

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Mulinello all'indietro/mulinello in avanti

In questo esercizio si parte dal seggio trasversale per poi sollevare il corpo e darsi lo slancio all'indietro fino alla sospensione rovesciata.

Dal seggio trasversale (presa da sopra) sollevare il corpo ed eseguire lo slancio all'indietro fino alla sospensione rovesciata. Al termine dell'oscillazione aprire l'AGT fino ad assumere la posizione della candela. Mantenere la posizione a candela fino a tornare al seggio.

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

Mulinello all'indietro / mulinello in avanti (RE.00002.03)

Eseguire il mulinello dal seggio sulla sbarra con o senza aiuto.

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