

Franco Pistecchia

Ginnastica Artistica N. 5

Metodologia d'insegnamento degli esercizi al

CAVALLO CON MANIGLIE.

Federazione Ginnastica d'Italia
Centro Didattico Nazionale

Metodologia d'insegnamento degli esercizi
al
CAVALLO CON MANIGLIE.

Franco Pistecchia

Il Tecnico che vuole insegnare gli elementi al Cavallo con Maniglie, dovrà consultare il Codice dei punteggi per essere in grado di impostare al ginnasta un lavoro moderno che gli permetterà di avere le basi per costruire degli esercizi competitivi.

Prima di descrivere le varie metodologie d'insegnamento a quest'attrezzo, mi sento in dovere di trascrivere gli articoli del codice dei punteggi che interessano il CAVALLO con MANIGLIE:

Articolo 11.1 - Descrizione dell'esercizio.

Un moderno esercizio al cavallo c.m., è caratterizzato dalla esecuzione di movimenti pendolari e dalle più diverse forme di movimenti circolari con gambe unite o divaricate, eseguiti in appoggio su tutte le parti del cavallo. Si possono eseguire movimenti di slancio che passano per la verticale, con o senza rotazioni. I movimenti di forza e le posizioni statiche non sono consentite, tutti gli elementi devono essere eseguiti solo di slancio e senza alcuna interruzione.

Articolo 11.2 - Contenuti e regole specifiche

Articolo 11.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. Il ginnasta deve iniziare l'esercizio dalla posizione eretta con gambe unite. E' permesso un passo o un salto di approccio all'attrezzo. La valutazione inizia quando i piedi del ginnasta si staccano da terra.

2. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e della estetica.

3. Le esigenze di esecuzione tecnica e della composizione dell'esercizio al cavallo c.m. sono le seguenti:

a) L'esercizio deve contenere solo elementi di slancio eseguiti senza pause percettibili e uso della forza visibile.

b) Durante l'esecuzione di mulinelli a gambe unite o a gambe divaricate, la posizione obliqua del corpo rispetto all'asse del cavallo, non è permessa. I mulinelli possono essere eseguiti solo in appoggio trasversale o in appoggio longitudinale. Inoltre, tutti gli elementi con rotazione devono iniziare e terminare o in appoggio trasversale o longitudinale.

c) I mulinelli a gambe unite o a gambe divaricate, devono essere eseguiti con la completa distensione del corpo. La mancanza di ampiezza per quanto concerne la posizione del corpo è penalizzata con una detrazione globale al termine dell'esercizio, come errore nello stile di esecuzione. Le posizioni con flessione delle anche durante uno o più elementi, sono penalizzate come errori di esecuzione diversi dalla penalità globale.

d) I russi frontali devono essere eseguiti con gambe unite. Un russo frontale a gambe divaricate è considerato come elemento atipico e provoca la penalità corrispondente.

e) Durante l'esecuzione delle forbici o di oscillazioni pendolari, il ginnasta deve presentare un'ampia elevazione delle anche e una marcata divaricata delle gambe.

f) Gli elementi alla verticale di passaggio, devono essere eseguiti a braccia tese e senza alcuna interruzione dello slancio o uso di forza visibile.

g) Durante l'uscita, il ginnasta deve normalmente superare il corpo del cavallo per arrivare al suolo in posizione trasversale eretta a fianco del suo ultimo appoggio.

h) Per essere riconosciuta come uscita, un'uscita semplice che passa per la verticale deve superare il corpo del cavallo. L'uscita in verticale può terminare senza superare il corpo del cavallo se il ginnasta compie una rotazione in verticale di almeno 270° iniziando in appoggio in appoggio longitudinale o di 360° iniziando in appoggio trasversale.

i) Esigenze tecniche per le forbici passanti per la verticale:

- Lo slancio in verticale deve essere eseguito senza alcuna esitazione e senza utilizzazione di forza, con il corpo teso per tutta la durata dell'elemento. La chiusura delle gambe non è richiesta.

- Una forbice passante per la verticale eseguita di forza o con un'eccessiva chiusura delle anche subirà due penalità separate (giuria E).

- L'elemento non sarà riconosciuto (giuria D) se presenterà un abbassamento delle anche durante il tentativo di salire in verticale (sia con partenza da una forbice che durante l'esecuzione di un'uscita). La giuria E applica una penalità di 0,5.

j) Chiarimenti riguardanti la valutazione dell'elemento Li Ning, forbice alla verticale, eseguita con errori dovuti a passi di una o due mani:

- Se una mano scende dalla maniglia e poi risale sulla stessa = valore D (giuria D): penalità di 0,3 + altri errori di esecuzione (giuria E) per verticale senza controllo.

- Una mano scende dalla maniglia senza ritornarvi sopra = valore D (giuria D): penalità di 0,5 + altri errori di esecuzione (giuria E) per verticale senza controllo.

- Le due mani scendono dalle maniglie = elemento non riconosciuto (giuria D) penalità di 0,5 o 1,0 (dipende da: continuazione dell'esercizio o interruzione con o senza caduta) + altri errori di esecuzione (giuria E).

k) Tutte le uscite non passanti dalla verticale devono essere eseguite con il corpo ad una altezza minima di 30° al di sopra della linea orizzontale della spalla prima di scendere a terra. Al di sotto dei 30° si applicano le penalità previste nelle tabelle degli errori e penalità relative al cavallo cm all'articolo 11.3.

4) Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio alla sezione 9 e alle tabelle delle penalità all'articolo 8.7.

Articolo 11.2.2 Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi al cavallo con maniglie sono i seguenti:

I. Elementi pendolari

II. Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale

III. Trasporti in appoggio longitudinale o trasversale

IV. Passaggi dorsali e frontali, flops ed elementi combinati

V. Uscite

2. Principi e regole complementari:

a) A meno d'indicazioni contrarie, gli elementi circolari iniziano e terminano in appoggio frontale.

b) A meno d'indicazioni contrarie, gli elementi eseguiti con mulinelli a gambe unite o divaricate, hanno lo stesso valore e numero di identificazione. Questi elementi sono illustrati in una o nell'altra posizione nelle tavole delle difficoltà.

c) Tutti i mulinelli in appoggio trasversale o longitudinale (anche su una sola maniglia) possono finire con 1/4 di giro senza che cambi la struttura o valore dell'elemento.

d) A meno d'indicazioni contrarie, gli elementi eseguiti sul corpo del cavallo, hanno lo stesso valore di quelli eseguiti sulle due maniglie.

e) A meno di indicazioni contrarie, tutti i movimenti con 1/2 giro le rotazioni di 180° (tcheques, stöckli, stöckli inverso, doppio svizzero) hanno lo stesso valore.

f) Nessun aumento di valore è previsto per rotazioni in verticale eseguite dalle forbici.

g) Nessun aumento di valore è previsto per rotazioni in verticale eseguiti sulle maniglie da mulinelli (gambe unite o divaricate). Le rotazioni in verticale devono essere eseguite maggiormente con l'appoggio delle mani sul corpo del cavallo.

h) Aumenti di valore sono previsti per elementi in verticale eseguiti da mulinelli a gambe unite o divaricate:

• Con continuazione dell'esercizio:

1. aumenta di un valore se è preceduto da uno SDA o stöckli inverso o 1/2 pivot;
2. aumenta di un valore se il ginnasta esegue in verticale una rotazione minore di 270° con o senza trasporto e continua in mulinello a gambe unite o divaricate;
3. aumenta di un valore se il ginnasta esegue in verticale un trasporto 3/3 con 270° di rotazione sul corpo del cavallo;
4. aumenta di un valore se il ginnasta esegue in verticale una rotazione di 360° o più sul corpo del cavallo (incluso 270° di rotazione durante i 3/3 di trasporto) scende in forbice o slancio di una gamba;
5. aumenta di due valori se il ginnasta esegue in verticale una rotazione di 360° o più sul corpo del cavallo (incluso 270° di rotazione durante i 3/3 di trasporto) e continua in mulinello a gambe unite o divaricate;

▪ Per le uscite:

1. aumenta di un valore se è preceduto da uno SDA o stöckli inverso o 1/2 pivot;
2. aumenta di un valore se il ginnasta esegue in verticale un trasporto 3/3 con 270° di rotazione sul corpo del cavallo (con almeno una mano su ogni estremità);
3. aumenta di un valore se il ginnasta esegue in verticale 450° o più di rotazione sul corpo del cavallo (incluso 270° di rotazione durante i 3/3 di trasporto);

i) In un esercizio sono permessi al massimo due trasporti in appoggio trasversale, (in avanti e/o indietro) da una estremità all'altra del cavallo (3/3).

j) In un esercizio sono permessi un massimo di due Russi frontali, compresa l'uscita. Gli elementi combinati (flops) che comprendono Russi frontali su una maniglia e i trasporti Wu Gougian e Roth sono esclusi da questa regola. (La giuria D dovrà considerare per primo elemento l'uscita)

k) E' possibile combinare alcuni elementi su una singola maniglia. Questi elementi complessi sono distinti in due categorie e sono considerati come elementi del gruppo IV. i. I Flops sono combinazioni di mulinelli in appoggio trasversale o longitudinale e/o stöckli diretti B su una maniglia, possono includere al massimo due elementi identici consecutivi. Tali elementi combinati (flops) possono solo essere di valore D o E (serie di 3 o 4 elementi semplici). I flops eseguiti con gambe divaricate aumentano il valore della difficoltà da D a E e, da E a F. In un esercizio si può considerare il valore di una sola combinazione flop di questo tipo.

ii. Combinazioni di mulinelli e/o stöckli diretti A o B con Frontali Russi. Mulinelli e stöckli diretto B singoli o collegati con alto mulinello o, stöckli diretto B o A possono precedere o seguire i frontali russi. I due elementi possono essere 2 mulinelli, 2 SDB o 1 mulinello e 1 SDB o SDA (lo SDA può solo concludere la sequenza). In un esercizio si può considerare il valore di una sola combinazione flop di questo tipo.

iii. In ogni caso quando il ginnasta esegue una di queste combinazioni (flops) non gli è consentito di eseguire lo stesso elemento singolo 3 volte in diretta successione (3 mulinelli, 3 SDB).

iv. Un trasporto avanti in appoggio trasversale da una estremità del cavallo alla maniglia più vicina con 1/4 di giro, si considera come SDB e può essere considerato come il primo elemento della sequenza flop.

v. Uno SDB si considera terminato quando si è raggiunta la posizione di appoggio longitudinale su una maniglia.

l) Nessun altro doppio elemento potrà far aumentare di valore una parte. Per esempio, per 2 mulinelli o 2 SDB di seguito, in qualunque posizione, la giuria D riconoscerà solo il primo mulinello o il primo SDB.

m) A meno d'indicazioni contrarie, ogni elemento si definisce in funzione della sua appartenenza a una struttura, l'elemento termina quando inizia una nuova struttura, come indicato di seguito (eccezione: le serie di elementi combinati con le condizioni sopra descritte):

- i. Un elemento saltato, termina alla fine del salto o della serie di salti;
- ii. un elemento in mulinello a gambe unite o a gambe divaricate, termina quando il tipo di mulinello cambia;
- iii. un elemento in pivot, termina quando cessa il movimento di pivot;
- iv. un elemento in appoggio frontale (passaggio frontale) termina quando il movimento in passaggio frontale cessa;
- v. I trasporti in appoggio trasversale terminano quando l'azione di trasporto o la posizione di appoggio trasversale cessano per l'esecuzione di un mulinello intermedio o di un altro elemento, o cessano per un'altra ragione.
- vi Per il riconoscimento della difficoltà, i trasporti possono essere considerati terminati al termine dello spostamento delle due mani sulla parte del cavallo raggiunta.
- vii. Gli elementi con trasporto , Urzica, Moguilny e Belenki, possono iniziare in appoggio frontale trasversale anche con fronte all'esterno (90° in meno nel primo giro).

n) Tutti gli elementi con arrivo in verticale da forbici o mulinelli a gambe unite o divaricate, comprese le uscite, eseguiti con impiego di forza e/o con abbassamento delle gambe (anche), ricevono dalla giuria D il valore dell'elemento e del gruppo di elementi con le penalità previste applicate dalla giuria E. Se l'elemento è eseguito con un errore grande, non si può attribuire alcun valore.

o) Per un'uscita in frontale russo che inizia all'appoggio trasversale con fronte all'esterno, non è necessaria l'esecuzione di un frontale tedesco per ricevere l'intero valore dell'elemento.

p) In caso di caduta durante l'esercizio i giudici devono accordare al ginnasta il valore dell'elemento eseguito prima della caduta fino al momento della caduta. Esempio: il ginnasta tenta di eseguire un frontale russo di 1080° sulla estremità del cavallo e cade dopo 900° di rotazione, riceverà il valore C per il frontale russo eseguito.

q) Come regola generale l'uscita non può essere ripetuta. Il valore di un'uscita non può essere accordato se la caduta avviene sul cavallo o se il ginnasta non esegue l'atterraggio sui piedi.

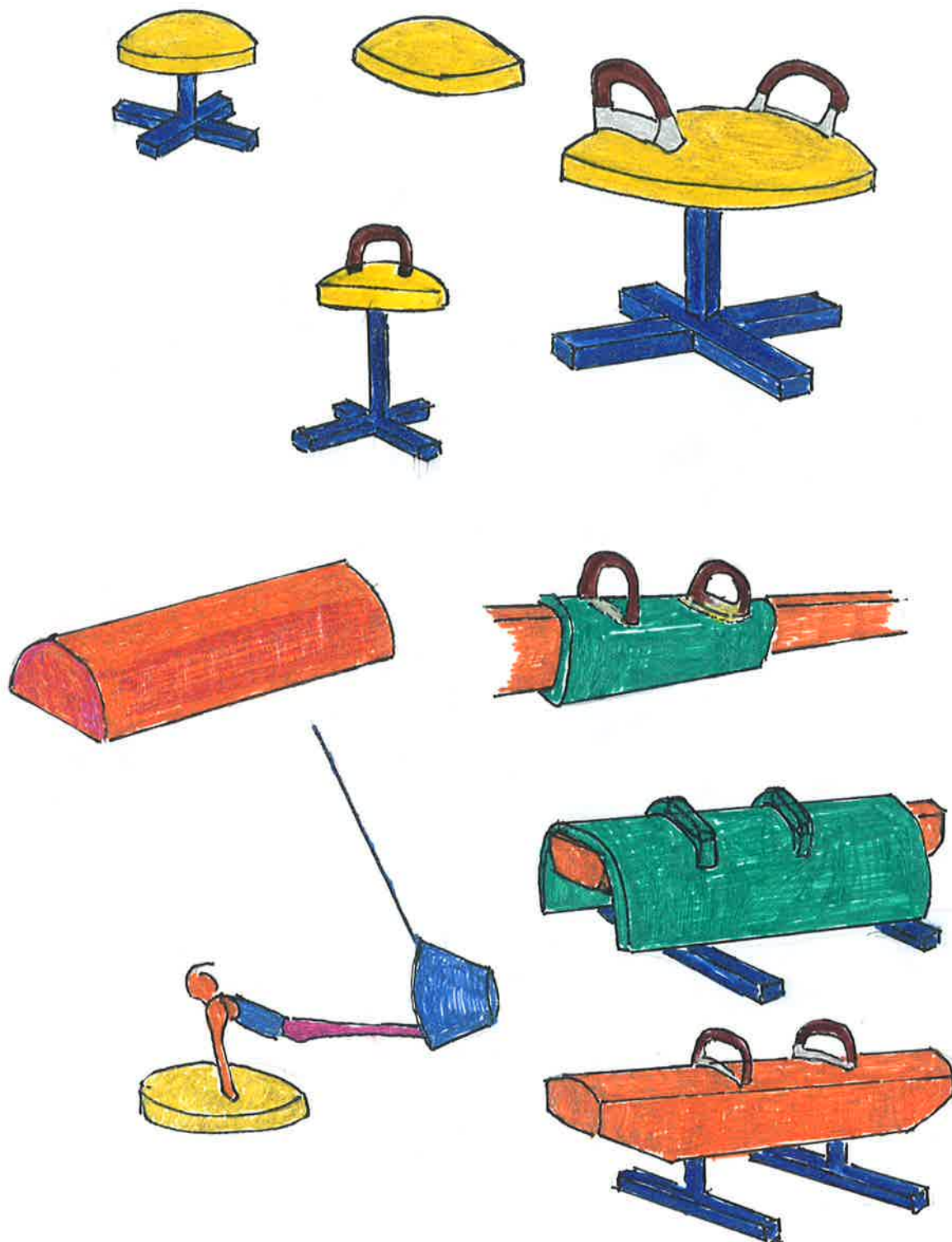
NOTA: se una caduta avviene durante una uscita in frontale russo, il ginnasta riceverà il valore per la parte di russo completata.

3. Tutte le controrotazioni (pivots) in appoggio longitudinale o trasversale con gambe unite o divaricate, dovranno essere eseguite in un massimo di 2 mulinelli per essere riconosciute parti D. (Eccezione: pivot con la mani fra le maniglie o maniglie fra la mani).

4. Vedere anche le regole che riguardano il riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 7.6.

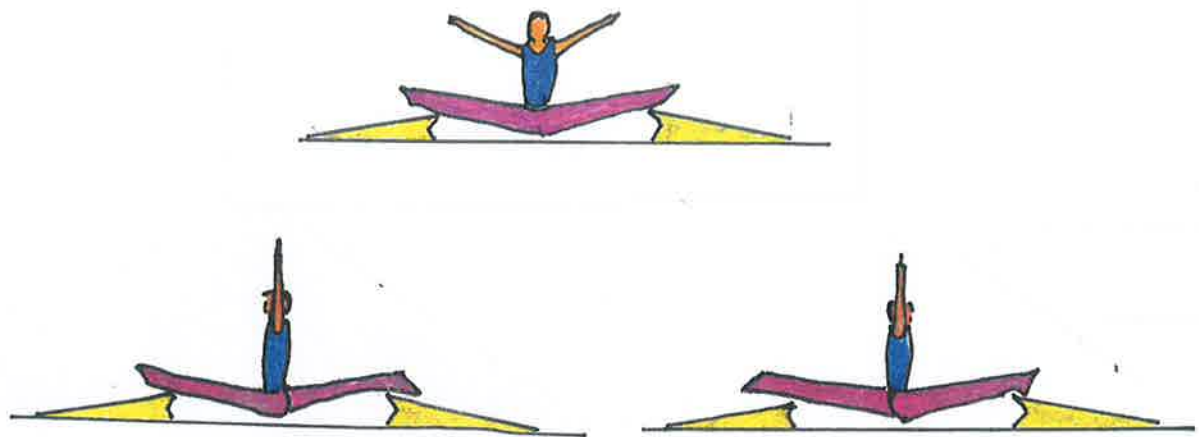
ATTREZZI E ATTREZZATURE DA UTILIZZARE

Nelle varie metodiche d'insegnamento, saranno utilizzati attrezzi propedeutici, facilmente reperibili dagli istruttori. Alcuni esempi:

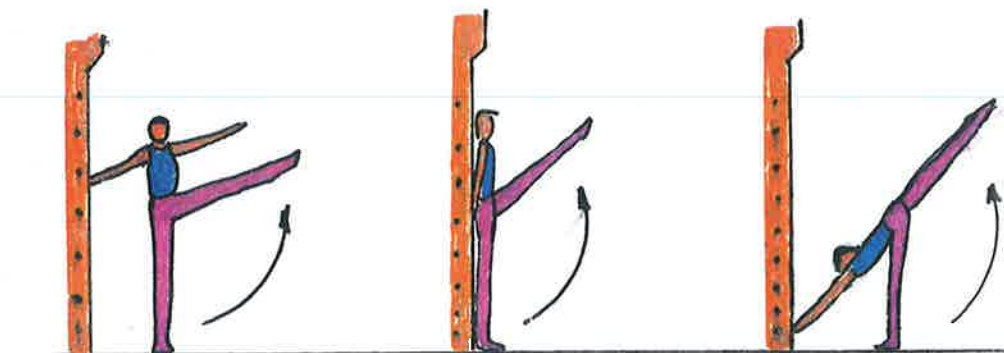


PREPARAZIONE FISICA PER I MOVIMENTI PENDOLARI

Spaccata frontale, sinistra e destra



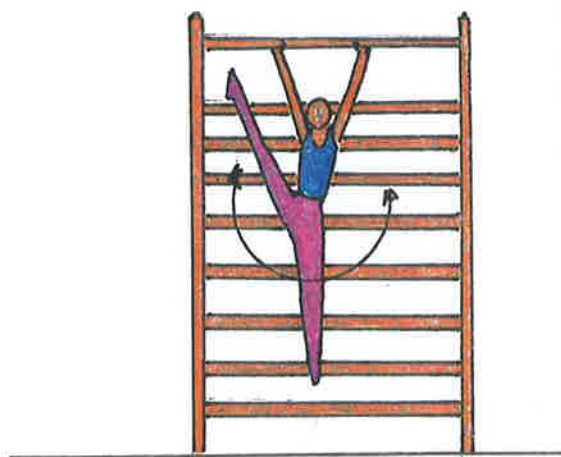
Fermare la posizione + Slancio A.I. sn e dx: laterale avanti e indietro



Fermare la posizione + slancio A.I. sn.e dx e superare il cavallo sia av. sia ind.



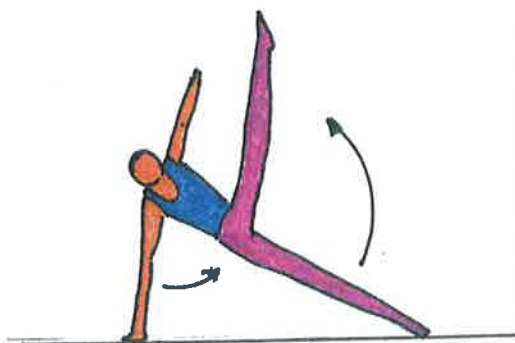
Tenere la gamba dx ferma nella posizione, oscillazioni e stop gamba sn



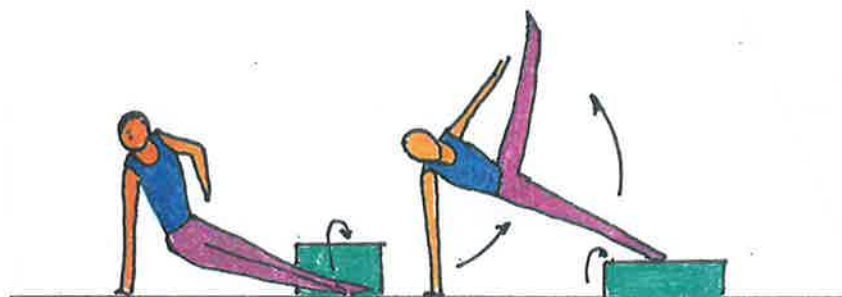
Alle Par: Tenere la gamba dx ferma nella posizione, oscillare e stop gamba sn



Tenere la posizione, slanci a sn. Stop. Ripetere a dx



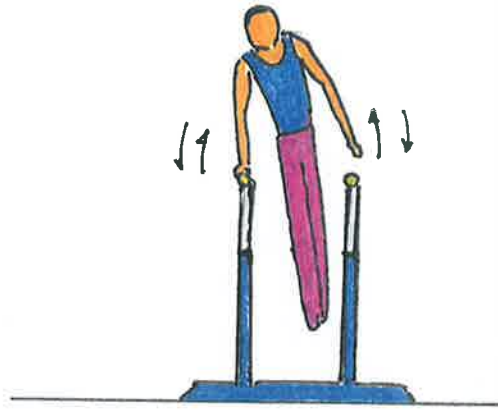
Arrivare alla posizione come in figura, poggiando il piede su un ostacolo. Eseguire l'esercizio sia a sinistra sia a destra.



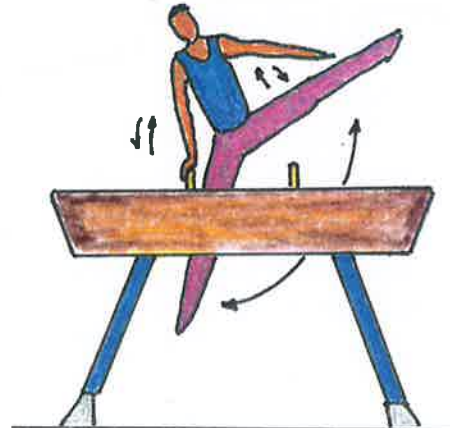
Spinta sugli arti superiori al cavallo



Spinta sugli arti superiori alle parallele



In appoggio Dorsale e Frontale, Gambe Divaricate: Oscillazioni e spinte.

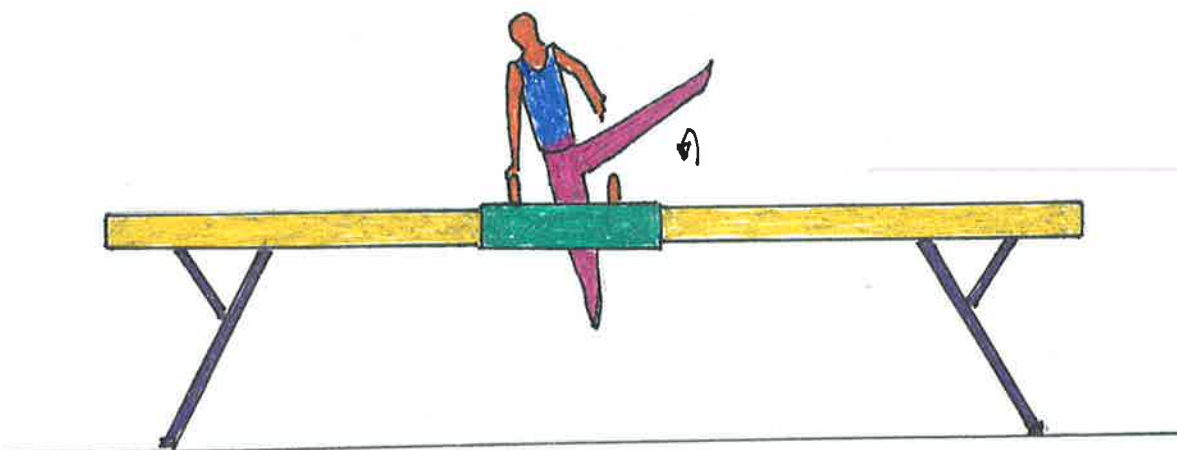


PASSAGGI ALTERNATI

Alle Parallele in sospensione brachiale: passaggio in avanti gamba sn, gamba dx, e indietro prima gamba sn e poi gamba dx superando una corda o una Trave.



Alla Trave, utilizzando maniglie apposite: eseguire i passaggi alternati.



Al Cavallo con maniglie: eseguire i passaggi alternati in appoggio-groppa-maniglia, sulle maniglie e maniglia- groppa.

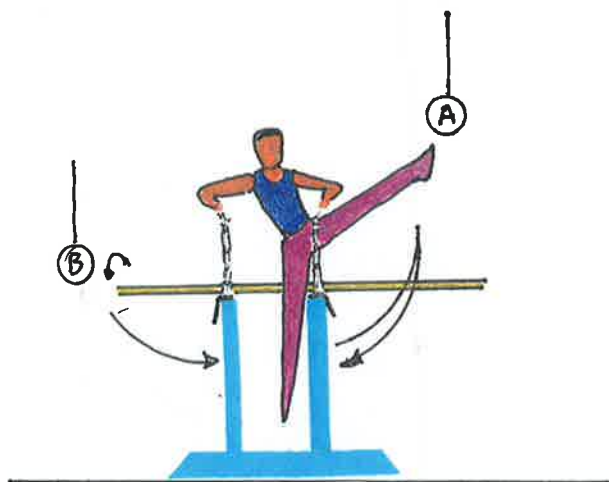


Al Cavallo con maniglie: eseguire i passaggi alternati in appoggio sulle maniglie, superando un ostacolo.



OSCILLAZIONI

Alle Parallele in sospensione brachiale: gamba destra avanti a una corda o trave, oscillare cercando di toccare con il piede sinistro il punto "a" e con il piede destro il punto "b". Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra avanti.



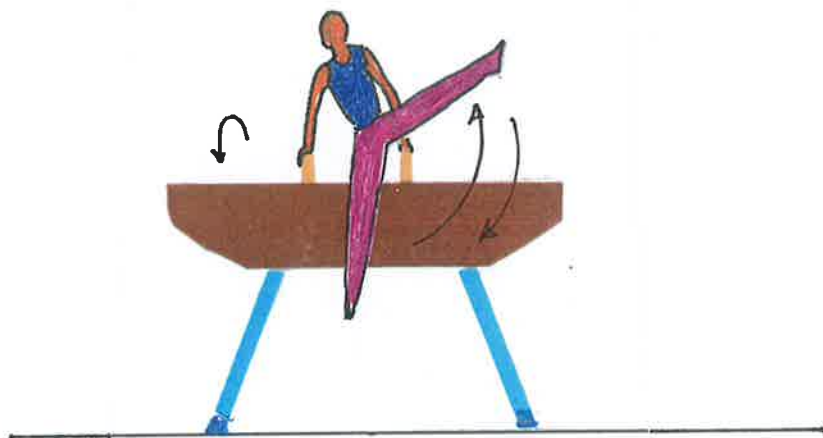
Alle Parallele in sospensione brachiale: gamba destra avanti a un cavallo, oscillare cercando di toccare con il piede sinistro il punto "a" e con il piede destro il punto "b". Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra avanti.



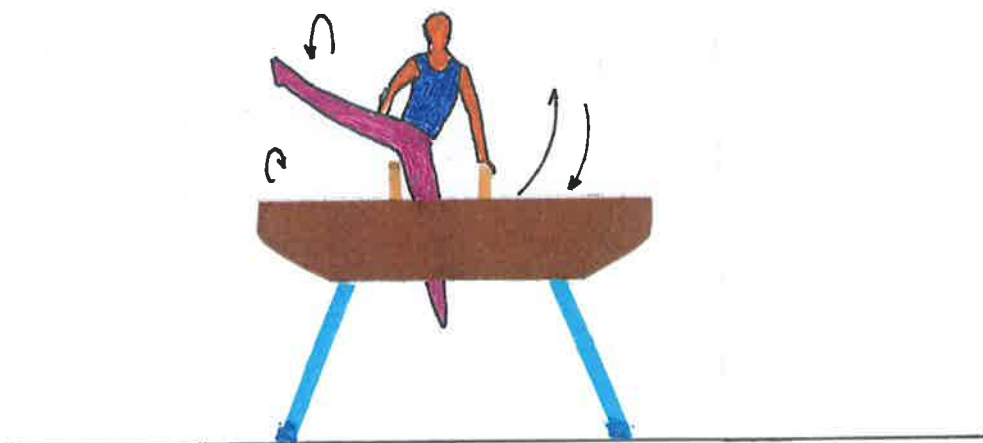
Alle Parallele in sospensione brachiale: passaggio in avanti della gamba destra a un cavallo, oscillare, e tornare nella posizione di partenza per poi eseguire il movimento di oscillazione, con la gamba sinistra avanti. Tot ripetizioni.



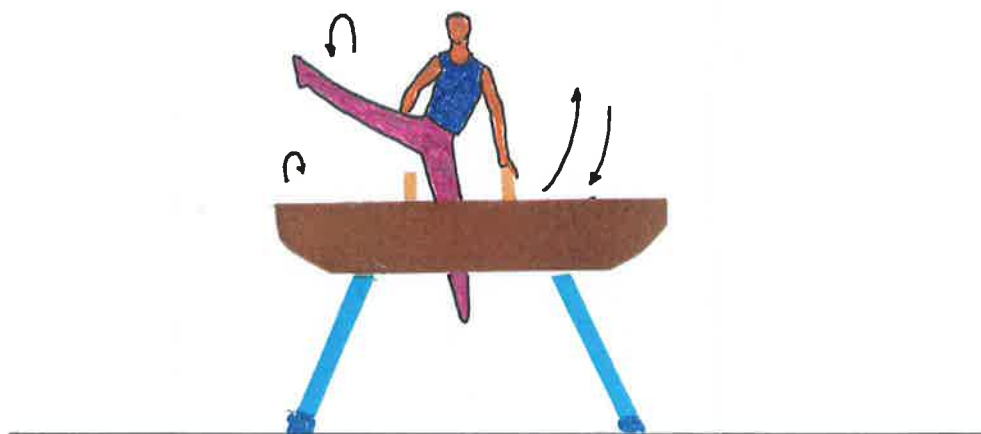
Al cavallo con maniglie: oscillare con la gamba destra avanti, tot volte, poi con la sinistra



Al cavallo con maniglie: portare la gamba destra avanti e compiere un'oscillazione. Poi eseguire il movimento portando la gamba sinistra avanti e compiere un'oscillazione. Tot ripetizioni.

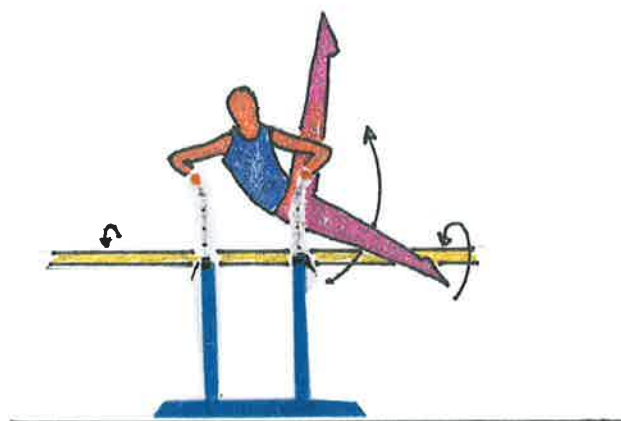


Al cavallo con maniglie: portare la gamba destra avanti e compiere un'oscillazione. Poi eseguire il movimento portando la gamba sinistra avanti e compiere un'oscillazione. Superando un ostacolo posto sulle groppe. Tot rip.

