

Riceviamo dal Prof. Giorgio Garufi e pubblichiamo un preziosissimo scritto sulle "Forme Basilari della Ginnastica Artistica agli attrezzi", strumento molto utile sia per i neofiti che per gli appassionati, gli studenti di Scienze Motorie e i Docenti di Ed. Fisica e Sportiva.

Puntuali, precisi e lineari, come sempre, i suggerimenti metodologici per l'approccio ai vari attrezzi e per lo sviluppo degli apprendimenti offerti dal "Maestro" Giorgio Garufi che non ringrazieremo mai abbastanza per la competenza, la disponibilità, l'entusiasmo che contraddistinguono da una vita la sua opera in favore della Ginnastica.

Grazie!

*Michele Sessa
V. Presidente CR FGI Campania*

FORME BASILARI AGLI ATTREZZI DELLA GINNASTICA ARTISTICA

Nell'esaminare qualche elemento fondamentale di alcuni attrezzi della Ginnastica artistica sarà inutile una distinzione tra il settore maschile e femminile poiché il livello tecnico ed il contenuto di base colloca gli esercizi in una fascia possibile all'attività scolastica di ambo i sessi.

Per semplicità cercheremo di rispettare una esposizione di "metodologia lineare" che fa passare la conquista di ogni elemento attraverso una successione di apprendimenti dal più semplice al meno semplice.

Ad esempio:

- Dalla forma suddivisa alla forma intera
- Dalla forma più facile alla forma più difficile
- Dalla forma conosciuta alla forma sconosciuta
- Dalla esecuzione lenta a quella veloce
- Dalla forma grezza alla forma raffinata

SUOLO

Il Suolo, o Corpo Libero, è considerato il primo grande attrezzo della Ginnastica Artistica sul quale il giovane ginnasta fa le sue prime esperienze.

Esso consente una straordinaria varietà di esercizi ed offre le matrici più importanti per tutta la ginnastica successiva.

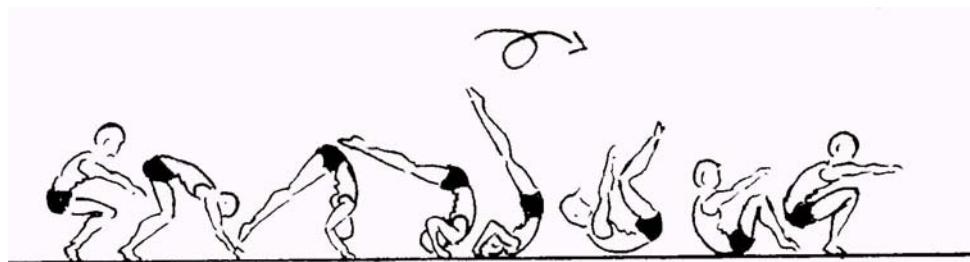
Proprio attraverso i primi movimenti su un tappeto-materassina il giovane riesce a conquistare la percezione di se, dei propri spostamenti nello spazio e nel tempo ed acquisisce il dominio sempre più completo delle proprie capacità fisiche e psichiche.

L'attività a corpo libero è senza dubbio la forma propedeutica naturale per l'acquisizione degli elementi più complessi che costituiscono il bagaglio tecnico necessario ai diversi attrezzi.

Metteremo ora in evidenza alcuni elementi progressivi di esecuzione che rappresentano priorità didattiche utili a produrre apprendimenti semplici e stabili.

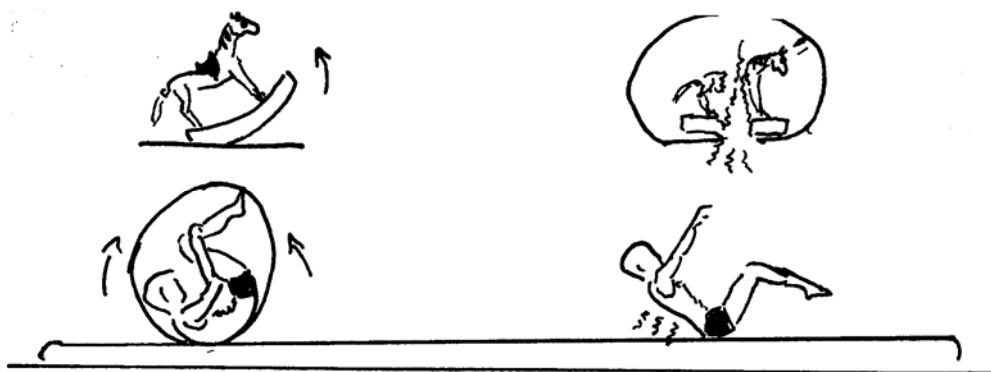
CAPOVOLTA AVANTI

Da gambe piegate unite poggiare le mani avanti sulla materassina, quindi piegare le braccia per frenare la caduta del corpo e poggiare successivamente al suolo la nuca, le spalle, il dorso, il bacino ed i piedi in un rotolamento avanti. (Fig.)



SVILUPPO METODOLOGICO

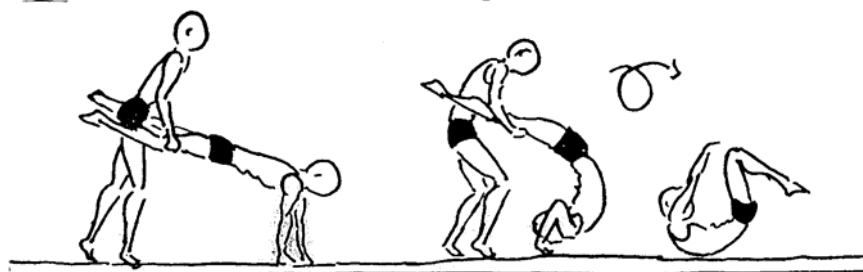
- 1) E' importante , per l'assimilazione di questo semplice movimento, creare un atteggiamento rotondo del dorso . Rotolare come se si è rinchiusi dentro un uovo. L'atteggiamento piatto dedorso costituisce un errore che non consentirà all'esercizio di avere buoni sviluppi successivi (Fig.)



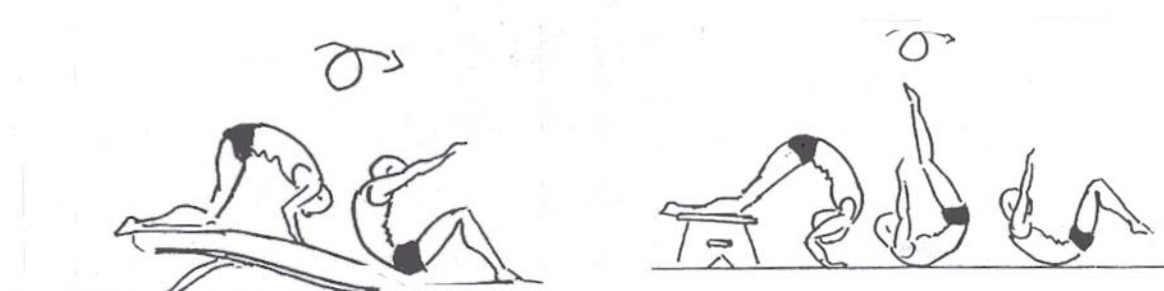
- 2) Abituare l'allievo a fare delle rullate sul dorso mantenendo il corpo molto raccolto, anche usando una palla da trattenere tra le gambe e l'addome (Fig.) quindi passare ad una esecuzione con corpo allungato prima di andare nella posizione raccolta (Fig.)



- 3) Esempio a coppie per accentuare lo spostamento del bacino in alto e stimolare il controllo di rallentamento delle braccia. Il compagno interviene fino a quando l'esecutore tocca col dorso il suolo (Fig.)



4) Lo stesso esercizio può essere eseguito con appoggio delle ginocchia su una panca in modo che il baricentro si trovi al di sopra del capo e faciliti il capovolgere in avanti (FIG:) Anche un piano inclinato risulta utile per facilitare il rotolamento della capovolta frontale (Fig.



