

# Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Anelli oscillanti: Dislocazione all'indietro dall'oscillazione all'indietro in sospensione rovesciata

L'obiettivo principale della dislocazione è l'accelerazione del movimento oscillatorio eseguendo sempre dei movimenti armonici.

Da una posizione di sospensione rovesciata carpiata aprire l'AGT all'indietro verso l'alto. Nel contempo effettuare un cerchio con le braccia tese lateralmente al corpo fino alla posizione con le braccia sollevate. Il movimento si conclude in una postura I/C- in sospensione, con estensione massima del corpo. La testa resta tra le braccia tese.

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

## Dislocazione all'indietro da leggero bilanciamento con aiuto (SR.20701.05)

Dislocazione all'indietro da leggero bilanciamento con aiuto (le assistenti possono posizionarsi sul materassino).

## Dislocazione all'indietro e sospensione rovesciata (SR.20701.00)

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 UFSPD



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD