

# 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