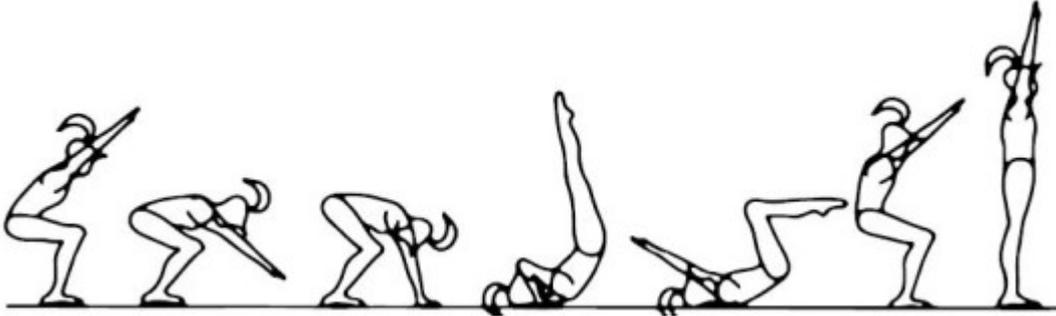


Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi: Corpo libero

Gli elementi realizzati al suolo sono molto apprezzati dai ginnasti. Gli esercizi che permettono un apprendimento graduale permettono di allenare efficacemente le rotazioni, le capriole e gli appoggi.



La capacità a collegare diversi elementi con rotazione e orientamento sono due aspetti che influiscono sul piacere provato dai ginnasti. Si consiglia di iniziare con elementi semplici, poi di tentare con quelli più complessi.

- [Capriola in avanti](#)
- [Capriola saltata in avanti](#)
- [Capriola all'indietro](#)
- [Verticale con appoggio sulla testa](#)
- [Verticale con appoggio sulle mani](#)
- [Ruota](#)
- [Rondata \(volteggio a ruota\)](#)
- [Capriola all'indietro passando dalla verticale \(Streuli\)](#)
- [Capovolta in avanti](#)
- [Flic flac \(ribaltata all'indietro\)](#)

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