Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Oscillazione da sotto a gambe divaricate e in posizione carpiata

Lo slancio circolare è un elemento combinato con altri e può essere effettuato in due modi diversi.

Oscillazione da sotto a gambe divaricate e in posizione carpiata: Dall'appoggio in avanti (presa da sopra), slancio alto all'indietro verso una leggera C– (i piedi dovrebbero essere all'altezza delle spalle). Portarsi in posizione carpiata o a gambe divaricate sulla sbarra. Sguardo verso le ginocchia, gambe tese.

Oscillazione da sotto in posizione carpiata in avanti: Dall'appoggio in avanti (presa da sotto) prendere slancio con una leggera C– e sollevarsi in posizione raggruppata, tenere lo sguardo sulle ginocchia, spostare i fianchi verso l'alto e stendere le gambe. Per avviare l'oscillazione in posizione carpiata avanti o indietro, la parte superiore della schiena e le braccia tese si portano all'indietro verso l'alto. Nel contempo i piedi esercitano una pressione contro la sbarra. A circa 7/8 dell'oscillazione da sotto flettere brevemente le ginocchia e stenderle di nuovo sopra la sbarra (movimento piccolo e veloce). Lo sguardo rimane rivolto verso le ginocchia. L'elemento viene concluso in posizione carpiata o a gambe divaricate.

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

Oscillazione da sotto in posizione carpiata indietro + in avanti (RE.4041x.03)

Oscillazione da sotto all'indietro in posizione carpiata verso l'oscillazione da sotto in posizione carpiata per l'uscita. Chi assiste si posiziona davanti alla sbarra e afferra il polso della ginnasta da sotto la sbarra, accompagnando tutto il movimento. La mano più lontana dalla sbarra sostiene i fianchi nell'uscita.

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