

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele: Bilanciamento

Il bilanciamento come elemento base alle parallele deve essere eseguito in modo corretto dal punto di tecnico.

In appoggio le braccia sono leggermente ruotate verso l'esterno, i gomiti guardano in avanti. Nello slancio in avanti il corpo assume una leggera postura C+. Nello slancio all'indietro il corpo è teso in una postura l o leggermente C-.

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

Bilanciamento con elastici (BA.K1-B.01)

Leggero bilanciamento tra due elastici. Toccare l'elastico davanti e dietro con le 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