Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Corpo libero: Rondata (volteggio a ruota)

La rondata è un elemento complesso della ginnastica agli attrezzi e perciò necessita di buone capacità di coordinazione e di una dinamica adattata.

Dal passo in avanti in C+ arrivare alla verticale in C– eseguendo mezza rotazione. Dalla verticale in C–. Spinta attiva dalle spalle e dai polsi nella fase di volo in C+ (courbette). La testa resta sempre tra le braccia, il tronco è stabile. Se si chiudono le gambe prima della verticale, la courbette riesce meglio.

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

Rondata con salto di rincorsa da un trampolino di legno (BO.10920.03)

Esercizio per il salto di rincorsa. Salto con entrambe le gambe da un trampolino di legno con atterraggio con passo teso in avanti. Durante il salto le braccia vengono portate dal basso in avanti accanto alle orecchie. Al momento dell'atterraggio fl ettere la gamba anteriore.

Rondata con atterraggio su tappetone (BO.10920.12)

Rondata con successivo salto per arrivare a una posizione rialzata sul dorso (preparazione al flic flac) o su un materassino in piedi (preparazione al salto mortale all'indietro).

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 UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO