

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Volta in avanti

Nella volta in avanti il corpo viene fatto ruotare attorno alla sbarra senza perdere il contatto delle anche con la sbarra.

Da un appoggio alto in avanti con presa da sopra spingere il corpo in avanti verso l'alto in C- (sbarra all'altezza della coscia). Portare in basso il corpo in C- avanti fino alla posizione orizzontale. Raccogliendo velocemente il tronco in C+ (chiudere l'AGT) e continuando il movimento dei talloni il corpo ruota attorno alla sbarra (naso in direzione di piedi/ginocchia). Le mani afferrano la sbarra (posizione analoga alla posizione finale in appoggio). Estendere il corpo fino all'appoggio in avanti.

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

Volta in avanti con aiuto (RE.40208.02)

Allenare la capriola in avanti con l'aiuto di un assistente. Il sostegno si effettua sulla parte superiore della schiena (velocità di rotazione) e sulla parte frontale della coscia. Inoltre il corpo viene premuto contro la sbarra.

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