

Le posizioni del corpo

C+	Forte contrazione dell'intera muscolatura anteriore del corpo, piegamento accentuato in avanti nel settore delle vertebre toraciche, testa fra le braccia nel prolungamento della colonna vertebrale.	
C-	Forte contrazione dell'intera muscolatura posteriore del corpo, piegamento indietro più accentuato a livello di vertebre toraciche, testa fra le braccia nel prolungamento della colonna vertebrale.	
I	Il corpo viene allungato il più possibile in posizione distesa. Contrazione della muscolatura anteriore e posteriore del tronco. Bacino dritto, testa fra le braccia sul prolungamento della colonna vertebrale, sguardo rivolto in avanti.	

Fonte: Bechter, B. et al. (2009). Ginnastica agli attrezzi e artistica/Trampolino Nozioni di base. UFSPÖ Macolin, 2009