

Inserto pratico 11: Anelli

Librarsi nell'aria col vento fra i capelli per eseguire vere e proprie acrobazie. Appeso al soffitto di ogni palestra c'è un attrezzo che ricorda molto il circo. E con cui vogliamo far volare in alto anche te!

Chi non desidera altro che mettere in mostra la propria forza non proverà mai la sensazione di libertà che regalano gli anelli oscillanti. Una sensazione che nasce da una perfetta combinazione di scioltezza, senso del ritmo e da un moderato uso della forza al momento giusto.



Volare sempre più in alto

L'arte degli anelli consiste nell'aumentare l'ampiezza del bilanciamento ad ogni oscillazione in avanti e all'indietro. E questo stadio si raggiunge soltanto quando si trova il giusto movimento ritmico. Non appena inizia l'oscillazione in avanti la corda comincia il suo movimento ritmico e tutto diventa fisica. I bilanciamenti ad altezza elevata presuppongono una buona inclinazione. Distendendo le spalle si ottiene un corretto movimento oscillatorio che permette di bilanciarsi in modo ottimale.

Piccole e grandi acrobazie

Vivere le prime esperienze agli anelli eseguendo molteplici movimenti favorisce il senso del ritmo e del bilanciamento. Dalla pagina due alla quattro vengono illustrati degli esercizi per compiere i primi passi su questo attrezzo. Le posture di base sono la base dei movimenti che verranno eseguiti più tardi e per sapere come esercitarle al meglio basta dare un'occhiata alle pagine sei e sette. Si entra poi nel dettaglio presentando, con l'aiuto di sequenze illustrate, il modo corretto di oscillare o di portare a termine una semirotazione.

A fine inserto vengono invece descritte delle vere e proprie acrobazie come l'uscita salto e la dislocazione all'indietro, arricchite di esercizi preparatori per costruire al meglio questi due difficili movimenti e di consigli utili per prevedere gli aiuti necessari. Il tutto è completato da informazioni sulla sicurezza, sulla metodologia e sull'organizzazione.

[Inserto pratico 11: Anelli \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO