Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele: Drop kip

Il drop kip viene eseguito a partire da un'oscillazione in sospensione rovesciata e necessita di una buona tensione del corpo e di forza.

Alla fine dello slancio chiudere l'AGT, spingere le spalle all'indietro e abbassarsi in sospensione rovesciata. Oscillare avanti e indietro in sospensione rovesciata. Alla fine dell'oscillazione all'indietro aprire i fianchi in modo esplosivo e spingere le gambe all'indietro verso l'alto. Durante la spinta verso l'alto le braccia esercitano una pressione sugli staggi (analogamente a uno scatto all'indietro).

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

Oscillazione in sospensione rovesciata e drop kip (BA.51207.03)

Dall'oscillazione in sospensione rovesciata aprire i fianchi in modo esplosivo e spingere le gambe all'indietro per poter eseguire una kippe fino all'appoggio. L'allenatore aiuta il ginnasta con un segnale sonoro (impulso per la kippe) e accompagna il movimento sostenendo schiena e fianchi.

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