Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Anelli oscillanti: Dislocazione in avanti dall'oscillazione all'indietro

Durante la dislocazione bisogna far scorrere il più a lungo possibile i piedi all'indietro verso l'alto. In questo modo ruotare in sospensione rovesciata diventa più facile.

Da un'oscillazione dinamica all'indietro (movimento courbette accentuato) far scorrere i piedi all'indietro verso l'alto (verso le corde). Il corpo resta in C–. Condurre le braccia tese lateralmente verso l'esterno. Tenere aperto l'AGT più a lungo possibile. Ruotare in avanti dal tronco e chiudere in sospensione rovesciata. Le braccia restano tese durante l'intero movimento.

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

Dislocazione in avanti con aiuto (SR.20707.03)

Dislocazione in avanti con l'aiuto di due assistenti. Posizionare due cassoni per gli assistenti (uno su ogni lato). Sostegno sulle spalle e sulle cosce da entrambi i lati. Ciò garantisce un'esecuzione simmetrica del movimento.

Variante: dislocazione in avanti con l'aiuto di un assistente. Posizionare un cassone per l'assistente da un solo lato. Sostegno sulle spalle e sulle cosce.

Dislocazione in avanti dall'oscillazione all'indietro (SR.20707.00)

Endform.

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