## mobilesport.ch

## Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi - Parallele asimmetriche: Appoggio in avanti sullo staggio basso, abbassarsi in verticale ed effettuare una rullata

Per eseguire correttamente questo elemento è importante riuscire a realizzare una verticale perfetta.

Dalla posizione di appoggio in avanti sullo staggio basso, abbassarsi attraverso la postura C+ e appoggiare le mani al suolo. Aprendo l'AGT le gambe vengono portate in alto con uno slancio fino alla posizione di verticale sulle mani (postura I, AGT, ABT completamente aperti). Allungare il corpo (spingere i piedi verso il soffitto) e rullare fino alla posizione in piedi passando dalla postura C+.

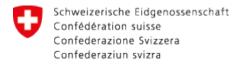
Gli esercizi di approfondimento seguenti sono disponibili sotto forma di filmato.

## Rullata dalla verticale con gambe divaricate (SSB.60303.02)

Variante della forma finale: la ginnasta divarica le gambe abbassando il tronco, si bilancia nella posizione verticale, chiude le gambe ed esegue la rullata.

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 UFSPO



Ufficio federale dello sport UFSPO