Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Salto: Capovolta in avanti

La capovolta in avanti su un cassone richiede coraggio, ma può essere imparata relativamente in fretta.

Dalla rincorsa effettuare un salto piatto sul minitrampolino. Prima fase di volo in leggera C+ verso l'appoggio in verticale sul cassone, courbette verso la C– (impulso dai talloni). Poi spingere dalle spalle verso la seconda fase di volo in C– . Atterraggio in piedi passando dalla posizione C–. Le braccia restano sempre sollevate. Durante la fase di volo lo sguardo è rivolto verso le mani.

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

Forma finale su un cassone (SP.30501.05)

Forma finale: capovolta oltre un cassone trasversale o orizzontale.

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