

## Dall'appoggio sulle mani alla verticale: Varietà della verticale

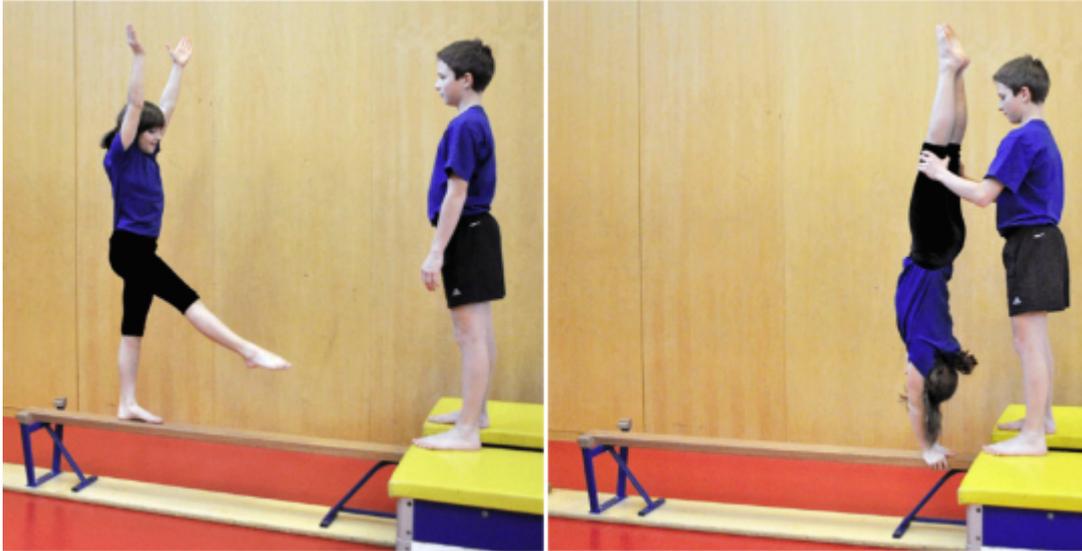


Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

La sfida consiste nell'aumentare gradualmente l'ampiezza del pendolo. Arrivare ai limiti e assumersi la responsabilità per il compagno!

**Materiale:** tappetini

## Capriola in avanti con verticale

Chi riesce a fare una verticale passando da un altro esercizio prima? È possibile provare ed esercitarsi in altre posizioni oltre alla capriola.

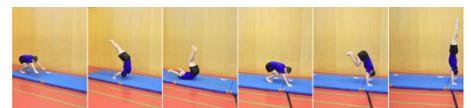


Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

**Materiale:** tappetini

## Dalla verticale all'alzata alle parallele asimmetriche

Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

È possibile realizzare la verticale su diversi attrezzi, come per esempio sulle parallele asimmetriche. Quali altre possibilità ci sono?

**Materiale:** tappetini, diversi attrezzi come parallele, sbarra, ecc.

## Verticale su un bordo stretto

Riducendo la superficie di appoggio, la verticale diventa più difficile. Si può anche alzare la superficie di appoggio, inclinarla oppure scegliere una superficie instabile. Ci sono altre possibilità?



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

**Material:** ad es. cassone, panchina, superfici instabili, ecc.

---

Fonte: Irène Schluop, docente di movimento e sport all'Alta scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**