Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Oscillazione all'indietro in sospensione libera delle ginocchia fino all'uscita con salto («Piccolo Napoleone»)

Questo elemento richiede coraggio perché i ginnasti devono lasciare la presa ed eseguire una rotazione con la sbarra nell'incavo delle ginocchia.

Sollevare i fianchi dalla posizione seduta all'indietro e portare la sbarra nell'incavo delle ginocchia. Lasciare la presa ed estendere il corpo all'indietro verso l'alto (inizia la rotazione indietro). «Fissare» bene la sbarra nell'incavo delle ginocchia. Estendere le braccia in linea con il tronco e proseguire con la rotazione in avanti. Dopo il passaggio della linea orizzontale estendere le gambe e atterrare sui piedi.

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

Piccolo Napoleone con l'aiuto della sbarra e del monitore (RE.40405.03)

Sospensione tesa con sbarra nell'incavo delle ginocchia e presa su uno staggio della sbarra. Lasciare la presa e oscillare almeno in orizzontale, estendere le gambe ed effettuare l'uscita.

Aiuto: sostenere la rotazione sul tronco, la mano più vicina alla sbarra sostiene il ventre, l'altra la schiena..

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO