

1. Stoimy w pozycji wyprostowanej i kierujemy wzrok przed siebie (najlepiej w jakis wybrany punkt)

2. Teraz kucamy z jednoczesnym wymachem rąk do tyłu. Na początku możemy ręce ciągnąć zza uszów aby nadać sobie szybkości. Plecy są prawie proste.

3. Teraz wybijamy się. Patrzymy się przed siebie, wyrzucamy ręce w górę-plecy dalej są proste

4. Teraz pamiętajmy o jak najmocniejszym wybiciu się w górę i bardzo mocnym, dynamicznym zamachem rąk. Plecy dalej są proste i patrzym dalej w jeden nasz punkcik.

5. W tym momencie starajmy się przyciągnąć (zgrupować się) kolana do klatki piersiowej i chwycić się za nie lub za piszczele, to nada nam szybszej rotacji.

7. Lot powoli się kończy i skupiamy się na lądowaniu.
8. Teraz lądujemy. Pamiętajcie o jak najdłuższym patrzeniu się przed siebie w fazie wybicia.
9. Uginamy lekko kolana, aby zamortyzować lądowanie.

UWAGA!

Przy salcie w tył głowę odchylamy lekko do tyłu... w prawidłowo wykonanym salcie nie można lądować w tym samym miejscu... a jeśli tak jest oznacza to że salto jest wykonywane źle... są puszczane biodra co powoduje przesunięcie w przód....