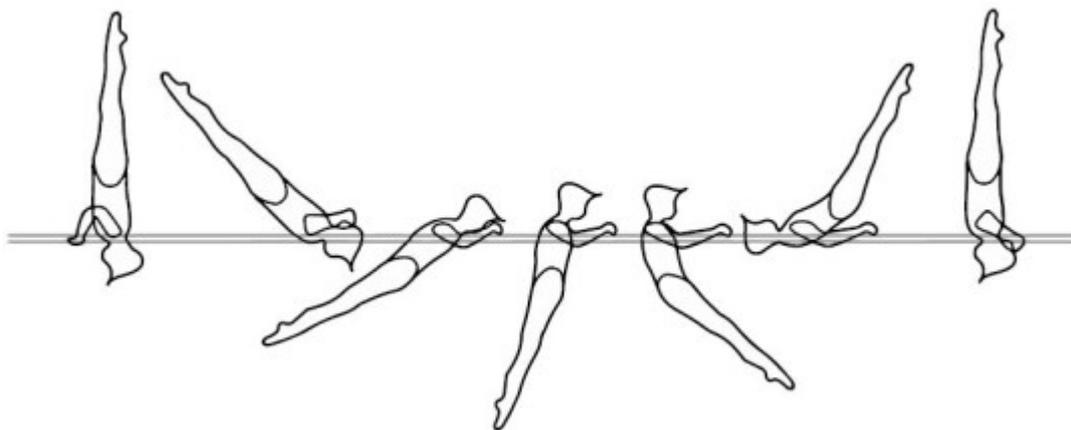


Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi: Parallele

I numerosi elementi che si possono realizzare alle parallele mostrano la ricchezza di questo attrezzo. Gli esercizi di approfondimento proposti aiutano i ginnasti a realizzarli senza problemi.



Le parallele sono lunghe 3,50 metri e possono essere regolate fino a un'altezza di 1,95 metri, a seconda della taglia dei ginnasti. Sono soprattutto gli uomini a realizzare degli elementi a questo attrezzo.

Per facilitare l'apprendimento, si consiglia di iniziare con gli elementi di facile esecuzione.

- Bilanciamento
- Bilanciamento fino alla verticale
- Slancio all'indietro con appoggio sugli omeri
- Capriola all'indietro
- Scatto in avanti e all'indietro
- Kippe sugli omeri
- Drop kip
- Volteggio frontale in uscita
- Uscita dallo slancio

Fonte: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Ginnastica: Ginnastica agli attrezzi. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPD



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD