

Anelli: Una vera sensazione di volo

Questo tema del mese si prefigge di trasmettere le nozioni di base della ginnastica agli anelli. Lo scopo è far conoscere a un numero maggiore di persone l'ebbrezza del volo con gli anelli. Ma attenzione, una volta che si impara a volare non si vuole più scendere!



Più si vola in alto più ci si diverte...

Già i bambini più piccoli sono contagiati dall'ebbrezza del volo non appena iniziano a dondolare con un'altalena. Lo scopo del gioco è chiaro sin dall'inizio, più si vola in alto più ci si diverte. La stessa febbre ci contagia tutti quando usiamo gli anelli e volteggiamo in avanti e indietro sentendo il vento tra i capelli e i piedi staccarsi sempre più dal suolo.

L'arte degli anelli

L'arte degli anelli consiste nell'aumentare l'ampiezza del bilanciamento ad ogni oscillazione in avanti e all'indietro. E questo stadio si raggiunge solamente quando si trova il giusto movimento ritmico e se si riesce a sintonizzarsi su questo ritmo. I bilanciamenti ad altezza elevata presuppongono un buon senso del ritmo di oscillazione e una buona sospensione. Distendendo le spalle e tenendo il corpo allungato si ottiene un corretto movimento oscillatorio che permette di bilanciarsi in modo ottimale.

Una volta trovato l'equilibrio corretto dell'oscillazione, niente potrà più fermare l'esperienza di un bellissimo volo in altezza!

Piccole e grandi acrobazie

Vivere le prime esperienze ludiche e creative agli anelli eseguendo molteplici movimenti favorisce l'interesse per questa attività e il senso del ritmo e del bilanciamento. Gli esercizi contenuti nella prima lezione di questo tema del mese permettono di compiere i primi passi su questo affascinante attrezzo.

Porre le basi

Le posture di base sono il fondamento dei movimenti che verranno eseguiti più tardi. Per sapere come esercitarle al meglio basta dare un'occhiata alla prima lezione. Nella seconda lezione, si entra poi nel dettaglio

presentando, con l'aiuto di sequenze illustrate, il modo corretto di oscillare in sospensione o in sospensione rovesciata o di portare a termine le semirotaioni e gli atterraggi. Alla fine vengono invece descritte delle vere e proprie acrobazie come l'uscita salto e la dislocazione all'indietro. Nella terza lezione si trovano inoltre diversi esercizi preparatori per costruire al meglio questi due difficili movimenti.

Tema del mese

[Anelli: Una vera sensazione di volo](#) (pdf)

Articolo

- [Le condizioni giuste](#)

Aiuti

- [Sicurezza](#)
- [Posture chiave e sospensione corretta](#)
- [Oscillare correttamente](#)

Esercizi

- [Il campo minato](#)
- [Megaoscillazione](#)
- [Acrobati circensi](#)
- [Sospesi come Tarzan](#)
- [Tappeto volante](#)
- [Movimento a catena](#)
- [Ruotare lungo l'asse longitudinale](#)
- [Uscite basse all'indietro](#)
- [Uscite basse in avanti con mezza rotazione](#)
- [Sollevarsi in avanti in sospensione rovesciata](#)
- [Oscillare in sospensione rovesciata](#)
- [Salto all'indietro come uscita](#)
- [Dislocazione all'indietro](#)

Filmati sugli esercizi

Salto all'indietro

- [Candela in posizione raggruppata](#)
- [Agli anelli con una persona che aiuta](#)
- [Agli anelli con due persone che aiutano](#)

- Oscillare in posizione raggruppata
- Oscillare in posizione tesa

Salto all'indietro come uscita

- Ventre rilassato
- Dopo una leggera oscillazione con aiuto
- Dopo un movimento oscillatorio

Lezioni

- Imparare a oscillare
- Volare sempre più alto
- Imparare gli elementi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO