

# Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Corpo libero: Capriola all'indietro passando dalla verticale (Streuli)

**Si tratta di spingere il corpo in verticale dopo aver eseguito una capriola all'indietro.**

Dalla capriola all'indietro (C+) spingere il corpo in verticale (I). Le braccia possono dapprima essere piegate ed essere estese alla fine oppure restare tese per tutta la durata del movimento. Lo sguardo è rivolto verso i piedi e si rivolge poi leggermente verso le mani quando l'atleta è in posizione verticale.

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

## Streuli su una fila di cassoni (BO.10618.05)

Due cassoni formano una sequenza sormontata da un materassino. La ginnasta si siede sul materassino e fa una capriola all'indietro portandosi nella posizione a candela (C+). Non appena le mani sono appoggiate sulle parti superiori dei cassoni, la ginnasta spinge attivamente il corpo verso l'alto sostenendosi con le braccia. Un assistente si posiziona sul cassone. Presa opposta sulle cosce.

## Streuli con aiuto (BO.10618.07)

Eeguire lo Streuli dalla posizione in piedi con e senza aiuto.

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