

SPECIFICA PER ROVESCIAITÀ INDIETRO + GIRO PERNO 360°



Per
unire

la rovesciata indietro al giro sull'avampiede di 360° o più ... la ginnasta deve arrivare sulla gamba di appoggio (nella figura gamba dx) e quando appoggia al suolo la punta della gamba "libera" sin. deve fare perno sulla stessa per eseguire un giro a sinistra sull'avampiede sin, gamba dx in posizione libera..