

Anelli: Sollevarsi in avanti in sospensione rovesciata

Questo esercizio insegna a sollevarsi in avanti in sospensione rovesciata al termine dell'oscillazione. Gli allievi possono realizzare i movimenti necessari basandosi su una sequenza di immagini.

Oscillare e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata al termine dell'oscillazione in avanti. Andata e ritorno in sospensione rovesciata e al termine dell'oscillazione in avanti sempre in sospensione rovesciata sciogliersi da questa posizione ed eseguire un'oscillazione all'indietro in sospensione.



Variante

più difficile

Anelli ad altezza elevata. Al termine della terza oscillazione in avanti sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata. Andata e ritorno e al termine del bilanciamento in avanti in sospensione rovesciata aprire l'angolo dei fianchi (candela). Spingere i fianchi contro le corde degli anelli. Sciogliersi da questa posizione con le braccia tese ed oscillare all'indietro in sospensione.

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