

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele: Capriola all'indietro

La capriola all'indietro viene allenata in modo fluido dalla posizione di appoggio sugli omeri.

Dalla posizione di appoggio sugli omeri spostare il corpo verso l'alto e staccare la presa per prepararsi allo slancio in avanti in sospensione sugli omeri. Nella postura C+ proseguire lo slancio in avanti verso l'alto e poco prima della verticale (testa in giù) estendere il corpo (postura I). Lasciare le prese, stendere le braccia lateralmente (staccandosi dagli staggi) e far proseguire i piedi nel movimento.

Prima dello slancio afferrare di nuovo gli staggi con le mani. L'elemento (capriola) viene eseguito in modo fluido passando dalla posizione di appoggio sugli omeri. Le braccia restano tese di lato fino al nuovo slancio, prima di toccare nuovamente gli staggi.

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

Capriola all'indietro (BA.51006.03)

Dalla posizione di appoggio sugli omeri eseguire una capriola all'indietro con (e senza) aiuto. Aiuto: portare l'atleta alla posizione finale eventualmente sostenendolo su fianchi e 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 UFSPD



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD