

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi: Esercitare elementi tecnici con l'aiuto di filmati

Questo dossier contiene dei filmati che illustrano contiene una selezione di esercizi per l'esecuzione di elementi ai diversi attrezzi utilizzati frequentemente: suolo, salto, parallele asimmetriche scolastiche, parallele, sbarra e anelli.



I filmati sono stati realizzati come complemento al fascicolo «Ginnastica: Ginnastica agli attrezzi».

Ogni elemento contiene almeno un filmato e una descrizione dettagliata del suo movimento.

Si tratta di esercizi di approfondimento e/o della forma finale (con o senza aiuto).

- [Corpo libero](#)
- [Salto](#)
- [Parallele asimmetriche](#)
- [Parallele](#)
- [Sbarra](#)
- [Anelli oscillanti](#)

Fonte: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Ginnastica: Ginnastica agli attrezzi. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0