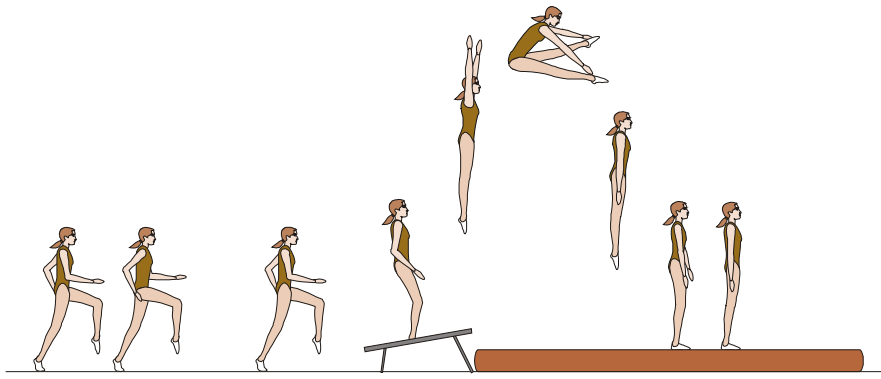


Salto de carpa de pernas afastadas



Aspetos chave para a execução:

- A posição de carpa (afastamento das pernas) deve ser feita no fim da fase ascendente;
- Elevação dos braços até à posição horizontal
- Formar um ângulo de 90° entre o tronco e as pernas no momento da “carpa” com afastamento das pernas com um ângulo de 90°
- As mãos devem colocar-se no peito do pé
- Pernas em extensão completa

Erros frequentes (a evitar):

- Olhar dirigido para a tela
- Ângulo entre as pernas e o tronco maior que 90°
- Ângulo entre as pernas menor do que 90°
- Tronco na vertical (deverá fazer uma ligeira flexão à frente)
- Pés e pernas fletidas
- Receção muito afastada do minitrampolim
- Receção em desequilíbrio.

Situações de aprendizagem:

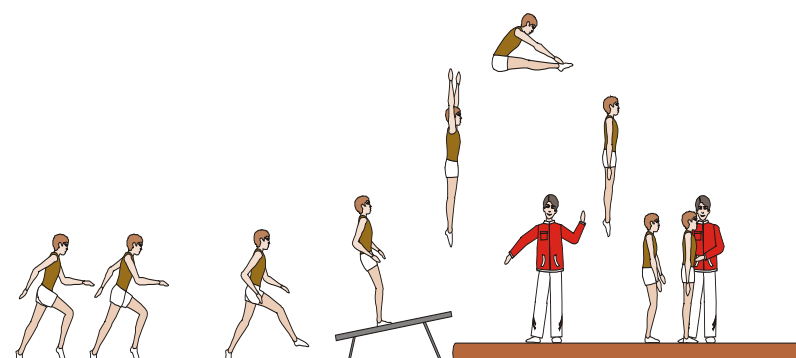


Salto de carpa com chamada no trampolim reuther



Salto de carpa no Minitrampolim a partir da cabeça do plinto.

AJUDA



Ajudante não pode colocar-se na zona de receção visto que o colega irá afastar as pernas podendo atingi-lo. Coloca-se ao lado da zona de execução e avança rapidamente para ajudar apenas na receção. Ajuda feita com uma mão nas costas e outra na zona da bacia ou nos ombros.