

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele: Volteggio frontale in uscita

Il volteggio frontale in uscita avviene durante lo slancio all'indietro con un passaggio sopra lo staggio.

Bilanciarsi sugli staggi partendo dallo slancio all'indietro. Il peso viene spostato di lato, per rendere possibile un atterraggio in posizione laterale. Le braccia restano tese. Assistente e ginnasta concordano il lato su cui eseguire l'uscita. L'assistente si posiziona dal lato opposto.

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

Volteggio frontale con aiuto (BA.50701.03)

Volteggio frontale dalle parallele con aiuto.

Aiuto: la mano anteriore del compagno spinge il ginnasta dalle spalle, la mano posteriore spinge il bacino oltre lo staggio.

Variante: aumentare l'altezza dello slancio ed eseguire un volteggio alto passando dalla verticale e concludendo in piedi.

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 UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0