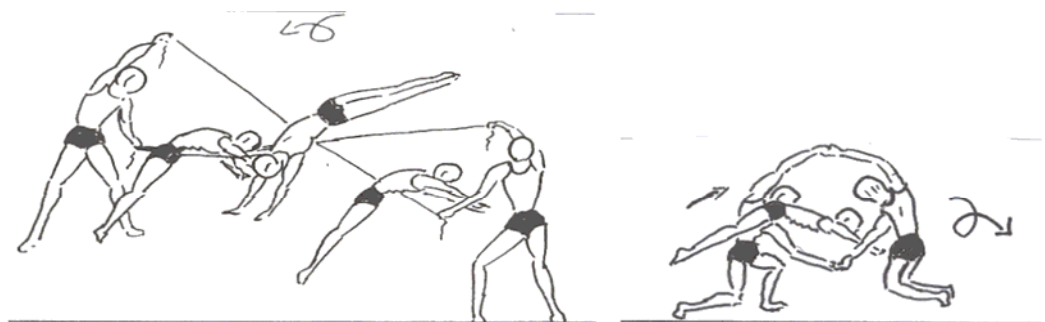
5) Un piccolo atteggiamento di volo costituisce la successiva evoluzione. Procedere a piccoli saltelli a piè pari e balzare su un piano inclinato in appoggio sulle mani rotolando in capovolta. (Fig,



6) Eseguire lo stesso esercizio con due passi di rincorsa, stacco a piedi pari e superando un piccolo ostacolo atterrare in capovolta dall'altra parte (Fig .)

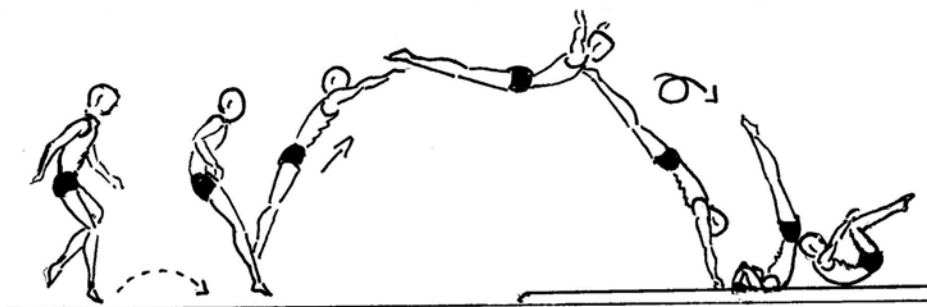


Gli ostacoli potranno essere di diversa natura e altezza secondo la abilità e la fantasia degli esecutori (Fig.



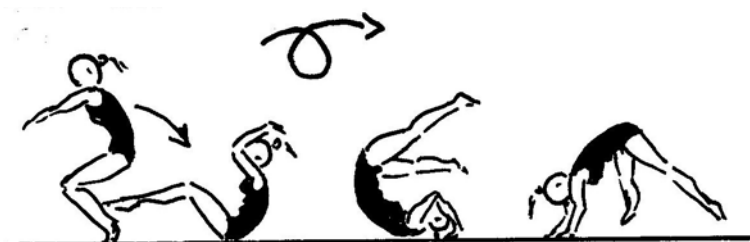
7) Tuffo e Capovolta (Volo dell'angelo)

Una volta raggiunto un buon livello tecnico ed una consolidata sicurezza, l'esercizio assumerà la caratteristica di salto acrobatico vero e proprio. (Fig.)



CAPOVOLTA DIETRO

Rullare dorsalmente dal bacino alla nuca; con le mani prendere contatto col suolo accanto al capo a braccia piegate e parallele ; spingere il suolo per facilitare il capovolgimento del corpo e lo svincolamento del capo. /Fig)

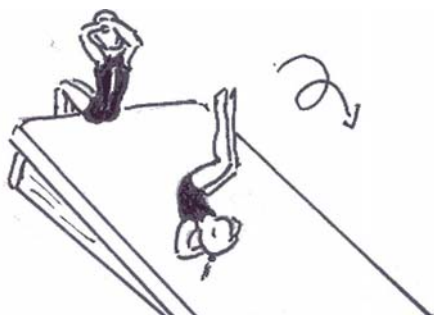


SVILUPPO METODOLOGICO

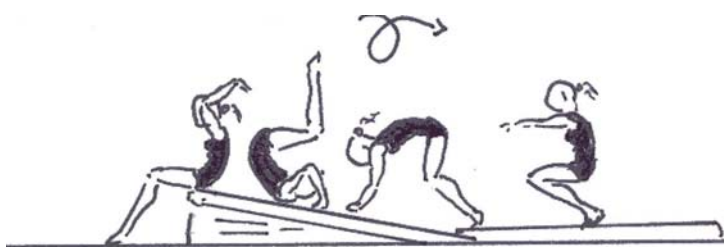
- 1) Fare un'azione di rullata sul dorso arrivando in appoggio sulla nuca. Per evitare un eccessivo carico del corpo sul collo, le prime volte sarà utile mettere le mani intrecciate alla nuca. (FIG.)



- 2) Su un piano inclinato, da seduti all'estremità alta del piano, mettere le mani intrecciate alla nuca e lasciarsi rotolare in dietro fino a capovolgersi in atteggiamento raccolto. (Fig.



- 3) Da seduti sull'estremità alta di un piano inclinato, portare le braccia flesse ai lati del capo in modo da orientare le palme delle mani verso dietro. Rullare dorsalmente, prendere contatto con le mani a gomiti paralleli al suolo e, spingendo con le braccia, capovolgersi dietro. (Fig.)

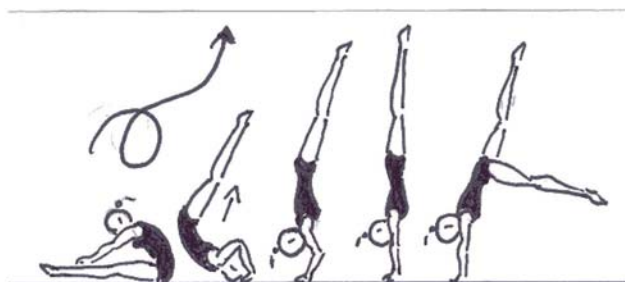


- 4) Con partenza seduti su un tappeto a gambe tese. Flettere il busto avanti e con rimbalzo di ritorno rullare a gambe tese dorsalmente per eseguire una capovolta dietro con spinta delle braccia con arrivo in ginocchio o in piedi (Fig.)



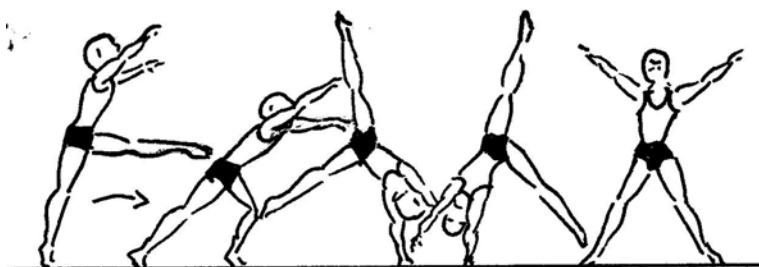
5) Capovolta in dietro alla verticale. La capovolta potrà avere diversi tipi di evoluzione.

L'evoluzione più comune è la capovolta dietro con forte apertura delle gambe sul busto in corrispondenza della spinta delle braccia fin o a capovolgersi raggiungendo la verticale in appoggio sulle braccia ritte (Fig.)



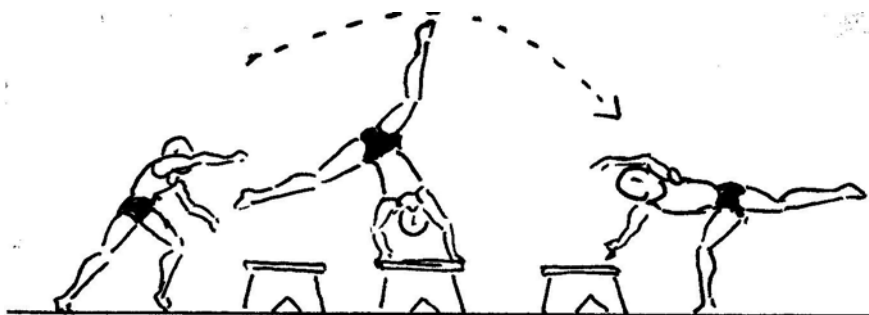
RUOTA

La ruota è una capovolta laterale a gambe divaricate passando in appoggio successivo sui quattro arti. In questo esercizio è necessario che l'appoggio sulle mani avvenga con gli arti in spinta e che le gambe siano molto divaricate al fine di trovare un rapido appoggio del primo arto inferiore. (Fig.)



