

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele asimmetriche: Posizione in piedi in avanti, capriola indietro con gambe tese sullo staggio basso fino alla seduta trasversale esterna

La capriola indietro con gambe tese sullo staggio basso è usata spesso per iniziare un esercizio.

Posizionarsi tra i due staggi (posizione perpendicolare interna) con lo sguardo rivolto al centro. Abbassando il tronco in avanti e sollevando le braccia all'indietro è possibile afferrare entrambi gli staggi da sotto con presa esterna. Attenzione: la mano sullo staggio alto è leggermente più avanti di quella sullo staggio basso. Saltare con le gambe chiuse e ruotare il tronco in C+ fino alla seduta trasversale esterna sullo staggio basso. Questo elemento può essere eseguito con le gambe flesse o divaricate.

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

Dalla posizione in piedi, capriola in avanti sullo staggio basso con aiuto (SSB.60601.03)

Capriola fino alla seduta trasversale esterna con l'aiuto del compagno. Aiuto all'appoggio sulla schiena e sui fianchi. L'assistente interviene nel salto, nella rotazione e nel posizionamento del fondoschiena sullo staggio basso.

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