

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele asimmetriche: Posizione sulle spalle sullo staggio basso, ruota laterale o capriola laterale fino alla posizione in piedi

La ruota laterale dalla posizione sulle spalle sullo staggio basso viene spesso realizzata per uscire dalle parallele asimmetriche.

Mantenere la postura I nella posizione sulle spalle sullo staggio basso e spostare il baricentro lateralmente verso l'esterno. Staccare la presa dallo staggio alto, in modo che il corpo possa oscillare lateralmente. L'atterraggio avviene sulle gambe in posizione eretta e ferma accanto allo staggio basso. Nell'esecuzione con la ruota le gambe vengono condotte verso il basso in una posizione a gambe divaricate. Nella capriola laterale le gambe restano chiuse (cfr. immagine più sotto).

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

Ruota sullo staggio basso con aiuto (SSB.60901.01)

Per eseguire il movimento e garantire un'uscita in posizione eretta e ferma, farsi aiutare da una compagna sui fianchi. Il braccio esterno della compagna afferra i fianchi della ginnasta dalla parte dello staggio alto (posizionando la parte superiore di un cassone tra le parallele si facilita il salto verso la posizione sulle spalle 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