

STEP E CREATIVITA'

1^ 2^ fascia

DIMENSIONI: mt 9 x 5

MATERIALE: 6 step; 1 palla ritmica o di spugna (1^ Fascia); 1 istruttore.

MODALITA' ESECUTIVE: di squadra. L'ordine di esecuzione delle prove è libero. L'unica prova che va necessariamente eseguita per ultima è il "FINALE", che deve collocarsi all'interno dell'area ABEF. Partenza dietro la linea CD, ogni ginnasta con il proprio step in mano.

PROVA

I ginnasti dispongono gli step "a raggiera" attorno all'istruttore che, per la 1^ Fascia, tiene la palla in mano.

1^ Fascia: dopo aver composto la figura "a raggiera", i ginnasti si dispongono in piedi ognuno esternamente al proprio step, dorso all'istruttore. Il primo ginnasta esegue una "candela" sullo step (bacino staccato dallo step), riceve la palla dall'istruttore tra le caviglie, scende dalla "candela" e una volta staccato il bacino dallo step passa in forma libera la palla al compagno al proprio fianco, che a sua volta sistema la palla tra le proprie caviglie, si siede ed esegue una "candela" (sempre con la palla tra le caviglie). Una volta in "candela" il secondo ginnasta consegna la palla all'istruttore che a sua volta la sistemerà tra le caviglie del terzo ginnasta, già salito in "candela". E così via fino al sesto ginnasta. L'istruttore poserà la palla a terra.

2^ Fascia: dopo aver composto la figura "a raggiera", i ginnasti si dispongono in piedi ognuno esternamente al proprio step, fronte all'istruttore. Eseguono in rapida successione una verticale ciascuno con le mani sullo step. L'istruttore dovrà impugnare con le mani entrambi le caviglie del ginnasta che arriva in verticale. Scendono dalla verticale con i piedi sopra lo step, ed eseguono un cambio di fronte di 180°. Quando tutti i ginnasti hanno eseguito il cambio di fronte scendono contemporaneamente dallo step con una capovolta rotolata avanti, mani a terra.

Penalità:

- 1^ Fascia: non staccare il bacino nella candela, 5"
- 1^ Fascia: togliere la palla prima di staccare il bacino dallo step, 5"
- 2^ Fascia: l'istruttore non impugna con le mani entrambi le caviglie, o.v. 5"
- 2^ Fascia: scendere dalla verticale con i piedi a terra, o.v. 5"

PROVA

Dispongono gli step in due file parallele di 3 step ciascuna. Tre ginnasti si sistemano a fare da "ponte", uno sulla prima coppia di step, un altro sulla seconda, il terzo sulla terza coppia di step, in tre posizioni diverse l'uno dall'altro. Gli altri tre passano tra le file parallele di step, sotto i compagni, con tre andature diverse.

PROVA

Dispongono gli step a formare una fila attaccati uno all'altro per il loro lato corto. Si dispongono tre ad una estremità e tre all'altra e partono alternati, cioè una da un'estremità e uno dall'altra.

1^ Fascia: andatura con mani pari sopra gli step e piedi pari esternamente agli step, uno a dx e uno a sx degli stessi. Prima avanzano le mani, poi i piedi ("coniglio" a gambe divaricate). L'ultimo "coniglio" va eseguito con le mani a terra oltre l'ultimo step. L'ultimo ginnasta non esegue l'andatura ma percorre gli step camminando o correndo e ne scende eseguendo una ruota con mani sugli step e arrivo con i piedi a terra oltre l'ultimo step.

2^a Fascia: andatura a pancia in su, piedi rivolti nella direzione di marcia con mani a terra esternamente agli step, una a dx e una a sx degli stessi, piedi sopra gli step (“gambero avanti”). L’andatura è terminata quando il ginnasta arriva con entrambi i piedi a terra oltre l’ultimo step. L’ultimo ginnasta non esegue l’andatura ma percorre gli step camminando o correndo ed esegue una ruota con mani e piedi sugli step.

Penalità:

- *andature che non iniziano nel primo step e non terminano nell’ultimo step, o.v. 5”*
- *1^a Fascia: mani e/o piedi non pari nel “coniglio”, 5”*
- *2^a Fascia: toccare gli step con il bacino, 5”*
- *2^a Fascia: posare i piedi a terra nella ruota, 5”*

FINALE

Solo l’istruttore all’interno dell’area ABEF. I ginnasti gli consegnano gli step e l’istruttore deve costruire una piramide con tre step alla base, due sopra ai tre e uno sopra ai due. A questo punto entrano i ginnasti nell’area e si dispongono in modo che nessuno abbia alcun piede a terra e tutti abbiano almeno una mano a terra. Quando la formazione è completata l’istruttore sale in piedi sullo step più in alto e con entrambi le mani si impugna una caviglia.

