

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Corpo libero: Ruota

Durante l'esecuzione della ruota, il corpo forma costantemente una «X». Per questo elemento è importante avere una buona forza d'appoggio.

Posizione di base: il corpo forma una «X» con braccia e gambe. Ampio passo in avanti, poi appoggio a terra con la mano di appoggio lontano dal piede (a seconda dell'altezza dell'atleta). Eseguire una rotazione con le gambe divaricate fino alla postura I passando da una verticale laterale. Le braccia restano sollevate dall'inizio alla fine del movimento, facilitando il ritorno alla posizione in piedi.

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

Ruota sopra due cassoni (B0.10916.02)

Da un passo in avanti su un cassone scomposto in due parti di altezze diverse eseguire la rotazione del corpo e appoggiare le mani sull'elemento più basso del cassone. Continuare la rotazione passando dalla verticale laterale e appoggiare i piedi sul pavimento. Aiuto del compagno con presa incrociata sui fianchi. Variante: mettersi in piedi sulla parte superiore di un cassone o su una panca. Fare un passo in avanti sul pavimento con la prima gamba e appoggiarsi a terra con le mani.

Ruota lungo una linea (parete) (B0.10916.07)

Ruota lungo una linea.

Varianti:

- Ruota su una panca, possibilmente dal lato più stretto.
- Ruota lungo la parete.

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 UFSPO