

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

La capriola saltata in avanti presuppone uno slancio con entrambi i piedi, una buona tensione del corpo e forza d'appoggio delle braccia.

La fase di volo si effettua in C+. Il tronco è stabile e i talloni danno un impulso verso l'alto. Le mani si appoggiano al pavimento. La capriola si conclude in piedi passando dalla verticale.

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

Capriola con salto su una palla svizzera (B0.K3-3.05)

Capriola con salto su una palla svizzera, salto con entrambe le gambe. Variante: serie di capriole con salti su palle svizzere, collegati da saltelli su due gambe.

Capriola con salto a una gamba (B0.K3-3.06)

Il salto avviene con una gamba. Il tallone della gamba posteriore dà un impulso attivo all'indietro verso l'alto. Le gambe vengono chiuse nella fase di volo. Completare la capriola fino alla posizione eretta passando dalla candela.

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