Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 6 (2004)
Heft: 4

Artikel: Minitrampolino
Autor: Bechter, Barbara / Gautschi, Roland / Keim, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999138

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
4|04

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 327 63 77, Fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Minitrampolino

Si tratta senza dubbio della star fra gli attrezzi sportivi; bambini, giovani ma anche adulti sono affascinati dalle infinite possibilità di saltare e rimbalzare liberamente nell'aria. Di seguito riportiamo alcuni consigli per ... volare sempre più in alto!

Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim
Foto: Daniel Käsermann, Peter Battanta

Se da un lato piace molto agli allievi, dall'altro il trampolino viene guardato con rispetto dai docenti di educazione fisica per cui, nonostante le richieste, resta sovente confinato nel magazzino del materiale per paura di incidenti, per motivi di ordine organizzativo, per assenza di idee o perché manca una sorta di filo conduttore che consenta di organizzare una lezione. Chi volesse avventurarsi in questa disciplina, d'altra parte, trova pochissimo materiale nella letteratura specializzata. Una lacuna che cerchiamo di colmare con questo inserto pratico.

Salti mortali o in posizione tesa?

Un salto mortale è più facile da eseguire di uno in estensione, in quanto il minitrampolino conferisce al corpo una leggera rotazione in avanti. Nel salto in posizione tesa, questo momento di rotazione deve essere compensato con la muscolatura del tronco, che si oppone alle enormi forze che si sviluppano a livello di colonna lombare. Nel salto mortale tutto questo viene a mancare e una volta eseguito lo stacco il corpo ruota su se stesso quasi da solo. Dato però che la rotazione sull'asse trasversale richiede capacità d'orientamento spaziale e coraggio, oltre a presentare notevoli rischi per la sicurezza, come introduzione al minitrampolino si preferiscono i salti in estensione. Per poter ridurre al minimo le forze di cui si parlava, soprattutto con i bambini delle elementari, si dovrebbe almeno consentire una rincorsa allo stesso livello del trampolino, ricorrendo ad elementi di cassone o a panchine. Oltre a ciò, una preparazione ben fatta sia accanto che sul minitrampolino, rappresenta il presupposto migliore per la riuscita dell'attività.

Svariate possibilità

Il minitrampolino è un attrezzo polivalente con un enorme asso nella manica: supera la forza di gravità e permette a chi salta di restare in volo più a lungo. Ed ecco che si aprono (quasi) infinite possibilità! Il minitrampolino viene utilizzato in primo luogo nelle lezioni con elementi di ginnastica agli attrezzi e consente sia di eseguire in aria elementi già provati a terra (capovolta con appoggio rovesciato, ruota) che di provare forme nuove, che richiedono comunque una certa altezza del salto e nervi saldi (pagine 4–12). Il minitrampolino può d'altra parte sostituire un allenamento a circuito o consentire allenamenti variati dei salti specifici per pallacanestro, pallavolo e pallamano (pagine 14–15).

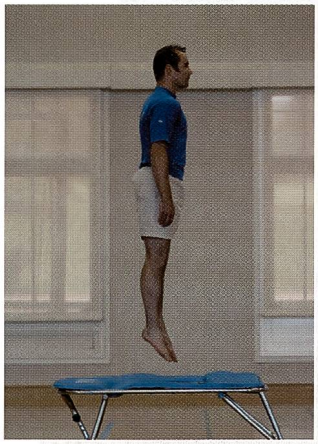
Sommario

Creare le basi	2
I primi salti	4
Partenza e volo	6
Salto mortale in avanti	8
Montaggio dell'attrezzo e sicurezza	11
Capovolte con appoggio	12
Allenamento a circuito	14
Giocare col minitrampolino	15

Creare le basi

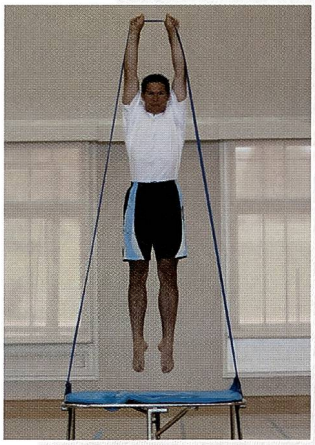
Rincorsa, salto sul e dal minitrampolino, fase di volo e atterraggio. Per poter sfruttare l'effetto elastico devono funzionare diversi elementi. Di seguito riportiamo sette esercizi per iniziare.

Posizione tesa (I)



Cosa? Saltellare senza interruzione per 20–30 secondi in posizione di base sul minitrampolino disposto in orizzontale.
Come? Posizione eretta, con le braccia distese lungo i fianchi.
Perché? Allenare l'equilibrio, stabilizzare la colonna vertebrale.

Mani in alto



Cosa? Saltellare con le braccia tese in alto, senza interruzioni, per 20–30 secondi (con o senza theraband).
Come? Posizione a I, l'impulso parte dalle caviglie, braccia in alto.
Perché? Stabilizzazione.
Variante: idem, ma con impulso che parte dalle spalle.
Importante: il docente controlla la tenuta del bacino.

Accelerazione

Cosa? Corsa progressiva in avvicinamento al minitrampolino.
Come? Gli allievi pensano ad un'automobile in partenza: prima, seconda, terza e quarta. Segnare con paletti o simili i posti dove «cambiare marcia».
Perché? Esercitare la rincorsa con una corsa progressiva.
Forma ludica: «il leone e la gazzella», quest'ultima ha due metri di vantaggio.

