Anelli: Cerchi con le gambe

Un esercizio che permette ai ginnasti di rafforzare la muscolatura del tronco e di abituarsi ad impugnare gli anelli.

Appendersi agli anelli posizionati all'altezza del salto. Disegnare dei cerchi con le gambe una volta a destra e una volta a sinistra (20 secondi per parte).

Variante

più difficile

Sollevare le gambe orizzontalmente sopra un paletto ed in seguito lasciarle ricadere.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO