

## Anelli: Dislocazione all'indietro

Un esercizio che spiega dettagliatamente come eseguire una dislocazione all'indietro partendo dalla sospensione rovesciata carpiata. Grazie ad una chiara sequenza di immagini gli allievi capiscono subito quali sono i movimenti chiave da eseguire.

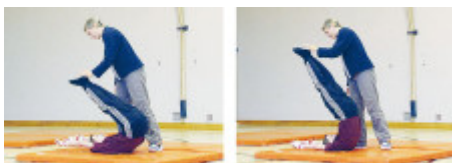
### Forma originale

La posizione di partenza è la sospensione rovesciata carpiata. Al termine dell'oscillazione all'indietro aprire con slancio l'angolo dei fianchi sotto il punto in cui sono appese le corde e mettersi a candela («postura C+» in sospensione rovesciata tesa). Nel punto morto aprire le braccia lateralmente e disegnare dei cerchi, sollevarle in alto e tenderle sino a raggiungere la «postura I». In seguito oscillare in avanti in sospensione. La testa non ha alcuna funzione attiva e si trova sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.



### Esercizi di preparazione

#### Ventre rilassato



Sulla schiena in posizione carpiata con le braccia tese verso l'alto. Le gambe sono tese e i piedi sopra la testa. Un compagno mette una mano sui talloni per tenerli fermi. Chi esegue l'esercizio si mette in posizione di candela, premendo le scapole contro il suolo. I muscoli addominali devono rimanere rilassati. Con la sua mano, il compagno verifica che non vi sia alcuna pressione sui talloni. Se dovesse percepirla significa che la muscolatura addominale sta lavorando e in quel caso bisogna ripetere l'esercizio.

#### Alla fine del cassone

La posizione di partenza è la sospensione rovesciata carpiata alla fine del cassone. Lo sguardo è rivolto verso le ginocchia e le spalle sono rilassate. Aprire lentamente l'angolo dei fianchi sino a mettersi a candela. Spingere i fianchi verso le mani. Le braccia restano in posizione verticale. Sguardo verso i piedi e non appena il baricentro ha superato la verticale disegnare con le braccia un cerchio laterale e poi tenderle verso l'alto. Ruotare attorno all'asse trasversale sino a raggiungere la posizione eretta sul materasso. La testa non ha alcuna funzione attiva.

**Aiuto:** l'allenatore e un'altra persona si posizionano lateralmente alla fine del cassone. Essi collocano una mano sotto le spalle del ginnasta e l'altra sul suo braccio.



**Attenzione:** il ginnasta non deve mai esercitare pressione sulle braccia. Il movimento riesce soltanto se il baricentro viene spinto verso le mani. Controllare che le braccia rimangano sempre nella verticale.

## Dislocazione all'indietro con aiuto

Anelli all'altezza delle spalle. Dopo tre passi di rincorsa sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata al termine dell'oscillazione in avanti. Bilanciamento in sospensione rovesciata. Durante la seconda oscillazione all'indietro, sempre in sospensione rovesciata, una volta giunti nel punto in cui sono appesi gli anelli aprire con slancio l'angolo dei fianchi (seguendo il ritmo del bilanciamento) sino a mettersi a candela («postura C+» in sospensione rovesciata tesa) al termine dell'oscillazione all'indietro. Nel punto morto disegnare dei cerchi con le braccia (lateralmente), tenderle in alto e allungarsi nella in sospensione rovesciata tesa). Nel punto morto aprire le braccia lateralmente e disegnare dei cerchi, sollevarle in alto e tenderle sino a raggiungere la «postura I». In seguito oscillare in avanti in sospensione. La testa non ha alcuna funzione attiva e si trova sempre sul prolungamento della colonna vertebrale. Sguardo verso i piedi e non appena il baricentro ha superato la verticale disegnare con le braccia un cerchio laterale e poi tenderle verso l'alto. Ruotare attorno all'asse trasversale sino a raggiungere la posizione eretta sul materasso. La testa non ha alcuna funzione attiva. Attenzione: il ginnasta non deve mai esercitare pressione sulle braccia. Il movimento riesce soltanto se il baricentro viene spinto verso le mani. Controllare che le braccia rimangano sempre nella verticale. «postura I». Rimettersi in posizione eretta con l'aiuto dell'allenatore. Non mollare mai gli anelli!

**Aiuto:** collocarsi lateralmente al termine dell'oscillazione all'indietro. Con indicazioni verbali aiutare l'allievo a trovare il timing ottimale (ad esempio: «oooooaa cerchi con le braccia!»). Bisogna calcolare il tempo di reazione del ginnasta. Posizionare il più presto possibile una mano sul suo baricentro e l'altra sulla sua coscia. Accompagnare il ginnasta e scaricare il peso. Aiutarlo a mettersi lentamente in posizione eretta.



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