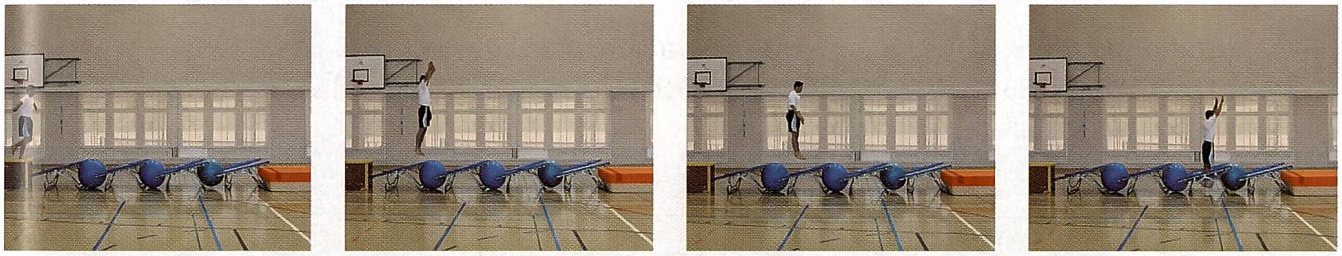
Lavoro di gambe

Cosa? Saltellare senza interruzioni con le gambe leggermente divaricate in avanti e/o lateralmente sul trampolino in posizione orizzontale.
Come? Posizione tesa (I), mani alle anche.
Perché? Allenare la capacità di differenziazione.

Il mixer

Cosa? Presa a due mani ad un anello. Rotazione delle anche sull'asse longitudinale.
Come? Immagine figurata: montare la panna.
Perché? Esperienze motorie di rotazioni sull'asse longitudinale.

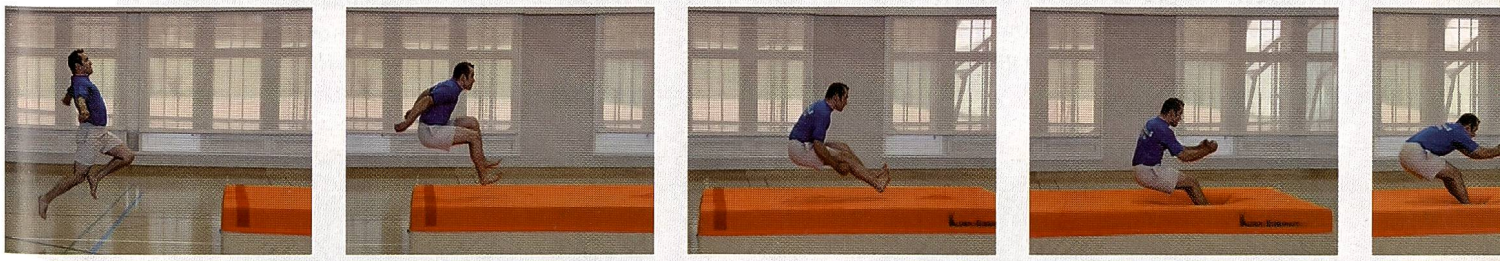
Il canguro



Cosa? Saltare dal cassone al tappetone passando per i minitrampolini (consegna aperta).
Come? Aumentare gradualmente la difficoltà:
- Idem, ma toccando ogni minitrampolino con entrambi i piedi.
- Idem, ma ambedue i piedi toccano i minitrampolini contemporaneamente.
- Idem, ma solo un piede tocca il trampolino.
- Idem, con lo sguardo sempre davanti a se.
- Idem, con spinta delle braccia come nella prima fase del nuoto a rana.

Variante 1: variare il numero dei tocchi su ogni minitrampolino.
Variante 2: salti in serie v. pag. 14.
Perché? Sentire le accelerazioni verticale ed orizzontale. Migliorare la stabilizzazione del tronco, introdurre l'oscillazione delle braccia.

Staffetta a scivolo



Cosa? Un tappetone sistemato al centro della palestra deve essere spinto nel minore tempo possibile verso la linea di fondo avversaria saltandoci sopra.
Come? Il gruppo A su una linea di fondo del campo da pallavolo, il gruppo B su quella opposta. Uno dopo l'altro, un allievo per squadra si alterna al salto. Chi riesce a spingere il tappetone oltre la linea dei tre metri avversaria?

Perché? Acquisizione ludica della posizione di salto nel minitrampolino («posizione da formula 1»).
Variante: ogni gruppo ha un tappetino; chi riesce a raggiungere per primo la linea d'arrivo?

Il filmato completo

Non tutti i docenti sono esperti di minitrampolino e possono eseguire un perfetto salto mortale in avanti. Per completare questo inserto pratico abbiamo pertanto elaborato un filmato DVD, in cui degli specialisti mostrano tutti gli esercizi descritti nel testo.

Prezzo: Fr. 30.– (IVA inclusa, più spese di spedizione). Da ordinare presso: mobile@baspo.admin.ch

Un poster con le posture

Le immagini con le posture di base e le sequenze didattiche tratte dal manuale del monitore G+S Ginnastica agli attrezzi sono ora disponibili sotto forma di poster.

Indispensabile per ogni monitore, esperto e in ogni sala docenti!

Prezzo: Fr. 89.– (IVA inclusa, più spese di spedizione). Da ordinare presso: dok.js@baspo.admin.ch

I primi salti

Chiunque può stare per breve tempo librato in aria. L'importante è eseguire i movimenti giusti e atterrare in modo corretto, magari utilizzando le forme e gli esercizi presentati di seguito.

Salto in estensione

Cosa? Rincorsa sulla panca. Salto in estensione con oscillazione delle braccia in alto, atterraggio sul tappetone.
Come? Oscillazione delle braccia in avanti in alto, saltare il più alto possibile, arrivare in posizione sicura.
Perché? Preparazione ai salti a gambe tese divaricate, raggruppato e mortale.

Forme organizzative:
- Due impianti disposti di fronte.
- Un impianto con trampolino Reuther, l'altro con il minitrampolino.

Salto raggruppato

Cosa? Semplice elemento tecnico introdotto durante la fase di volo.
Come? Salto con spostamento delle braccia in avanti in alto, piegamento delle gambe (portare le ginocchia verso il petto) e toccare le ginocchia con le mani, distendersi in posizione sicura. Il movimento delle braccia deve iniziare prima rispetto al salto in estensione.

Toccare la vetta

Cosa? Salti in estensione con oscillazione delle braccia e gambe distese.
Come? A seconda della statura, gli allievi saltano in posizione distesa su due o tre tappetini. Per aumentare la difficoltà:
- Stessa altezza di salto con un tappetone in meno.
- Con un solo tappetone, ma saltando al di sopra di una cordicella elastica tenuta lateralmente dal docente.
- Chi ha il coraggio di saltare al di sopra di un compagno in piedi fra minitrampolino a tappetone?
- Saltare il più in alto e il meno lontano possibile su tappeti disposti in orizzontale.

Perché? Tensione del corpo dopo lo stacco dal minitrampolino.

A proposito di sicurezza

Nell'introduzione e nelle lezioni ai livelli scolastici inferiori, il salto nel trampolino dovrebbe essere il più verticale possibile rispetto al telo ed il minitrampolino va tenuto praticamente orizzontale, per limitare al massimo le forze che agiscono sulle caviglie. Inizialmente, quindi, la rincorsa dovrebbe avvenire allo stesso livello del minitrampolino (utilizzare cassoni, panchine, come da figura 1).

Salto a gambe tese divaricate

Cosa? Divaricare le gambe in volo.
Come? Oscillazione come nel salto raggruppato, dopo lo stacco portare le gambe divaricate in avanti in alto, le mani toccano i piedi, distendersi assumendo una posizione sicura.
Variante: le gambe vengono portate in avanti orizzontalmente senza divaricarle.

Il cavatappi

Cosa? Rotazione completa sull'asse longitudinale.
Come? Rincorsa e stacco come nella semirotazione. Nel momento della distensione completa del corpo le mani fanno da «cavatappi» e ruotano il corpo lungo l'asse longitudinale. Tendere le braccia sui fianchi per bloccare la rotazione fino all'atterraggio con lo sguardo in direzione del salto.
Perché? Sperimentare l'avvio della rotazione tramite l'uso delle braccia.
Variante: una rotazione e mezza.

Sguardo all'indietro

Cosa? Semirotazione sull'asse longitudinale.
Come? Dopo lo stacco in posizione carpiata (C+), nella fase di distensione del corpo le mani ruotano verso il soffitto. Lo sguardo è rivolto alla posizione di partenza della rincorsa per stabilizzare la posizione.
Perché? Il punto di riferimento aiuta ad orientarsi e a controllare la rotazione.

Tutto, ma proprio tutto per il minitrampolino

- Speciale nucleo a sandwich per un ammortizzamento ideale.
- Maniglie non sporgenti per agevolare il trasporto.
- Nastro a velcro per unire più facilmente i diversi elementi.

alder + eisenhut

Partenza e volo

Un salto perfetto è il risultato di diversi fattori coordinati in modo armonioso. E ognuno di questi determina la riuscita del successivo. Le sensazioni motorie migliorano salto dopo salto...

Rincorsa [fig. 1–2]

Avvicinarsi al minitrampolino con una corsa progressiva continua con appoggio sulle piante dei piedi. Il tronco è eretto, la testa alta.

Salto nel minitrampolino [fig. 3–4]

Saltare presuppone altezza, per cui molti sono portati a fare l'errore di saltare nel minitrampolino con un arco molto alto, mentre si deve cercare un salto il più possibile piatto. Dopo lo stacco su una gamba sola, le braccia oscillano da dietro in avanti. Il primo contatto avviene nella «posizione da Formula 1» (posizione in cui siede un pilota da corsa).

Stacco [fig. 5]

Dalla posizione descritta in precedenza le braccia vengono portate rapidamente verso il soffitto, come nella tecnica del nuoto a rana.

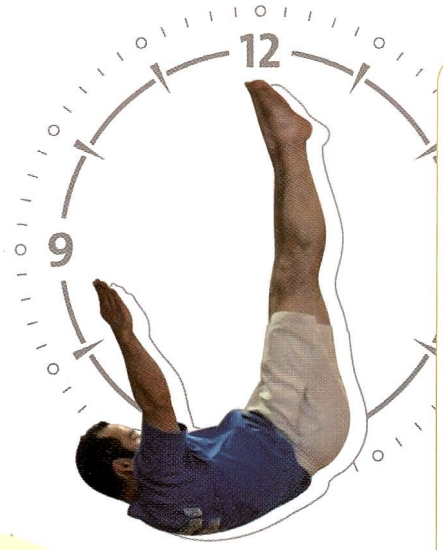
Fase di volo [fig. 6–9]

Nelle capovolte e nei salti mortali si distinguono una fase di salita ed una di apertura, nei salti con appoggio esse invece sono tre: il volo, l'appoggio e la seconda fase di volo. La rotazione lungo l'asse trasversale viene sostenuta da diverse tecniche; le braccia tese vengono portate al corpo, la colonna dorsale viene arrotondata oppure, se si ha una sufficiente spinta dei talloni (portati verso il soffitto), per influenzare la rotazione può bastare il cambiamento dalla posizione C- alla I (da incurvata a tesa). Già tramite l'accelerazione orizzontale della rincorsa e la spinta dei talloni viene garantita una leggera rotazione in avanti. Per i salti in estensione si deve innanzitutto compensare la rotazione con una oscillazione delle braccia o attivando la muscolatura dell'addome.

Fase di apertura [fig. 7–8]

L'apertura avviene nella fase ascendente, a «ore dodici». In seguito l'atleta si gira e si abbassa in posizione C+, in quanto più stabile e facile da mantenere rispetto alla I, più bella dal punto di vista estetico.

Ringraziamo Gianlorenzo Ciccozzi, Stephan Fischer, Claudia Harder, Eric Jeisy e naturalmente i due ginnasti Olivier Bur e Marc Zobrist per la preziosa collaborazione nella realizzazione del fascicolo.



Atterraggio [fig. 10]

Gli allievi sono talmente presi dal volo che tendono a dimenticare l'atterraggio, che è pure una fase indispensabile del salto. Proprio in questo momento avviene il maggior numero di incidenti, soprattutto a livello di colonna lombare, collo e articolazione del piede. Prima di «spedire in aria» gli allievi bisogna quindi assolutamente insegnar loro i principi di un buon atterraggio:

- toccare terra prima con la pianta, poi con il tallone;
- piedi alla larghezza delle anche;
- ammortizzare la spinta flettendo in modo regolare l'articolazione del ginocchio e dell'anca;
- stabilizzare il tronco attivando la muscolatura dell'addome;
- movimenti fluidi;
- testa nel prolungamento della colonna vertebrale;
- acquisire diverse forme di atterraggio (con capriola in avanti, recuperare un «atterraggio d'emergenza» con una rullata laterale).

L'ABC delle posizioni

Per riuscire a ridurre a immagini una tecnica o una postura sono necessari ausili metodologici. Nel caso dei salti si usano pertanto spesso lettere dell'alfabeto e immagini figurate.

L'orologio: nelle rotazioni sull'asse trasversale l'allievo può immaginare un orologio come punto di riferimento. «Apri a ore dodici» è un'indicazione più facile da capire che non «apri prima».

Postura a I: posizione tesa, in cui gli assi articolazioni sono in linea retta.

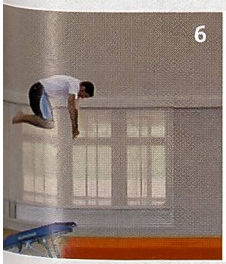
Braccia tese in alto (fig. 5): le braccia si trovano sul prolungamento del tronco. In pratica quasi sempre fra occhi e orecchie!

Postura a C+: leggera e regolare incurvatura del tronco ottenuta contraendo l'intera muscolatura anteriore del tronco. Importante: ruotare il bacino all'indietro, contrarre i muscoli addominali, la testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale, guardare i piedi.

Postura a C-: leggera incurvatura del corpo all'esterno. Importante: la curvatura all'indietro viene dalla colonna vertebrale, «sollevare lo sterno», la testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale, guardare le mani.

Courbette: passare da C+ a C-.

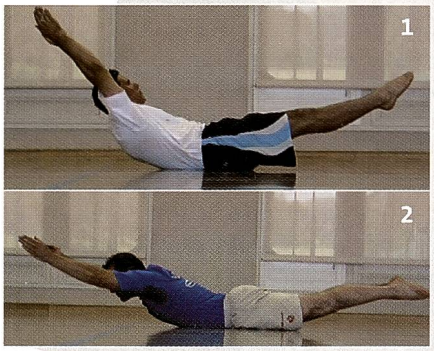
Posa a S (fig. 10): visto lateralmente, il corpo assume una forma regolare a S, tramite la flessione dell'articolazione di ginocchia e anche.



Salto mortale in avanti

Un salto mortale è una capriola in avanti eseguita in aria. Chi padroneggia la capriola può dedicarsi alla capriola saltata, che rappresenta già un mezzo salto mortale. Bastano pochi accorgimenti per eseguire la rotazione completa senza appoggio...

Barchetta

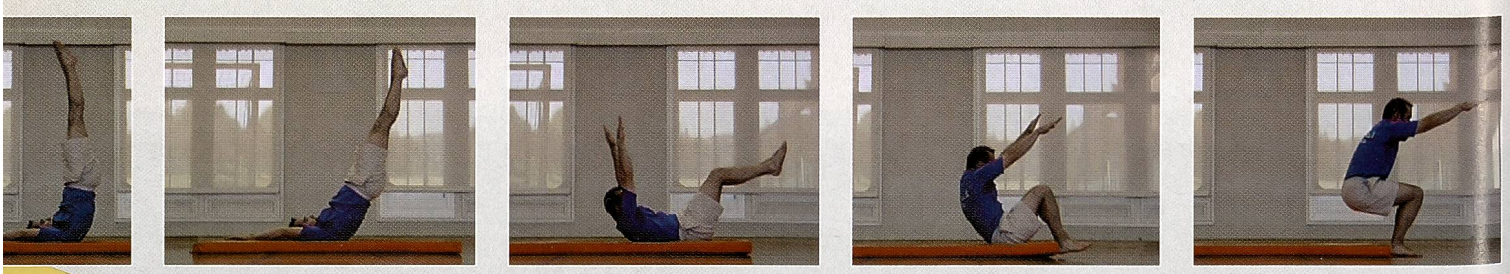


Cosa? Distesi sulla schiena (1) o sul ventre (2) oscillare mantenendo una posizione a barchetta.
Come? (1) Chiudere le orecchie fra le braccia, spingere l'ombelico verso il mento, quando si oscilla le vertebre toccano terra una dopo l'altra, sguardo verso i piedi.
(2) Distesi sul ventre oscillare mantenendo una posizione a barchetta. Sollevare le gambe distese, unire i piedi, braccia distese sulle orecchie, testa sul prolungamento della colonna vertebrale.
Perché? Rafforzamento del corsetto muscolare per stabilizzare il corpo durante la fase di volo.

La morsa

Cosa? Rotazione con l'aiuto di un compagno.
Come? Sdraiarsi per terra, corpo teso, braccia distese sopra la testa. Un compagno mette una gamba davanti alle anche e l'altra all'altezza del sedere. Tirare energicamente i talloni verso il sedere e piegare contemporaneamente il tronco verso le ginocchia, afferrandole con le mani.
Perché? Allenare il movimento della rotazione.

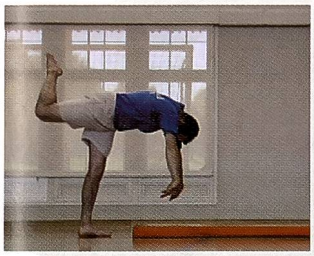
Candela

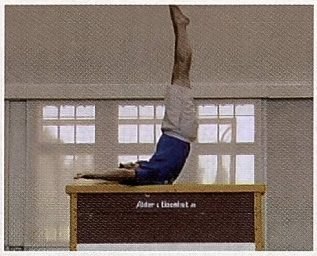
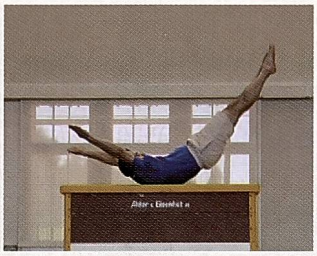


Cosa? Rialzarsi con rotazione a partire dalla posizione a candela.
Come? Assumere la posizione a candela (appoggio sulle spalle con le gambe distese in verticale). Con le gambe distese scendere in posizione «a ore due», quindi richiamare i polpacci in posizione C+.

Variante: dalla quadrupedia inclinarsi lentamente in avanti fino alla posizione a candela, breve sosta e continuare fino a rialzarsi.
Importante: i piedi sono sempre davanti al baricentro.
Perché? Percepire e differenziare la posizione delle articolazioni del tronco.

Esercizio a secco



Cosa? Eseguire la sequenza di movimento in condizioni facilitate.
Come? In posizione eretta davanti al tappetino con le braccia distese in alto. Portare un tallone verso il sedere e ruotare passando dalla posizione «candela». Rialzarsi, braccia in alto.

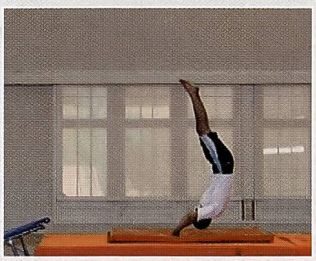
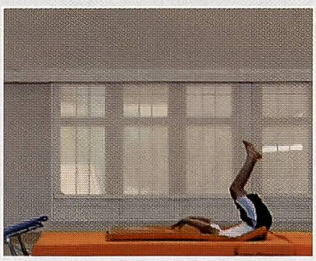
Variante: fare una rotazione sul cassone disposto sulla lunghezza (tre-quattro elementi a seconda della statura dell'allievo), aprire «a ore dodici», fermarsi in posizione C+ e bloccare la rotazione per ritrovarsi in piedi sul tappetone.
Perché? Acquisire la sequenza motoria del salto mortale, memorizzare la fase di apertura.

Tre quarti di salto

Cosa? Tre quarti di salto mortale.
Come? Fase di salita in C-, avviamento della rotazione tramite spinta dei talloni e portando le braccia lungo i fianchi.

Osservazione: a seconda del livello degli allievi proseguire direttamente con il salto mortale in distensione, togliendo man mano dei tappetini.
Perché? Acquisire la spinta dei talloni.

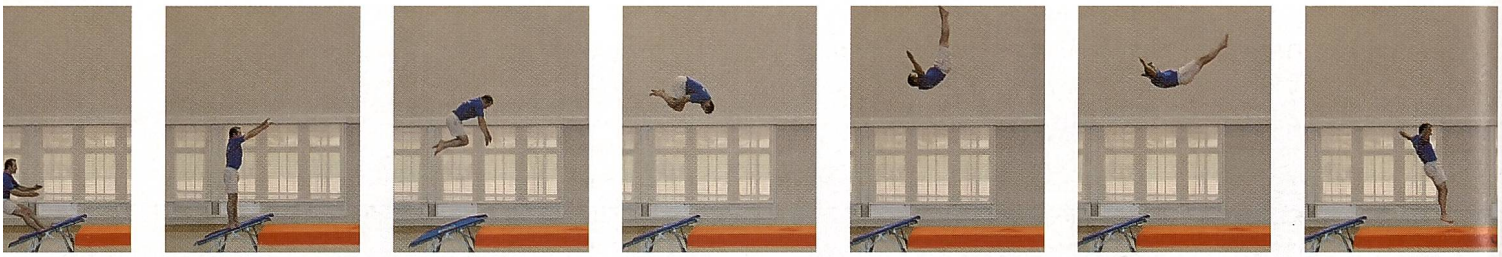
Capriola saltata

A proposito di sicurezza

Visto il pericolo di lesioni alle vertebre cervicali, prima di iniziare con la capriola saltata con partenza dal minitrampolino bisogna assolutamente allenare le posture (I, C+, C-, braccia distese in alto, ecc.) e padroneggiare candela e rotazione a terra.

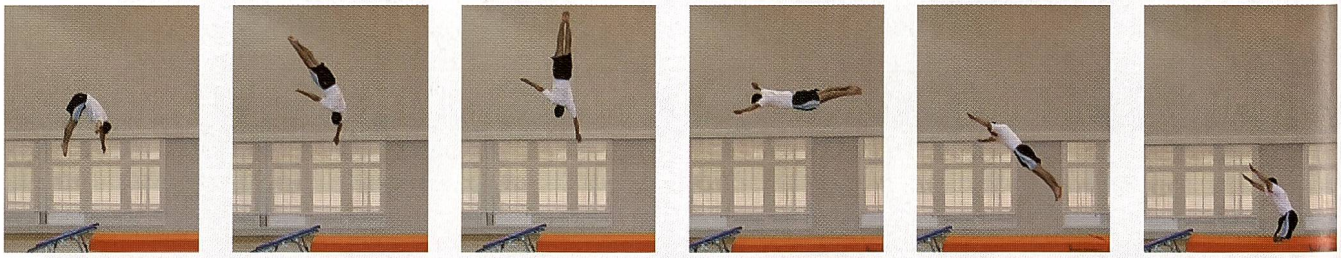
Salto mortale raggruppato



Cosa? Rotazione completa sull'asse trasversale.
Come? Slancio delle braccia come nel nuoto a rana in avanti in alto, spinta dei talloni verso il soffitto con flessione verso i glutei, flessione del tronco verso le ginocchia, bloccare e terminare in posizione raggruppata.

