

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Corpo libero: Verticale con appoggio sulla testa

Posizionare la fronte e le mani al suolo in modo da formare un triangolo e assumere la postura I sono le condizioni sine qua non per riuscire a eseguire una verticale con appoggio sulla testa.

Per una distribuzione ottimale del peso, nell'appoggio a terra la fronte e le mani formano un triangolo. Il corpo è nella postura I.

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

Capriola dalla verticale con appoggio sulla testa (BO.10103.02)

Con le gambe chiuse (tese/raggruppate) portare i fianchi oltre la testa posizionata a terra. Solo ora estendere le gambe (o aprire l'AGT).

Variante: per eseguire una capriola dalla verticale con appoggio sulla testa, far scorrere i talloni all'indietro verso l'alto, piegare verso l'interno la testa, eseguire la capriola passando dalla C+ e alzarsi 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 UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP