

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	51 (1994)
Heft:	3
Artikel:	"Yamashita" ieri e oggi ovvero anche la tecnica ginnica evolve
Autor:	Mägerli-Bechter, Barbara / Hubner, Klaus
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999740

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

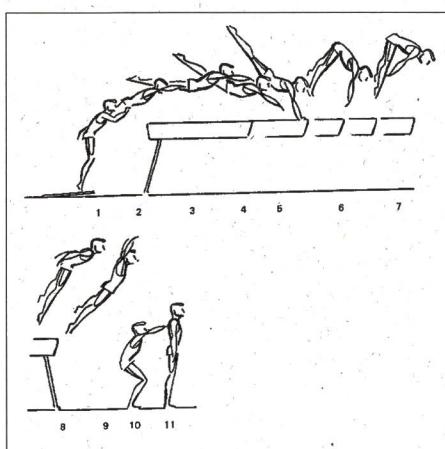
Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

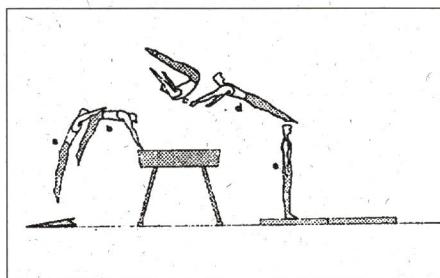
«Yamashita» ieri e oggi ovvero anche la tecnica ginnica evolve

Barbara Mägerli-Bechter, Klaus Hubner
testo italiano: Clemente Gilardi

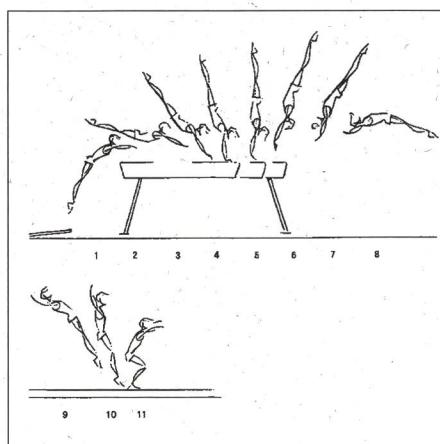
Qual è lo «Yamashita» giusto? Quello che, carpiato nella prima fase di volo, viene aperto in seguito, o quello che, con un primo volo a corpo teso nel corso della seconda fase (dall'appoggio all'arrivo a terra), vede il corpo dapprima carpiato e poi teso? Una questione che, attualmente, agita molti spiriti aventi qualcosa da dire sulla scena della ginnastica artistica; per questo si tratta di un soggetto che merita di essere trattato in dettaglio, quale esempio-tipo di un'apparizione caratteristica dei tempi moderni. Allorché, in occasione dei Campionati mondiali del 1962 a Praga¹⁾, Haruhiro Yamashita presentò, per la prima volta, il suo «Yamashita», fu l'autore di una vera e propria piccola sensazione. Si trattava infatti del primissimo salto nel corso del quale le anche venivano catapultate più in alto delle spalle. Fino a quale momento, le spalle erano sempre rimaste più in alto delle anche (illustrazione: spaccata).



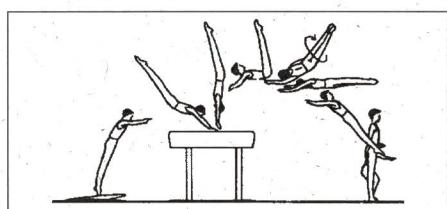
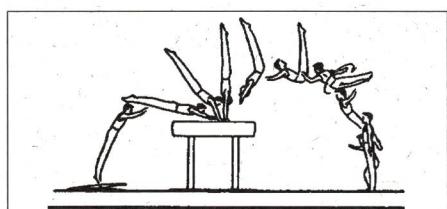
Questo pioniere dei salti in capovolta o ribaltata che dir si voglia aveva l'aspetto seguente (illustrazione: vecchio «Yamashita»):



Gli attrezzi, a quel tempo a disposizione di Hiruhiro Yamashita, stanno agli attuali attrezzi da competizione all'incirca come uno sci «telemark» sta ad un moderno sci da discesa. Infatti, questo primo salto in ribaltata veniva eseguito da una pedana dura in legno, mentre il cavallo non disponeva di alcun molleggiamento. In queste condizioni non c'era nessun'altra possibilità, che non quella di eseguire una capovolta carpiata nella prima fase (dallo stacco all'appoggio). Le caratteristiche di elasticità delle pedane di stacco, in costante miglioramento, permisero, col tempo, di rendere i salti più difficili e di migliorarne la tecnica. Il prossimo passo, sulla strada dello sviluppo, doveva essere, quale logica conseguenza, la ribaltata tesa (illustrazione: ribaltata tesa).



Gli ulteriori sviluppi dei materiali (pedane sempre migliori e cavalli molleggiati) e della tecnica hanno fatto sì che il tema dello «Yamashita» - movimento carpiato e apertura dell'angolo delle anche - potesse essere ripreso, con un corrispondente adattamento alle possibilità tecniche: chiusura ed apertura dell'angolo torso-anche dopo una prima fase di volo eseguita a corpo teso. In questa forma, il nuovo «Yamashita» con 1/2 avvitamento venne scelto, nel 1989, quale salto obbligatorio per le ginnaste (illustrazione: «Yamashita» obbligatorio).



Haruhiro Yamashita, con la sua capovolta, ha dato il via ad uno sviluppo enorme. E, certo, da parte sua non c'è alcuna pretesa a che unicamente il suo salto-prototipo porti il suo nome! Indicazioni tecniche per il nuovo «Yamashita»:

- salto pre-stacco sul mini-trampolino o sulla pedana, appoggio il più immediato possibile sul plinto o sul cavallo, affinché le gambe possano superare al più presto il punto d'appoggio;
- spinta potente delle braccia e chiusura dell'angolo delle anche fino ad un minimo di 90° (braccia e torso vanno verso le gambe), apertura dell'angolo gambe-torso per l'arrivo al suolo. ■

¹⁾ Nota del traduttore: i primi CM di ginnastica ad essere trasmessi in televisione.

²⁾ Nota del traduttore: gli autori hanno ragione se considerano la capovolta unicamente nella forma presentata da Yamashita; va però ricordato che, durante tutti gli anni cinquanta, la capovolta tesa - anche sul cavallo lungo - faceva già parte del patrimonio competitivo di parecchi ginnasti; quindi prima di Yamashita.