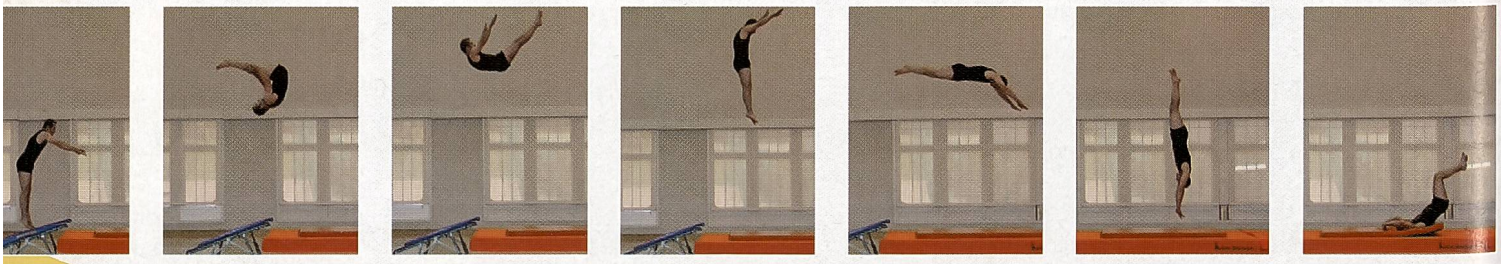
Per gli avanzati: aprire il corpo a «ore dodici», continuare il volo ed atterrare in posizione S.
Variante: tutto il salto in posizione tesa. Fase di salita in C-, rotazione in C+, apertura posizione I.

Salto mortale con mezza rotazione



Cosa? Salto disteso o carpiato con semirotazione lungo l'asse longitudinale.
Come? Nella fase di apertura avviare una semirotazione per arrivare alla posizione distesa con lo sguardo alla direzione della rincorsa. Immagine mentale per avviare la rotazione: «pendio ripido, candela, cavatappi». Solo aprendo l'angolo delle anche si può avviare la rotazione sull'asse longitudinale.

Salto mortale e mezzo carpiato



Cosa? Una rotazione e mezza sull'asse trasversale con atterraggio passando per la candela.

Come? Rimanere più a lungo in posizione raccolta, apertura dei piedi verso il soffitto, lo sguardo cerca il tappetino, rotazione per arrivare a un atterraggio con capriola passando per la candela.

Assicurare in sicurezza!

Sia i ginnasti che chi assicura deve agire in sicurezza. Un punto, questo, cui va attribuita la massima importanza nella fase di preparazione.

Ai fini della sicurezza, l'acquisizione di competenze e posture fondamentali risulta importante almeno quanto i consigli relativi all'impianto ed all'assicurazione che riportiamo di seguito. Naturalmente è inutile dire che una lezione al minitrampolino presuppone un adeguato riscaldamento che considera in particolare le parti del corpo più sollecitate (caviglie, colonna vertebrale, polsi, flessori dell'anca ed adduttori).

Parlando di aiuto si intende un sostegno attivo della sequenza di movimento. Ciò presuppone conoscenze precise del movimento stesso e la massima concentrazione. Anche l'aiuto al compagno deve quindi essere allenato, esattamente come l'esecuzione degli esercizi. Ogni salto richiede una posizione adeguata di chi aiuta ed una postura più stabile possibile.

Montaggio dell'attrezzo e sicurezza

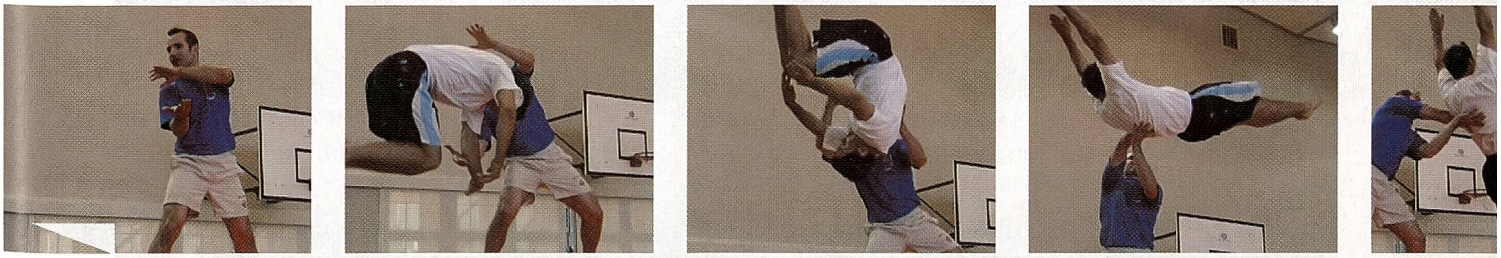
Materiale: montaggio corretto e fissaggio dell'attrezzo, controllare stabilità e attacchi.

Assicurare: disporre i tappetini dietro i tappeti grandi, in modo da renderli più stabili; distanza sufficiente fra l'installazione e la parete. Ai lati dell'impianto per i salti deve esserci una zona di sicurezza di almeno uno o due metri. Con salti con rotazioni combinate sull'asse trasversale e longitudinale si devono disporre dei materassini più piccoli ai lati del tappetone.

