

## Anelli: Volo sospeso

**Questo esercizio permette di introdurre gli allievi al volo sospeso. Nel contempo i ginnasti rafforzano la muscolatura delle braccia e della parte superiore del corpo.**

Eseguire l'esercizio ad anelli fermi. Sospensione rovesciata inclinata ed aprirsi a candela (sospensione rovesciata tesa). Disporre i fianchi fra i due anelli e sollevare i piedi verso le corde. Tendere contemporaneamente le braccia ed eseguire una rotazione in avanti in posizione raccolta. Le gambe si muovono ritmicamente in avanti e indietro per dare lo slancio necessario per eseguire la sospensione rovesciata. Cambiamento fluido dalla sospensione rovesciata alla posizione raccolta.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO