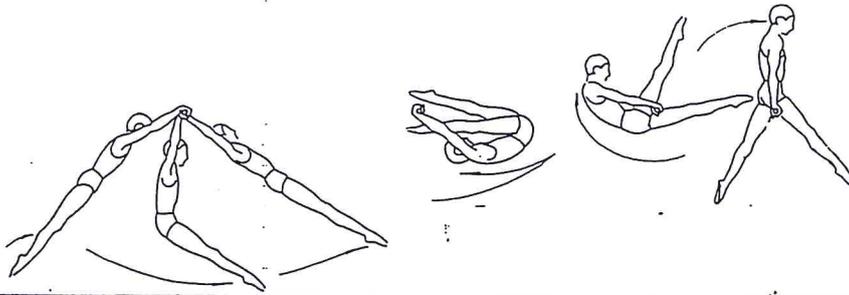
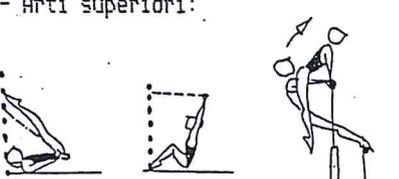
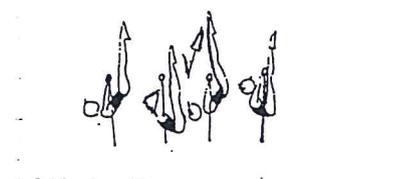
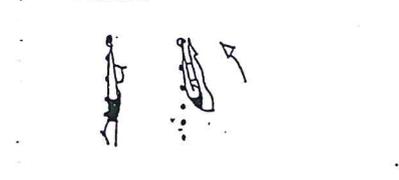
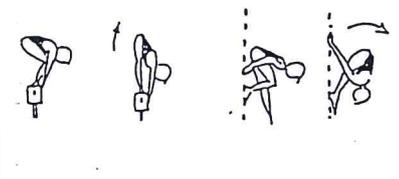
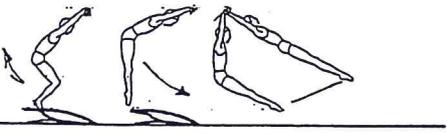
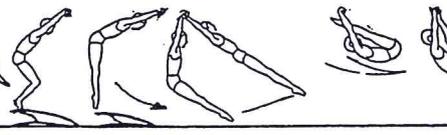
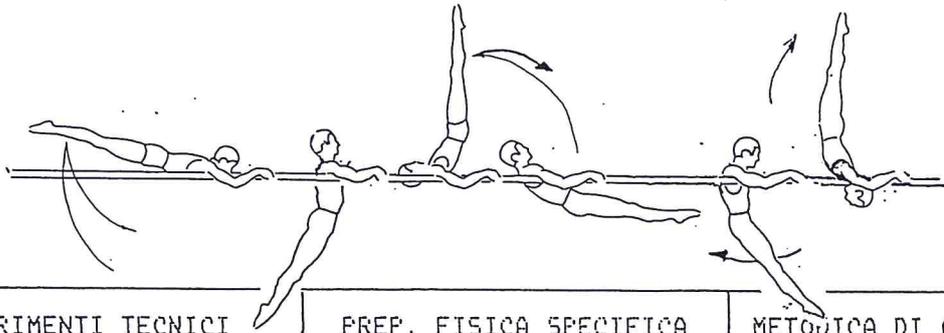


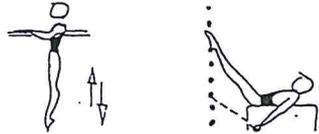
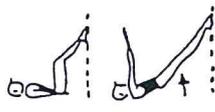
ELEMENTO TECNICO INFILATA A UNO



RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<p>- E' uno dei movimenti elementari che per la sua impostazione non richiede un ampio slancio, ma solamente il rispetto di alcuni punti fondamentali:</p> <p>a) spinta indietro delle braccia per permettere la maggiore oscillazione delle spalle avanti e la massima apertura dell'angolo braccia-busto.</p> <p>b) rapida chiusura delle gambe sul busto.</p> <p>La sua impostazione e' parallela all'infilata a due ed alla kippe, in quanto possiedono le stesse caratteristiche.</p> <p>- La prima parte e' caratterizzata dalla ricerca dell'allineamento braccia-busto e spinta in avanti delle braccia sulla sbarra.</p> <p>- Passata la perpendicolare, spingere con le braccia per dietro allineando tutti i segmenti corporei.</p> <p>- Prima del ritorno dall'oscillazione chiudere rapidamente le gambe verso il busto portando i piedi verso la sbarra</p> <p>- Divaricare in senso sagittale gli arti inferiori, per passare la gamba destra sotto la sbarra.</p> <p>- Utilizzando l'oscillazione di ritorno, indirizzare gli arti inferiori per alto avanti e con spinta delle braccia per basso, portare il corpo all'appoggio.</p>	<p>- Arti superiori:</p>  <p>- Addominali:</p>  <p>- Mobilita' articolare:</p>   	<p>- Utilizzando la sbarra bassa, con partenza dalla pedana piegando e stendendo le gambe, immettersi nell'oscillazione utilizzando l'inclinazione della pedana come direzione, l'attenzione dovrà essere posta sulla spinta degli arti superiori sulla sbarra durante tutta l'oscillazione:</p>  <p>- Lo stesso esercizio ricercando anche la chiusura delle gambe sul tronco, posando i piedi sotto la sbarra. Il capo dovrà essere flessso in avanti per ricercare la massima apertura dell'angolo braccia-busto:</p>  <p>- Come il precedente ma infilando la gamba destra.</p> <p>- Esecuzione del movimento completo con assistenza, che deve servire solamente a fare comprendere l'esatta dinamica e non sostituire le azioni muscolari del ginnasta.</p>
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<p>- Insufficiente allineamento arti superiori-busto nella fase discendente dallo slancio dietro.</p> <p>- Insufficiente spostamento in avanti delle spalle e cattivo allineamento dei segmenti corporei, dopo il passaggio dalla verticale.</p> <p>- Divaricare le gambe troppo presto.</p> <p>- Errata direzione degli arti inferiori nella fase di salita</p>	<p>- Buona assimilazione degli esercizi propedeutici e di conoscenza dell'attrezzo.</p> <p>- Buona preparazione fisica.</p> <p style="text-align: center;">15</p>	

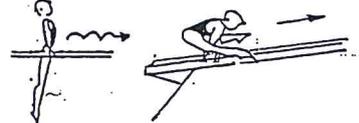
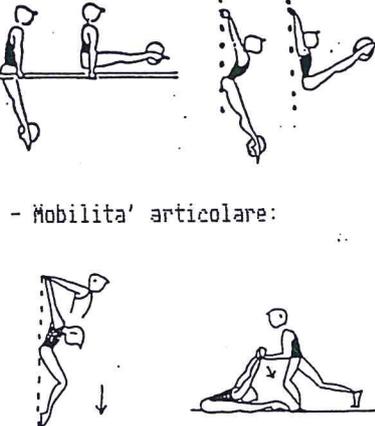
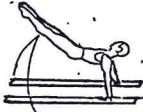
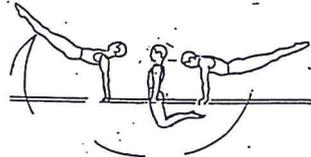
ELEMENTO TECNICO .. OSCILLAZIONI IN SOSPENSIONE BRACHIALE

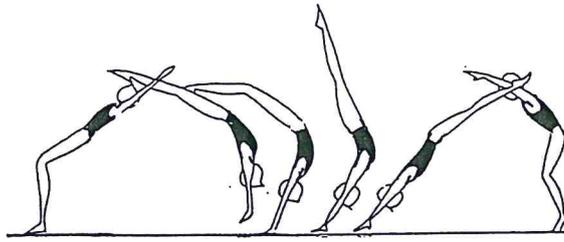


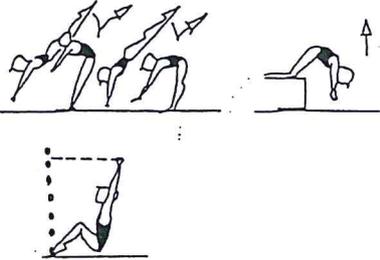
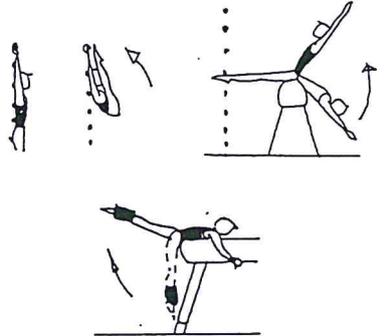
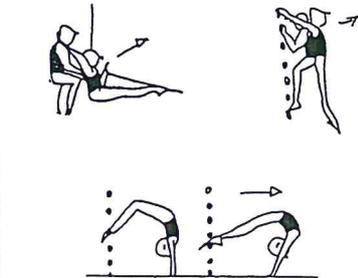
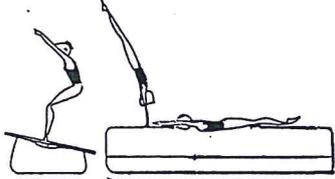
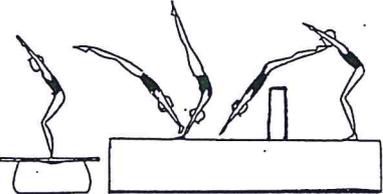
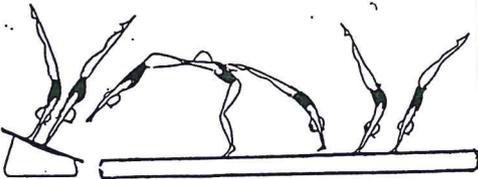
RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Dal punto morto dietro, con pressione costante delle braccia sugli staggi, iniziare la fase di discesa. - Continuando la pressione delle braccia sugli staggi, iniziare l'azione di frustata, avanzando con il bacino rispetto agli arti inferiori, nel passaggio dalla perpendicolare. E' questo il momento di massimo caricamento e di massima spinta verso il basso degli arti superiori. - Completare l'azione di frustata ed iniziare la fase di elevazione. - Le braccia continuano la loro azione di pressione verso il basso-dietro aprendo il piu' possibile l'angolo braccia-tronco. - La fase di ritorno e' caratterizzata dall'anticipo del bacino rispetto agli arti inferiori nel passaggio dalla perpendicolare e da una forte azione delle gambe (azione di frustata) per elevare il corpo dietro. Le braccia esercitano una forte pressione verso il basso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arti superiori:  <ul style="list-style-type: none"> - Addominali e dorsali:   	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di brevi oscillazioni curando la posizione del corpo, nel passaggio dalla perpendicolare - Migliorando la preparazione fisica ed avendo appreso la giusta tecnica di frustata si potra' ottenere un'esecuzione piu' ampia.
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<ul style="list-style-type: none"> - Insufficiente azione della braccia - Passaggio dalla perpendicolare in anticipo con i piedi, sia avanti che indietro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza dell'oscillazione alla sbarra. - Buona preparazione fisica. 	

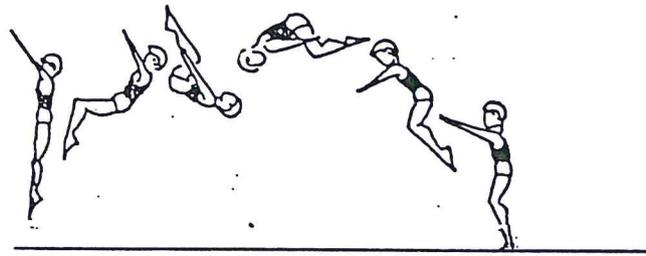
ELEMENTO TECNICO .. OSCILLAZIONI IN AFFOGGIO RITTO.....

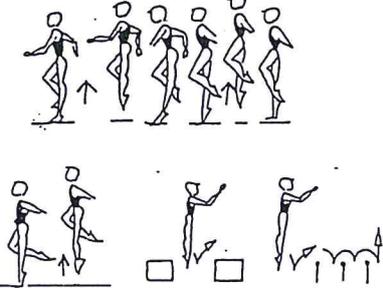
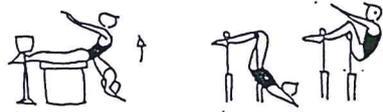
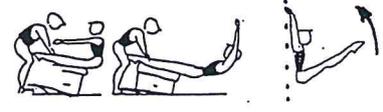
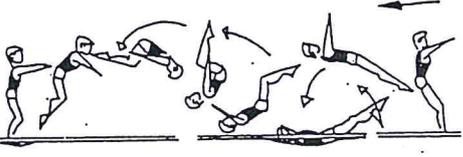


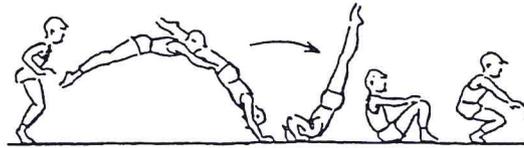
RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Dal punto morto dietro, con spinta costante delle braccia e mantenendo le spalle il piu' possibile sulla verticale, iniziare la fase di discesa del corpo. - Superata la posizione orizzontale, raddrizzare il corpo, guardando avanti in modo da favorire il giusto allineamento dei segmenti corporei e facilitare l'avanzamento del bacino, rispetto agli arti inferiori, nel passaggio dalla perpendicolare. - Con azione di frustata, iniziare la fase di elevazione per avanti. - Le braccia continuano la loro azione di spinta, per aprire al massimo l'angolo tronco-braccia. Le spalle devono mantenere la loro posizione verticale. - La fase di ritorno e' caratterizzata dalla continua azione di spinta delle braccia e con la massima tenuta del corpo. - Nella fase ascendente-posteriore le spalle si porteranno leggermente avanti. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arti superiori:  - Dorsali.  - Addominali.  - Mobilita' articolare:  	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione dell'oscillazione su due appoggi. Questo consentira' di ottenere una azione di appoggio spinta continua in modo da evitare che il ginnasta, attraverso l'impugnatura sullo staggio, effettui un'azione di tirata:  - Per assimilare il corretto passaggio dalla perpendicolare e' utile far eseguire l'oscillazione flettendo e stendendo le gambe: 
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<ul style="list-style-type: none"> - Errata azione degli arti superiori (trazione anziche' spinta). - Spostamento avanti delle spalle nella fase di discesa, dal punto morto posteriore e indietro nella salita avanti. - Passaggio dalla perpendicolare in anticipo con i piedi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buona preparazione fisica. 	