Tappetini:

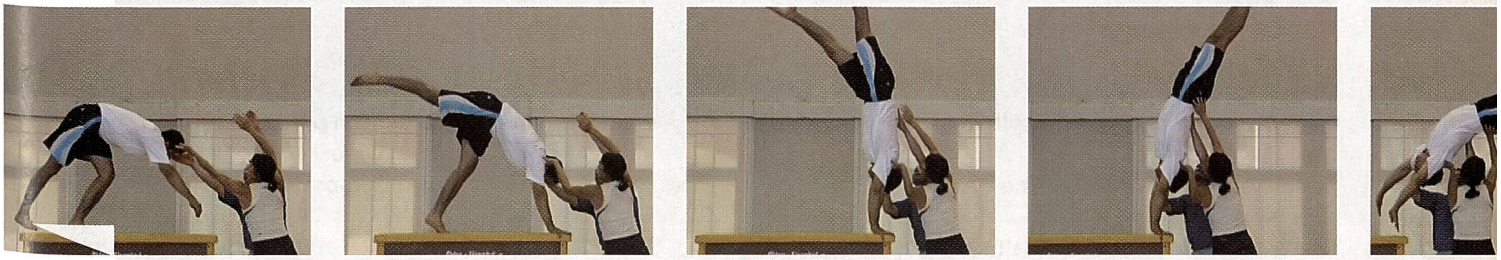
- Attenzione a non usare materiale troppo morbido, se necessario coprire con materassini piccoli, per evitare che gli allievi più pesanti cadano a terra.
- Non disporre più materassini del necessario; non si può assolutamente eliminare i rischi di infortuni, piazzando più materassini. Al contrario, troppi tappetini possono dare all'allievo eccessiva sicurezza, spingendolo ad esagerare con la fantasia dei salti!
- Far combaciare perfettamente due tappetini, per evitare di andare a finire nelle fessure durante l'atterraggio.

Salto mortale



L'aiuto si dispone sul materassino, la mano vicina all'allievo è ruotata per assicurare all'altezza dell'addome, l'altra agisce sulla schiena ed aiuta la rotazione.

Capovolta con appoggio rovesciato



Due aiutanti. La mano vicina all'allievo lo sostiene alle spalle, l'altra alle anche. Gli aiutanti seguono l'intera sequenza di movimento.

Capovolte con salto dal cassone

Anche per le capovolte il minitrampolino risulta molto utile. Il presupposto è l'appoggio rovesciato ed il movimento della courbette, che possono essere allenati in modo elastico.

Appoggio rovesciato

Cosa? Usare il minitrampolino come ausilio.
Come? In appoggio rovesciato su un minitrampolino disposto in orizzontale. Abbassarsi sulle spalle e rialzarsi, allungarsi, distendere i piedi verso il soffitto. Oscillare dal basso verso l'alto fino ad una completa distensione delle braccia.
Perché? In posizione a I sulle braccia sostenere la forza d'appoggio e il movimento di spinta delle braccia.

Movimenti della courbette

Cosa? Movimenti continui dalla posizione C+ alla C-. In appoggio rovesciato con aiutanti che sostengono le spalle in C+, l'addome in C-.
Come? C+ sguardo ai piedi, C- sguardo alle mani, testa sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.

- Oscillazione in appoggio rovesciato su due cassoni disposti in senso longitudinale con tre elementi ciascuno, massima distensione, «guardare sempre le mani». Due compagni aiutano a scendere in appoggio. Presa alle spalle e alle cosce.
- Appoggio sui cassoni disposti in modo longitudinale, presa alla sbarra, slancio in appoggio rovesciato, spingersi via per atterrare sulla schiena sul tappetone.

Perché? Capovolta, prima fase di volo in condizioni facilitate.

Simon Amman

Cosa? Stacco dal minitrampolino e successiva capovolta con appoggio sui tappeti.
Come? Stacco in posizione di salto con gli sci. Oscillazione delle braccia da dietro in avanti per appoggiarsi al tappetone, sguardo sempre verso le mani. Capovolta per atterrare sulla schiena.
Perché? Fase aerea in condizioni facilitate.

Capovolta

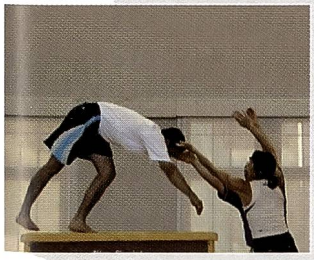
Cosa? Capovolta con aiuto.
Come? Rincorsa, stacco alla Simon Ammann, appoggio-spinta, guardare le mani, estensione, atterraggio in posizione a S. Gli aiutanti sono sul coperchio del cassone disposto fra cassone e tappetone.
Varianti:
- Capovolta al di sopra di cassoni nel senso della lunghezza.
- Capovolta con semirotazione.

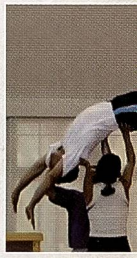
Importante: minitrampolino con inclinazione leggera, con allievi più grandi cassone con sei elementi.

A proposito di sicurezza

Se il minitrampolino si usa come aiuto allo stacco nei salti con appoggio senza rotazione in avanti (raggruppato, a gambe divaricate), l'attrezzo che funge da appoggio (ad es. il cassone) deve essere disposto più alto. Altrimenti il momento di rotazione generato dal minitrampolino può portare a pericolose cadute. Per salti con rotazioni sull'asse trasversale (su questa pagina) l'attrezzo può essere disposto relativamente basso in relazione alla capacità dell'allievo.

Spingere via il cassone





Cosa? Seconda fase della capovolta in appoggio rovesciato.
Come? In piedi sul cassone (cinque elementi) slancio all'appoggio per «spingere via il cassone» e capovolta in appoggio sul tappetino. Importante guardare sempre le mani!

Perché? Acquisire la seconda fase di volo e l'atterraggio.
Aiuto: uno o due aiutanti su coperchi di cassone in orizzontale disposti fra cassone e tappetino sostengono alle spalle e alle gambe.

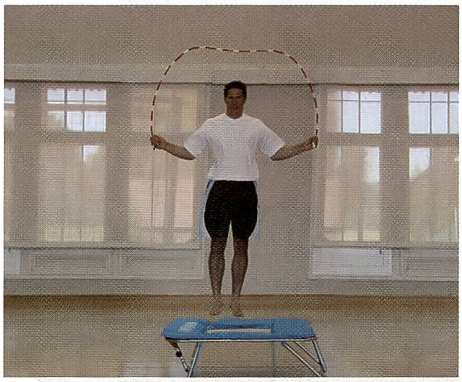
La ruota

Cosa? Ruota con un quarto di giro.
Come? Rincorsa e stacco sul minitrampolino, ruotare le mani a 90 gradi (un quarto di giro verso l'ostacolo), appoggio-spinta con movimento di courbette e ulteriore rotazione per atterrare con lo sguardo rivolto verso la rincorsa.

Allenamento a stazioni

Il minitrampolino può essere validamente utilizzato anche nell'allenamento della forza. La superficie flessibile favorisce inoltre lo sviluppo delle capacità coordinative.

Salto alla corda



Cosa? Saltelli alla corda sul minitrampolino, senza interruzioni.
Come? Movimenti controllati, senza saltare troppo in alto.
Perché? Stabilizzazione della muscolatura del tronco.

Flessioni sulle braccia

Cosa? Una serie di flessioni in condizioni più difficili.
Come? Mani e piedi su due minitrampolini.
Perché? Migliorare i muscoli del torace e la tensione del corpo in generale.

Salti in serie

Disporre diversi minitrampolini in fila uno dopo l'altro consente di migliorare in modo ludico la muscolatura del tronco.

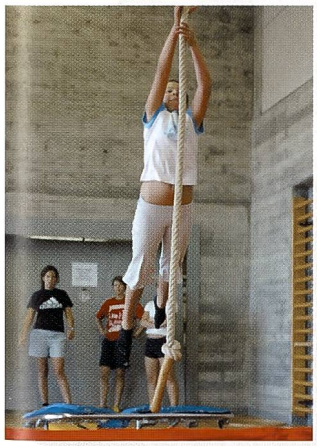
A proposito di sicurezza

Per bambini e ragazzi il minitrampolino è innanzitutto un aiuto per il salto. I docenti pertanto non possono aspettarsi che i bambini eseguano buoni buoni i compiti assegnati, perché questo attrezzo per loro è sinonimo di figure acrobatiche. Pertanto il docente deve conoscere bene la classe ed introdurre adeguatamente gli esercizi. Eventualmente può anche assistere personalmente e dare consigli ed istruzioni agli allievi.

Giocare con il trampolino

Anche nei giochi con la palla molte cose, a volte decisive, avvengono in aria. Con il minitrampolino gli allievi possono simulare salti degni delle star della NBA e altri movimenti in sospensione di difficile esecuzione «a terra».

Tarzan

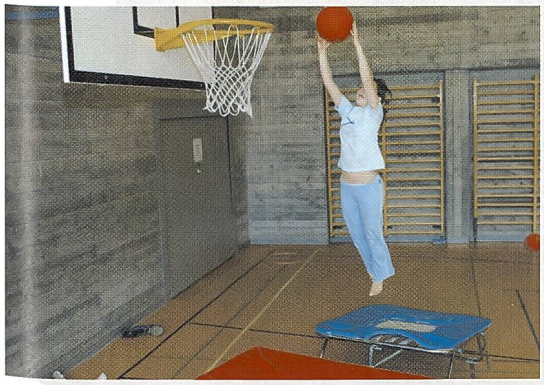


Cosa? Saltare dal minitrampolino ad afferrare una corda.
Come? Eseguire un salto in estensione dopo una breve rincorsa. Afferrare la corda il più in alto possibile.
Perché? Usare la forza delle braccia ed esercitare il salto in estensione.

Tiro in salto

Cosa? Salto con tiro in caduta della pallamano.
Come? Rincorsa tenendo la palla con due mani, stacco a due gambe, tensione ad arco in aria e tiro su un bersaglio.
Perché? Acquisire la tensione ad arco senza l'assillo temporale.
Variante: rincorsa senza palla, passaggio con tempismo quando l'allievo si trova in aria, che esegue il tiro prima di toccare terra.

Dunking



Cosa? Anche i piccoli sperimentano il dunking.
Come? Tenendo la palla con due mani rincorsa, stacco a due piedi, orientamento sul canestro e dunking (schiacciata) a due mani o con una sola.
Variante: idem con tiro in sospensione.

Castelli in aria

Cosa? Palla castello con un «cacciatore volante».
Come? Due squadre difendono ciascuna un castello composto da un minitrampolino e da un tappeto spesso. Si segna un punto quando la palla viene presa al volo dal compagno che salta sul minitrampolino. Chi ha eseguito il passaggio va sul minitrampolino. Se il passaggio non viene preso, il gioco passa alla squadra avversaria.

Una classe in più

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inserto pratico
1/04	Rapidità	Rapidità
2/04	Spirito di squadra	Su ruote e rotelle
3/04	Professione...Sport	Stretching
4/04	Salti	Minitrampolino
5/04	Integrazione	Ginnastica in acqua
6/04	Talenti	Arrampicarsi

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.– / € 7.50 (+porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.–/ € 3.50 (+ porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Abbonamento

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.- / Estero: € 41.–)

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.– / Estero: € 31.–)

☐ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **italiano** ☐ **francese** ☐ **tedesco**

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

NPA/località _____

Telefono _____

E-mail _____

Data e firma _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax: 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch