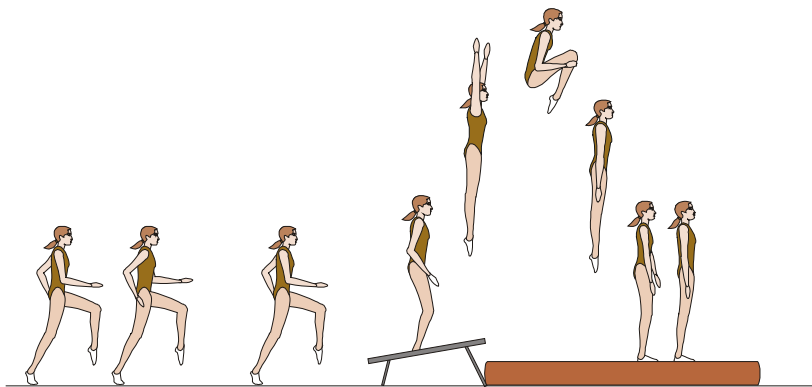


## Salto engrupado



### Aspetos chave para a execução:

- No ponto mais alto do voo, grande flexão das pernas, levando os joelhos ao peito
- As mãos fazem um contacto ligeiro com as pernas, logo abaixo dos joelhos
- Cabeça direita com o olhar dirigido para a frente
- Pés em extensão
- Após realização da figura dá-se a extensão (abertura) rápida e total do corpo.

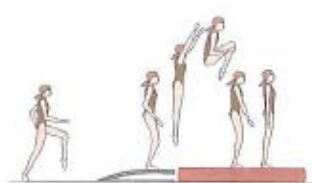
### Erros frequentes (a evitar):

- Olhar dirigido para o colchão
- Colocação das mãos por baixo dos joelhos
- 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 engrupado para colchão de recepção partindo da cabeça do plinto.

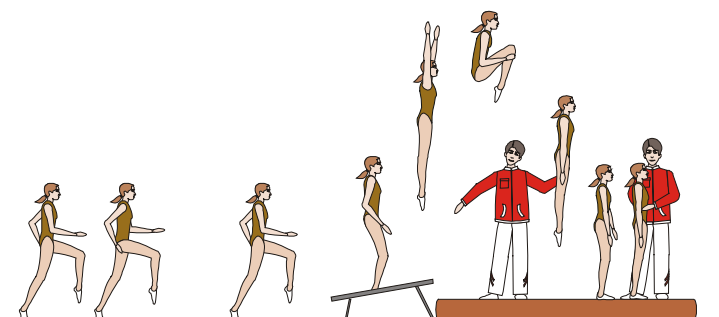


Salto engrupado com chamada no trampolim reuther.



Salto engrupado no Minitrampolim a partir da cabeça do plinto.

## AJUDA



O ajudante movimenta-se na zona de receção de forma a posicionar-se perto e lateralmente ao colega, intervindo na zona da bacia ou nos ombros para lhe facilitar uma receção equilibrada e em segurança.