

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Kippe (kippe con passo in avanti, kippe in sospensione, kippe con slancio)

Nella kippe si distinguono la kippe con passo in avanti, la kippe in sospensione e la kippe con slancio. Questo elemento conclude l'appoggio alla sbarra e viene spesso realizzato come elemento iniziale.

Alla fine della sospensione, dello slancio o del passo, l'ABT è teso e l'AGT è aperto (postura C-). Poco prima del punto di svolta portare la tibia alla sbarra. Infine aprire i fianchi lungo la sbarra a candela e ridurre l'ABT. Bloccarsi a candela ed eseguire uno scatto attivo del corpo verso la sbarra (mantenere attivamente chiuso l'ABT). Ne risulta una rotazione di tutto il corpo nella postura fissa C+. Presa con le mani.

Far scorrere avanti le gambe fino all'appoggio o allo slancio all'indietro (aprire l'ABT). Nella kippe con passo in avanti e nella kippe con slancio la C- avviene sotto la sbarra. Nella kippe in sospensione invece avviene solo una volta terminata l'oscillazione. Il movimento di base è lo stesso. Importante è la postura C- che consente la courbette.

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

Kippe con aiuto (RE.40604.04)

Eseguire la kippe da oscillazione, slancio o ricorsa con un assistente.

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