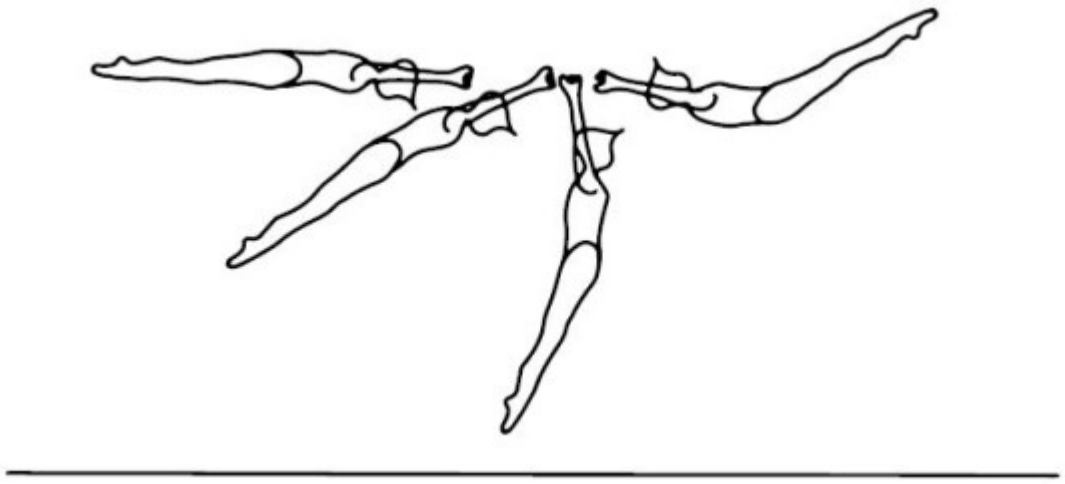
Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi: Sbarra

La ginnastica alla sbarra è sempre più apprezzata grazie all'integrazione di diversi elementi di volo durante gli esercizi, quali il salto mortale raggruppato all'indietro. Gli esercizi seguenti preparano alla realizzazione di questa capacità tecnica.



La sbarra è lunga 2,40 metri, ha un diametro di 2,9 cm e può essere installata a diverse altezze.

Alla sbarra si fa una distinzione fra i movimenti di slancio e di sospensione. Entrambi possono essere realizzati indipendentemente dall'altezza della sbarra, ma i primi sono spesso eseguiti a un'altezza inferiore rispetto ai secondi.

- Oscillazione indietro/avanti con la spinta del ginocchio
- Mulinello all'indietro/mulinello in avanti
- Oscillazione all'indietro in sospensione libera delle ginocchia fino all'uscita con salto («Piccolo Napoleone»)
- Volta da posizione laterale in avanti
- Volta all'indietro
- Volta in avanti
- Kippe (kippe con passo in avanti, kippe in sospensione, kippe con slancio)
- Oscillazione da sotto verso l'uscita
- Oscillazione da sotto a gambe divaricate o in posizione carpiata verso l'uscita
- Oscillazione da sotto a gambe divaricate e in posizione carpiata
- Bilanciamento sulla sbarra alta
- Gran volta all'indietro
- Salto mortale raggruppato all'indietro

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO