

# Verticale – Verticale con capovolta: Preparazione dell'insegnamento

**Gli esercizi per migliorare la tensione corporea fanno parte e devono essere integrati in ogni lezione di ginnastica attrezzistica. La tensione corporea è infatti fondamentale nei movimenti.**

Spesso un'abilità agli attrezzi è del tutto completa unicamente se si è in grado di mantenere le posizioni. Per riuscire a fare la verticale è necessario essere in grado di mantenere la postura I per un determinato periodo.

Seguono alcune idee per allenare la tenuta e la stabilità della postura I. È per esempio possibile integrare questi esercizi nella parte introduttiva della lezione.



[Consigli per la preparazione dell'insegnamento](#) (pdf)

---

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**