

# Volteggio – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Sfruttare l'impulso e il ritmo del cavallo per ottenere movimenti fluidi e naturali

Servendosi del movimento naturale del galoppo, le volteggiatrici e i volteggiatori effettuano diverse figure senza esercitare alcuna forza. Grazie all'impulso dell'andatura, gli atleti possono effettuare salti ed esercizi in modo più efficace, semplice e continuo, rispondendo al movimento del cavallo e muovendosi con delicatezza sul suo dorso.



## Rafforzamento generale

- Forza – Addominali centrali/laterali: Scarabeo
- Forza – Addominali centrali/laterali: Addominali bassi
- Forza – Addome centrale e laterale: Addominali
- Forza – Tutto il torso: Twist
- Forza – coscia: Alzare le gambe
- Forza – Tutto il torso: Asse laterale
- Forza – Coscia posteriore/glutei: Battuta di gambe stile libero

## Rafforzamento delle braccia / verticale

- Ginnastica agli attrezzi: Lezione – «Introduzione allo stand»
- Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Verticale sulle mani a coppie
- Forza – Braccia/petto: Flessioni
- Forza – Lanciare: Lancio a catapulta
- Forza – Spalle/braccia: Mani in alto

## Con partner

- Lezione «Lottare e combattere giocando» (fino a 10 anni)
- Verticale sulle mani a coppie
- Tutto il torso: «Don't touch me»
- Addominali centrali/laterali: Destabilizzare il compagno restando seduti in equilibrio
- Preparazione mirata – Rafforzamento ludico: Lasciar cadere i piedi
- Preparazione mirata – Rafforzamento ludico: 1, 2 o 3



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**