

# Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Sbarra: Bilanciamento sulla sbarra alta

**Bilanciare sulla sbarra alta è un elemento di base che deve essere eseguito alla perfezione per poter passare ad altri elementi.**

**Slancio:** Dalla fine dello slancio all'indietro in postura I/C-. Courbette verso lo slancio. Alla fine dello slancio postura C+.

**Slancio all'indietro:** Dalla fine dello slancio in C+ verso lo slancio all'indietro con courbette. Alla fine dello slancio all'indietro tendere il corpo da una leggera C+ a una postura I/leggermente C-.

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

## Foto di polsini (RE.00003.03)

## Bilancia sulla sbarra alta partendo da due cassoni (RE.00003.04)

Dalla posizione carponi su due cassoni alti saltare in una postura C+ alla sbarra. Passare alla postura C- nella fase di sospensione. Dopo la verticale eseguire una rapida courbette verso la C+. Le gambe vengono portate attivamente verso l'alto (in avanti). Estendere il corpo nel punto di svolta.

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