

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele asimmetriche: Uscita con guizzo fino alla seduta trasversale esterna

L'uscita con guizzo dalla posizione in piedi viene spesso considerata come l'entrata più semplice alle parallele simmetriche.

Posizionarsi tra i due staggi (posizione perpendicolare interna) con lo sguardo rivolto al centro. Presa sullo staggio alto e sullo staggio basso. Prendere lo slancio con la gamba (lato dello staggio basso). Slancio potente della gamba di slancio e della gamba di salto con sforbiciata a gambe divaricate per passare sopra allo staggio basso fino alla seduta trasversale esterna sullo staggio basso. Nella seduta trasversale esterna il tronco è dritto. La gamba posteriore è tesa e quella anteriore è parallela.

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

Uscita con guizzo con rotazione (SSB.60521.03)

Uscita esterna con guizzo con rotazione sull'asse longitudinale. Dopo il superamento a gambe divaricate dello staggio basso la gamba del salto resta tesa verso l'alto. Segue una rotazione sull'asse longitudinale di tutto il corpo in allontanamento dalla parallela (rotazione sull'asse della gamba appoggiata sullo staggio basso). La gamba tesa verso l'alto disegna un cerchio orizzontale di 360°. Le mani afferrano una dopo l'altra lo staggio basso da sotto, poi la prima mano cambia presa per sostenere la rotazione. Il movimento termina in posizione di seduta trasversale esterna.

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 UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP