

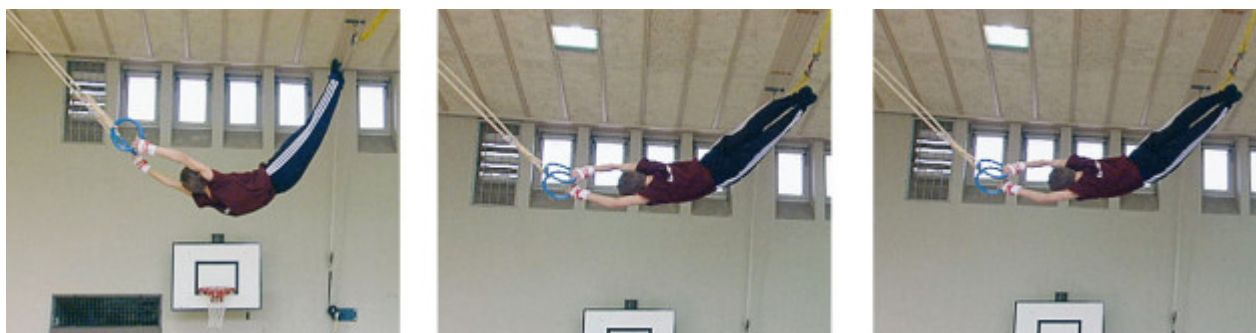
Anelli: Ruotare lungo l'asse longitudinale

In questo esercizio gli allievi imparano a ruotare lungo l'asse longitudinale durante l'oscillazione. Le fasi principali del movimento sono spiegate nel dettaglio e completate con varianti più facili.

Forma originale

Oscillare fino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta giunti al punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale. Le braccia rimangono sempre sollevate in alto e le orecchie strette fra le braccia.

Osservazione: Condizione: oscillare in modo corretto.



Esercizi di preparazione

Imparare a girare

In posizione eretta sollevare in alto le braccia. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale e tenere il bacino eretto. Spingere leggermente il bacino in avanti e tirarlo subito verso la colonna vertebrale eseguendo una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.

Dalla schiena alla pancia



Sdraiarsi sulla schiena con le braccia in alto e i piedi leggermente sollevati. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale («postura C+») e rivolgere lo sguardo ai piedi. Il compagno trattiene leggermente i piedi. Distendere rapidamente e brevemente l'angolo dei fianchi e tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione sino a ritrovarsi a pancia in giù. Premere subito il collo del piede contro il pavimento. Le orecchie rimangono sempre strette fra le braccia.

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