

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Oscillazione da sotto a gambe divaricate o in posizione carpiata verso l'uscita

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

Portare i piedi verso la sbarra (presa da sopra, portarsi a gambe divaricate o in posizione carpiata dall'appoggio in avanti, portarsi in posizione raggruppata dall'appoggio indietro). Sguardo verso le ginocchia. Braccia tese con forte trazione all'indietro verso l'alto, piedi contro la sbarra (gambe tese). Avviare la rotazione all'indietro. Ai 7/8 dello slancio all'indietro, aprire attivamente l'AGT. Con i piedi davanti alla sbarra spingere passando da una postura C+. Nel contempo lasciare la presa e iniziare la fase di volo in C-. Braccia sollevate fino all'atterraggio.

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

Oscillazione da sotto da una posizione di partenza facile (RE.40310.05)

Oscillazione da sotto a gambe divaricate per uscita. Salire con i piedi sulla sbarra inferiore, le mani afferrano quella superiore. Stendere le gambe e portare i fianchi all'indietro verso il basso (la seconda mano resta come assicurazione sulla sbarra superiore). Il movimento di rotazione viene innescato dallo stacco della seconda mano. Oscillazione da sotto con sostegno sulla schiena e sulle cosce (parte posteriore).

Fleurier a gambe divaricate (RE.40310.07)

Variante uscita: Fleurier a gambe divaricate o in posizione carpiata Il prerequisito è l'oscillazione da sotto all'indietro in posizione carpiata. Oscillazione da sotto e salto teso dalla sbarra dopo 7/8 di rotazione per l'uscita.

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