

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Corpo libero: Verticale con appoggio sulle mani

La verticale con appoggio sulle mani, elemento centrale della ginnastica agli attrezzi, permette di esercitare la tensione del corpo e l'equilibrio.

Slancio fino alla posizione I passando da C+. Mani in appoggio con l'ampiezza delle spalle; braccia tese. Punte delle dita rivolte in avanti. Nella verticale con appoggio sulle mani, gomiti, spalle e fi anchi formano una linea retta (postura I). L'esercizio risulta più facile se il ginnasta spinge il corpo dalle spalle in direzione del soffitto. La testa resta sempre in linea con la colonna vertebrale. Lo sguardo è rivolto verso le mani.

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

Capriola dalla verticale (BO.10109.07)

Capriola dalla verticale. Spostare tutto il corpo (dalle spalle ai piedi) nella direzione della capriola. Eseguire la capriola passando dalla postura C+ fi no alla posizione in piedi. Importante: l'angolo braccio-tronco resta aperto.

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 UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP