

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Anelli oscillanti: Alzarsi e abbassarsi da e verso la sospensione rovesciata (nello slancio in avanti)

La sospensione rovesciata è un importante elemento di base agli anelli.

Sollevarsi verso la sospensione rovesciata: Alla fine dell'oscillazione in avanti il corpo si porta in C+ in avanti verso l'alto. Una volta raggiunta la verticale chiudere l'angolo dei fianchi fino alla posizione di sospensione rovesciata carpiata. Lo sguardo è rivolto verso le ginocchia (testa nel prolungamento della colonna vertebrale) e le braccia sono tese.

Abbassarsi dalla sospensione rovesciata alla sospensione: L'abbassamento verso la sospensione inizia a metà dell'oscillazione in avanti. Aprire lentamente l'angolo gamba-tronco fino all'estensione. I fianchi vengono spostati in avanti verso l'alto. Il corpo resta teso nella postura C+, le braccia restano tese. Oscillare indietro in sospensione.

Alzarsi e abbassarsi da e verso la sospensione rovesciata (SR.20201.00)

Forma finale.

Altri esercizi di approfondimento figurano nel fascicolo «Ginnastica – Ginnastica agli attrezzi».

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 UFSPD