

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele asimmetriche: Posizione sulle spalle sullo staggio basso/alto

Esistono diverse possibilità per eseguire una verticale alle parallele asimmetriche a scuola.

Posizione sulle spalle sullo staggio basso: Posizionarsi in piedi tra gli staggi (posizione perpendicolare interna) e afferrare lo staggio basso in modo che i gomiti siano rivolti verso l'alto. L'altra mano viene portata in alto all'indietro e afferra lo staggio alto da sotto. Saltare con entrambe le gambe e abbassare il tronco in avanti. Appoggiare le spalle (sui muscoli) sullo staggio basso. Eseguire una capriola passando dalla postura C+ (direttamente o passando da una posizione raccolta). Fianchi, spalle e piedi si trovano uno sopra l'altro. Posizione finale I.

Posizione sulle spalle sullo staggio alto: L'esecuzione del movimento sullo staggio alto si differenzia principalmente per la posizione di partenza. In piedi sullo staggio basso afferrare entrambi gli staggi ciascuno con una mano. Le spalle si appoggiano sullo staggio alto, il braccio è teso sullo staggio basso. Eseguire una capriola attraverso la posizione C+ nella posizione finale I (direttamente o passando da una posizione raggomitolata). Fianchi e spalle si trovano uno sopra l'altro.

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

Posizione sulle spalle sullo staggio basso dall'appoggio sullo staggio alto (SSB.60309.03)

Posizione sulle spalle sullo staggio basso dall'appoggio sullo staggio alto passando da una posizione raggomitolata. Appoggiare le spalle in posizione leggermente arretrata rispetto alle mani e portare i fianchi oltre le spalle. Infine estendere il corpo e mantenersi in equilibrio (esercizio possibile con gambe flesse o tese).

Posizione sulle spalle sullo staggio alto (SSB.60310.04)

Eseguire la posizione sulle spalle sullo staggio alto passando dalla posizione raggomitolata.

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 UFSPO