

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

La capriola, in quanto elemento di base, si contraddistingue per la curvatura della schiena.

Curvare la schiena dalla testa fino al coccige (metafora: guscio di tartaruga). La testa resta tra le braccia durante la preparazione e la capriola e fino alla conclusione dell'esercizio (proteggere le orecchie). Iniziare sempre la capriola con la parte alta della schiena. Non coinvolgere la testa. I talloni danno l'impulso alla rotazione.

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

Capriola in avanti su un piano inclinato (B0.10601.03)

Capriola in avanti su un piano inclinato.

Capriola in avanti dalla posizione della bilancia (B0.10601.06)

Aumentare la difficoltà della forma finale: ritornare nella posizione seduta su un piano inclinato. Effettuare un potente slancio con i piedi. Le braccia restano sempre accanto alle orecchie.

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