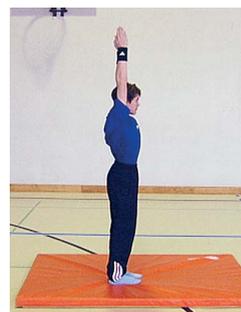


Anelli: Posture chiave e sospensione corretta

Le cosiddette «posture chiave» corrispondono alle unità più piccole della forma di movimento in esecuzione statica. Segue una panoramica delle posture più importanti per gli anelli e alcuni accorgimenti per eseguire una sospensione corretta.

«Postura I»

La «postura I» si distingue per la posizione tesa del corpo. La colonna vertebrale e l'angolo dei fianchi sono tesi il più possibile, mentre le spalle, i fianchi e le caviglie sono posizionati su una linea retta.



«Postura C+»

Trovare una «postura C+» nella moltitudine di elementi. Tutta la muscolatura della parte anteriore del corpo viene attivata e le vertebre del tratto dorsale della colonna si accorciano. Rivolgere lo sguardo verso i piedi e tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale. In questo modo, con la parte superiore del corpo si disegna la lettera «C». L'angolo dei fianchi è teso. Le vertebre lombari si trovano invece in una posizione neutrale per la schiena. Per facilitare il compito si può ricorrere a metafore quali «diventa una tartaruga». Agli anelli questa postura viene assunta al termine dell'oscillazione in avanti.



«Postura C-»

La «postura C-» si distingue per la posizione incurvata della parte superiore delle vertebre del tratto dorsale della colonna. Tutta la muscolatura della parte posteriore del corpo viene attivata e il petto viene spinto in avanti. La testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale e le vertebre del tratto lombare della colonna sono dritte. L'angolo dei fianchi è teso. Le vertebre lombari si trovano invece in una posizione neutrale per la schiena. Per facilitare il compito si può ricorrere a metafore come «guarda le tue mani» o «fai il presuntuoso».



Sospendere

Assumere la posizione ottimale è molto importante per riuscire a trovare il ritmo durante l'oscillazione. Grazie a questo esercizio si può assumere una buona posizione da sospesi. Anelli fermi e in posizione verticale. Sospesi nella «postura I» sollevare alternativamente per 10 secondi le spalle (braccia e spalle «corte») e poi rilasciarle (braccia e spalle «lunghe»). In questo modo, i ginnasti imparano le differenze mentre sono sospesi. L'allievo che è in grado di applicare con facilità la postura «lunga» delle braccia e delle spalle troverà anche la posizione ottimale di sospensione.

