Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Oscillazione da sotto verso l'uscita

Dopo l'oscillazione da sotto il ginnasta perde il contatto con l'attrezzo e atterra in piedi.

Dall'appoggio in avanti, slancio all'indietro fino a una leggera C–. Le spalle restano sopra la sbarra. Ricondurre il corpo alla sbarra in C+. Fissare la postura. Il tronco ricade all'indietro, il corpo ruota attorno alla sbarra verso la posizione in sospensione rovesciata. Apertura attiva dell'ABT con le braccia tese fino a una leggera C–. Lasciare la presa e iniziare la fase di volo. Le braccia restano sollevate fino all'atterraggio.

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

Oscillazione da sotto al rallentatore (RE.40303.01)

Eseguire al rallentatore l'oscillazione da sotto partendo dall'appoggio (con aiuto). Aiuto di una persona: supportare dietro alle cosce e sulla parte alta della schiena/sulle spalle.

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