

# Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele asimmetriche: Seduta interna, incastrare i piedi nello staggio alto, abbassarsi all'indietro, arrivare alla posizione in piedi attraverso la verticale

Riuscire a realizzare una verticale perfetta è il presupposto fondamentale per l'esecuzione di questo elemento.

Dall'appoggio all'indietro sullo staggio basso i piedi vengono incastrati nello staggio alto. Portare il tronco all'indietro verso il basso finché le mani non toccano il suolo (braccia nella linea di prolungamento del corpo). Staccare i piedi ev. con una leggera spinta e passare dalla verticale con appoggio sulle mani alla posizione in piedi (abbassare le gambe una alla volta).

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

## Verticale all'indietro con aiuto (SSB.00001.02)

Eseguire l'elemento con l'aiuto di una compagna. La compagna sostiene la discesa sulle spalle e sulla parte bassa della schiena. Se necessario, dopo la spinta l'assistente aiuta lo spostamento della parte posteriore delle cosce.

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