

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele asimmetriche: Appoggio in avanti, capovolta all'indietro con presa da sopra sullo staggio alto

La capovolta all'indietro con presa da sopra sullo staggio alto viene spesso realizzata per terminare un esercizio o per cambiare posizione.

Dall'appoggio all'indietro appoggiare il corpo teso all'indietro sullo staggio alto, senza flettere le braccia (postura I/leggera C-). Nella verticale flettere i fianchi (ridurre l'angolo AGT) e staccarsi dallo staggio. Atterrare sui piedi.

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

Capovolta all'indietro con presa da sopra sullo staggio alto (SSB.60719.02)

Forma finale con e senza aiuto del compagno (verbale o tattile).

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