

# Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele asimmetriche: Capriola indietro con gambe tese fino all'appoggio sullo staggio alto

La capriola indietro sullo staggio alto richiede alcune ripetizioni per riuscire a orientarsi e a eseguire il movimento correttamente.

Dalla posizione seduta trasversale esterna alla posizione sulla schiena sullo staggio basso. Una mano afferra lo staggio alto dal basso (esterno). L'altra mano afferra lo staggio basso dall'alto (esterno) accanto all'orecchio. Chiudere l'AGT e assumere una posizione di sospensione rovesciata. Estensione dell'AGT con una rotazione di  $\frac{1}{4}$  fino alla posizione sul ventre sullo staggio alto, con contemporanea spinta del braccio basso sullo staggio basso e stacco finale. Stabilizzazione della posizione di appoggio sullo staggio alto. L'esercizio può essere avviato anche nella posizione distesa.

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

## Capriola indietro in appoggio con aiuto (SSB.60605.03)

Eseguire il movimento con l'aiuto di un compagno sulle parallele asimmetriche da allenamento. Il compagno si posiziona davanti allo staggio basso con presa di sostegno sui fianchi. Il compagno aiuta a trovare la direzione giusta e a superare la differenza di altezza.

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