SVILUPPO METODOLOGICO

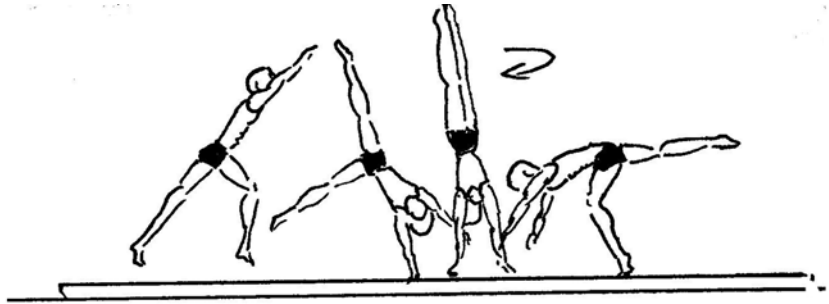
- 1) Per abituare il rapporto ritmico di appoggio mano...mano...piede...piede evitando di riunire le gambe è conveniente apprendere la ruota scavalcando un ostacolo rigido (base di plinto, panca, compagno) in appoggio sulle mani e con gambe divaricate non completamente distese. (Fig.)



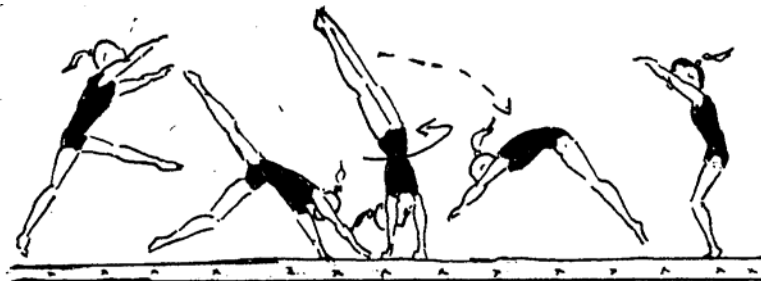
- 2) Per abituarsi a tenere le braccia distese in spinta e le gambe ben divaricate e tese è utile eseguire l'esercizio su un piano leggermente inclinato.(Fig.)



- 3) Successivamente l'esecuzione potrà essere preceduta da una lieve rincorsa e presalto oppure si potranno unire le gambe in verticale per continuare con un quarto di giro ed arrivo su un piede con fronte inversa (preparazione Rondata) (Fig.)



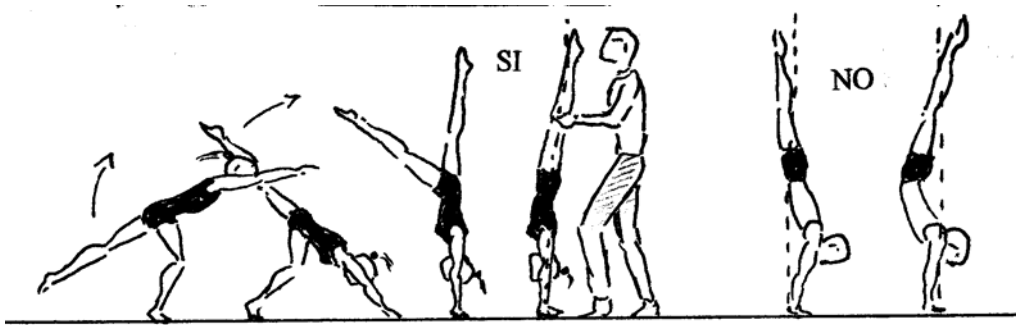
- 3) Rondata: L'esercizio nella sua parte evoluta può essere eseguito con una rincorsa ,un presalto, un rapido passaggio in verticale sulle mani a gambe unite e,con forte spinta delle braccia, eseguire un quarto di giro in volo per atterrare a gambe unite con fronte opposta alla rincorsa. La rondata ,oltre ad essere un esercizio a se stante, risulta una forma efficace di rincorsa dorsale.(Fig.)



VERTICALE A BRACCIA RITTE

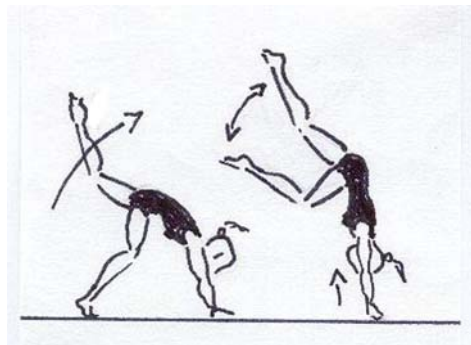
La verticale a braccia ritte è un'attitudine di equilibrio invertito in appoggio sulle mani. L'atleta in appoggio sulle mani, spinge con una gamba il suolo portando l'altra gamba ed il busto in verticale fino a riunire le gambe in alto e a mantenere l'equilibrio sulle mani.

E' evidente che questa posizione dovrà inizialmente essere garantita dall'aiuto di un assistente. La verticale deve essere eseguita col corpo allungato con tutti i suoi segmenti in linea; saranno quindi da evitare tutte le posizioni del corpo o di parte di esso non in perfetta perpendicolarità.(Fig.)

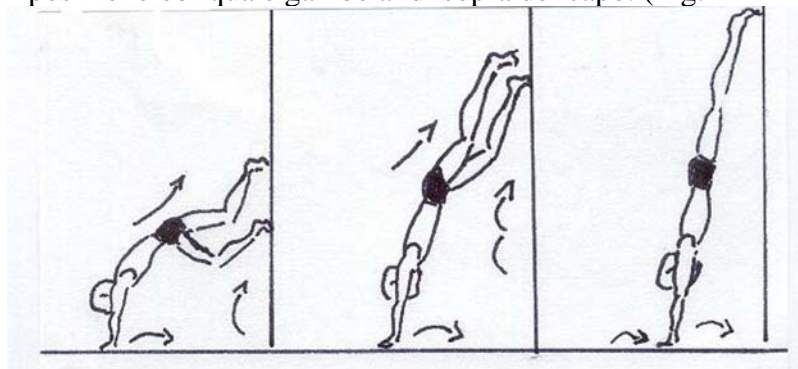


SVILUPPO METODOLOGICO

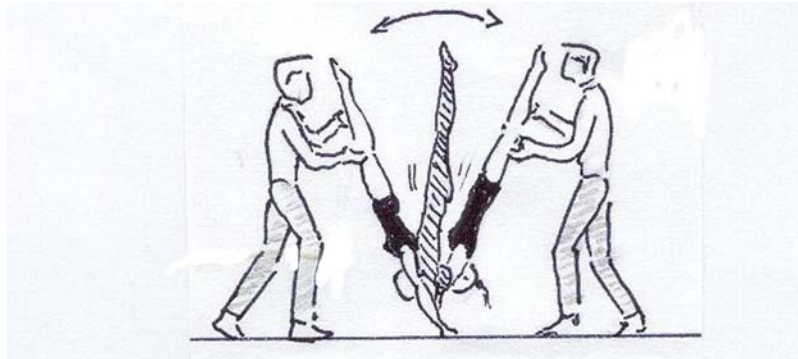
- 1) Per abituare l'allievo a tenere le braccia ben distese ed in spinta, far prendere contatto col suolo sulle mani e poi, con spinta di una gamba, sgambettare le gambe al di sopra del capo.(Fig.)



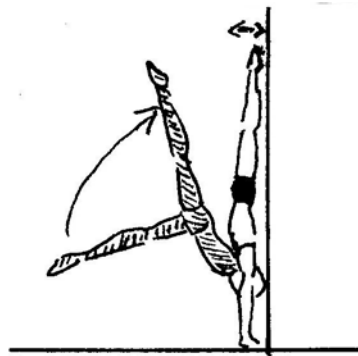
- 2) Col dorso rivolto ad una parete,poggiare le mani a terra in appoggio con le braccia ritte, risalire la parete con i piedi spostando le mani verso dietro fino a risultare con il corpo capovolto in posizione obliqua e gambe al di sopra del capo. (Fig.



- 3) Per abituare ad una tenuta corretta del corpo in verticale inversa, senza posizioni arcate o di compensazioni delle spalle, può essere utile, con l'aiuto di due assistenti, portare l'allievo in verticale e da qui squilibrarlo alternativamente frontalmente e dorsalmente.(Fig.)



- 4) Una volta assimilata la sensazione di verticale inversa, l'allievo proverà ripetutamente l'esecuzione contro un appoggio per poi distaccarsi in modo da trovare il giusto equilibrio sulle braccia.(Fig.)

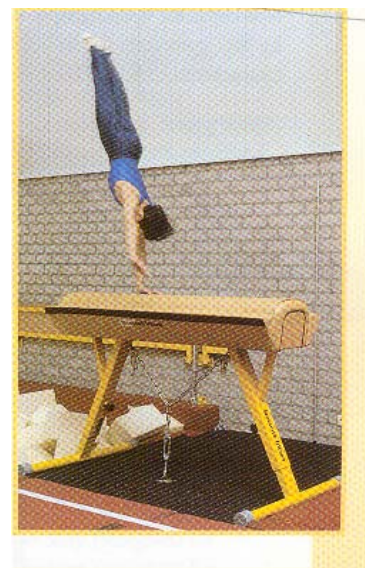


VOLTEGGIO

Il volteggio è il superamento di un ostacolo a mezzo di una rincorsa, uno stacco, la posa delle mani, una qualsiasi tecnica di superamento ed un arrivo a terra. L'entità dell'ostacolo può essere la più varia: una transenna, una trave, una cavallina, un cavallo, una tavola, etc.

L'importante è valicare l'ostacolo col solo appoggio delle mani. Il superamento dell'ostacolo senza toccarlo si chiama "Salto", mentre con l'appoggio delle mani ed anche dei piedi si chiama "Salto volteggio".

L'ostacolo da superare per la ginnastica di base è la cavallina o il cavallo, quando si arriva ad una ginnastica di grado elevato l'attrezzo sarà una tavola per volteggi (Fig.)



L'attività del volteggio necessita di diverse qualità sia fisiche che psichiche: infatti non solo richiede risorse motorie quali la corsa, l'impulso degli arti superiori ed inferiori e la capacità tecnica per valicare l'ostacolo, ma si basa anche su qualità quali la decisione, il coraggio e la fiducia in chi assiste.

Una corretta conduzione metodologica ed una buona conoscenza tecnica sono indispensabili per prevenire esperienze negative ed impedire che il giovane manifesti di fronte all'ostacolo atteggiamenti di timore o di rinuncia.

E' necessario per questo che il giovane posseda una coordinazione che gli consenta di sentirsi sicuro in tutte le fasi del volteggio.

Nel volteggio ognuna delle diverse fasi (rincorsa, presalto, battuta, primo volo, posa delle mani, tecnica di volteggio, secondo volo e arrivo a terra) ha caratteristiche proprie.

RINCORSA

E' costituita da un breve progressivo di velocità che consente di accumulare inerzia lineare.

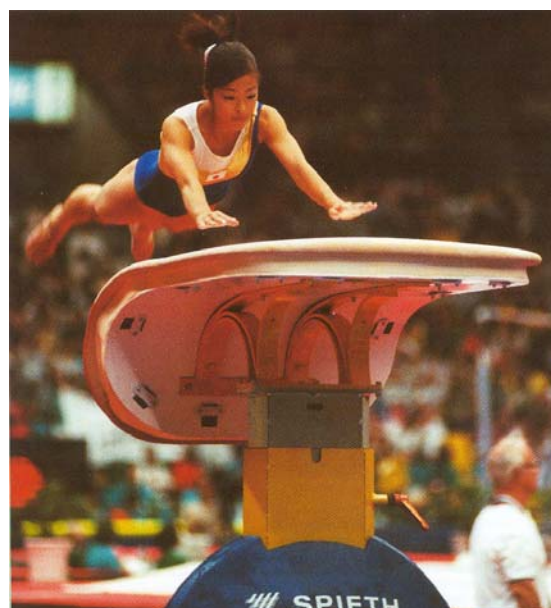
PRESALTO

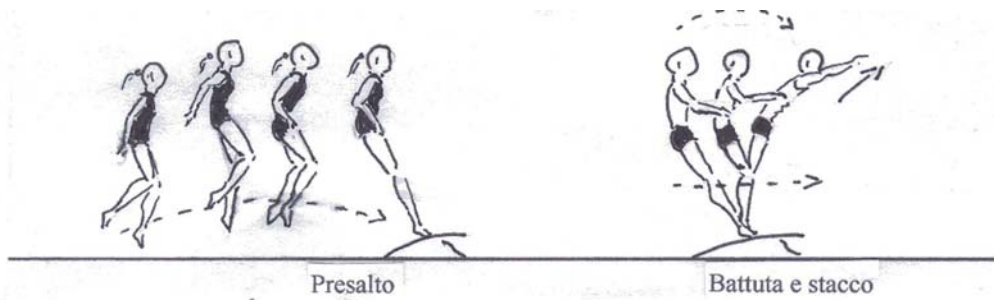
E' costituito da un salto lungo e radente che tende a non disperdere l'energia accumulata dalla rincorsa e prepara l'arrivo in pedana a piedi uniti. (Fig.)

BATTUTA

E' l'azione di arrivo e successivo stacco dalla pedana.

Essa è costituita da una presa di contatto della porzione anteriore del piede sulla pedana e da un leggero ammortizzamento delle ginocchia per consentire un rapido impulso di spinta delle gambe e quindi per trasformare l'energia lineare in elevazione. (Fig.)





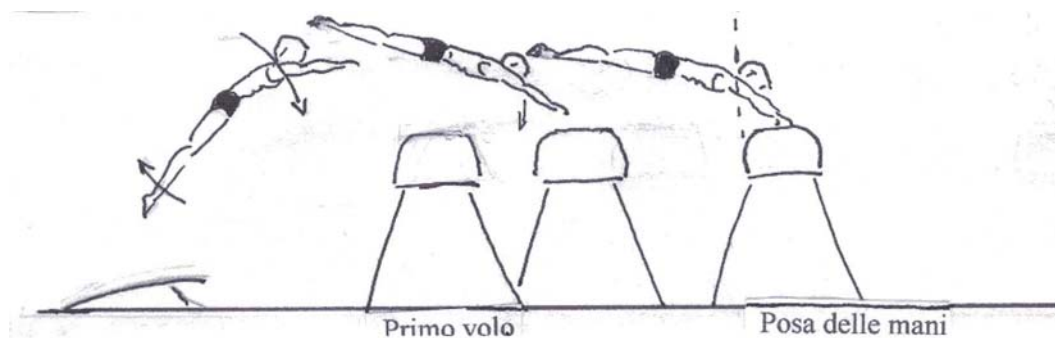
PRIMO VOLO

E' il tempo di volo tra lo stacco dalla pedana ed il contatto con l'attrezzo .

Esso è costituito da un allungamento in aria del corpo disteso in elevazione al di sopra dell'attrezzo.(Fig.)

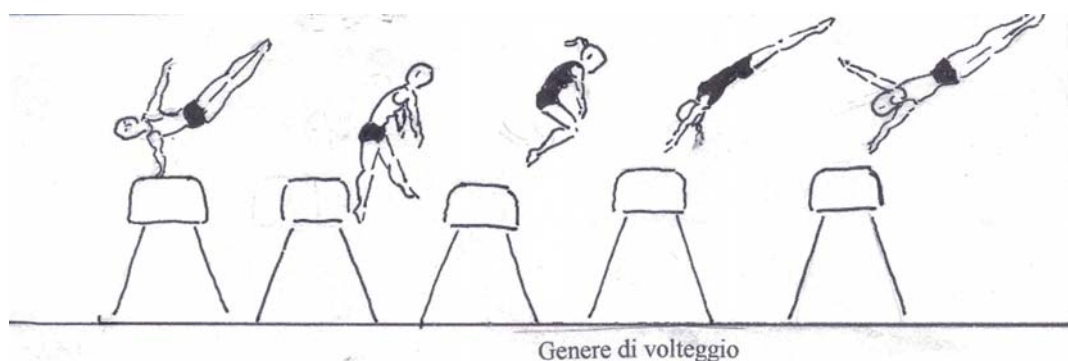
APPOGGIO DELLE MANI

E' il momento di arrivo sull'attrezzo, in cui il ginnasta deve sostenere lo sforzo dell'impatto e attuare l'immediata spinta delle braccia e delle spalle per eseguire il volteggio vero e proprio.(Fig.)



VOLTEGGIO

È la forma tecnica per valicare l'attrezzo che può avere forme diverse a seconda che la esecuzione sia laterale, lineare , ribaltata , in ruota laterale o altro.(Fig.)



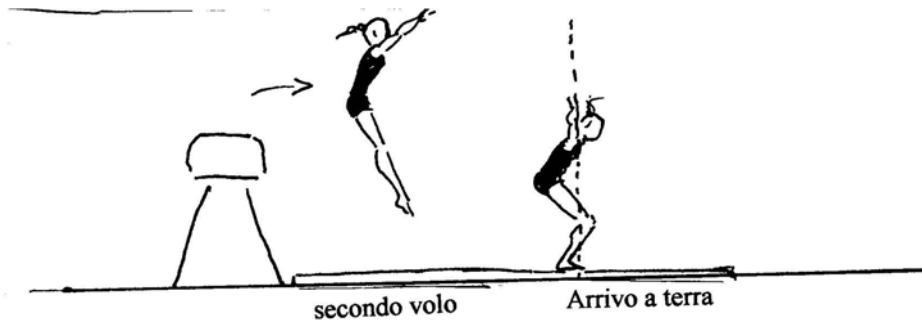
SECONDO VOLO

È determinato dalla tecnica del volteggio e dalla spinta delle braccia.

Esso deve consentire la ricomposizione del corpo in atteggiamento allungato distante dall'attrezzo.(Fig.)

ARRIVO A TERRA

E' la parte conclusiva del volteggio o di ogni fine di esercizio ginnastico. Esso deve avvenire in condizioni di stabilità e di equilibrio. L'impatto dell'atterraggio va ammortizzato con l'appoggio di tutta la pianta dei piedi al suolo, con un forte semipiegamento elastico delle ginocchia ed un caricamento del busto leggermente inclinato sulle gambe. (Fig.)



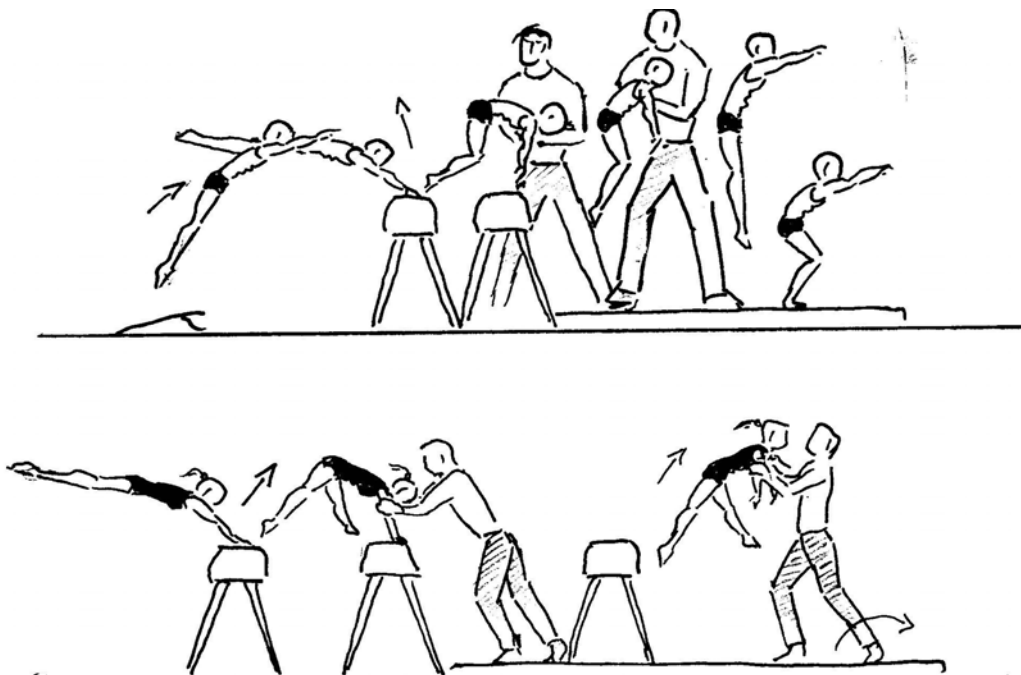
Nella nostra analisi porteremo solo degli esempi di volteggi lineari come il FRAMEZZO e il DIVARICATO che sono i volteggi più applicabili nell'attività scolastica e che hanno una tecnica di preparazione molto simile.

VOLTEGGIO FRAMEZZO o DIVARICATO

Disposizione: Una pedana ad un metro circa da un cavallo al di là del quale vanno posti i tappeti di protezione.

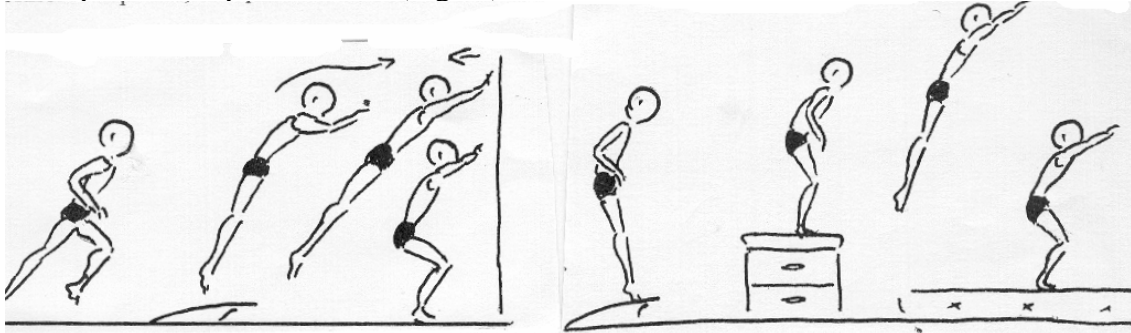
L'atleta dopo una rincorsa, presalo e stacco a piedi pari compie un balzo a corpo allungato verso il cavallo e prende contatto sulle mani a braccia ritte. Da qui, reagendo in spinta con le spalle e con le braccia, richiama le gambe framezzo e volteggia il cavallo a gambe unite flesse o tese per atterrare sul tappeto di protezione.

Lo stesso volteggio può essere fatto volteggiando il cavallo con gambe divaricate e tese. (Fig.) (Fig)

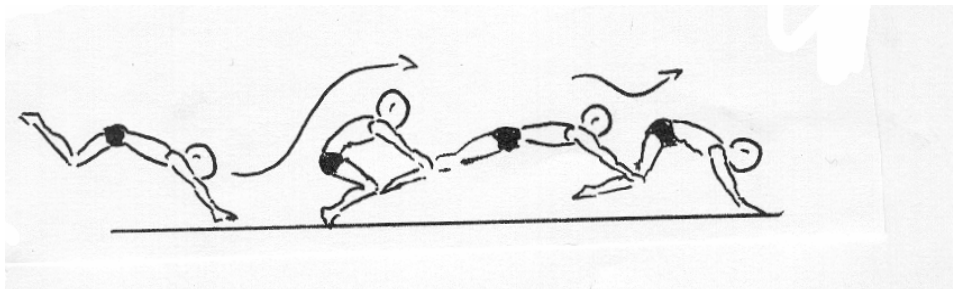


SVILUPPO METODOLOGICO

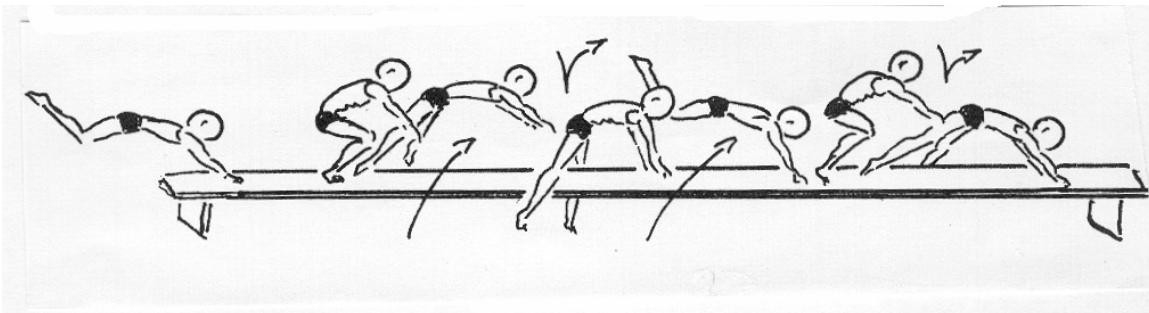
1) Esercizi basilari, utili per il volteggio sono quelli ce preparano allo stacco a piedi pari ed al controllo degli spostamenti e delle spinte di fronte ad un ostacolo. Il giusto impulso di spinta delle gambe a seguito di un presalo si potrà esercitare, ad es., contro una parete (Fig.) o superando una porzione di plinto, una panca o altro (Fig.)



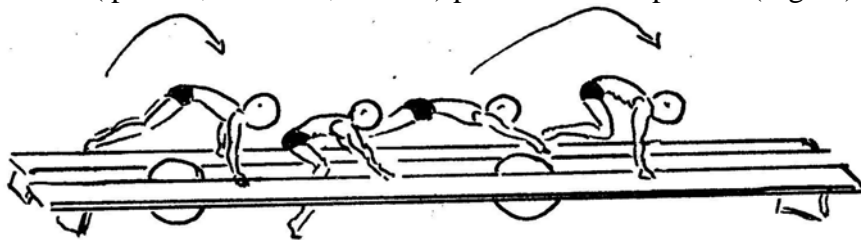
2) Per iniziare la preparazione della spinta piedi-mani passando da un piccolo tempo di volo potranno essere usati esercizi in quadrupedia con corse a balzi dai piedi alle mani (coniglio) (Fig.)



