

G+S-Kids – Ruotare e rotolare: Capriola all'indietro

Durante le rotazioni sono sollecitati innanzitutto l'equilibrio e la capacità di orientamento. Questo esercizio fornisce consigli e suggerimenti per imparare ad eseguire correttamente una capriola all'indietro.



I bambini eseguono la capriola all'indietro senza esitazioni. A seconda delle capacità si possono eseguire capriole anche su un piano inclinato. Nell'esecuzione il bambino guarda sempre le ginocchia.

Varianti

- rotazione all'indietro agli anelli.
- rotazione all'indietro alla pertica.

più facile

- arrotondando la schiena dondolare avanti e indietro, eventualmente formando con le mani orecchie grandi come quelle di Topolino.
- capriola all'indietro su un piano inclinato partendo da seduti con le ginocchia flesse.

più difficile

- costruire diversi tipi di piano inclinato.
- predisporre materassini sul pavimento.

Indicazioni sulla sicurezza: le mani appoggiano il movimento in modo tale da alleviare la pressione sulla testa.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP