Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Anelli oscillanti: Oscillare all'indietro e sollevare il corpo fino alla sospensione rovesciata

La sospensione rovesciata è un elemento di base importante agli anelli.

Il sollevamento fino alla sospensione rovesciata nell'oscillazione all'indietro avviene esattamente nel punto di svolta. Estendere il corpo nella posizione I. Flettere le braccia nel punto di svolta e curvare contemporaneamente il bacino verso l'interno. Portare le gambe in avanti verso l'alto in sospensione rovesciata. Lo sguardo è rivolto verso le ginocchia.

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

Sospensione rovesciata dal cassone (SR.20206.02)

In piedi su un cassone saltare in sospensione rovesciata e oscillare in avanti.

Oscillare all'indietro e sollevare il corpo fino alla sospensione rovesciata (SR.20206.00)

Forma finale.

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