

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Volta all'indietro

Durante questo elemento i ginnasti ruotano all'indietro sulla sbarra, senza perdere il contatto delle anche contro la sbarra.

Dall'appoggio in avanti, slancio all'indietro fino alla posizione I/leggermente C-. Le spalle restano al di sopra della sbarra. Infine ricondurre i fianchi alla sbarra e fissare il corpo in una postura C+. Cadere all'indietro con il tronco (portare le spalle all'indietro) e ruotare all'indietro sulla sbarra in C+. Sollevarsi fino all'appoggio in avanti. Le braccia restano tese durante l'intero movimento.

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

Volta all'indietro con aiuto (RE.40205.03)

Eeguire la forma finale con l'aiuto del compagno. Per un'esecuzione efficace è decisivo uno slancio attivo all'indietro. Il monitore si posiziona di fronte alla sbarra. Afferra l'atleta sotto la sbarra, per accompagnare il movimento fin dall'inizio e accompagna la rotazione sostenendo spalle e cosce.

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