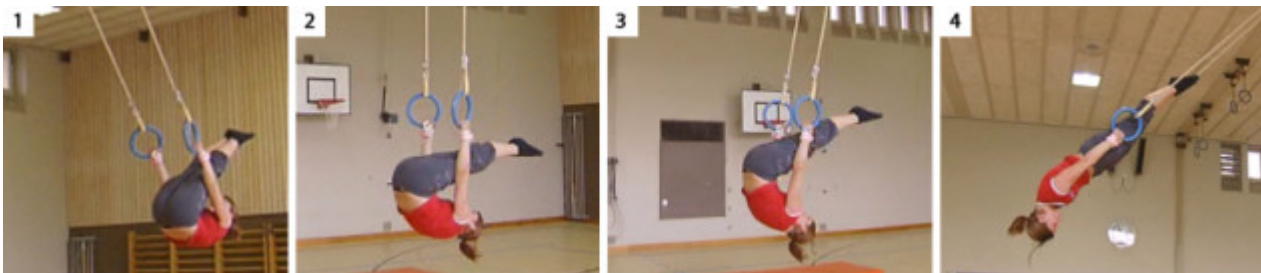


Anelli: Oscillare in sospensione rovesciata

In questo esercizio i ginnasti imparano ad aumentare il ritmo di oscillazione, oltre che ad aprire e a richiudere il corpo al momento giusto in sospensione rovesciata.

Oscillare in sospensione rovesciata piegata (1). Poco prima che le corde superino la verticale iniziare ad aprire l'angolo delle anche (2). Terminare la fase di apertura (3) alla fine del movimento oscillatorio e poi eseguire una sospensione rovesciata tesa (4). I piedi e le anche si trovano fra le corde (principianti: sguardo verso i piedi).

Nel punto d'inversione richiudersi rapidamente. Ripetere la sequenza di movimenti durante le oscillazioni seguenti. Se la tecnica è corretta si riesce ad aumentare il ritmo di oscillazione.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO