

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele: Kippe sugli omeri

La posizione in sospensione rovesciata sugli omeri è un elemento seguito generalmente da uno slancio.

Dalla kippe (posizione in sospensione rovesciata sugli omeri) spingere le gambe in avanti verso l'alto. Aprire in modo esplosivo i fianchi. I fianchi restano al di sopra delle parallele. Bloccare l'estensione dei fianchi (aprire AGT) nella postura C+ (candela). Nel contempo eseguire uno scatto con le braccia tese.

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

Kippe con gli omeri (BA.51202.04)

Slancio in avanti – kippe con gli omeri fino all'appoggio – slancio all'indietro.

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