

# Dalla capovolta tramite la verticale fino alla verticale con capovolta: Avvicinarsi alla verticale con capovolta

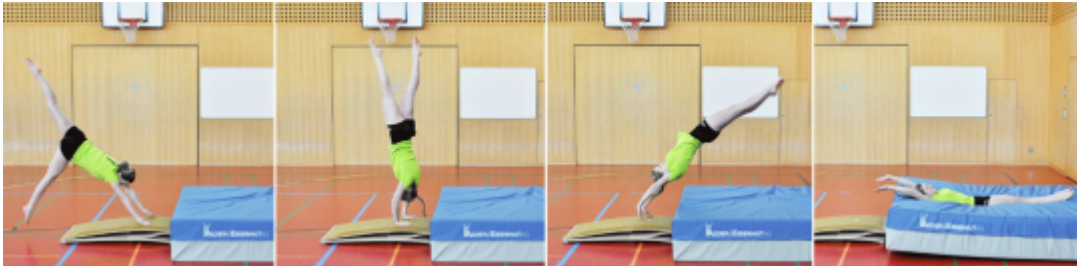


Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Chi è in grado di eseguire una capovolta lenta su un cavalletto?

**Aiuto dei compagni e del docente:** i compagni afferrano la parte anteriore delle spalle del ginnasta con la mano più lontana dal cavalletto, con l'altra spingono sulla coscia per guidare il compagno durante la capovolta.

**Materiale:** tappetini, montone

## Capovolta lenta con aiuto

Chi riesce a spingersi nella verticale e poi farsi girare dai compagni fino alla posizione in piedi?



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

**Aiuto dei compagni e del docente:** con la mano più lontana dal ginnasta, i compagni si tengono per gli avambracci. Con l'altra mano, afferrano il ginnasta da dietro la spalla tra il collo e il braccio. Il corpo del ginnasta è ricevuto sotto i glutei sulle cosce. In questo modo, è possibile girare il ginnasta fino alla posizione in piedi.

**Materiale:** tappetini

## Capovolta con aiuto dal salto

Chi riesce a raggiungere la verticale dopo un piccolo salto per darsi lo slancio e poi lasciarsi "girare" dai compagni per terminare l'esercizio in piedi? Osservazione: conviene esercitare il salto a parte prima di realizzare tutto l'esercizio. Il modo migliore è iniziare facendo un saltello.

Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

**Aiuto dei compagni e del docente:** le due persone che aiutano si tengono per gli avambracci il più lontano possibile dal ginnasta. Con l'altra mano afferrano da dietro la spalla del ginnasta. Le cosce di quest'ultimo devono appoggiarsi all'altezza degli avambracci degli aiutanti, affinché possa girare con facilità e atterrare in piedi.

**Materiale:** tappetini

## Capovolta dal salto con spinta verso la posizione dorsale

Chi riesce a fare un saltello e passando da una verticale ben tesa capovolgersi fino alla posizione dorsale? I talloni, i glutei e le spalle atterrano contemporaneamente sul tappeto?



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

**Materiale:** tappetone, pedana

---

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**