

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele asimmetriche: Appoggio in avanti sullo staggio alto, spinta verso la volta all'indietro raggruppata sullo staggio basso

La volta all'indietro può essere allenato sia alla sbarra sia alle parallele asimmetriche.

Dall'appoggio in avanti sullo staggio alto spingersi in sospensione. Eseguire uno slancio con braccia tese, AGT aperto e ginocchia flesse fino alla battuta dei piedi anche sullo staggio basso in posizione raggruppata. La flessione rapida dei piedi anche (stringere lo staggio) e un cambio di presa sullo staggio basso avviano la volta all'indietro. Restare in C+. L'estensione del corpo nella posizione finale in appoggio indietro sullo staggio basso (postura I) arresta il movimento.

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

Volta all'indietro dal bilanciamento con aiuto (SSB.60711.03)

Volta all'indietro dal bilanciamento con aiuto del compagno. Aiuto alla rotazione sui piedi anche e gambe, non appena i piedi anche toccano lo 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 UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