Anelli: Capriola in avanti in sospensione rovesciata

Gli allievi imparano a fare una capriola in avanti in sospensione rovesciata. Per eseguire al meglio questo esercizio i partecipanti hanno a disposizione una sequenza di immagini.

Anelli all'altezza dell'addome. Da fermi fare una capriola in avanti disegnando dei cerchi con le braccia (lateralmente all'indietro) sino a ritrovarsi in sospensione rovesciata carpiata o a candela. In sospensione rovesciata: sguardo rivolto alle ginocchia e gambe parallele al suolo. Scivolare all'indietro sino alla posizione eretta.

Variante

più difficile

Su un cassone (anelli all'altezza delle spalle). Passo in avanti sul cassone e capriola in avanti disegnando dei cerchi con le braccia sino a ritrovarsi in sospensione rovesciata carpiata. Oscillazione in sospensione rovesciata e al termine dell'oscillazione all'indietro scivolare in avanti con le braccia piegate sino alla posizione eretta.

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