

## Anelli: Uscite basse in avanti con mezza rotazione

Questo esercizio permette di imparare ad uscire in avanti con mezza rotazione. La descrizione contiene alcuni punti molto importanti.

Oscillare sino ad assumere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta raggiunto il 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. Le braccia sono sempre sollevate e le orecchie strette fra le braccia. Mollare gli anelli e 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 ed eseguire una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.



### 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 UFSPO**