo esercizio allena la capacità di reazione e quindi la forza di salto su una base elastica.

Da un'altezza modesta (cassone con 3 o 4 elementi) gli allievi saltano sull'airtrack e con un rapido rimbalzo (drop jump) fanno un salto in estensione e atterrano.

Varianti

- Cassone regolato su diverse altezze.
- Il salto viene effettuato su una base rialzata (tappeto da 16 o 40).

Osservazioni: aumentare l'altezza dei salti lentamente e non improvvisamente.

Materiale: cassone, tappeto da 16 o 40 cm.



Postazioni annesse – Allenamento della forza

Questi esercizi per l'allenamento della forza con l'impiego dell'airtrack possono ad esempio essere inseriti durante la lezione come postazioni annesse. Si può organizzare anche un circuito collettivo con un'app timer (vedi riquadro).

Crunch/Piegamenti del busto

L'obiettivo di questo esercizio è il rafforzamento della muscolatura addominale.

Gli allievi sono sdraiati sulla schiena davanti all'airtrack, con le cosce appoggiate sul tappeto gonfiabile e le gambe flesse. Le braccia sono tese lungo il corpo. Ora ruotando la parte alta del corpo, muovono le mani in direzione dei piedi.



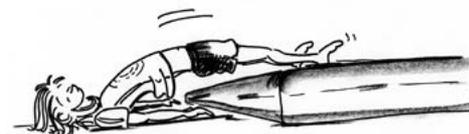
Ponte

Un esercizio che rafforza la muscolatura delle cosce e aumenta la tensione del corpo.

Stessa posizione di partenza dei piegamenti del busto, ma qui le spalle rimangono a terra, il fondoschiena si solleva e il corpo si tende.

Variante

- Sollevare in alternanza una gamba tesa dall'airtrack, poi riabbassarla.



Flessioni

L'obiettivo di questo esercizio è il rafforzamento della muscolatura del busto nonché il miglioramento della tensione del corpo. Se le flessioni vengono eseguite in modalità dinamica, si allenano anche i tricipiti.

Le diverse varianti di flessioni possono essere adeguate individualmente al livello di prestazione dei singoli allievi, cambiando ad esempio la situazione di partenza o il tipo di esercizio.



Livello	Posizione iniziale	Esercizio
1	Piedi a terra, mani sull'airtrack	Braccia tese, sollevare una gamba dopo l'altra
2	Piedi e mani a terra (base stabile) o sull'airtrack (base instabile)	Trasferire il peso sul braccio sinistro e destro sollevando brevemente una mano
3	Piedi sull'airtrack, mani a terra	Flessioni dinamiche

Osservazioni

- Il corpo rimane teso per tutto l'esercizio, l'ombelico si spinge verso la colonna vertebrale.
- Le mani sono sotto le spalle, la testa nel prolungamento della colonna vertebrale.

Scaricare l'app timer

- [Intervall Timer – HIIT Workouts](#)
- [HIIT Workout Timer](#)

Sollevamenti del busto a pancia in giù

Un esercizio pensato per rafforzare la muscolatura della schiena, dei glutei e dei muscoli posteriori delle cosce.

Gli allievi si dispongono a coppie. A sta sdraiato sulla pancia con le gambe e le anche sull'airtrack, lasciando libera la parte superiore del corpo. Le braccia sono piegate accanto alla testa. B gli blocca le gambe. Ora la parte superiore del corpo viene lentamente alzata e abbassata, senza appoggiare il torace.



Saltare la corda

Un esercizio ideale per allenare intensamente la muscolatura dei piedi e delle gambe, nonché la forza di resistenza.

Saltare la corda in vari modi (con o senza saltello intermedio, a piedi pari, su una gamba sola) sull'airtrack.

Materiale: corde per saltare/corde per rope skipping



Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti

Questa sequenza di esercizi illustra la preparazione del salto mortale in avanti sull'airtrack partendo dalla capriola in avanti. In funzione del livello degli allievi, alcune tappe di apprendimento possono essere tralasciate oppure allenate con maggiore intensità.



Capriola in avanti da un piano rialzato

Il bordo dell'airtrack funge da piano rialzato, facilitando così la capriola.

La capriola in avanti viene eseguita dal bordo dell'airtrack sui tappetini. Gli allievi appoggiano le mani a larghezza delle spalle sul tappetino, arrotondano lentamente la schiena rivolgendo lo sguardo verso l'airtrack e terminano la capriola in piedi.



Capriola in avanti sull'airtrack

L'appoggio rialzato richiede una spinta maggiore con i piedi.

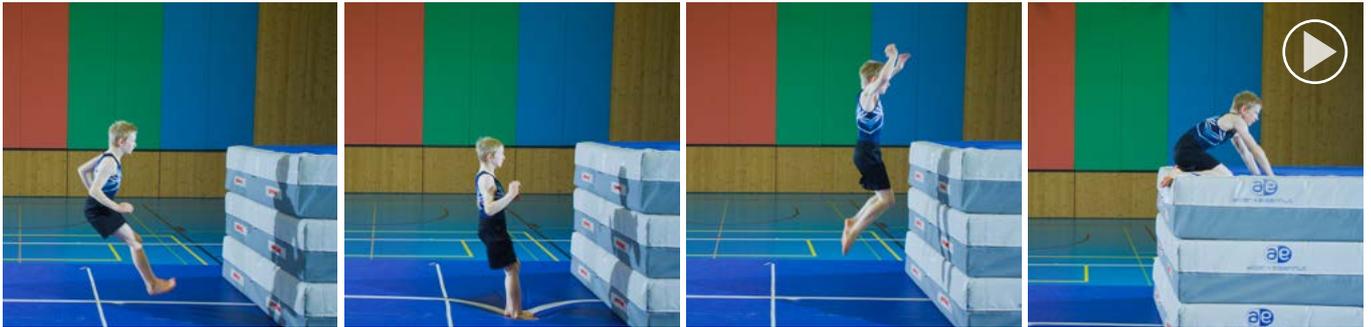
La capriola in avanti viene eseguita dal tappetino all'airtrack. Gli allievi appoggiano le mani alla larghezza delle spalle sull'airtrack. Tendendo con forza le gambe, eseguono una capriola arrotondando la schiena sul piano rialzato.

Capriola in avanti con salto in coppia

Con questo esercizio si allena la forza di salto e la capriola in modo ludico.

Due allievi si posizionano uno di fronte all'altro sull'airtrack a circa 2 metri di distanza. L'allievo A fa una capriola in avanti, B lo scavalca con un salto a gambe divaricate. Poi entrambi eseguono un salto in estensione con una semirotazione e si ritrovano nuovamente nella posizione iniziale. Quindi si invertono le parti.





Salto su una montagna di tappeti

I tappetoni sovrapposti rappresentano il metodo migliore per imparare il salto mortale in avanti. In funzione del livello degli allievi, i primi salti sulla montagna di tappeti possono essere eseguiti anche senza capriola.

All'estremità dell'airtrack viene costruita una montagna di tappeti. Prendendo un po' di ricorsa, gli allievi saltano con o senza appoggio sui tappeti.

Osservazioni: l'altezza della montagna di tappeti viene adeguata a seconda dell'età, dell'altezza e del livello degli allievi.

Materiale: 3-5 tappetoni morbidi (chiamati anche tappetoni da 40 cm, tappeti alti o cuscini da salto). Alternativa: appoggiare il tappetone morbido su 3 cassoni



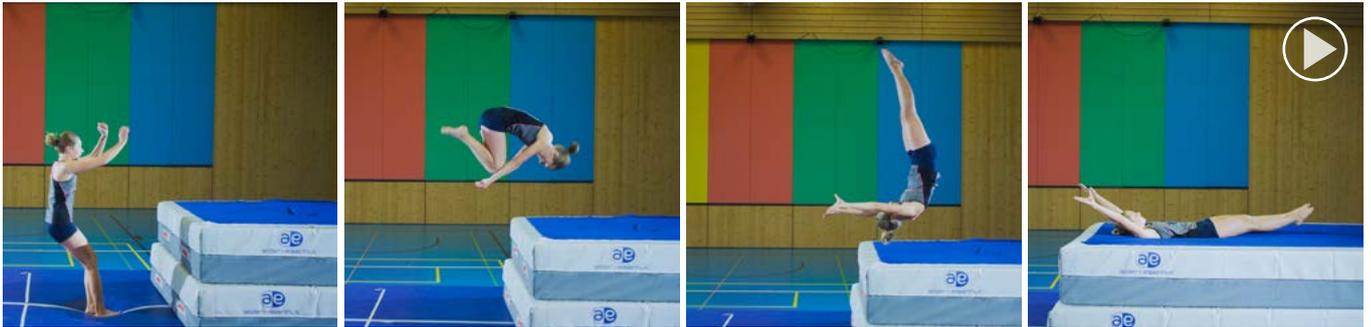
Srotolamento sulla montagna di tappeti

Dopo la capriola sull'airtrack e il salto sulla montagna di tappeti, per la preparazione al salto mortale in avanti occorre esercitare lo srotolamento sulla montagna di tappeti.

Prendendo un po' di ricorsa, gli allievi eseguono una capriola sulla montagna di tappeti, appoggiando le mani sui tappeti.

Osservazioni: l'altezza della montagna di tappeti viene adeguata a seconda dell'età, dell'altezza e del livello degli allievi.

Materiale: 3-5 tappetoni morbidi (chiamati anche tappeti di 40 cm, tappeti alti o cuscini da salto). Alternativa: appoggiare il tappetone morbido su 3 cassoni (collocarlo dietro all'airtrack).



