Anelli: A testa in giù

In questo esercizio, gli allievi variano i modi di sospendersi e sfruttano le affinità degli attrezzi e dei diversi movimenti.

Disporre gli anelli ad un'altezza elevata e fissarvi un trapezio. Dopo un'oscillazione in avanti agganciare le ginocchia attorno al trapezio e lasciar cadere il busto all'indietro.

Materiale: Trapezio

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