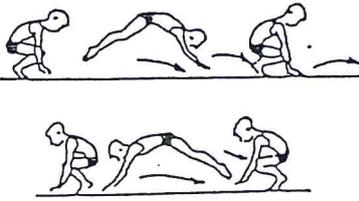
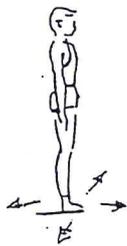
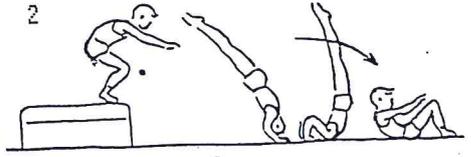
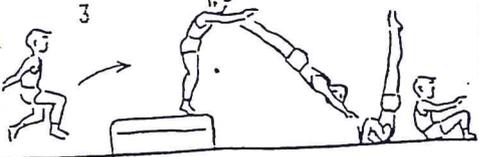
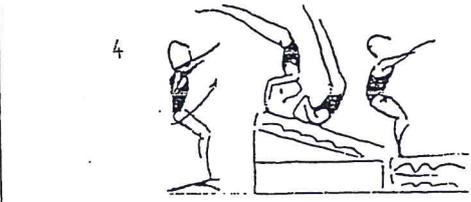
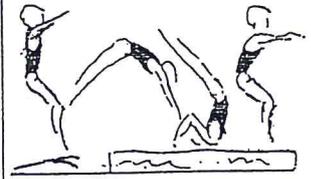
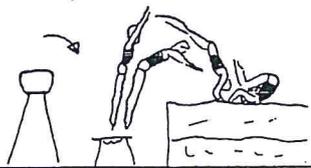


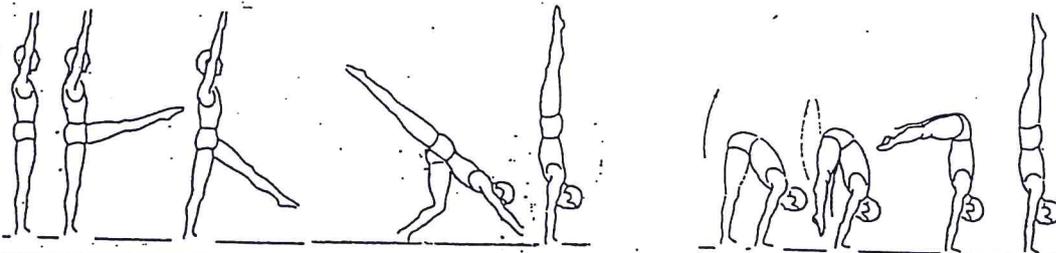
RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Sbilanciare indietro il corpo con il dorso curvo e capo in linea - Con azione di spinta degli arti inferiori e slancio degli arti superiori, effettuare la prima fase di volo per arrivare alla posizione di verticale rovesciata - Il contatto delle mani col suolo deve avvenire quando si e' quasi raggiunta la posizione verticale - Le spalle continuano nella loro azione di spostamento :  <ul style="list-style-type: none"> - Azione rapida di courbette per arrivare alla stazione eretta con dorso curvo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arti superiori:  <ul style="list-style-type: none"> - Addominali e dorsali:  <ul style="list-style-type: none"> - Mobilita' articolare: 	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione del capovolgimento in condizioni facilitate ed anche in salita per costringere il ginnasta a velocizzare la salita degli arti inferiori:  <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione con superamento di un ostacolo in modo da essere costretti a sbilanciarsi prima di richiamare le gambe nell'azione di courbette:  <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione con partenza dalla verticale: 
<p>FALLI TIPICI</p>	<p>PRESUPPOSTI NECESSARI</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Flettere il capo indietro - Prima fase di volo bassa - Insufficiente spostamento delle spalle verso la direzione del movimento - Richiamo anticipato degli arti superiori nell'azione di courbette 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza della courbette - Conoscenza della verticale ponte e rovesciata indietro a gambe unite - Buon allineamento braccia - tronco - Buona preparazione fisica addominale e dorsale. <p style="text-align: right; color: blue;">18</p>	

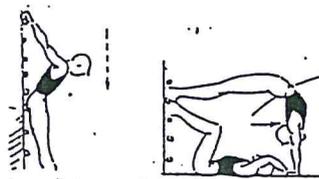
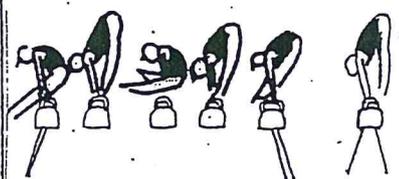
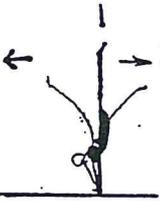
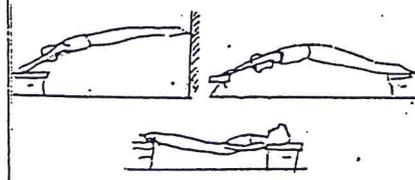
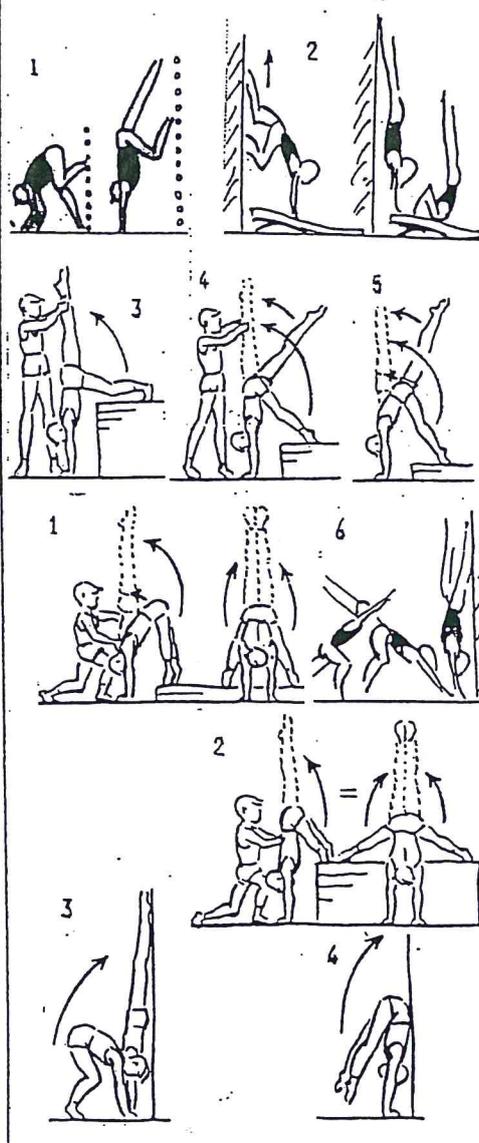


RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Spinta completa degli arti inferiori, (bacino sulla verticale) con slancio delle braccia in alto e capo in linea - Avanzamento del bacino e delle gambe con conseguente abbassamento delle spalle per immettersi nella rotazione. Questa azione eseguita con il dorso dritto e il capo in linea, favorirà la formazione di una coppia di forze che agendo nello stesso senso permetterà una maggior velocità di rotazione.  <ul style="list-style-type: none"> - Abbassamento delle braccia vicino al corpo o che impugnano le ginocchia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arti inferiori:  <ul style="list-style-type: none"> - Dorsali e Addominali:  	<ul style="list-style-type: none"> - Curare attentamente la spinta degli arti inferiori, l'azione di quelli superiori e la posizione del dorso:  <ul style="list-style-type: none"> - Avanzamento ed innalzamento del bacino e delle gambe:  <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione del salto sul posto:  <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione del salto ritornato:  <ul style="list-style-type: none"> - Disponendo del telo elastico si procede come mostra la figura per l'impostazione dell'azione del bacino e degli arti inferiori:  <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione del salto ritornato
<p>FALLI TIPICI</p>	<p>PRESUPPOSTI NECESSARI</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Arti inferiori e bacino non allineati nel momento dello stacco - Rovesciamento anticipato del capo - Incompleta azione degli arti superiori - Dorso curvo nella rotazione. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buona conoscenza dei rotolamenti indietro - Buona preparazione fisica arti inferiori, dorsali, addominali. <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: blue;">19</p>	



RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Due o tre passi di rincorsa, presalto e battuta a piedi pari - Braccia in alto al momento dello stacco - Estensione delle gambe - Tempo di volo e rotolamento in avanti - Arrivo in stazione eretta <p>VARIANTE: atteggiamento ad arco del corpo durante la fase di volo</p>	<p>Tutte le andature in quadrupedia come per la capovolta avanti</p> <p>Balzi in avanti e indietro:</p>  <p>Giochi a gruppi:</p> <p>Spinte verso l'alto, in avanti, indietro, a sinistra, a destra, mantenendo il corpo in perfetta tenuta:</p>  <p>Salti a piedi uniti avanti, indietro, sinistra, destra, in alto:</p> 	<p>- Mediante utilizzo di mini circuiti:</p> <p>1 studio del presalto:</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p>  <p>5</p>  <p>6 col mini trampolino con partenza sopraelevata:</p> 
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<ul style="list-style-type: none"> - Presalto troppo alto - Mancata estensione delle gambe - Ricerca anticipata delle mani al suolo - Dorso piatto nel rotolamento 	<p>Buona conoscenza della capovolta avanti</p> <p style="text-align: center; color: blue; font-size: 2em;">20</p>	



RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<p>- Sollevare la gamba destra o sinistra, portando le braccia in alto.</p> <p>- Posare la gamba a terra sbilanciandosi in avanti.</p> <p>- Azione di affondo sulla gamba di spinta e posare le mani al suolo (braccia in linea con il tronco).</p> <p>- Spinta della gamba di appoggio per salire all'appoggio ritto rovesciato.</p> <p>VERTICALE DI IMPOSTAZIONE</p> <p>- Flettere il busto avanti e posare le mani al suolo.</p> <p>- Mantenendo il dorso curvo, staccare i piedi da terra divaricare le gambe e portare il bacino in verticale.</p> <p>- Mantenendo la posizione, riunire le gambe.</p>	<p>- Per la mobilita' articolare:</p>  <p>- Per l'irrobustimento degli arti superiori:</p>   <p>2. serie x n max 3 x 15"</p> <p>- Per la tenuta del corpo:</p> <p>spinte verso il basso</p>  <p>serie da 15" 20" 25"</p> 	<p>Inizialmente attraverso mini circuiti o stazioni di lavoro, in seguito con un lavoro specifico:</p> 
<p>FALLI TIPICI</p>	<p>PRESUPPOSTI NECESSARI</p>	
<p>- Mancata azione di affondo sulla gamba di spinta</p> <p>- Braccia non in linea con il tronco.</p> <p>- Corpo non allineato.</p> <p>- Spostare continuamente le mani.</p> <p>Impostazione:</p> <p>- Avanzare eccessivamente con le spalle.</p> <p>- Non mantenere il dorso curvo durante l'azione di salita.</p>	<p>I piccoli devono svolgere un buon lavoro di preparazione utilizzando tutte le andature in quadrupedia ed i vari giochi ed esercizi di spinta con gli arti superiori.</p>	

2.2 ROTOLAMENTI
- indietro

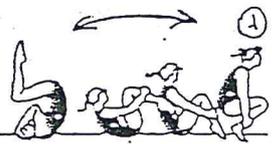
CAPOVOLTA



Tecnica: Dalla posizione eretta braccia in alto, piegare le gambe per portare il bacino a terra vicino ai talloni in posizione di massima raccolta e per effetto dello sbilanciamento indietro iniziare il rotolamento per punti successivi (lo sbilanciamento deve avvenire solo per la posa del bacino fuori della base d'appoggio ma senza estensione delle gambe sulle cosce), esternamente alla linea delle orecchie appoggiare le mani al suolo, braccia piegate gomiti paralleli e continuando la rotazione spinta delle mani sul terreno sollevando il corpo per arrivare in posizione di raccolta, rizzare le gambe e portarsi alla stazione eretta.

Didattica: Mini-circuiti per sensibilizzare lo schema dei rotolamenti indietro soprattutto a livello vestibolare:

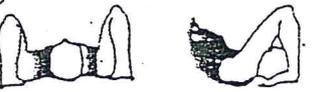
Rotolamenti sul dorso



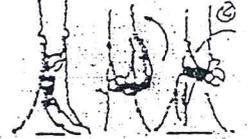
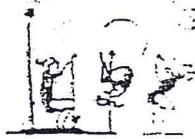
- Velocizzazione del rotolamento



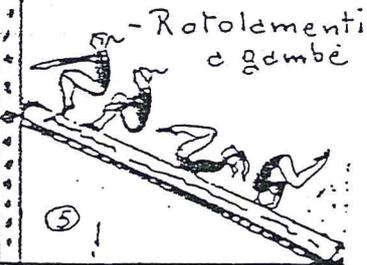
- Chiusure e mobilizzazione del capo



Corretta posizione delle mani e braccia



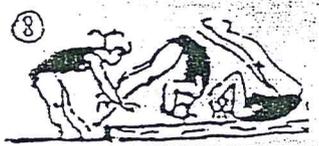
- Sequenza di rovesiamenti indietro



- Rotolamenti da vari piani inclinati con arrivi flesse e tese



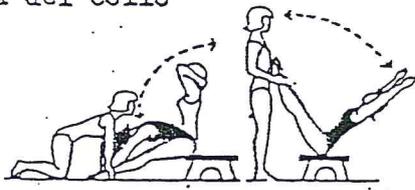
- Rotolamento indietro con arrivo a gambe divaricate



Preparazione Fisica specifica: Rivedere quella della capovolta rotolata avanti in particolare il lavoro delle braccia e la mobilità del collo



Chiusure con ausilio della palla medica
No. 1-2
15-30 volte
3 serie



Chiusure e aperture
20-40 rip.
3 serie



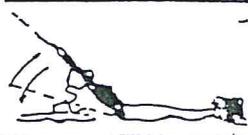
20-40 rip.
3 serie



- Piedi contro il muro
chiusure
3 serie x 10
3 " x 20



- Chiusure con bloccaggio delle braccia
de 30" e 1'



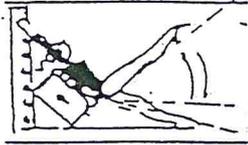
- Piedi bloccati
chiusure di poca ampiezza
3 x 10
3 x 20



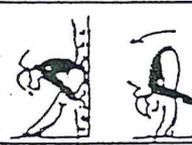
- Chiusure con Tirate
3 x 10
3 x 20



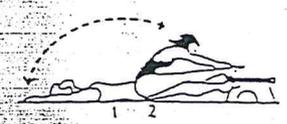
- Aperture e chiusure rapide
3 x 15 o 3 x 20



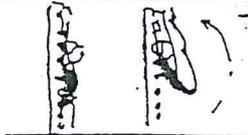
- Chiusure rapide di poca ampiezza
3 x 10
3 x 20



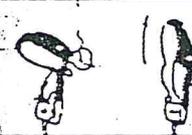
- Chiusure con sbilenco davanti
3 x 10
3 x 20



- Come sopra



- Chiusure complete
10 in 5
3 serie



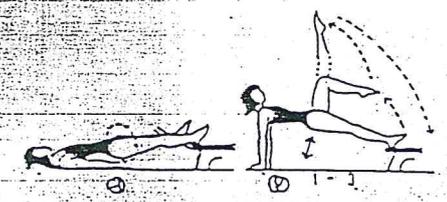
- Chiusure con estensione gambe
3 x 10
3 x 20



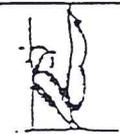
- Chiusure complete
3 x 10
3 x 20



- Chiusure con sbilenco davanti
3 x 10
3 x 20



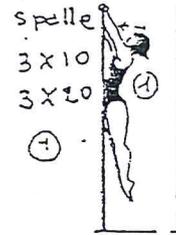
- Tenute e mobilità del bacino
dorso - 1 rotaz. bacino 3 x 10
2. exerc. in 3 tempi per gambe
3 x 15 x gambe



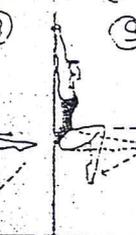
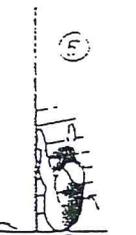
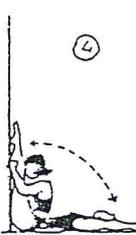
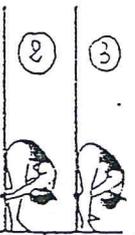
- Tenute
3 x 5"
3 x 10"



- Chiusure con estensione gambe
3 x 10
3 x 20



Spalle
3 x 10
3 x 20



- Chiusure forzate
a. unite e aperte
3 x 6"

- chiusure forzate
gambe unite e aperte
3 x 6"

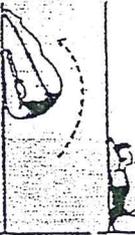
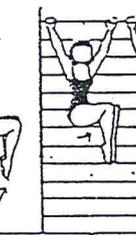
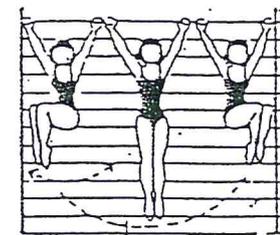
- Mobilitazione dorso
30" - 1'

- Es. in 3 tempi
3 x 15 x gambe

- Es. in 2 tempi
3 x 10

- Es. in 2 tempi
3 x 10

- slanci
10 - 20v.



- Addominali raccolte e l'orizzont.
a dx. poi a sx distendere, raccolto a sx. poi a dx. distendere e così via
3 x 10

- Max. racc. d sx. poi a dx
3 x 10

- Esercizio in 5 Tempi
1. raccolte e sinistre
2. e distendere orizzontale
3. raccolte come 1.
4. distendere e ricominciare e destra
5. e sinistra
3 x 5 completi SX. e DX.

- Piccole sforbiciate
3 x 20

- Piccole oscill. con bacino appogg.
3 x 5

- Grandi oscill. portando il bacino il più alto possibile
3 x 5

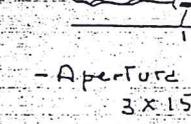
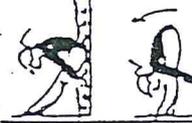
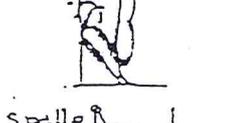
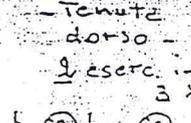
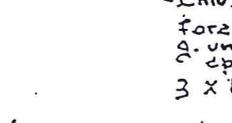
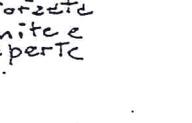
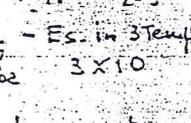
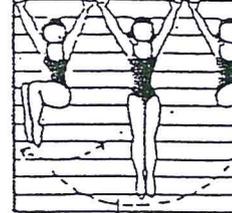
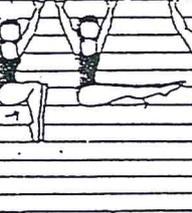
- Piccole sforbiciate
3 x 30

- Elevazione gambe un poco avv
3 x 20

Errori: Dorso piatto nel rotolamento - capo non inclinato in avanti - cattiva posizione delle mani e dei gomiti - mancata spinta delle braccia per sollevare il corpo

	<p>- Piedi contro il muro Chiusure 3 serie X 10 3 " X 20</p>		<p>- Chiusure con bloccaggio delle braccia de 30" e 1'</p>	
	<p>- Piedi bloccati chiusure di poca ampiezza 3 X 10 3 X 20</p>		<p>- Chiusure con Tirate 3 X 10 3 X 20</p>	<p>- Aperture e chiusure rapide 3 X 15 o 3 X 20</p>
	<p>- Chiusure rapide di poca ampiezza 3 X 10 3 X 20</p>		<p>- Chiusure con sbilenco davanti 3 X 10 3 X 20</p>	
	<p>- Chiusure complete 10 in 15 3 serie</p>		<p>- Chiusure con estensioni gambe 3 X 10 3 X 20</p>	<p>- Come sopra</p>
	<p>- Chiusure complete 3 X 10 3 X 20</p>		<p>- Chiusure con sbilenco davanti 3 X 10 3 X 20</p>	
	<p>- Tenuta 3 X 5" 3 X 10"</p>		<p>- Chiusure con estensioni gambe 3 X 10 3 X 20</p>	<p>- Tenute e mobilità del bacino dorso - 1 rotaz. bacino 3 X 10 2. exerc. in 3 tempi per gambe 3 X 15 X gambe</p>
<p>Spalle 3 X 10 3 X 20</p>				
<p>- Chiusure forzate unite e aperte 3 X 6"</p>	<p>- Chiusure forzate gambe unite e aperte 3 X 6"</p>		<p>- Mobilitazione dorso 30" - 1'</p>	<p>- Es. in 3 Tempi - Es. in 2 Tempi - slanci 3 X 15 X gambe 3 X 10 3 X 10 10 - 20v.</p>
<p>- Addominali raccolte e l'orizzont. d dx. poi d sx distendere, raccolta d sx. poi d dx. distendere e così via 3 X 10</p>	<p>Max. racc. d sx. poi d dx 3 X 10</p>	<p>Esercizio in 5 Tempi 1. raccolte 2. e sinistre 3. distendere orizzontale 4. raccolte come 1. 5. distendere e ricominciare e destra 3 X 5 completi SX. e DX.</p>	<p>- Piccole sforbiciate 3 X 20</p>	<p>- Piccole oscill. con bacino appogg. 3 X 5 - Grandi oscill. portando il bacino il più alto possibile 3 X 5 - Piccole sforbiciate 3 X 30 - Elevazione gambe un poco avv 3 X 20</p>

Errori: Dorso piatto nel rotolamento - capo non inclinato in avanti - cattiva posizione delle mani e dei gomiti - mancata spinta delle braccia per sollevare il corpo

 <p>- Piedi contro il muro Chiusure 3 serie x 10 3 " x 20</p>	 <p>- Chiusure con bloccaggio delle braccia de 30" e 4'</p>	 
 <p>- Piedi bloccati chiusure di poca ampiezza 3 x 10 3 x 20</p>	 <p>- Chiusure con Tirate 3 x 10 3 x 20</p>	 <p>- Aperture e chiusure rapide 3 x 15 o 3 x 20</p>
 <p>- Chiusure rapide di poca ampiezza 3 x 10 3 x 20</p>	 <p>- Chiusure con sbilenco davanti 3 x 10 3 x 20</p>	 <p>- Come sopra</p>
 <p>- Chiusure complete 10 in 3 serie</p>	 <p>- Chiusure con estensione gambe 3 x 10 3 x 20</p>	
 <p>- Chiusure complete 3 x 10 3 x 20</p>	 <p>- Chiusure con sbilenco davanti 3 x 10 3 x 20</p>	
 <p>- Tenuta 3 x 5" 3 x 10"</p>	 <p>- Chiusure con estensioni gambe 3 x 10 3 x 20</p>	 <p>- Tenute e mobilità del bacino dorso - 1 rotaz. bacino 3 x 10 2. exerc. in 3 tempi per gambe 3 x 15 x gambe</p>
 <p>Spalle 3 x 10 3 x 20</p>		
 <p>- Chiusure forzate a. unite e aperte 3 x 6"</p>	 <p>- chiusure forzate gambe unite e aperte 3 x 6"</p>	 <p>- Mobilitazione dorso 30" - 4'</p> <p>- Es. in 3 Tempi - Es. in 2 Tempi - Stenci 3 x 15 x gambe 3 x 10 3 x 10 10 - 20v.</p>
		
<p>- Addominali raccolte e l'orizzont. a dx. poi a sx distendere, raccolta a sx. poi a dx. distendere e così via 3 x 10</p>	<p>- Piccole - Piccole - Grandi - Piccole - Elevazione sforbiciate oscill. con bacino appogg. il più alto possibile 3 x 20 3 x 5 3 x 5 3 x 30 3 x 20</p>	<p>- Addominali Max. raccolte a sx. poi a dx. 3 x 10</p> <p>- Esercizio in 5 Tempi 1. raccolta e sinistra 2. distendere orizzontale 3. raccolta come 1. 4. distendere e ricominciare e destra 5. distendere e ricominciare 3 x 5 completi SX. e DX.</p>

Errori: Dorso piatto nel rotolamento - capo non inclinato in avanti - cattiva posizione delle mani e dei gomiti - mancata spinta delle braccia per sollevare il corpo