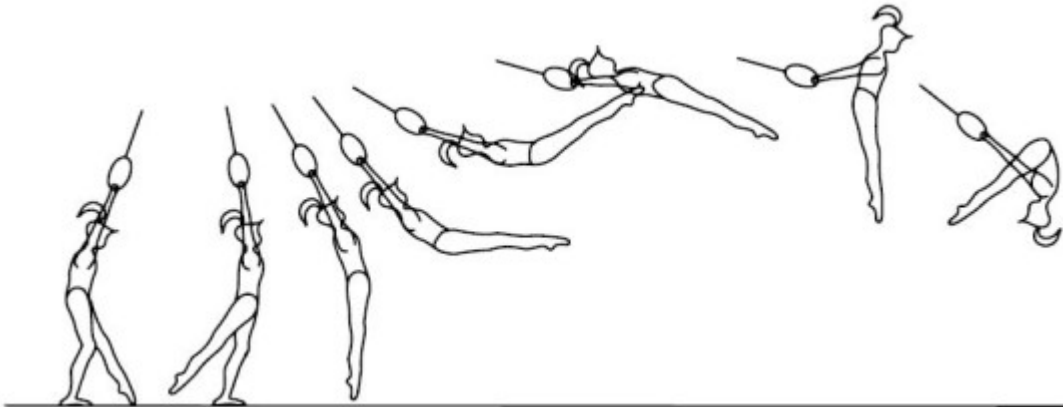


## Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi: Anelli oscillanti

Gli anelli affascinano poiché anche gli esercizi più semplici permettono di vivere appieno la sensazione di volo. Gli elementi di questa rubrica devono essere integrati e ripetuti durante esercizi singoli.



Il termine corretto utilizzato per descrivere uno slancio agli anelli è «oscillare» in avanti e all'indietro.

- Rotazione agli anelli
- Alzarsi e abbassarsi da e verso la sospensione rovesciata (nello slancio in avanti)
- Oscillare all'indietro e sollevare il corpo fino alla sospensione rovesciata
- Dislocazione all'indietro dall'oscillazione all'indietro in sospensione rovesciata
- Dislocazione in avanti dall'oscillazione all'indietro
- Dislocazione in avanti dall'oscillazione in avanti
- Rugeli
- Rugeli doppio in posizione raggruppata
- Oscillazione in avanti e salto mortale all'indietro fi no all'uscita

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP