

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Anelli oscillanti: Rugeli

Il Rugeli è un elemento che inizia dalla sospensione rovesciata, posizione dalla quale si esegue una capriola in avanti. Si tratta di un elemento assai esigente che richiede coraggio.

Alla fine dell'oscillazione in avanti aprire il corpo in modo esplosivo dalla sospensione rovesciata con le braccia flesse o tese verso l'alto/ in avanti (kippe). Bloccare il corpo in C+ e mantenere lo sguardo rivolto verso i piedi. Piegare il tronco in avanti ed eseguire una capriola in avanti verso la sospensione rovesciata. I piedi conducono il movimento. Lo slancio all'indietro avviene in sospensione rovesciata. Estendendo le braccia di lato l'elemento diventa più complesso.

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

Anelli fermi con aiuto (SR.20402.03)

Eseguire un Rugeli agli anelli fermi con assistenza. Le assistenti sostengono l'atleta sulla parte superiore della schiena e dietro alle cosce. Spinta attiva della ginnasta; le assistenti la afferrano (la mano sulla coscia si sposta sulle spalle, l'altra mano va a sostenere la parte posteriore della coscia). Accompagnare il movimento fino alla fine.

Rugeli con aiuto (SR.20402.05)

Forma finale con aiuto. Il cassone è posizionato alla stessa altezza del punto di rotazione in avanti.

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