Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Corpo libero: Flic flac (ribaltata all'indietro)

Il flic flac è un elemento che affascina. Per riuscire a eseguirlo correttamente è molto importante costuire progressivamente il movimento.

Posizione di partenza: posizione C+, braccia tese in avanti verso l'alto, gambe leggermente fl esse e bacino all'indietro. Il ginnasta si lascia cadere all'indietro e spinge all'indietro con contemporanea trazione delle braccia fi no alla posizione massima in C–. Passando dalla verticale in C– spingersi attivamente con le spalle e avviare un movimento courbette per passare a una seconda fase di volo in C+. La testa resta sempre tra le braccia e nel prolungamento della colonna vertebrale. Le braccia restano sempre sollevate. Il fl ic fl ac è piatto, rapido e dà il ritmo.

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

Flic flac lento su una palla svizzera (BO.10914.04)

Girare la parte superiore di un cassone e metterci sopra una palla svizzera. Sedersi sulla palla svizzera in C+. Abbassare il tronco all'indietro sulla palla svizzera in C– e appoggiare le mani a terra. Passando dalla verticale portarsi in posizione in piedi in C+.

Flic flac dal minitrampolino (BO.10914.06)

Da un minitrampolino inclinato/obliquo saltare all'indietro dalla posizione C+ e concludere in verticale in C– sul materassino passando da una C–. Spinta attiva con spalle e polsi verso la fase di volo e atterraggio in C+. L'assistente è in piedi sul minitrampolino e sul materassino e sostiene il movimento su spalle e cosce.

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