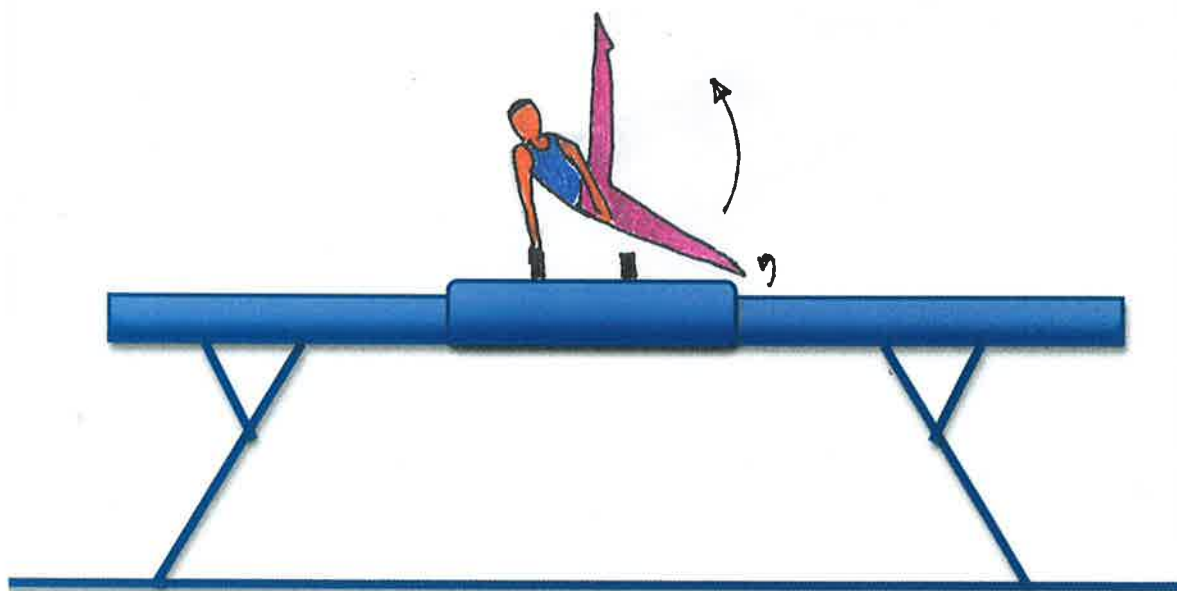


PRE-FORBICI FRONTALI

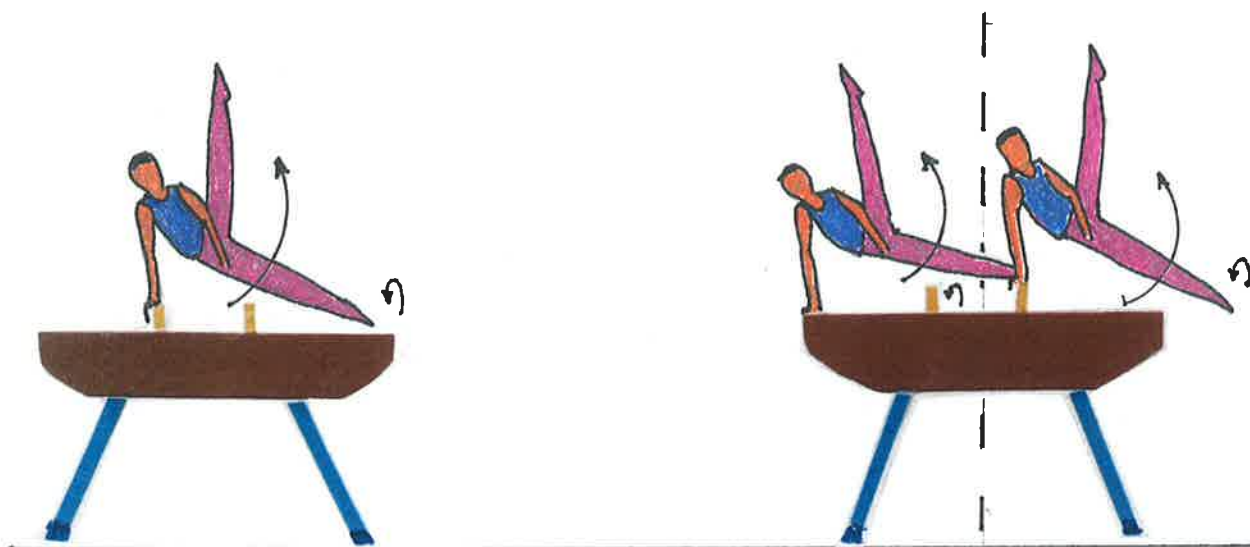
Alle Parallele, in sospensione brachiale: gamba destra avanti a una **corda- trave** o **cavallo**, slanciare la gamba sinistra in alto e superare il corpo dell'attrezzo scelto, con la gamba destra. Tot ripetizioni. Ripetere l'esercizio dalla parte opposta.



Alla trave, eseguire le pre-forbici frontali in appoggio sulle maniglie. Tot volte.



Al cavallo: eseguire le pre-forbici frontali in appoggio sulle maniglie, in appoggio maniglia-groppa e groppa-maniglia, sia a sinistra sia a destra.

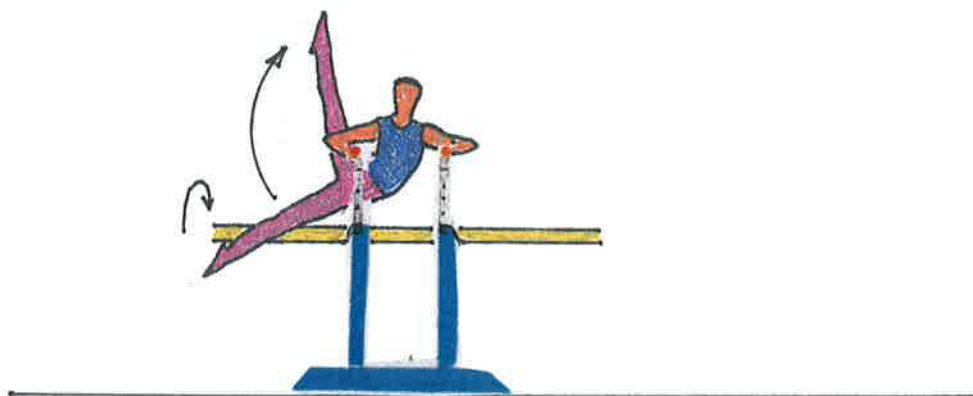


Al cavallo: eseguire le pre-forbici frontali sia a sinistra sia a destra, in appoggio sulle maniglie, superando un ostacolo.

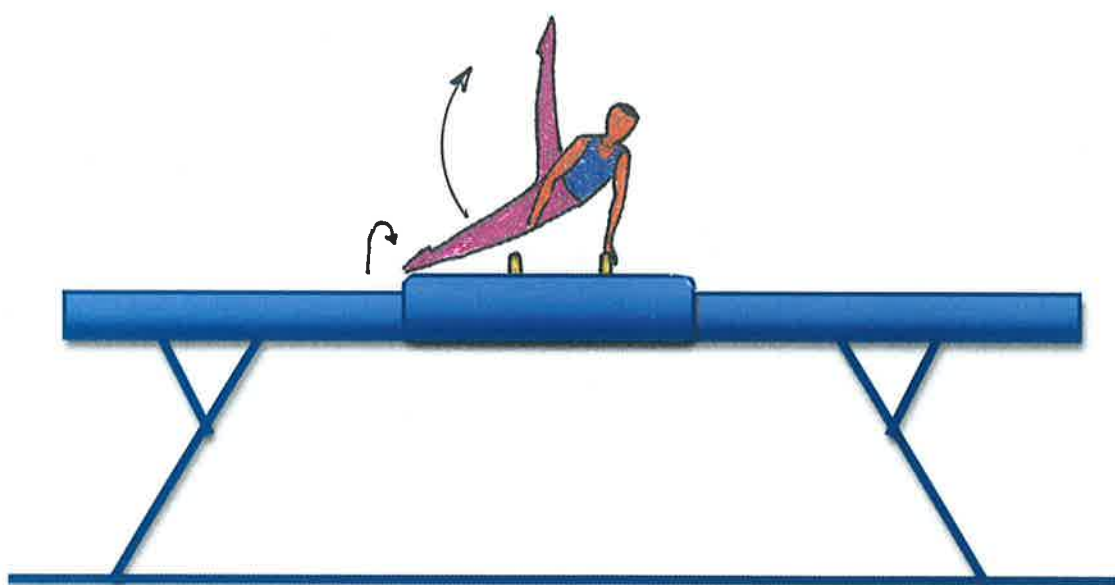


PRE-FORBICI DORSALI

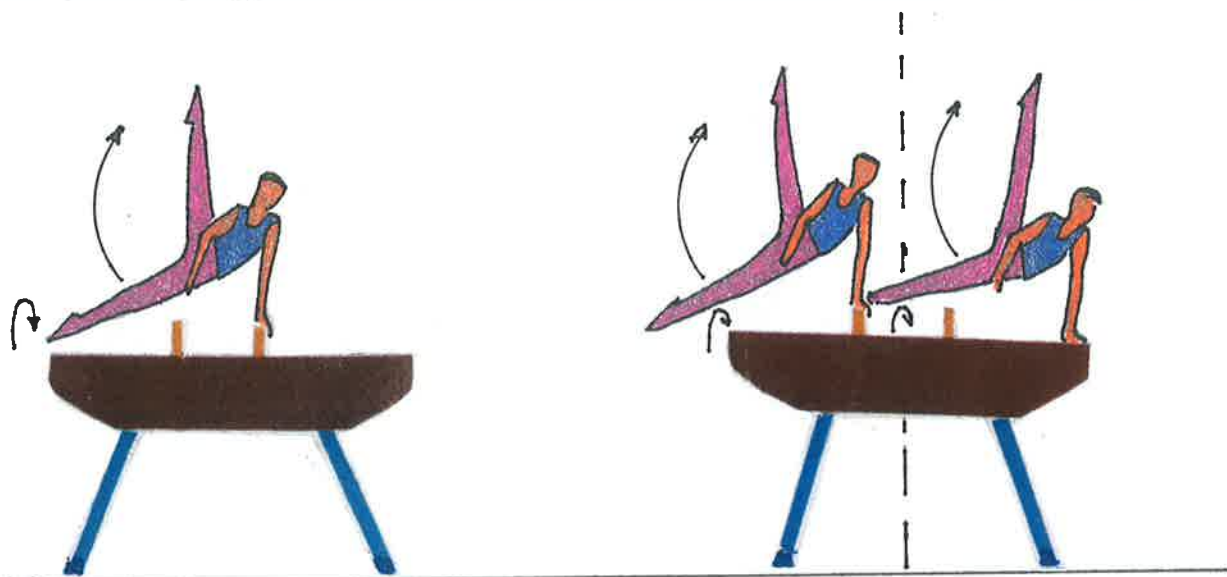
Alle Parallele, in sospensione brachiale: gamba destra avanti a una **corda-trave** o **cavallo**, slanciare la gamba destra in alto e superare il corpo dell'attrezzo scelto, con la gamba sinistra. Ripetere l'esercizio le volte che l'insegnante ha programmato. Ripetere l'esercizio dalla parte opposta.



Alla trave, eseguire le pre-forbici dorsali in appoggio sulle maniglie, sia a sinistra sia a destra.



Al cavallo con maniglie: eseguire le pre-forbici dorsali in appoggio sulle maniglie. in groppa-maniglia e maniglia-groppa, sia a sinistra sia a destra.



Al cavallo con maniglie: eseguire le pre-forbici dorsali in appoggio sulle maniglie, sia a sinistra sia a destra, superando un ostacolo.



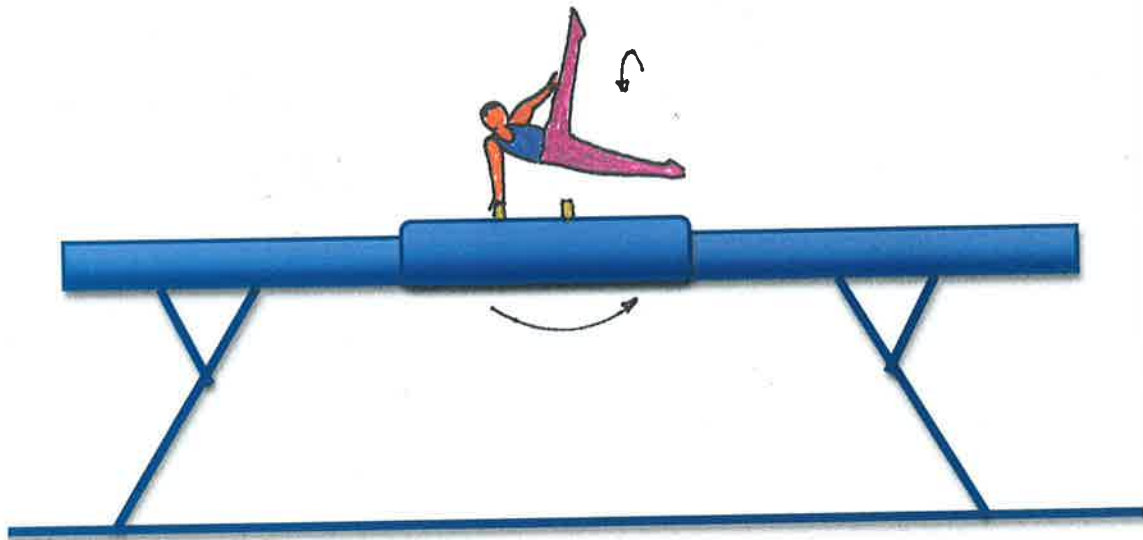
FORBICE FRONTALE



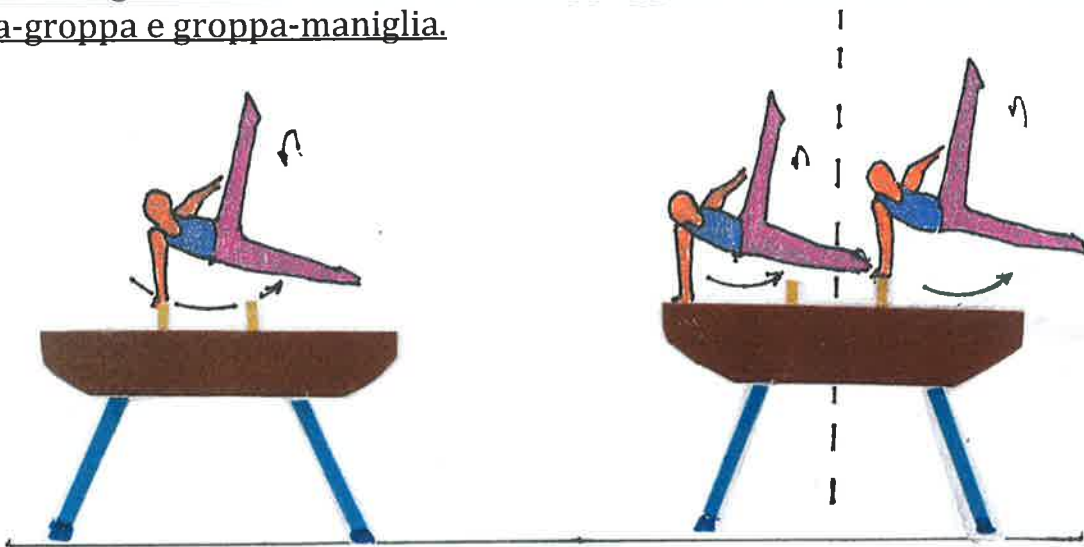
Alle parallele, in sospensione brachiale, eseguire le forbici frontali consecutive superando una **corda**, una **trave**, o un **cavallo**. Tot ripetizioni.



Alla trave, eseguire le forbici frontali in appoggio sulle maniglie.



Al cavallo: eseguire le forbici frontali in appoggio sulle maniglie, in appoggio maniglia-groppa e groppa-maniglia.



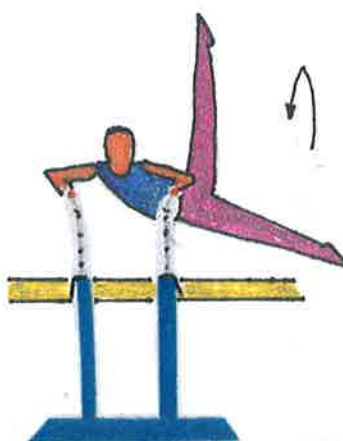
Al cavallo: eseguire le forbici frontali in appoggio sulle maniglie, superando un ostacolo.



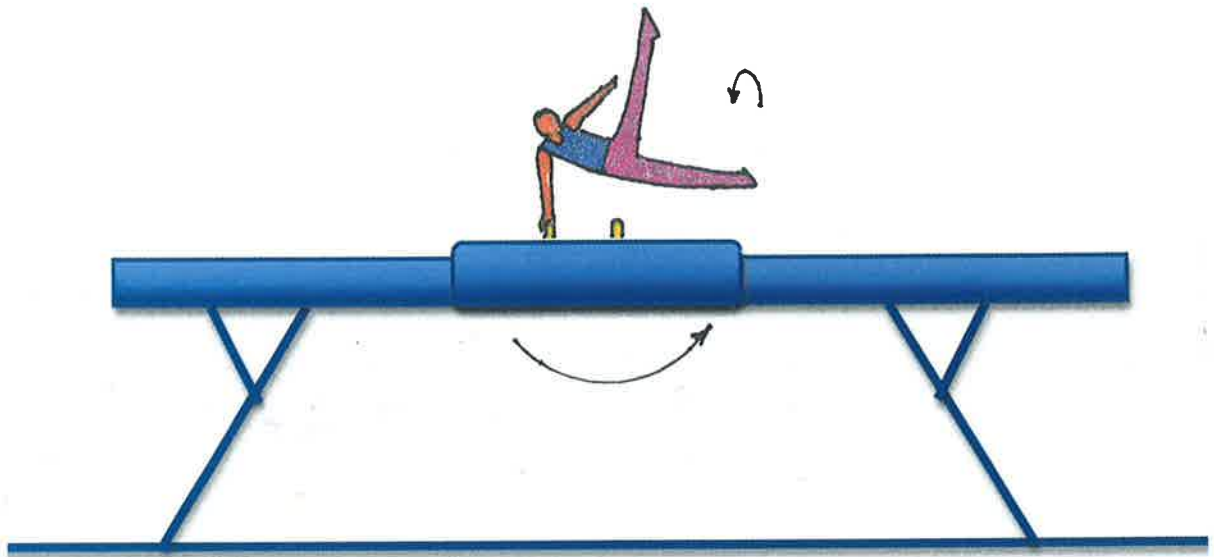
FORBICE DORSALE



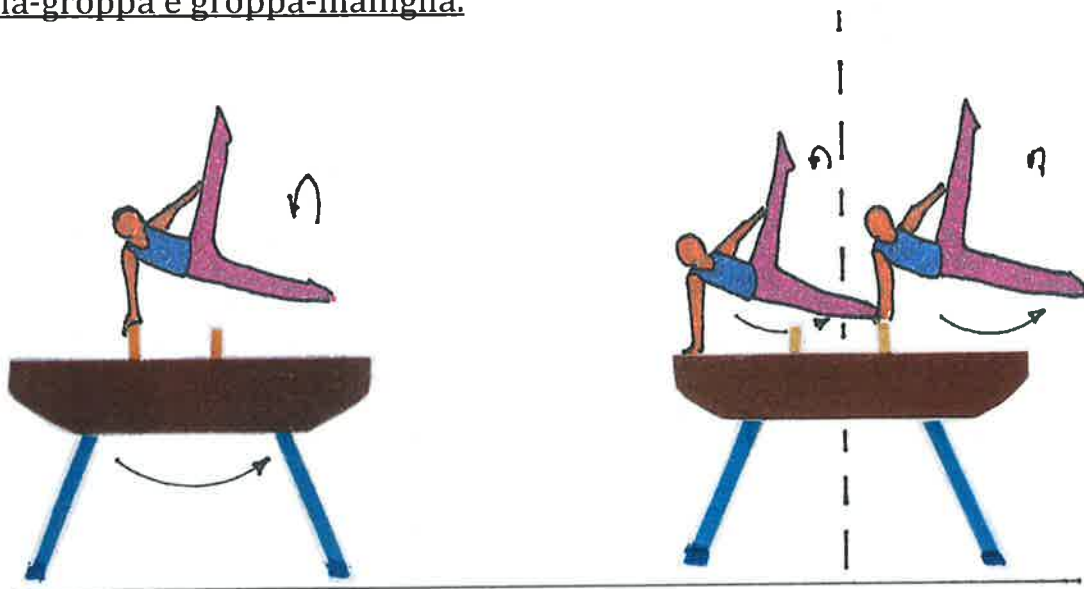
Alle parallele, in sospensione brachiale, eseguire le forbici dorsali consecutive, superando una **corda**, una **trave**, o un **cavallo**. Tot ripetizioni.



Alla trave, eseguire le forbici dorsali in appoggio sulle maniglie.



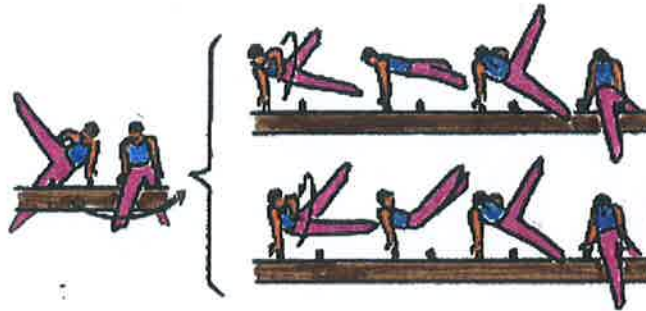
Al cavallo: eseguire le forbici dorsali in appoggio sulle maniglie, in appoggio maniglia-groppa e groppa-maniglia.



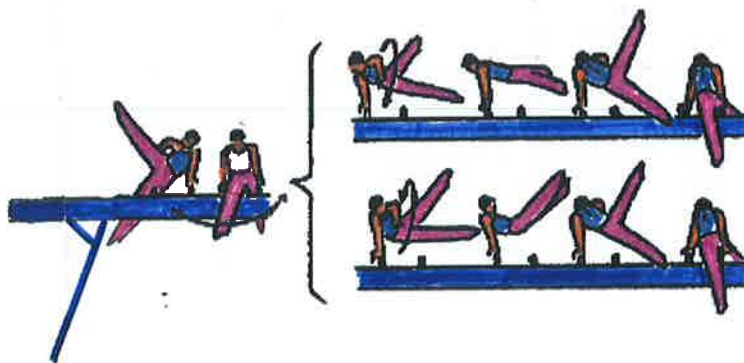
Al cavallo: eseguire le forbici dorsali in appoggio sulle maniglie, superando un ostacolo.



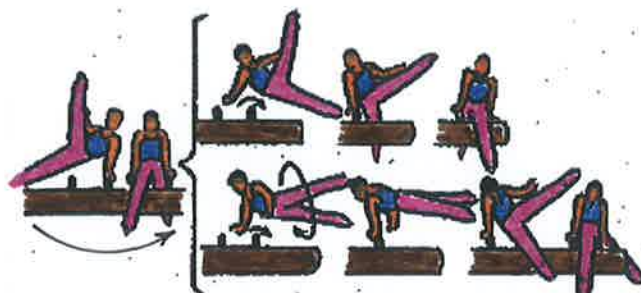
FORBICE FRONTALE CON ½ GIRO



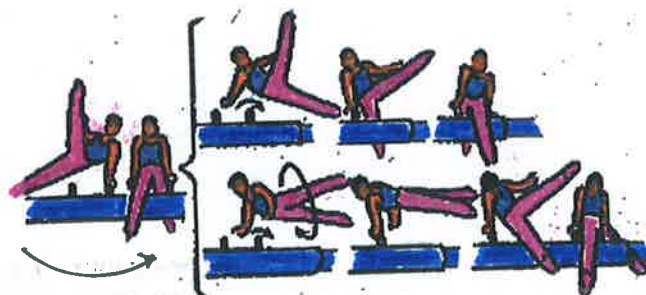
Eeguire il movimento sulla Trave, in appoggio sulle maniglie.



FORBICE FRONTALE CON SPOSTAMENTO LATERALE SALTATO
(anche con $\frac{1}{2}$ giro).



Eeguire il movimento sulla Trave, in appoggio sulle maniglie.



FORBICE FRONTALE CON SPOSTAMENTO LATERALE SALTATO DA UN'ESTREMITÀ ALL'ALTRA 3/3



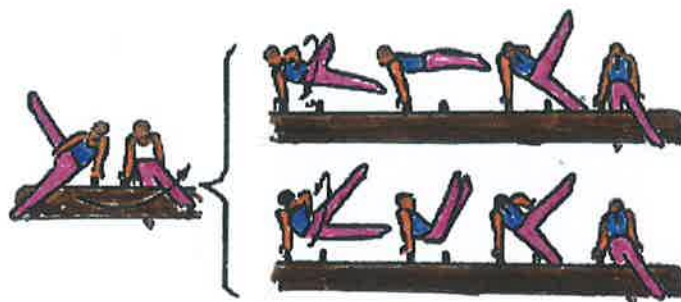
Eeguire il movimento togliendo la seconda maniglia.



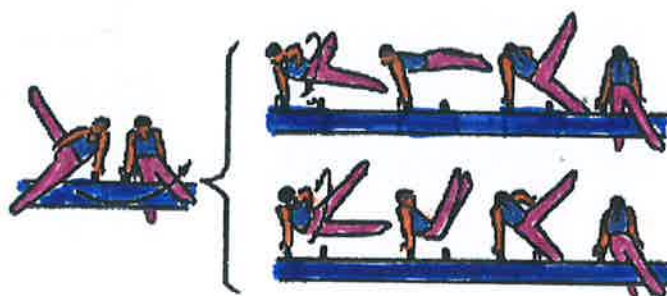
Eeguire il movimento sostituendo la seconda maniglia con della gomma piuma rigida.



FORBICE DORSALE CON ½ GIRO



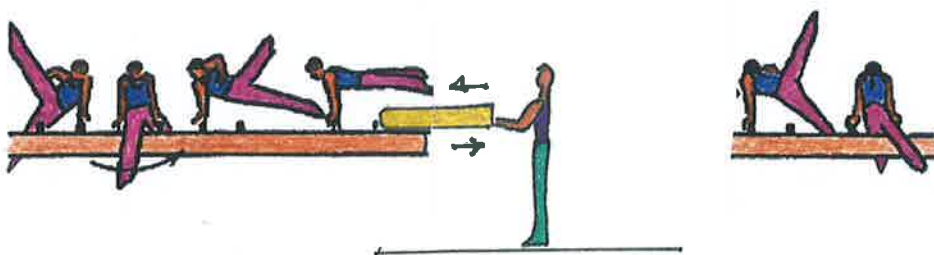
Eeguire il movimento sulla Trave, in appoggio sulle maniglie.



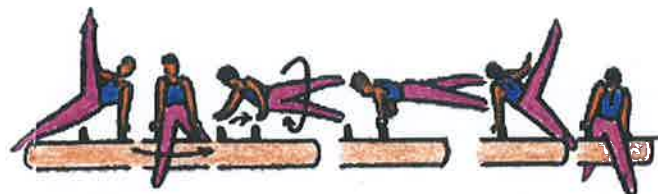
DOPPIA FORBICE FRONTALE ¼ GIRO AVANTI E ¼ GIRO DIETRO



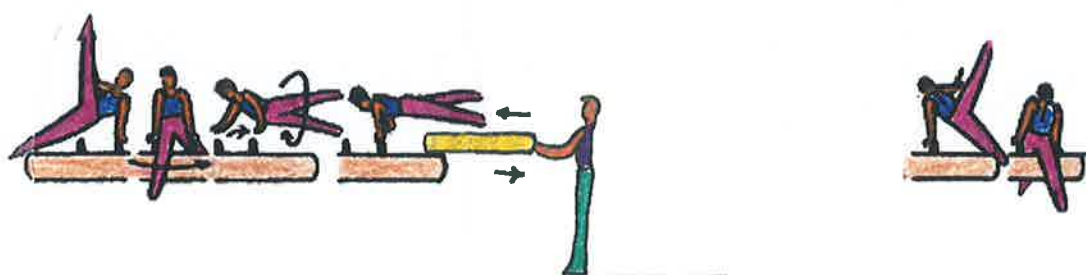
Eeguire il movimento arrivando in appoggio con i piedi su un tappeto inserito dall'insegnante per poi, tolto il tappeto, eseguire la seconda parte.



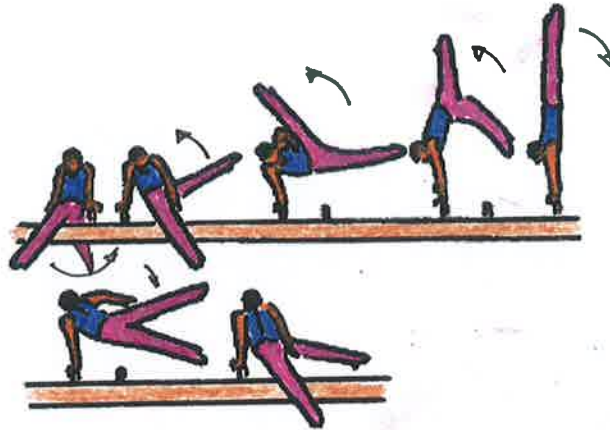
DOPPIA FORBICE FRONTALE $\frac{1}{4}$ GIRO AVANTI E $\frac{1}{4}$ GIRO DIETRO CON SPOSTAMENTO LATERALE SALTATO.



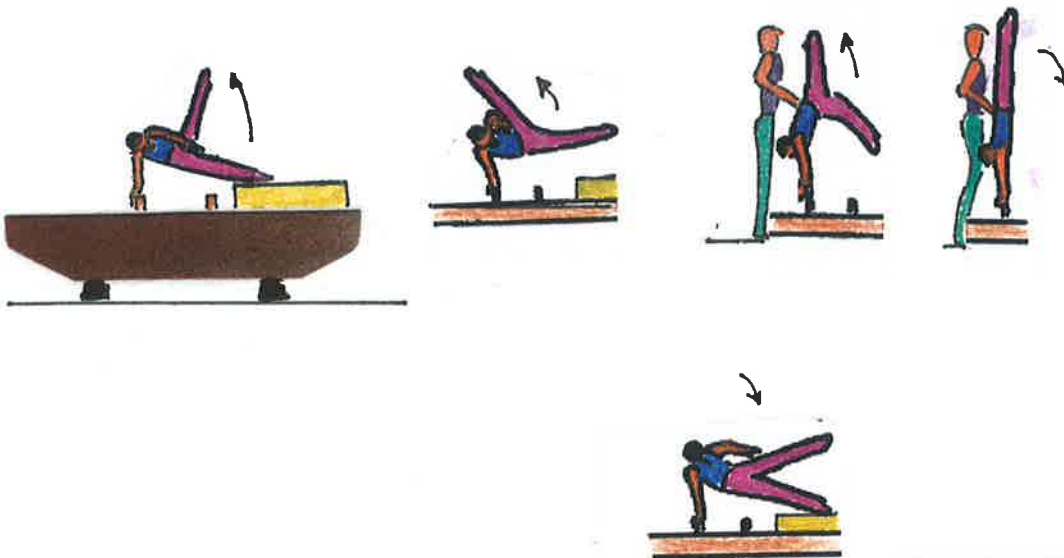
Eeguire il movimento terminando la prima parte su un tappeto e a seguire, seconda parte.



LI NING



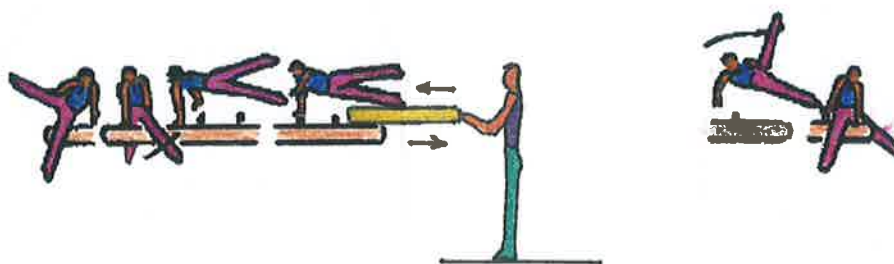
Cavallo a terra: Partendo con un piede in appoggio su un tappeto, slancio alla verticale con assistenza.



