Anelli: Sollevarsi all’indietro in sospensione rovesciata

Grazie a questo esercizio i partecipanti compiono i primi passi per realizzare una corretta sospensione rovesciata agli anelli.

Anelli all’altezza della testa o leggermente più alti. In piedi nella «postura C+». Compiere un passo in avanti e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata. La parte superiore della schiena rimane arrotondata dall’inizio alla fine del movimento. La testa non ha alcuna funzione attiva, mentre i piedi disegnano un cerchio. Ci si solleva grazie al bilanciamento delle gambe. Una volta in sospensione rovesciata lo sguardo è rivolto alle ginocchia (!) e le gambe sono parallele al suolo. Scivolare all’indietro sino a rimettersi in piedi.

Variante

più difficile

Salire su un cassone con le gambe contro di sé e le braccia tese. Anelli all’altezza delle spalle (in piedi sul cassone!). Un passo all’indietro sul cassone e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata. Oscillazione intermedia e dopo l’oscillazione all’indietro scivolare in avanti piegando le braccia sino a rimettersi in piedi sul cassone.

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