

## Dalla capovolta tramite la verticale fino alla verticale con capovolta: Capovolta passando dalla verticale



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Lasciarsi cadere sulla schiena dalla verticale mantenendo la postura tesa. L'esercizio riesce quando le caviglie, i glutei e le spalle atterrano contemporaneamente sul tappetino.

**Materiale:** tappetini, 2 panchine, tappetoni

---

## Capovolta con appoggio nella posizione dorsale con slancio



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Portarsi nella verticale con slancio e poi lasciarsi cadere sul tappetino nella posizione dorsale mantenendo la tensione corporea. È possibile mantenere il corpo teso affinché le caviglie, i glutei e le spalle atterrino contemporaneamente sul tappetino?

**Materiale:** minitrampolino, quattro elementi di cassone, due tappetoni

---

## Capovolta con appoggio tra i compagni



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Dalla verticale, lasciarsi cadere nella posizione dorsale mantenendo la tensione corporea. I compagni si tengono per gli avambracci e cercano di ammortizzare il peso dell'allievo.

**Materiale:** due tappeti per i salti, cassone

## Capovolta con slancio fino alla posizione dorsale

Dalla posizione ventrale con slancio arrivare alla posizione dorsale. Lo scopo è mantenere la tensione corporea fino alla fine e tenere sempre le braccia tese.

---

Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

**Materiale:** sbarra, tappetoni

---

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**