

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

Durante la dislocazione la parte alta del corpo è inclinata in avanti cominciando dalla testa fino alla posizione semi rovesciata.

Prima di raggiungere il punto di svolta nello slancio in avanti si effettua un veloce passaggio da C+ a C-. Le braccia tese vengono condotte di lato. Ruotare in avanti il corpo iniziando dalla testa. Non far scorrere le gambe in avanti verso l'alto; durante il movimento di dislocazione in avanti i piedi disegnano un semicerchio immaginario all'indietro verso l'alto. L'AGT resta aperto più a lungo possibile. Nel punto di svolta verso la sospensione rovesciata chiudere l'AGT e oscillare indietro in sospensione rovesciata.

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

Dislocazione in avanti con l'aiuto di una panchina inclinata (SR.20708.02)

Regolare gli anelli all'altezza delle spalle. La ginnasta corre in avanti verso l'alto su un piano inclinato. Poco prima del punto di svolta estende le braccia lateralmente e si spinge con i piedi. Ruota la testa e il tronco in avanti e oscilla indietro in sospensione rovesciata.

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