

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Corpo libero: Capovolta in avanti

Con una spinta di spalle e polsi e maggiore dinamica si passa dalla verticale alla capovolta in verticale.

Dal salto alla verticale passando dalla C+. Spinta dalle spalle e dai polsi con un impulso dai talloni in una fase di volo in C-. Atterraggio in piedi passando dalla posizione C-. Le braccia restano sempre sollevate, lo sguardo è rivolto verso le mani.

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

Capovolta in avanti sul cassone (BO.10902.05)

Sui cassoni (disposti a «T») portarsi in verticale con o senza aiuto. Spingersi con le spalle e rivolgere lo sguardo verso le mani. Mantenere la posizione. Gli assistenti aiutano la ginnasta a raggiungere la posizione in piedi sul materassino. Presa di sostegno sulle spalle e sulle cosce.

Capovolta su una superficie di partenza rialzata e con aiuto (BO.10902.11)

Capriola in avanti con o senza aiuti da un livello rialzato o sulla sequenza di materassini a terra.

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