

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Anelli oscillanti: Rotazione agli anelli

La rotazione agli anelli viene eseguita fino al cosiddetto punto morto e richiede un'ottima tensione del corpo.

Mezza rotazione: oscillare fino alla postura C+ alla fine dell'oscillazione in avanti. Nel punto morto (punto di svolta) il ginnasta estende il corpo nella postura I e ruota nel contempo i piedi verso l'interno (collo del piede verso il pavimento). Il movimento dei piedi è in avanti verso l'alto. Subito dopo l'atleta esegue una mezza rotazione dell'intero corpo sull'asse longitudinale. Le orecchie restano tra le braccia. La mezza rotazione finisce in I/leggera C- e rappresenta la conclusione dell'oscillazione all'indietro.

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

Mezza rotazione con partner (SR.20101.02)

In sospensione la ginnasta si fa portare in avanti da un'assistente e si allunga dalla C+ in I. Eseguire una mezza rotazione.

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