

# Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Anelli oscillanti: Rugeli doppio in posizione raggruppata

**Nel Rugeli si esegue una capriola fra gli anelli alla fine dell'oscillazione. Si tratta di un elemento assai esigente che richiede coraggio.**

Dopo una courbette marcata, alla fine dell'oscillazione in avanti si esegue una capriola all'indietro fino ad assumere nuovamente la posizione di sospensione rovesciata. Lo sguardo è rivolto verso le ginocchia, le braccia sono flesse di lato (gomiti bassi). Mantenere il corpo curvo e compatto. Per poter passare in modo controllato alla posizione in sospensione rovesciata, le braccia vengono estese lentamente (non in modo esplosivo).

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

## Doppio Rugeli con salto intermedio (SR.20408.03)

Regolare gli anelli all'altezza delle spalle. Portarsi in avanti, saltare dopo aver superato il punto di sospensione ed eseguire una rotazione all'indietro. Dopo la prima rotazione completa saltare una volta dal pavimento e continuare a ruotare fino alla posizione in sospensione rovesciata.

## Doppio Rugeli con aiuto (SR.20408.06)

Il doppio Rugeli viene eseguito con aiuto da una leggera inclinazione in avanti (gli anelli non sono ancora regolati all'altezza originale, affinché il monitore possa ancora intervenire. L'assistente supporta la rotazione sulla parte posteriore delle cosce e sugli omeri).

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