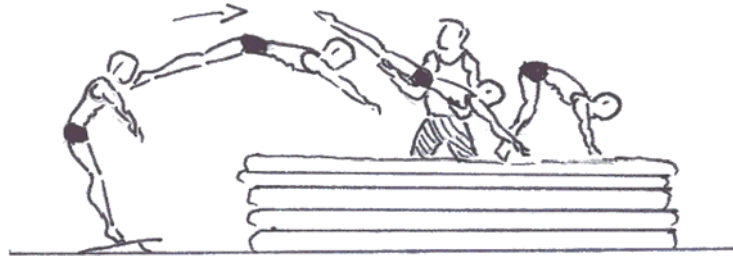
3) Lo stesso esercizio potrà essere eseguito con appoggi delle mani su una panca lunga con arrivo alternato dei piedi in framezzo sulla panca ed in divaricata a terra (Fig.)



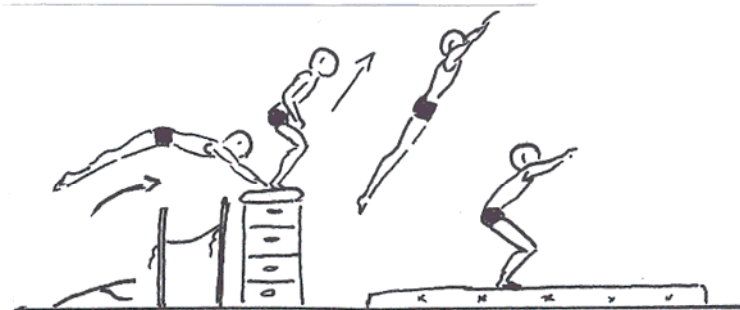
4) Lo stesso esercizio si può ripetere con le mani in appoggio su due panche parallele per superare in framezzo ostacoli (palloni, funicelle, elastici) posti fra le due panche (Fig.)



5) Porre una pedana di fronte ad una pila di tappeti (80 cm. Circa) o a due tappetini paracadute. Con una rincorsa e stacco pari su una pedana eseguire un lungo volo fino a prendere contatto coi tappeti sulle mani a braccia ritte, quindi, con forte impulso di spinta delle braccia, richiamare le gambe in framezzo semiflesso o a gambe divaricate per arrivare in piedi sui tappeti. (Fig.)



6) Tendere tra una pedana ed un plinto o cavallo un elastico ad un' altezza di poco inferiore all'attrezzo. Dopo una rincorsa e stacco pari porre le mani sull'attrezzo superando in volo l'elastico, quindi richiamare le gambe flesse framezzo per arrivare in piedi sull'attrezzo e quindi saltare a terra (Fig.)



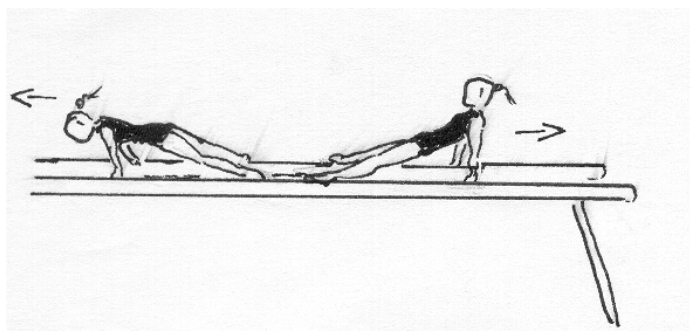
PARALLELE

Attrezzo fondamentale con il quale il giovane familiarizza con la Ginnastica Artistica è la parallela. La sua caratteristica è che esso può essere utilizzato in tutte le attitudini ed offre possibilità di approccio iniziali estremamente semplice.

L'attrezzo infatti può essere utilizzato con esercizi di appoggio sui quattro arti per evitare eccessivi carichi sulle braccia e le esitazioni iniziali della attività.

E'importante facilitare il primo contatto con l'attrezzo per consentire all'allievo di imparare a controllare la tenuta del corpo e la compostezza del proprio atteggiamento, che nel lavoro successivo diventeranno canoni di esecutività e di stile.

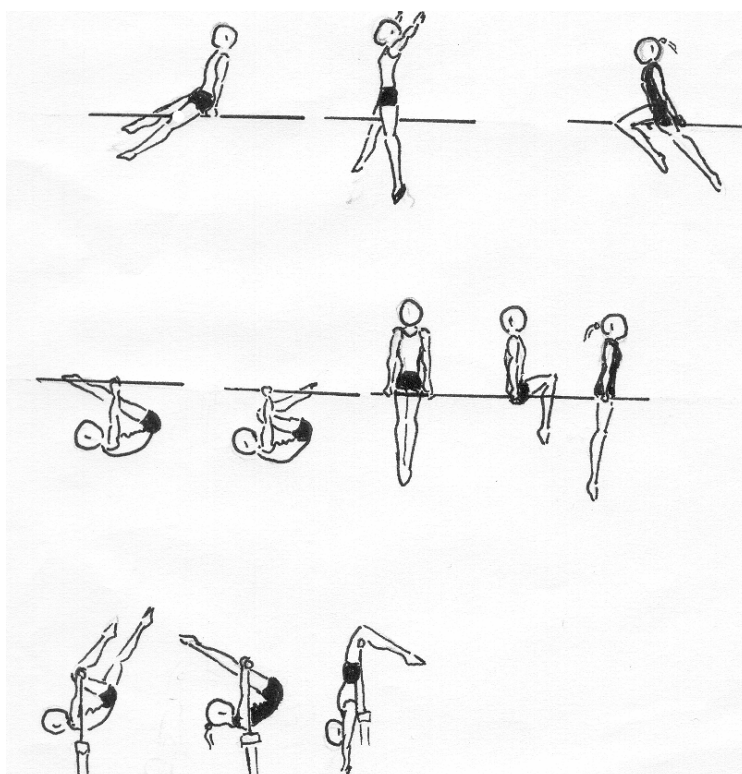
Usando altri attrezzi lunghi disposti parallelamente (due travi, due panche ecc.) si possono eseguire una gran varietà di esercizi di approccio, per esempio esercizi di traslocazione in quadrupedia.(Fig.)



Esercizi di appoggio misto di braccia e gambe sull'attrezzo quali la "seduta divaricata" sia avanti che dietro (fig.), di "cavalcioni" con o senza l'uso delle mani e di "sedia" interna o esterna agli staggi (correnti) (fig.).

La parallela può anche essere usata per vari esercizi di sospensione, a corpo chiuso, a squadra o a raccolta (fig.)

Si può usare anche un solo staggio per eseguire esercizi tipici di altri attrezzi (fig.).



Una volta ultimati gli esercizi di familiarizzazione con l'attrezzo si può passare ad applicazioni tipiche dell'attrezzo come le oscillazioni e in particolare la "oscillazione brachiale" e la "oscillazione a braccia ritte".

OSCILLAZIONE BRACHIALE

E' un esercizio che pur non creando problemi di esecuzione presenta una iniziale molestia di adattamento all'attrezzo che impone un uso limitato nella giovanissima età e nelle donne.

Conquistata una certa maturità fisica, l'allievo in presa sulle braccia (all'altezza degli omeri), con le mani che impugnano gli staggi in modo da poter stringere verso la linea mediana del corpo, andrà in sospensione brachiale (fig.)

Da questa posizione è relativamente semplice eseguire brevi oscillazioni avanti e dietro.

La pratica e la familiarità con l'attrezzo consentiranno di aumentare l'ampiezza delle oscillazioni (Fig.)

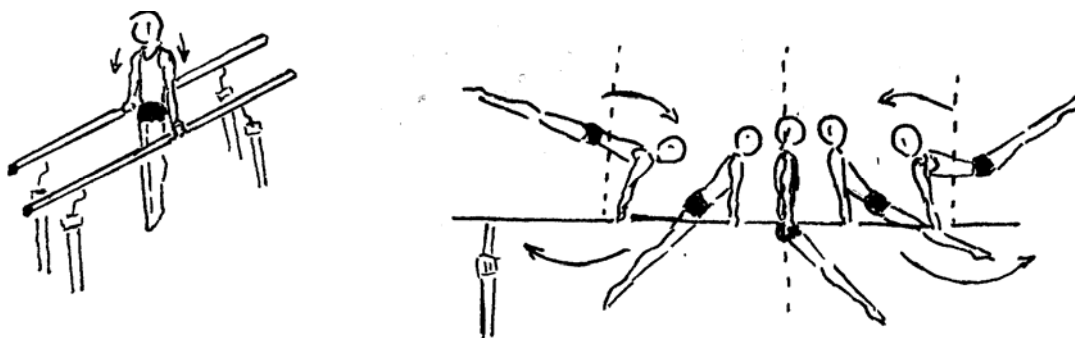


OSCILLAZIONE RITTA

Se è relativamente semplice eseguire un'oscillazione brachiale, non è altrettanto facile eseguire le prime oscillazioni in appoggio ritto, perché in questa attitudine il baricentro si trova al di sopra del punto di appoggio. Questa posizione deve essere controllata con una costante spinta delle spalle in basso (appoggio attivo) (Fig.)

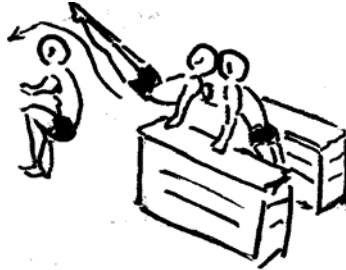
L'oscillazione del corpo in appoggio ritto, con lo spostamento avanti e dietro, rende complesso l'equilibrio poiché porta la proiezione del baricentro fuori dall'appoggio.

Per compensare ciò sono necessari sincroni delle spalle in senso opposto alle oscillazioni (corpo dietro- spalle avanti, corpo avanti- spalle dietro) in modo da consentire l'equilibrio sulla base d'appoggio (fig.).

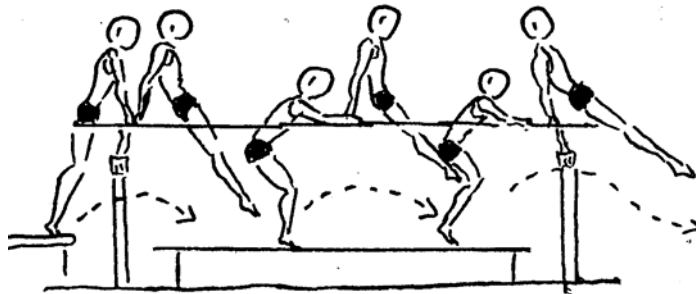


SVILUPPO METODOLOGICO DELLE OSCILLAZIONI

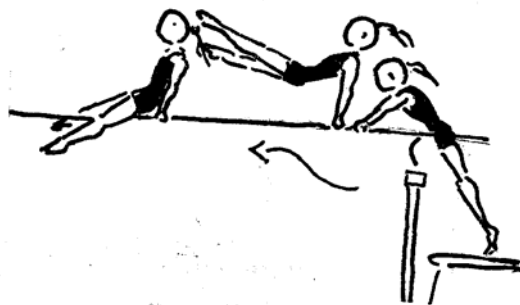
- 1) Disporre due appoggi paralleli alti circa m 1,10 (due plinti, due travi o parallela bassa). Saltare in appoggio sulle braccia e lasciare pendolare le gambe da dietro verso avanti. Al termine della semioscillazione avanti, spingere con le braccia e saltare a terra. (fig.)



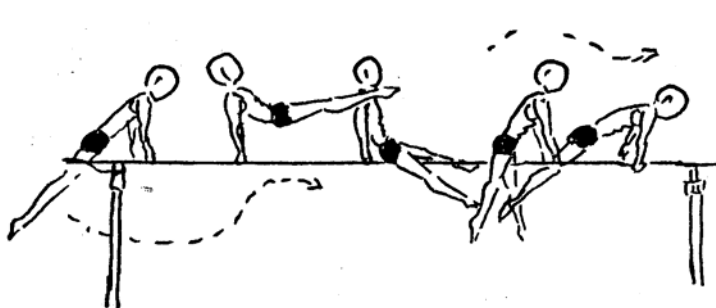
- 2) Da in piedi su una panca lunga, posta tra le parallele o tra due travi, saltare in appoggio ritto ed eseguire l'esercizio precedente più volte traslocandosi in avanti con arrivo sulla panca. (fig)



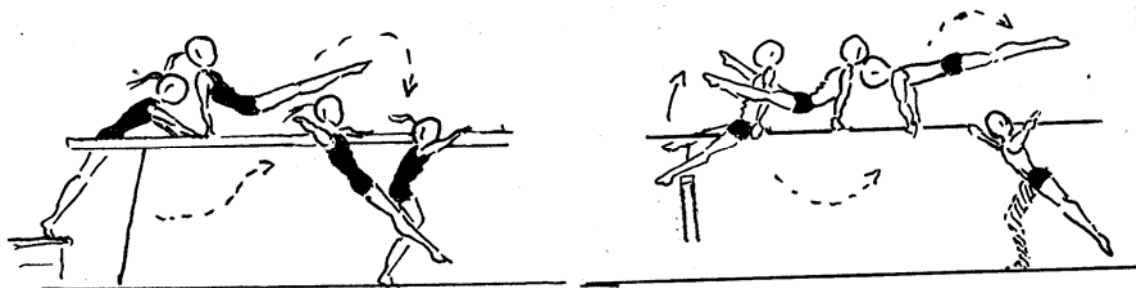
- 3) da una sezione di plinto saltare in appoggio a braccia ritte sulle parallele o su due travi, oscillare da dietro verso avanti e divaricare le gambe per arrivare in seduta divaricata avanti. (fig)



4) Andare in appoggio ritto su una estremità delle parallele basse ed oscillando le gambe avanti portarsi in seduta divaricata avanti, quindi, sollevandosi in posizione cavalcioni spostare le mani avanti e riunire le gambe dietro per ripetere l'esercizio traslocandosi in avanti.(fig)



4) Saltare in appoggio ritto su una parallela bassa o su due travi e oscillando le gambe avanti, scavalcare a gambe unite e tese uno staggio e saltare a terra. (Fig.) Quando si è in grado di eseguire lo stesso esercizio anche in semioscillazione dietro i presupposti minimi dell'oscillazione in appoggio ritto sono completati. (Fig.)

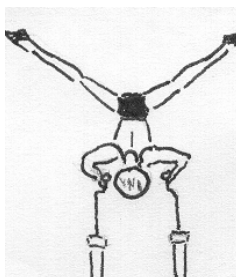


Prima di poter eseguire degli esercizi di base alla parallela il giovane deve imparare a stare in appoggio sugli omeri a braccia piegate e col corpo capovolto.

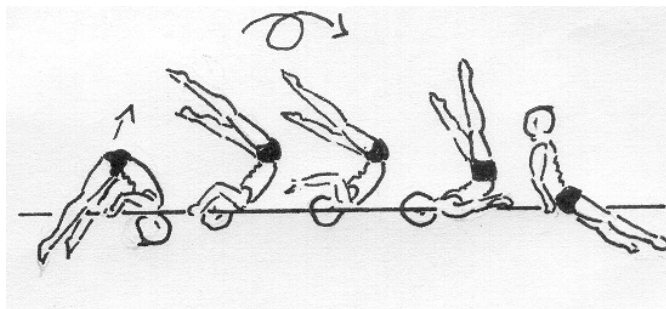
1) Con partenza dalla posizione di cavalcioni, piegare le braccia e portare i gomiti in fuori per poggiare gli omeri sugli staggi, da qui facendo forza sulle braccia portare il bacino in alto e staccare le gambe dagli staggi tenendole divaricate.(fig.)

Per i principianti, in questa attitudine di appoggio capovolto è un errore comune abbandonare le impugnature o stringere i gomiti verso i fianchi.

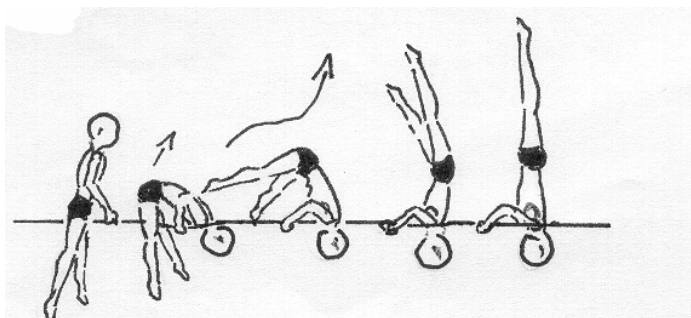
Per ovviare a questo inconveniente fare eseguire inizialmente con gli staggi piuttosto ravvicinati.



- 3) Dalla stessa posizione sarà facile eseguire una “capovolta avanti a gambe divaricate”, portando il bacino verso la verticale e sbilanciando il corpo dorsalmente ,quindi abbandonare le impugnature e capovolgersi fino alla posizione di seduta divaricata avanti.(fig.)



- 4) Assimilata la capovolta avanti sarà naturale passare alla “verticale appoggiata” sugli omeri. Partendo dalla posizione dell’esercizio precedente, con le impugnature ferme, quando le gambe si staccano dagli staggi riunirle lentamente verso l’alto fino a cercare l’equilibrio alla verticale.(fig.)

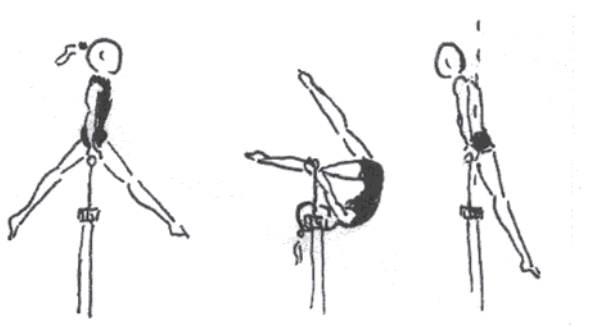


La parallela è un attrezzo che potendo essere utilizzato con grande varietà risulta utile come propedeutico per alte forme attrezzistiche.

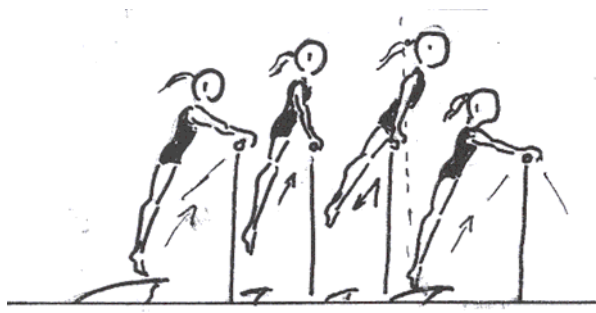
Si può operare su un solo staggio per preparare gli elementi basilari della PARALLELA ASIMMETRICA e della SBARRETTA che hanno una preparazione iniziale pressappoco identica.

Variare la forma dell’attrezzo significa anche variare il contenuto degli esercizi.

Ad esempio l’appoggio ritto frontale su un solo staggio contempla un equilibrio diverso da quello su due staggi , infatti il corpo deve risultare inclinato in avanti poiché lo staggio passa davanti alle gambe.(fig.)

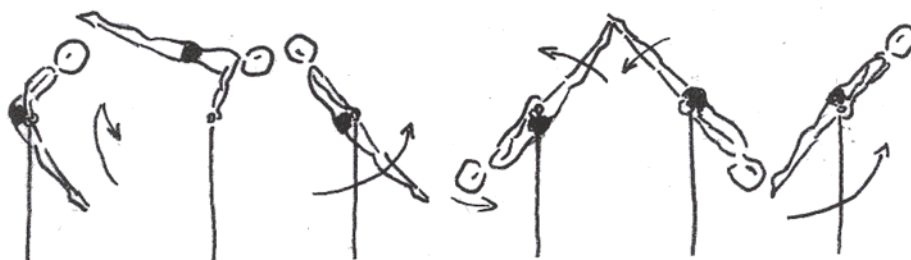


Nel rapporto con un solo staggio compaiono diversi tipi di appoggio e di sospensione come l'appoggio e la sospensione centrale e l'appoggio dorsale che richiede una inclinazione del corpo indietro.(fig.)

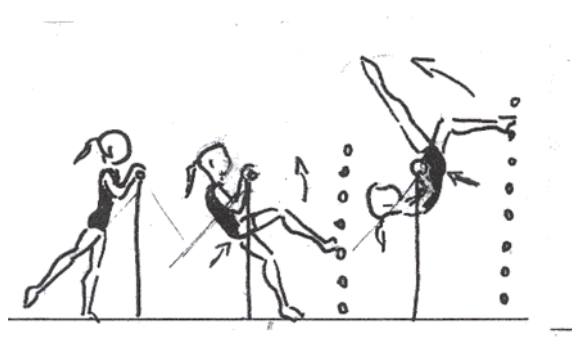


SVILUPPO METODOLOGICO DELLA CAPOVOLTA DIETRO SU UNO STAGGIO

Per eseguire una capovolta attorno allo staggio il principio basilare è quello di portare il baricentro (bacino) il più vicino possibile all'attrezzo. (fig.)

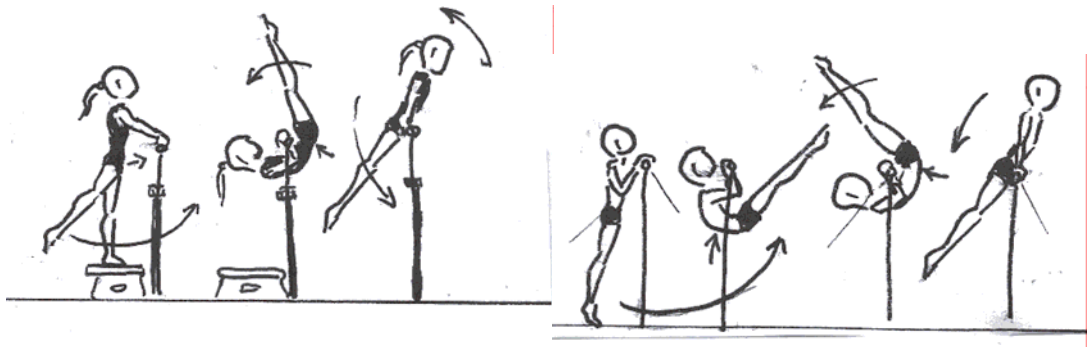


- 1) Si può, con la parallela di fronte a una spalliera, impugnare lo staggio e salire a mo' di scala fino a portare il baricentro all'altezza delle mani, quindi spingere col piede sulla spalliera ed effettuare la capovolta per arrivare in appoggio ritto. (fig.)
Lo stesso risultato può essere ottenuto con l'aiuto di una assistenza.



- 2) Da in piedi su una panca o su una sezione di plinto in modo da avere il baricentro già vicino allo staggio, eseguire lo stesso esercizio con l'impulso di una gamba slanciata da dietro verso avanti. (fig.)

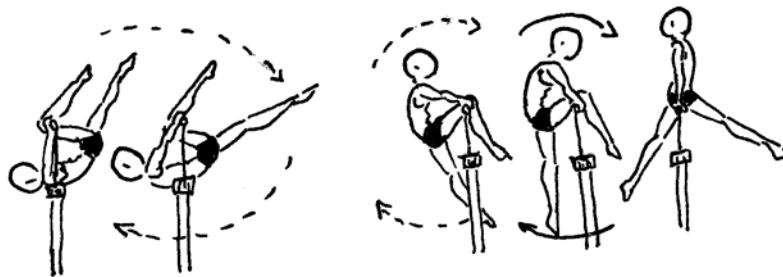
Lo stesso esercizio può essere eseguito da terra sia con lo slancio di una gamba avanti sia con gambe unite e con un maggior impegno delle braccia per avvicinare il bacino allo staggio. (fig.)



SBALZO APPOGGIO POPLITEO

Il passaggio dalla sospensione centrale all'appoggio centrale può essere eseguito in molti modi. Nella ginnastica il sistema più semplice è lo "sbalzo-appoggio popliteo".

Questo esercizio parte dalla sospensione capovolta centrale. L'allievo aggancia lo staggio framezzo alle mani con una gamba in presa poplitea (parte posteriore del ginocchio) e slanciando l'altra gamba in basso otterrà un effetto bilancia che aiutato dall'impulso delle braccia tese consente di sbalzare all'appoggio ritto centrale. (fig.)



Dalla posizione di appoggio frontale , dorsale o centrale partono la gran parte delle capovolte a giro attorno allo staggio.

Per quanto riguarda le capovolte su un solo staggio è necessario che l'allievo conosca come usare le impugnature e che tenga sempre presente che tutte le volte che si gira in avanti le mani debbono avere un'impugnatura a pollici in fuori (palmare) (Fig.). Tutte le volte che si gira in dietro si deve usare un'impugnatura a pollici in dentro (dorsale).(Fig.).Non rispettare questo principio può essere causa di incidenti.