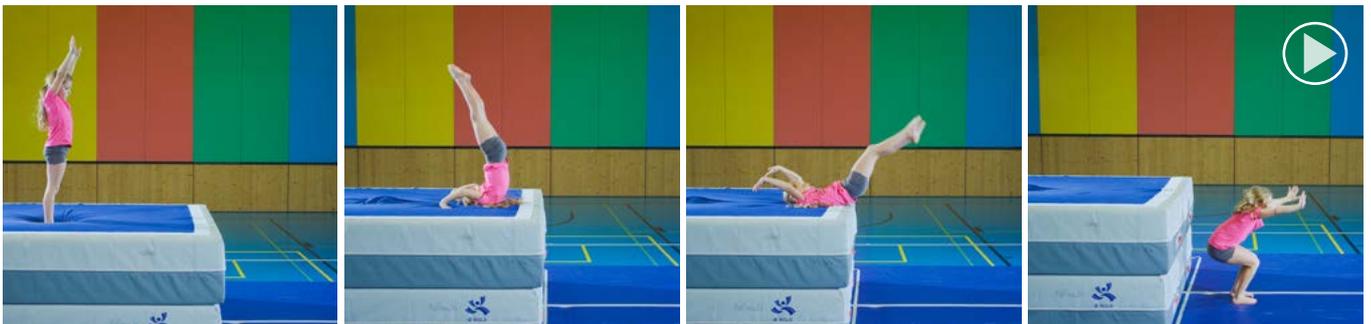
Salto mortale sulla montagna di tappeti con atterraggio sulla schiena (salto mortale $\frac{3}{4}$ in avanti)

Ora si tralascia l'appoggio sul tappeto e si esegue un salto mortale con atterraggio sulla schiena sulla montagna di tappeti.

Prendendo la ricorsa, gli allievi eseguono un salto mortale $\frac{3}{4}$ in avanti sulla montagna di tappeti. Le mani non vengono più appoggiate e si atterra sulla schiena.

Osservazione: l'altezza della montagna di tappeti viene adeguata a seconda dell'età, dell'altezza e del livello degli allievi.

Materiale: 2-4 tappetoni morbidi (chiamati anche tappeti di 40 cm, tappeti alti o cuscini da salto). Alternativa: appoggiare il tappetone morbido su 3 cassoni

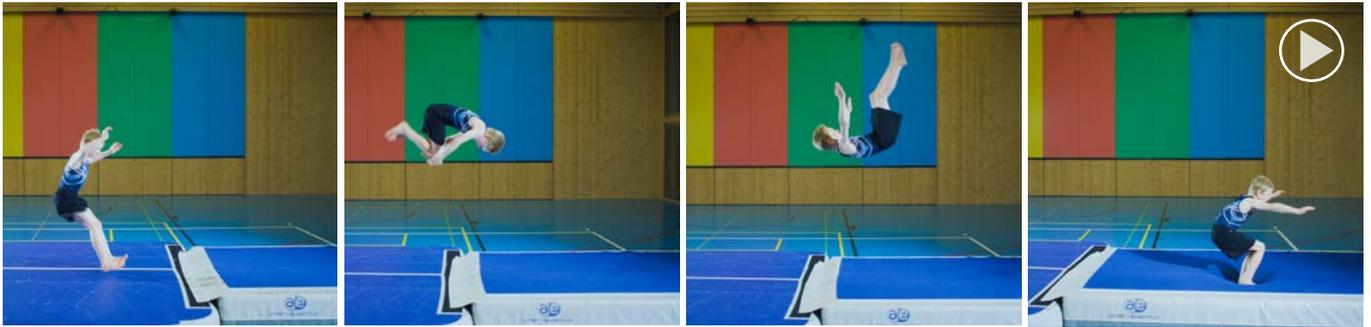


Capriola in avanti con atterraggio dietro alla montagna di tappeti

Per la preparazione dell'atterraggio dopo il salto mortale in avanti, con questo esercizio si allena la fase di apertura da un piano rialzato.

All'estremità della montagna di tappeti (o su un cassone) si esegue una capriola in avanti. Per preparare l'atterraggio, tendere le gambe in direzione del pavimento e aprire le anche. Le braccia rimangono in avanti verso l'alto (vedi pagina 7 «[Posizione di atterraggio corretta](#)»)

Materiale: montagna di tappeti o cassone



Salto mortale in avanti sul tappetone morbido

La forma finale, ossia il salto mortale in avanti, viene eseguito su un tappetone morbido posto all'estremità dell'airtrack.

Si costruisce la montagna di tappeti e si esegue il salto mortale in avanti con atterraggio in posizione eretta sul tappetone morbido. Per i primi tentativi, una o due persone possono aiutare nell'atterraggio.

Materiale: tappetone morbido

Aiuto

L'aiutante si posiziona vicino al punto da cui verrà spiccato il salto. La mano sul fianco del ginnasta che salta è girata verso il suo addome. L'altra mano si appoggia sulla schiena e lo aiuta a girare. Il ginnasta viene accompagnato verso un atterraggio sicuro.



Defaticamento e rilassamento

Questi esercizi sono indicati per la fine della lezione e il defaticamento. Se il programma delle lezioni lo consente, gli allievi possono sfogarsi ancora un po', altrimenti un esercizio di rilassamento aiuta a riportare il corpo a uno stato di riposo e introduce la rigenerazione.

Nastro trasportatore

Questo esercizio è indicato sia come defaticamento che come rilassamento. Può comunque anche essere utilizzato per migliorare la tensione del corpo e la percezione fisica. Altro vantaggio: è molto divertente ed è perfetto da eseguire in gruppo.

Circa sei bambini stanno sdraiati in fila sull'airtrack a formare un nastro trasportatore. Un bambino si sdraia trasversalmente sul nastro trasportatore, che inizia a muoversi (tutti i bambini rotolano su sé stessi). Quando il bambino trasportato raggiunge l'estremità del nastro trasportatore, si mette anche lui in fila con gli altri e parte il prossimo.



Dondolo

Un esercizio studiato per far rilassare gli allievi, stimolando la loro percezione del corpo.

L'airtrack viene leggermente sgonfiato, ottenendo così una superficie morbida. Gli allievi formano delle coppie. Uno si sdraia supino sull'airtrack a occhi chiusi. L'altro si posiziona sopra il compagno con le gambe divaricate. Trasferendo il peso del corpo da una gamba all'altra, fa dondolare il compagno sdraiato.



Cavallina

Per sfogarsi al termine della lezione, si può giocare a cavallina.

Gli allievi si dispongono in fila sull'airtrack, flettono leggermente le gambe e appoggiano le mani sulle ginocchia. Ora, appoggiandosi sulle spalle del compagno davanti a loro, lo scavalcano a gambe divaricate.

Osservazione: dapprima la distanza fra gli allievi è importante, con il tempo però può essere ridotta.



Salto contro il tappeto

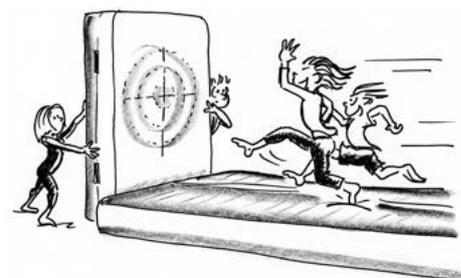
L'obiettivo di questo esercizio è superare i propri timori, osare e vivere nuove esperienze di movimento.

Sul lato corto dell'airtrack, viene piazzato verticalmente un tappetone morbido (tappetone da 40). Due o tre bambini prendono la ricorsa dal centro e saltano verso il tappetone. In quel momento, quest'ultimo viene mollato e cade con il bambino che sta saltando.

Osservazioni

- Il tappetone deve avere spazio per scivolare a terra.
- Questo esercizio può essere seguito se necessario direttamente dall'esercizio «Dondolo».

Materiale: tappetone morbido (tappetone da 40)



Esercizio supplementare

- [Giocolieri](#)

Lezioni

Introduzione e primi salti

In questa lezione introduttiva, gli allievi imparano a conoscere l'airtrack e le sue caratteristiche. Eseguono inoltre i primi semplici salti.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: dagli 8 anni in su
- Livello scolastico: dal 4° all'11° anno di scolarizzazione
- Ambiente: indoor

Obiettivi d'apprendimento

- Familiarizzarsi con l'attrezzo
- Primi salti
- Introduzione all'atterraggio

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Introduzione	<p>20' Montaggio L'airtrack viene montato insieme agli allievi, così imparano a maneggiare e a conoscere l'attrezzo e le sue caratteristiche.</p> <p>Corsa ABC Le varie tipologie di corsa permettono agli allievi di familiarizzarsi con questa nuova base, stimolano il sistema cardiocircolatorio e allenano le capacità coordinative. Gli esercizi di base tratti dall'atletica leggera quali correre sollevando le ginocchia, portando i talloni verso i glutei, saltellando, saltando accovacciati, saltellando su una gamba ecc., sono perfetti per abituarsi a questo nuovo supporto ed eseguire il riscaldamento. Gli allievi corrono in cerchio seguendo la tipologia scelta e salgono uno dopo l'altro sull'airtrack. Dopo un giro, si cambia la forma di corsa.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none">• Correre all'indietro.• Le varie forme di corsa vengono numerate e il docente annuncia un numero; al comando, gli allievi cambiano movimento. Altre possibilità: battere le mani 1, 2, 3 volte...	<p>Nei nuovi modelli di airtrack (ad es. con compressore) per gonfiare la pedana ci vogliono pochi minuti. Se è un modello più vecchio, si consiglia di procedere al riscaldamento in un'area libera della palestra durante il gonfiamento della pedana.</p> <p>Video «Montaggio dell'airtrack» </p> <p>Esercizi di corsa</p>

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
10'	<p>Mantenere l'equilibrio con un fattore di disturbo Questo esercizio perfeziona l'equilibrio, migliora la coordinazione intramuscolare e rafforza la muscolatura dei piedi e delle gambe.</p> <p>Un gruppo di allievi cerca di mantenersi in equilibrio sull'airtrack su due gambe o su una sola mentre i compagni saltellano attorno a loro sulla pedana gonfiabile.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con gli occhi chiusi. • Nella posizione della bilancia. • In punta di piedi. 	<p>Formare due gruppi. Prima salta il gruppo A e il gruppo B mantiene l'equilibrio, poi si invertono i ruoli.</p>
20'	<p>Salti con appoggio I primi salti sul posto possono essere facilitati con una possibilità di appoggio. I bambini sperimentano così diverse varianti di salto in condizioni facilitate.</p> <p>In base alle possibilità offerte dalla palestra, possono aiutare a mantenere l'equilibrio gli anelli, la corda, le spalliere, la sbarra o anche la mano di un compagno.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare varie forme di salto (salto a gambe divaricate, salto a gambe tese divaricate, salto in alto, salti freestyle ecc.). • Seguire una determinata sequenza (ad es. due salti in estensione, salto raggruppato, salto a gambe divaricate, passo saltato). <p>Materiale: spalliere/sbarra/anelli</p> <p>Percorso con cerchi Questo esercizio, che richiede grande concentrazione, allena l'orientamento nello spazio e la capacità di differenziazione.</p> <p>Gli allievi saltano a piè pari da un cerchio all'altro, se necessario con un saltello intermedio, altrimenti con un salto diretto. A ogni passaggio, vanno ad aggiungersi esercizi supplementari.</p> <p>Esempio: nel cerchio rosso si compie una rotazione laterale completa, in quello verde un salto raggruppato, in quello giallo un salto a gambe divaricate e in quello blu si può saltare soltanto su una gamba.</p> <p>Chi riesce a compiere le varie sequenze senza o con meno saltelli intermedi possibili?</p> <p>Materiale: cerchi (di vari colori)</p>	<p>Gli allievi eseguono il percorso tra i cerchi, poi all'altra estremità della pedana esercitano il salto con appoggio e via di seguito.</p> <p>Diversi cerchi colorati vengono distribuiti sull'airtrack.</p>
30'	<p>Input posizione di atterraggio corretta</p> <p>La posizione di atterraggio corretta viene spiegata, dimostrata e in seguito esercitata.</p> <p>Salto in coppia</p> <p>Due bambini si posizionano uno di fronte all'altro tenendosi per le mani. A fa 3 salti in alto, poi si ferma. Cambio: B salta e A lo stabilizza.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltare con gli occhi chiusi. • Cambiare le sequenze di salti. 	<p>Vedi «Posizione di atterraggio corretta» </p> <p>Anche un compagno può aiutare a mantenere l'equilibrio. Oltre al salto controllato sul posto, questo esercizio permette di allenare anche l'ammortizzazione e l'atterraggio.</p>

		Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Parte principale		<p>Atterraggio su comando</p> <p>In questo esercizio, gli allievi allenano la posizione di atterraggio corretta in diverse situazioni.</p> <p>I bambini corrono e saltano attorno e sull'airtrack incrociandosi. A voce o battendo le mani, il docente impartisce i comandi.</p> <p>«Uno» = salto in estensione e atterraggio;</p> <p>«Due» = salto in estensione con semirotazone e atterraggio;</p> <p>«Tre» = saltare dai tappetoni, dall'airtrack o dalle spalliere e atterrare.</p> <p>Materiale: tappetoni, spalliere</p>	
	Ritorno alla calma	<p>10'</p> <p>Salto contro il tappeto</p> <p>Sul lato corto dell'airtrack, viene piazzato verticalmente un tappetone morbido (tappetone da 40). Due o tre bambini prendono la ricorsa dal centro e saltano verso il tappetone. In quel momento, quest'ultimo viene mollato e cade con il bambino che sta saltando.</p> <p>Materiale: tappetone morbido (tappetone da 40)</p>	<p>Il tappetone deve avere spazio per scivolare a terra.</p>

Creare le premesse per il salto mortale in avanti

L'airtrack è particolarmente adatto per eseguire esercizi di rafforzamento e stabilizzazione. Grazie a vari esercizi si può insegnare tutto ciò che c'è da sapere sulla rotazione. In questo modo gli allievi si preparano al salto mortale in avanti.

Obiettivi d'apprendimento

- Rafforzamento su e con l'airtrack
- Capriola per preparare il salto mortale in avanti
- Saltare in alto

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: dai 10 anni in su
- Livello scolastico: dal 5° all'11° anno di scolarizzazione
- Ambiente: indoor

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Introduzione	<p>15' Montaggio L'airtrack viene montato insieme agli allievi, così imparano a maneggiare e a conoscere l'attrezzo e le sue caratteristiche.</p> <p>Stepping tacatà Il riscaldamento a ritmo di musica permette di preparare la muscolatura delle gambe alle sollecitazioni e di sviluppare il senso del ritmo. Gli allievi si distribuiscono attorno all'airtrack, che per questo esercizio viene utilizzato come stepper. Sulle note di «Tacatà» (di Tacabro), a ritmo di musica si sale e si scende dalla pedana alternando il piede destro e sinistro. A ogni «tacatà» si cambia gamba con un saltello. Materiale: impianto audio</p>	<p>Nei nuovi modelli di airtrack (ad es. con compressore) per gonfiare la pedana ci vogliono pochi minuti. Se è un modello più vecchio, si consiglia di procedere al riscaldamento in un'area libera della palestra durante il gonfiamento della pedana. Video «Montaggio dell'airtrack» </p> <p>Brano musicale «Tacatà»</p>
Parte principale	<p>35' Circuito per l'allenamento della forza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crunch/Piegamenti del busto • Ponte • Flessioni • Sollevamenti del busto a pancia in giù • Saltare la corda <p>25' Introduzione capriola/coordinazione</p> <p>Capriola in avanti da un piano rialzato Il bordo dell'airtrack funge da piano rialzato, facilitando così la capriola. La capriola in avanti viene eseguita dal bordo dell'airtrack sui tappetini. Gli allievi appoggiano le mani a larghezza spalle sul tappetino, arrotondano quindi lentamente la schiena rivolgendo lo sguardo verso l'airtrack e terminano la capriola in piedi. Materiale: tappetini</p> <p>Capriola in avanti sull'airtrack L'appoggio rialzato richiede una spinta maggiore con i piedi. La capriola in avanti viene eseguita dal tappetino all'airtrack. Gli allievi appoggiano le mani alla larghezza delle spalle sull'airtrack. Tendendo con forza le gambe, rotolano sul piano rialzato. Materiale: tappetini</p>	<p>Gli allievi si suddividono a coppie. Un allievo inizia con l'esercizio per l'allenamento della forza, l'altro è in pausa o lo aiuta nei sollevamenti del busto a pancia in giù.</p> <p>→ 60 secondi per esercizio → 2-3 passaggi</p> <p>La classe viene suddivisa in 2 gruppi. Il gruppo A inizia con gli esercizi della capriola in avanti, il gruppo B ripete la posizione di atterraggio con il «Salto a zone» (vedi sotto) e allena la forza di salto con i «Drop jump» (vedi sotto). Dopo ca. 12 minuti si cambia.</p>

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Parte principale	<p>Capriola in avanti con salto in coppia Con questo esercizio si allenano la forza di salto e la capriola in modo ludico. Due allievi si posizionano uno di fronte all'altro sull'airtrack a circa 2 metri di distanza. L'allievo A fa una capriola in avanti, B lo scavalca con un salto a gambe divaricate. Poi entrambi eseguono un salto in estensione con una semirrotazione e si ritrovano nuovamente nella posizione iniziale. Quindi si invertono le parti.</p> <p>Salto a zone Con questo esercizio, i bambini allenano gli atterraggi saltando da altezze diverse. Su uno o due tappetini (o un tappeto da 16) si disegnano sei zone (magnesia). Il bambino che salta lancia un dado e ottiene un numero, salta da un cassone (da 3 a 5 elementi) e cerca di raggiungere la zona corrispondente al numero del dado, di eseguire un atterraggio corretto e di rimanere sul campo per 2 secondi. Sommare le zone superate: chi ottiene il maggior numero di punti? Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare l'altezza del cassone. • Zone di atterraggio grandi e piccole. <p>Materiale: cassone, tappetini o tappeto da 16, magnesia o nastro adesivo da pittore</p> <p>Drop jump Questo esercizio allena la capacità di reazione e quindi la forza di salto su una base elastica. Da un'altezza modesta (cassone con 3 o 4 elementi) gli allievi saltano sull'airtrack e con un rapido rimbalzo (drop jump) effettuano un salto in estensione con successivo atterraggio. Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cassone regolato su diverse altezze. • Il salto viene effettuato su una base rialzata (tappetone da 16 o 40) <p>Materiale: cassone, tappetone da 16 o 40, magnesia o nastro adesivo da pittore</p>	
Ritorno alla calma	<p>15' Giocolieri Per terminare la lezione, è indicato anche un gioco di abilità da eseguire in piccoli gruppi, allenando parallelamente anche la forza di appoggio e la stabilizzazione del busto. Tre persone (A, B, C) sono sdraiate pancia a terra una accanto all'altra, appoggiate sugli avambracci, a circa un metro di distanza. B, che sta al centro, rotola lateralmente verso C. Nello stesso momento C si solleva facendo leva su mani e piedi e salta sopra a B, atterrando in quadrupedia al centro. Ora tocca a C rotolare verso A, che salta a sua volta sopra a C per posizionarsi al centro, e via di seguito.</p>	<p>Video «Circo – Giocoleria di persone» </p>

Salto mortale in avanti

In questa lezione gli allievi si avvicinano al salto mortale in avanti. Su una montagna di tappeti o fino alla forma finale.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: dai 10 anni in su
- Livello scolastico: dal 7° all'11° anno di scolarizzazione
- Ambiente: indoor

