

# Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele: Uscita dallo slancio

**Questa uscita viene realizzata alla fine dello slancio in avanti, con la schiena sopra lo staggio.**

Alla fine dello slancio in C+ bilanciarsi sopra gli staggi. Alla fine dello slancio spostare il baricentro di lato per portare il corpo (schiena sopra gli staggi) alla posizione laterale di fianco alle parallele. Le braccia restano tese.

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

## Uscita dallo slancio con aiuto (BA.50501.02)

Uscita dallo slancio o uscita dallo slancio con  $\frac{1}{4}$  di rotazione fino alla posizione in piedi con l'aiuto del monitore.

Aiuto: presa di sostegno sulla parte posteriore delle cosce e sulle spalle. Ciò consente di aiutare la spinta per superare gli staggi.

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 UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