

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Corpo libero: Capriola all'indietro

Durante tutta l'esecuzione della capriola all'indietro le mani sono posizionate accanto alle orecchie.

Effettuare la capriola dalla posizione in piedi all'indietro e appoggiare i piedi più rapidamente e più vicino possibile alle mani sul pavimento. Curvare il tronco durante tutto il movimento dal capo fino al coccige come il guscio di una tartaruga. Eseguire la capriola toccando con la parte superiore della schiena e con le spalle e non con la testa.

La distanza tra le ginocchia e la punta del naso resta costante e corrisponde ca. alla lunghezza dell'avambraccio (metafora: lunghezza di uno spaghetti). Con le braccia flesse, tenere le mani accanto alle orecchie e ruotare verso l'interno le braccia tese (le dita delle due mani si incontrano).

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

Capriola all'indietro sul trampolino di legno (B0.10612.03)

Dalla posizione seduta (o in piedi) effettuare una capovolta all'indietro dal trampolino di legno. Flettere le braccia e appoggiare i piedi direttamente dietro le mani. Il corpo rotola fino alla posizione in piedi con le braccia sollevate.

Capriola all'indietro con le gambe tese (B0.10612.06)

Fare una capriola all'indietro dalla posizione in piedi con le braccia flesse. Varianti:

- effettuare la capriola con le braccia tese
- con le gambe tese
- con le braccia e le gambe tese.

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 UFSPO