Obiettivi d'apprendimento

- Salto mortale in avanti sulla montagna di tappeti o fino alla forma finale

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Introduzione	<p>20' Montaggio L'airtrack viene montato insieme agli allievi, così imparano a maneggiare e a conoscere l'attrezzo e le sue caratteristiche.</p> <p>Girintondo Oltre ad essere molto divertente per gli allievi, questo esercizio migliora l'orientamento nello spazio e stimola la circolazione. Gli allievi si sparpagliano sull'airtrack. Ognuno sceglie un compagno (a sua insaputa). Al segnale del docente, ogni bambino deve girare attorno al compagno scelto per tre volte saltellando. Chi ci riesce, rimane su una gamba sola. Chi sarà il primo?</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none">• Ogni allievo deve girare attorno a 3 compagni.• Il giro deve essere effettuato saltellando su una gamba sola.• Si saltella all'indietro. <p>Combattimento tra galli Oltre all'equilibrio, con questo esercizio si allena anche la stabilizzazione del busto. Due compagni stanno uno di fronte all'altro su una gamba, tenendosi per le mani. L'esercizio consiste nel tentare di destabilizzare l'avversario. Chi riesce per primo a far perdere l'equilibrio per 4 volte all'avversario (al meglio di sette)? Poi si cambia gamba.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">• I due compagni si tengono con una fascia elastica. <p>Materiale: fascia elastica</p>	<p>Nei nuovi modelli di airtrack (ad es. con compressore) per gonfiare la pedana ci vogliono pochi minuti. Se è un modello più vecchio, si consiglia di procedere al riscaldamento in un'area libera della palestra durante il gonfiamento della pedana.</p> <p>Video «Montaggio dell'airtrack» </p>

Parte principale	<p>60' Preparazione del salto mortale in avanti Come descritto nella raccolta di esercizi, il salto mortale in avanti può essere costruito con l'aiuto di una montagna di tappeti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto sulla montagna di tappeti. • Srotolamento sulla montagna di tappeti. • ¾ salto mortale (con atterraggio sulla schiena sulla montagna di tappeti). • Salto mortale sul tappetone morbido (forma finale). <p>Materiale: tappeti</p> <p>Postazioni annesse Griglia di coordinazione Saltare seguendo una griglia di coordinazione promuove la capacità di differenziazione e di ritmizzazione. Appoggiare la griglia di coordinazione (o resti di tappeto) sull'air-track. Gli allievi saltellano dapprima a gambe unite da un campo all'altro o saltando sempre un campo. Poi ripetono l'esercizio con una gamba sola, prima a destra poi a sinistra.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternare gambe unite e una gamba sola. • Alternare gambe unite in campo e gambe divaricate fuori campo. • Due saltelli sulla gamba sinistra, un saltello a destra e via di seguito. • In coppia, uno decide il percorso e l'altro cerca di imitarlo. <p>Materiale: griglie di coordinazione (da fissare con nastro adesivo) o resti di tappeto. In alternativa i campi sull'airtrack possono essere disegnati anche con la magnesita.</p> <p>Capriola in avanti con atterraggio dietro alla montagna di tappeti Per la preparazione dell'atterraggio dopo il salto mortale in avanti, con questo esercizio si allena la fase di apertura da un piano rialzato. All'estremità della montagna di tappeti (o su un cassone) si esegue una capriola in avanti. Per preparare l'atterraggio, tendere le gambe in direzione del pavimento e aprire le anche. Materiale: montagna di tappeti o cassone</p>	<p>Importante: osservare i progressi individuali degli allievi! A seconda delle difficoltà di apprendimento, alcuni possono impiegare più o meno tempo per svolgere un dato esercizio. Gli allievi devono essere coinvolti anche come aiutanti. Prima dell'esercizio, devono poter imparare e allenare le prese!</p> <p>→ Playlist</p> <p>All'altra estremità dell'airtrack, in una postazione pensata per i tempi d'attesa, si possono esercitare diverse sequenze con la griglia di coordinazione. Gli esercizi possono essere suggeriti dagli allievi stessi e/o si possono stampare delle dispense e i bambini provano a seguirle.</p> <p>→ Esercizi</p> <p>A complemento, va esercitata anche la fase di apertura con l'esercizio «Capriola in avanti con atterraggio dietro alla montagna di tappeti». Questo esercizio può essere eseguito anche su un cassone.</p> <p>Le braccia sono tese in avanti verso l'alto</p> <p>«Posizione di atterraggio corretta» </p>
Ritorno alla calma	<p>10' Dondolo Un esercizio studiato per far rilassare gli allievi e per stimolare la loro percezione del corpo. L'airtrack viene leggermente sgonfiato, ottenendo così una superficie morbida. Gli allievi formano delle coppie. Uno si sdraia supino sull'airtrack con gli occhi chiusi. L'altro si posiziona sopra il compagno con le gambe divaricate. Trasferendo il peso del corpo da una gamba all'altra, fa dondolare il compagno sdraiato.</p>	

Informazioni

Bibliografia

- Gerling, I., Becker, M., Mönnikes, Lina. (2014). Das Airtrackbuch. Spielen, Springen, Turnen – Für Schule, Freizeit & Verein. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Scheurer, J., Köpfl, J., Gabi, M., Gabi, S., Genzoni, O., Jehle, C., Meier, W., Ried, R. (2016). Turnen – Geräteturnen. Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- Gerling, I. (2008). Geräteturnen für Fortgeschrittene. Band 02 – Sprung-, Hang- und Stützgeräte. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Ringraziamo

- Tema del mese 09/2011: [Minitrampolino](#)
- Tema del mese 10/2013: [Partner e attrezzi come aiuti](#)

Ringraziamo

i ginnasti della Società di ginnastica Kallnach per essersi messi a disposizione per le fotografie e i video.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ, 2532 Macolin

Autrice: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport

Consulente: Isabelle Scheurer, responsabile Formazione Sport ginnici G+S

Traduzione: Chantal Gianoni

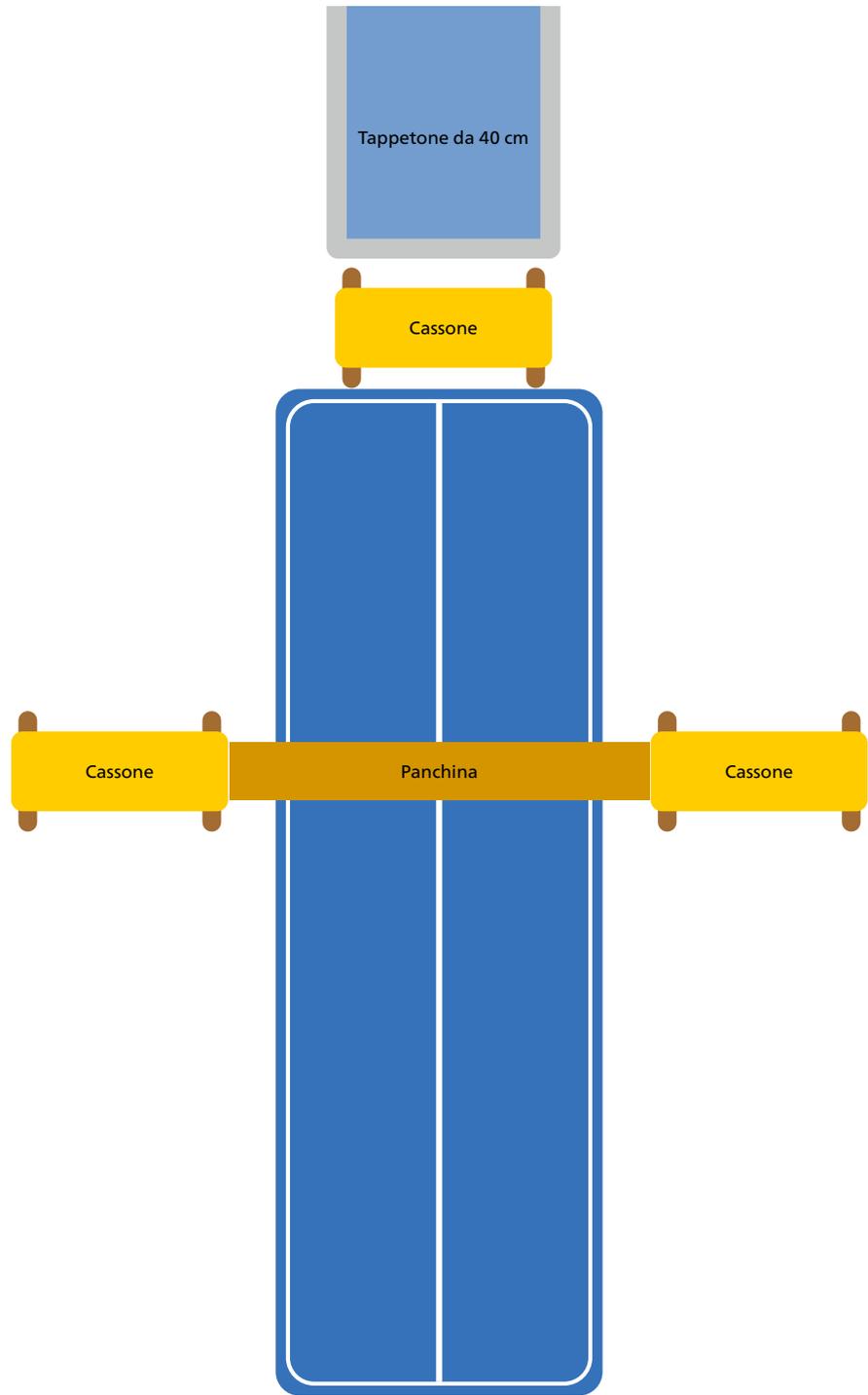
Redazione: mobilesport.ch

Foto: Ueli Känzig, UFSPÖ

Illustrazioni: Leo Kühne

Filmati: René Hagi, UFSPÖ

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Vista laterale «Piano inclinato con cassone e tappetone da 40 cm»

