

## Anelli: Oscillare correttamente

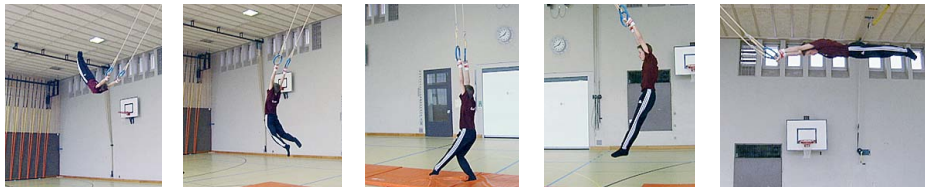
Seguono alcuni esercizi specifici per imparare gli elementi di base degli anelli. L'obiettivo è di praticare l'oscillazione corretta in avanti e all'indietro con corde di diversa lunghezza.

### Oscillare in avanti



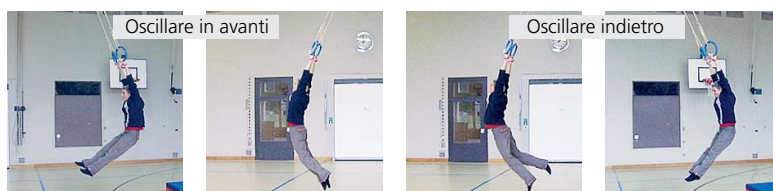
Dalla «postura I» il corpo bilancia in avanti verso il basso. Il passo («ta-tam») viene eseguito sul materasso sotto il punto in cui sono appesi gli anelli. Nel momento dell'appoggio il corpo assume la «postura C-», in cui il busto viene spinto in avanti. Al termine dell'oscillazione in avanti («punto morto») i piedi bilanciano in avanti verso l'alto per portare il corpo alla «postura C+». Lo sguardo è rivolto verso i piedi, l'angolo delle spalle è teso, la testa si trova nel prolungamento della colonna vertebrale e le orecchie sono strette fra le braccia.

### Oscillare indietro



Dalla «postura C+» il corpo bilancia indietro verso il basso. Il passo all'indietro viene eseguito sotto il punto in cui sono appesi gli anelli. Nel momento dell'appoggio il corpo assume la «postura C+». I piedi bilanciano indietro verso l'alto. L'oscillazione all'indietro termina nella «postura I» o in una leggera «postura C-» eseguita nel punto morto. L'angolo delle spalle è disteso e la testa si trova nel prolungamento della colonna vertebrale.

### Corda corta



La tecnica deve adeguarsi al più piccolo fattore tempo, che stabilisce il bilanciamento. Dalla «postura I», al termine dell'oscillazione all'indietro i piedi cercano subito il contatto con il suolo sotto il punto in cui gli anelli sono appesi. All'appoggio, il corpo assume una «postura C-» appena accennata per poi raggiungere rapidamente la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Idem per quanto riguarda l'oscillazione indietro: cercare subito il contatto con il suolo sotto il punto in cui sono appesi gli anelli e all'appoggio passare il più velocemente possibile da una «postura C+» appena accennata alla «postura I» al termine dell'oscillazione indietro.

### Corda lunga



Dalla «postura I», al termine dell'oscillazione all'indietro le gambe oscillano in avanti, come se dovessero superare un ostacolo. Dopodiché i piedi cercano il contatto con il suolo. All'appoggio il corpo assume la massima «postura C» (braccia allungate, spalle rilassate, parte anteriore del corpo incurvata), affinché il passaggio alla «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti avvenga il meno rapidamente possibile. Da questa posizione finale le gambe bilanciano all'indietro come se dovessero ancora una volta superare un ostacolo. Dopo l'appoggio, nella massima «postura C+» le gambe bilanciano attivamente all'indietro verso l'alto, per raggiungere la «postura I» al termine dell'oscillazione all'indietro.