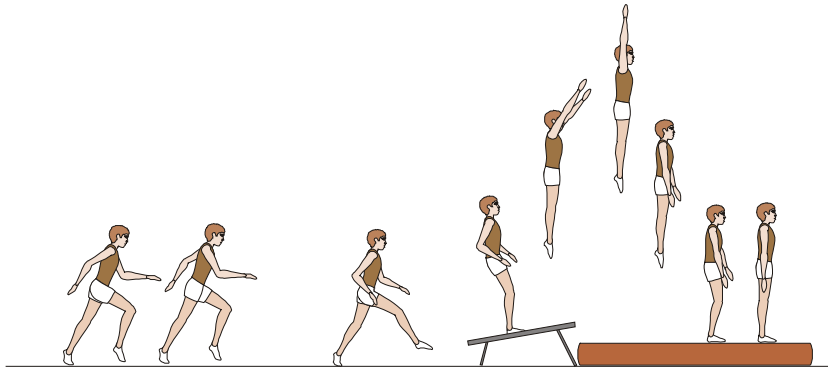


Salto em extensão (vela)



Aspetos chave para a execução:

- O corpo deve estar em tonicidade;
- O corpo eleva-se verticalmente;
- Pernas unidas e em extensão;
- Braços em elevação superior, com os dedos unidos;
- Olhar em frente.

Erros frequentes (a evitar):

- Olhar dirigido para o colchão
- Afastamento das pernas na fase aérea
- Falta de alinhamento entre o tronco e as pernas
- Receção muito afastada do minitrampolim
- Receção em desequilíbrio.

Situações de aprendizagem:



Salto de vela a partir da cabeça do plinto.

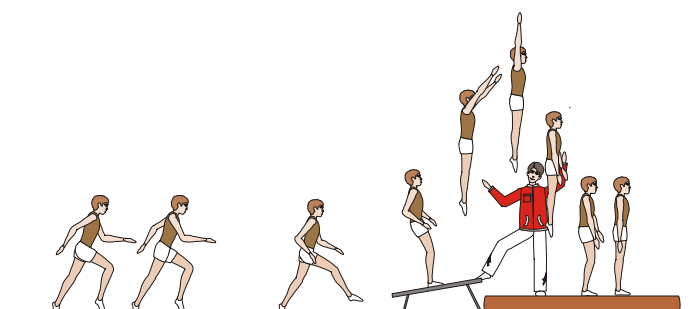


Salto de vela após salto de cima de um plinto.



Salto de vela com chamada no trampolim reuther.

AJUDA



O ajudante coloca as mãos na zona da bacia ou nos ombros do aluno para facilitar uma receção equilibrada e em segurança.