

Dalla capovolta tramite la verticale fino alla verticale con capovolta: Varianti

In queste forme di esercizio vengono allenate la verticale con capovolta e la capovolta con l'ausilio di un minitrampolino.

Capovolta con partner

Chi è in grado di svolgere una capovolta coinvolgendo un partner?



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Aiuto del compagno o del docente: da entrambi i lati due aiuti guidano il movimento sulla coscia e il braccio.

Materiale: tappetini

Capovolta in avanti dal minitrampolino

È possibile adeguare la capovolta anche a nuove situazioni? Non è necessario iniziare subito con questa versione difficile. Quali tappe intermedie potrebbero essere introdotte?



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Aiuto del compagno o del docente: con la mano più vicina al ginnasta, afferrare i bicipiti e con la mano più lontana sostenere la parte alta della schiena.

Materiale: minitrampolino, cassone, due tappetoni (per il salto)

Fonte: Irène Schluep, 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