

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele: Bilanciamento fino alla verticale

La verticale può essere realizzata alle parallele subito dopo il movimento di bilanciamento.

Dallo slancio all'indietro spingersi nella postura I in verticale passando da una leggera C-. Per continuare lo slancio all'indietro dalla verticale, spostare leggermente le spalle in avanti. La verticale al suolo o sulle parallele al suolo deve essere eseguita senza problemi per poter passare a questo elemento.

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

Issarsi nella verticale con aiuto (BA.50302.02)

Bilanciamento fino alla verticale. L'assistente si posiziona su un cassone accanto alle parallele e sostiene il ginnasta con presa su spalle e cosce. In verticale passare alla presa opposta sulle 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 UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP