

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Anelli oscillanti: Oscillazione in avanti e salto mortale all'indietro fino all'uscita

Il salto mortale raggruppato indietro è un elemento di uscita agli anelli che piace molto ai ginnasti.

Dopo una courbette marcata durante l'oscillazione in avanti, il corpo viene bloccato in C+. Lo sguardo è rivolto verso i piedi (salto mortale teso) o le ginocchia (salto mortale raggruppato). L'angolo spalle-tronco resta sempre aperto, il corpo è in C+. Lasciare gli anelli poco prima del punto di svolta. Viene eseguita una rotazione raggruppata o tesa all'indietro dalla postura C+ alla postura I, con atterraggio sui piedi.

Gli esercizi di approfondimento seguenti sono disponibili sotto forma di filmato.

Salto mortale dal cassone (SR.20801.03)

Da un passo in avanti eseguire un'oscillazione in avanti e il salto mortale all'indietro fino alla posizione sui piedi. Atterraggio su un materassino.

Aiuto: a destra e a sinistra dell'atleta, presa opposta sugli omeri.

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 UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0