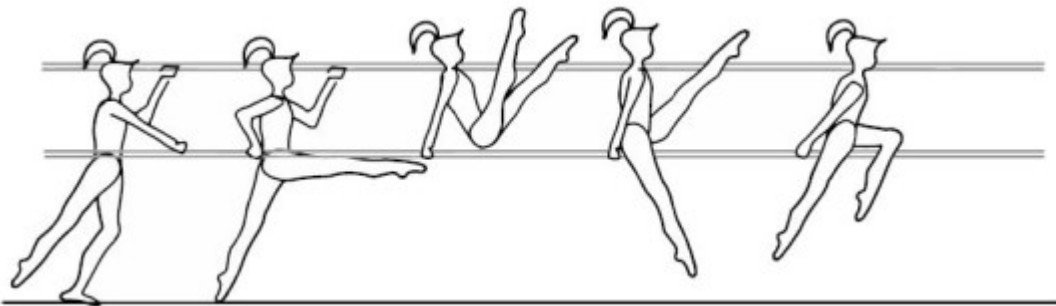


Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi: Parallele asimmetriche

Le parallele asimmetriche scolastiche seducono i ginnasti. Gli elementi di questa rubrica possono essere assimilati rapidamente con l'aiuto di terzi.



Sono numerosi gli elementi di altri attrezzi, come ad esempio le parallele, la sbarra o il suolo, che possono essere realizzati anche alle parallele asimmetriche apportando soltanto qualche adattamento. I monitori possono esporre le loro idee liberamente. In questo caso la creatività non ha (quasi) alcun limite.

- Uscita con guizzo fino alla seduta trasversale esterna
- Posizione in piedi in avanti, capriola indietro con gambe tese sullo staggio basso fino alla seduta trasversale esterna
- Posizione sulle spalle sullo staggio basso/alto
- Capriola indietro con gambe tese fino all'appoggio sullo staggio alto
- Appoggio in avanti sullo staggio alto, spinta verso la volta all'indietro raggruppata sullo staggio basso
- Appoggio in avanti, capovolta all'indietro con presa da sopra sullo staggio alto
- Posizione sulle spalle sullo staggio basso, ruota laterale o capriola laterale fino alla posizione in piedi
- Seduta interna, incastrare i piedi nello staggio alto, abbassarsi all'indietro, arrivare alla posizione in piedi attraverso la verticale
- Appoggio in avanti sullo staggio basso, abbassarsi in verticale ed effettuare una rullata

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 UFSPO