

Dalla capovolta tramite la verticale fino alla verticale con capovolta: Con aiuti



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

È possibile eseguire la capovolta spingendosi con le mani sul cassone facendo in modo che la spinta provenga dalle spalle?

Aiuto del compagno o del docente: gli aiuti sostengono con una mano il braccio del ginnasta e con l'altra lo sostengono nella parte superiore della schiena.

Materiale: cassone, tappeti per salti

Capovolta in avanti con attrezzi



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Dall'appoggio nella posizione di partenza per le flessioni, eseguire una capovolta dalla posizione delle spalle con

spinta sulle mani.

Aiuto del compagno o del docente: afferrare il braccio con la mano più vicina al ginnasta. Con il braccio più lontano cingere tutta la parte superiore della schiena.

Materiale: 2 panchine, spalliera, tappeti per salti e tappetini

Capovolta in avanti con attrezzi

Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Dall'appoggio nella posizione di partenza per le flessioni, eseguire una capovolta dalle spalle con spinta sulle mani.

Aiuto del compagno o del docente: afferrare il braccio con la mano più vicina al ginnasta. Con il braccio più lontano cingere tutta la parte superiore della schiena.

Materiale: tappeti per salti e tappetini, 2 panchine

Capovolta in avanti con attrezzi «portandosi molto in avanti»



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

(Rialzare la superficie da cui si esegue la capovolta. Lo spazio che si crea (fosso) richiede e necessita un «portarsi in avanti». Una volta che si riesce a eseguire la capovolta in questa struttura, è possibile ridurre gli aiuti passo per passo. Vedi immagine 4 e 5.

Aiuto del compagno o del docente: afferrare il braccio con la mano più vicina al ginnasta. Con il braccio più lontano cingere tutta la parte superiore della schiena.

Materiale: superficie rialzata (due o tre elementi di cassone o parte superiore di un cassone con pedana, tappeti per salti o tappetini)

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