

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Salto: Capovolta con $\frac{1}{4}$ di rotazione contro l'ostacolo (volteggio con ruota/rondata)

La rondata durante il salto è una variante difficile della capovolta perché si tratta di eseguire una rotazione supplementare prima della fase di appoggio.

Stacco: Stacco piatto e uscita dal salto in postura C+.

1ª fase di volo (fase di ascesa): Dalla fase di appoggio mezza rotazione del corpo attorno all'asse trasversale e longitudinale fino alla verticale in C-.

2ª fase di volo (fase di azione): Courbette al momento della spinta dal cassone (da C- a C+).

Atterraggio: Sguardo verso il cassone.

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

Rondata su un cassone disposto per il lungo (SP.30607.03)

La forma finale può essere eseguita sul cassone in posizione trasversale o per il lungo. Se il cassone è posizionato per lungo le ginnaste devono cercare l'appoggio in avanti. L'atterraggio sul cassone è piatto e crea il presupposto per una buona altezza nella seconda fase di volo.

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