

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele: Scatto in avanti e all'indietro

Lo scatto può essere realizzato sia in avanti che all'indietro.

Scatto all'indietro: Dallo slancio all'indietro in sospensione sugli omeri portare le gambe attivamente indietro verso l'alto, mantenendo la C-. Alla fine della rotazione all'indietro si effettua la courbette che permette uno scatto delle braccia fino all'appoggio (le spalle devono essere spinte oltre le mani = punto di appoggio).

Scatto in avanti: Dallo slancio in sospensione sugli omeri portare le gambe attivamente in avanti e bloccare il corpo nella postura C+. Non appena le gambe hanno passato l'altezza dello staggio, effettuare uno scatto con le braccia e spostare le spalle oltre il punto di appoggio.

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

Scatto indietro con aiuto (BA.51301.02)

Eeguire il movimento finale con o senza aiuti.

Aiuto: posizionare le mani sul ventre e sulle cosce e spingere il corpo verso l'alto

Scatto in avanti con aiuto (BA.51303.02)

Dalla sospensione sugli omeri bilanciarsi ed eseguire uno scatto in avanti.

Variante: stesso esercizio con seduta finale a gambe divaricate.

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