

## Anelli: Uscite basse all'indietro

Grazie a questo esercizio, gli allievi imparano ad eseguire correttamente le uscite all'indietro agli anelli.

Oscillare sino a raggiungere la «postura I» o una leggera «postura C-» al termine dell'oscillazione all'indietro. Mollare gli anelli nel punto morto e, contemporaneamente, tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale, ciò che permette di portare le gambe in posizione verticale. Prepararsi all'atterraggio aprendo le braccia lateralmente. Per frenare lo slancio nella fase di atterraggio le ginocchia e le anche devono piegarsi (idealmente ginocchia e anche devono formare lo stesso angolo).

**Osservazione:** Condizione: oscillare in modo corretto.



### Per un'uscita perfetta

Le uscite basse all'indietro sono piacevoli e semplici da eseguire e quindi adatte per i principianti, i quali sono in grado di vedere il suolo con largo anticipo.

**Timing:** nel punto morto si neutralizzano le forze che esercitano pressione sul ginnasta. È questo il momento giusto per mollare gli anelli ed eseguire un'uscita bassa.

**Sicurezza:** per l'atterraggio utilizzare gli appositi materassi, sotto i quali vanno disposti anche quelli classici.

**Aiuto:** segnalare verbalmente il momento esatto in cui mollare gli anelli può essere d'aiuto. La prima volta che si esegue l'esercizio, il docente o l'allenatore si dispone sul materasso su cui avviene l'atterraggio per accompagnare il ragazzo durante questa fase.

**Atterraggio:** la posizione d'atterraggio corretta:

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**