Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Gran volta all'indietro

Occorre coraggio e un'ottima tensione del corpo per eseguire la gran volta all'indietro sulla sbarra. Si consiglia di realizzare l'elemento con i polsini e l'aiuto del monitore.

Alla fine dello slancio all'indietro le spalle vengono spostate attivamente verso l'esterno. Concludere con un'oscillazione. A ca. 45° mettersi in postura C– (estensione massima) e, dopo la verticale, eseguire una courbette verso la C+ (gambe in avanti e verso l'alto). Dalla posizione orizzontale estendere il corpo e, passando dalla postura I, proseguire la rotazione attorno alla sbarra. Modifica/cambio di posizione delle mani.

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

Gran volta all'indietro (RE.40223.01)

Indossando i polsini bilanciarsi utilizzando la protezione in PVC e con l'aiuto di un assistente. Ampliare lo slancio in continuazione fino alla gran volta.

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