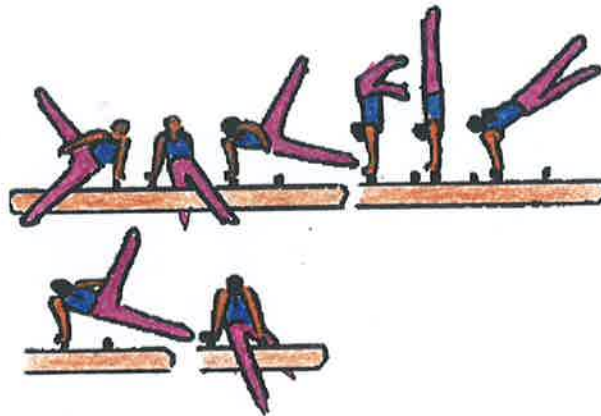
MIKULAK



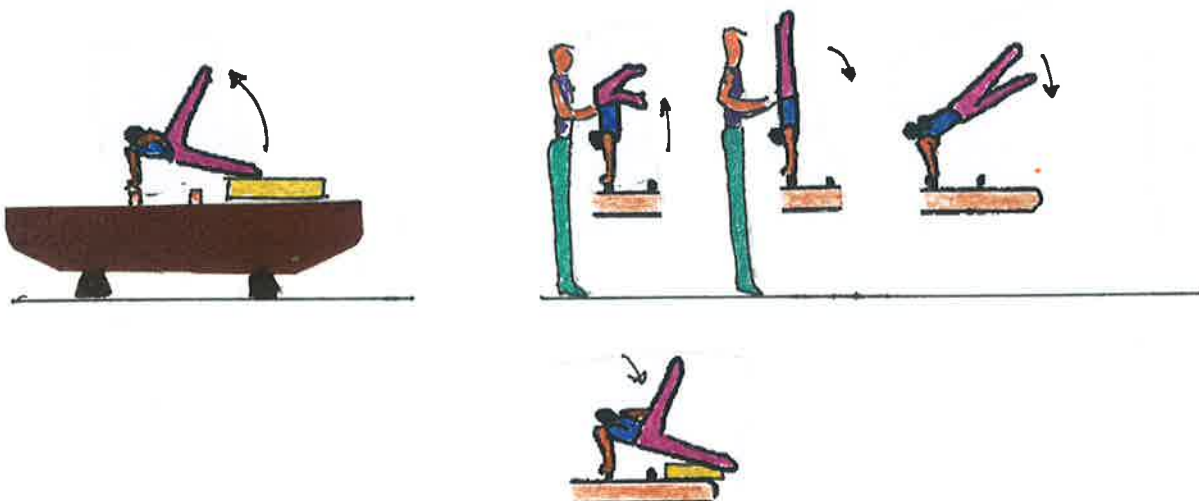
L'istruttore inserisce un tappeto al termine della prima parte dell'esercizio, poi toglie il tappeto permettendo al ginnasta di terminare la seconda parte.



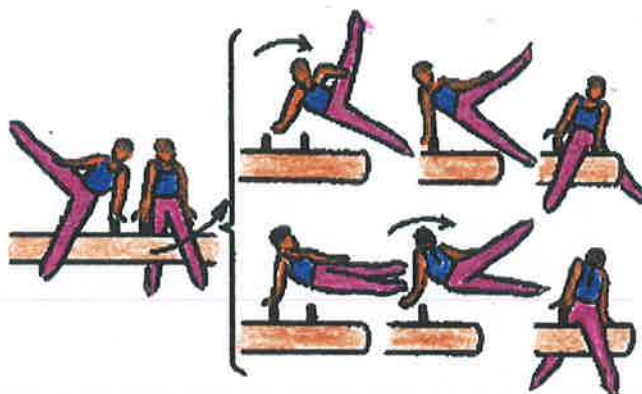
Forbice dorsale con $\frac{1}{4}$ di g. alla verticale su una maniglia e con $\frac{1}{4}$ di giro ritorno all'app. trasversale a gambe div. (180°)



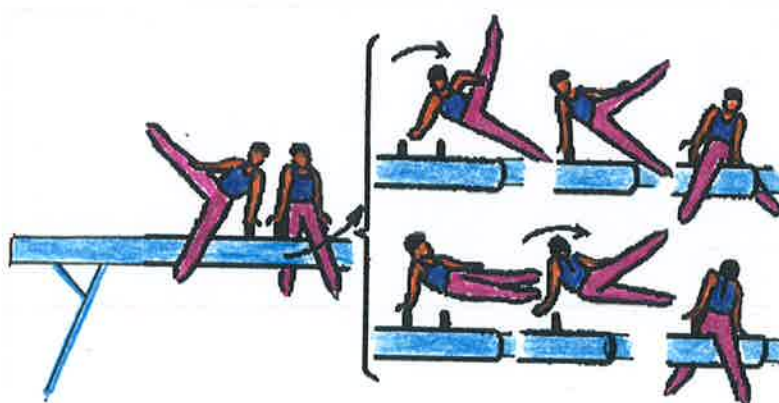
Cavallo a terra: Partendo con un piede in appoggio su un tappeto, slancio alla verticale con assistenza.



Forbice dorsale con spostamento laterale saltato (anche con ½ giro)



Eseguire il movimento sulla Trave, in appoggio sulle maniglie.



Forbice dorsale con spostamento lat. Saltato da un'estremità all'altra (3/3)



Eeguire il movimento togliendo la seconda maniglia, poi, sostituire la seconda maniglia con della gommapiuma rigida.



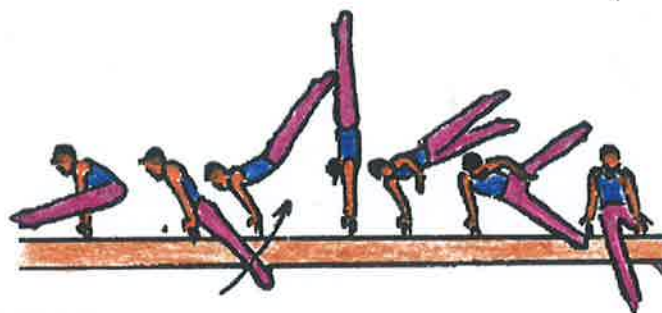
Doppia forbice dorsale (¼ giro dietro e ¼ giro avanti)



Cavallo a terra: partendo con un piede in appoggio su un tappeto, far capire al ginnasta il movimento, sveltendo gli appoggi.



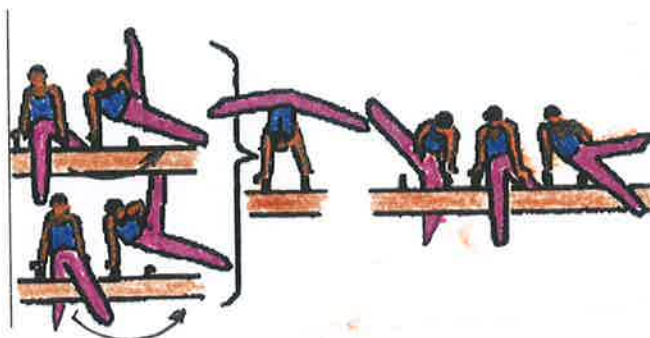
Dall'app. trasv. con gambe div. Su una maniglia, forbice dors. passando per la vert. e con $\frac{1}{4}$ di g. all'app. sulla maniglia con gambe div. tras.



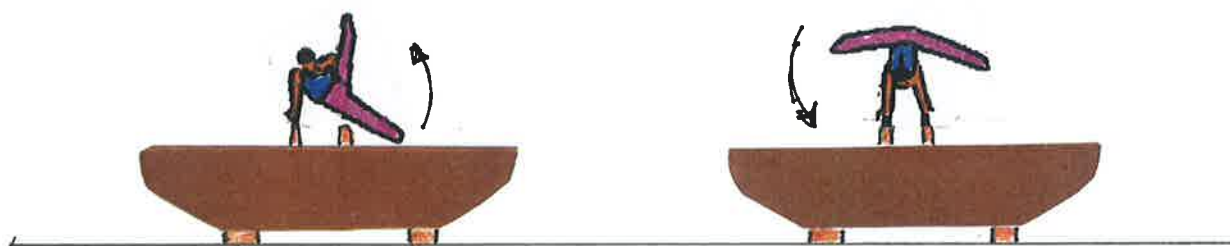
Cavallo a terra: eseguire il movimento, in appoggio sulle maniglie, con assistenza.



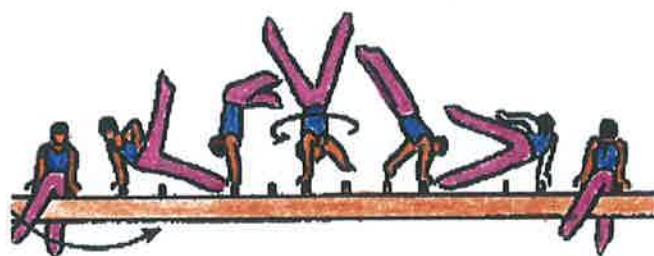
Dall'oscillazione pend. front. o dors. Salire alla vert. E ritorno all'app. con gambe div.trasv.



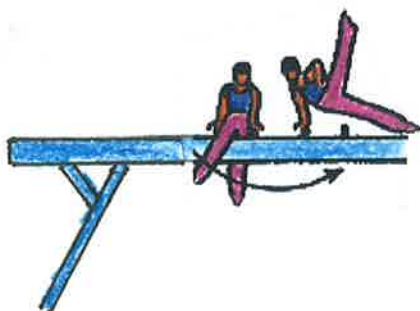
Cavallo a terra: slanciare una gamba, arrivare in verticale e capire il movimento di discesa.



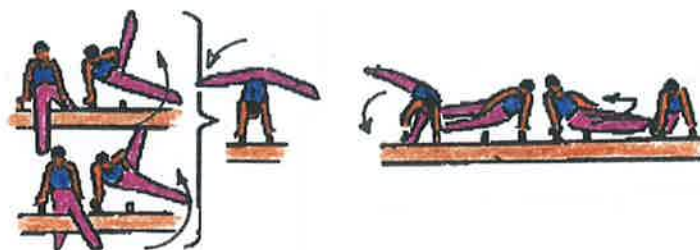
BRYAN



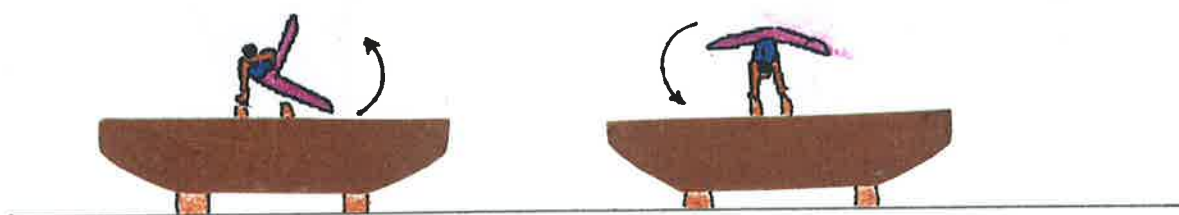
Eseguire il movimento alla trave, in appoggio sulle maniglie e con assistenza.



Dall'oscill. Pend. front. o dors. Salire alla verticale e ritorno in mulinello a gambe unite o divaricate..



Cavallo a terra: slanciare una gamba, arrivare in verticale e capire il movimento di discesa.



Forbice dors. con $\frac{1}{2}$ g. alla vert., $\frac{1}{2}$ giro e scendere all'app. sulle maniglie con gambe div.



Cavallo a terra: slanciare una gamba, arrivare in verticale e capire il movimento di discesa.



PREPARAZIONE FISICA e METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO DEI MULINELLI A
GAMBE UNITE O DIVARICATE

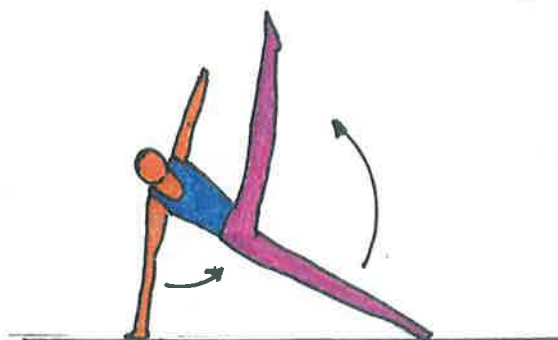
Spaccata frontale.



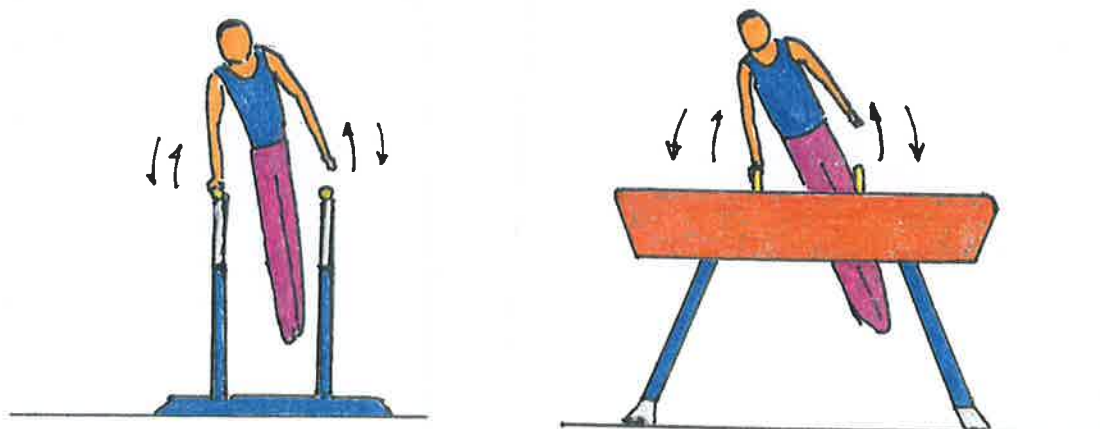
Orizzontale avanti e indietro a gambe divaricate e a gambe unite.



Slanci- spinte e tenuta del corpo a sinistra e destra.



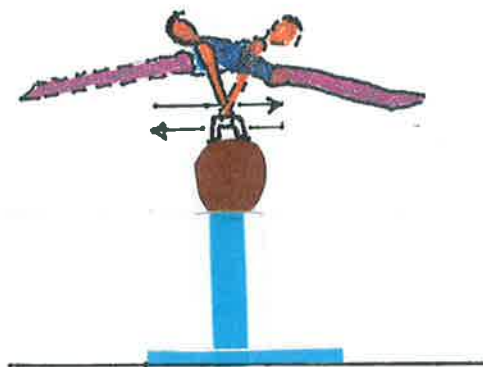
Spinte sugli arti superiori alle parallele e al cavallo con maniglie.



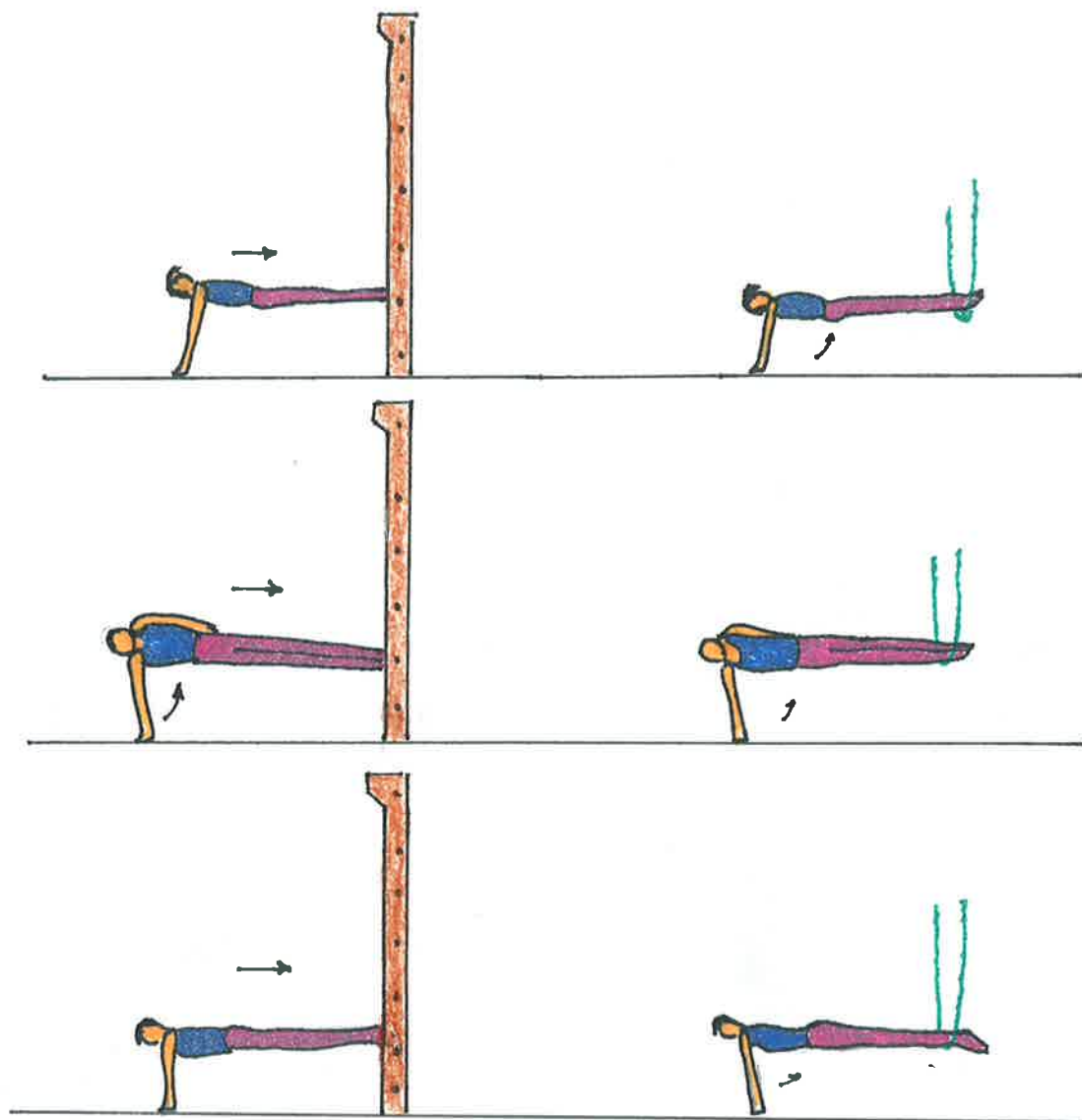
Spostamenti sul cavallo partendo dalla groppa, passare in appoggio groppa-maniglia-sulle maniglie, maniglia-groppa, per poi completare il giro e tornare al punto di partenza.



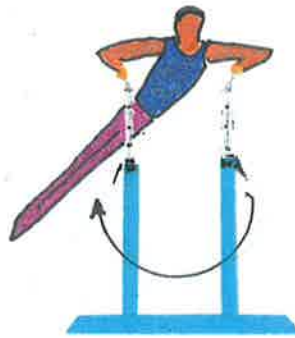
Al cavallo: passaggi con il corpo proteso, avanti e indietro.



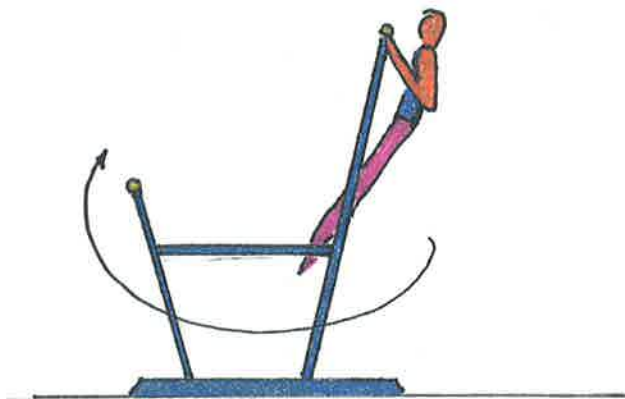
Eeguire i movimenti in figura: alla spalliera e in appoggio su un elastico.



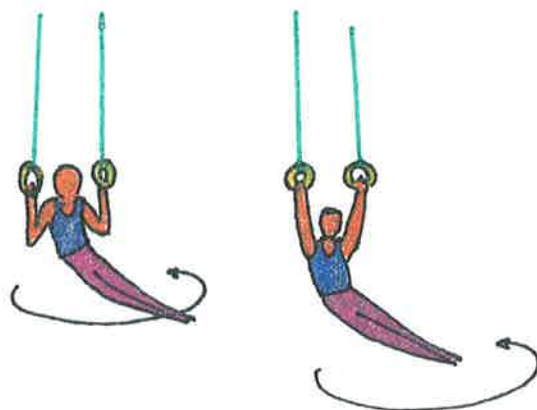
In sospensione alle parallele pari: eseguire i mulinelli.



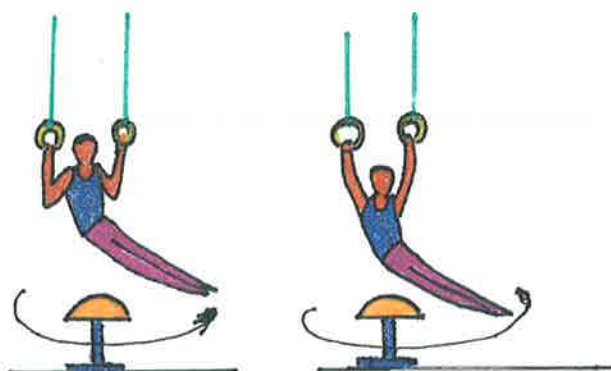
Alle parallele asimmetriche: Impugnare lo staggio più alto ed eseguire i mulinelli superando con il corpo, lo staggio più basso.



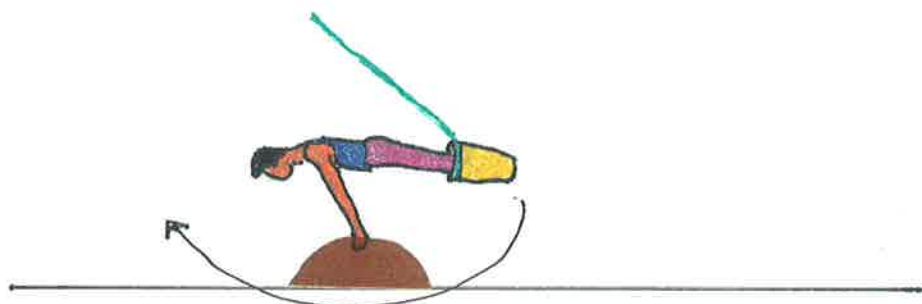
In sospensione agli anelli: partire con le braccia flesse, eseguire i mulinelli distendendo le braccia.



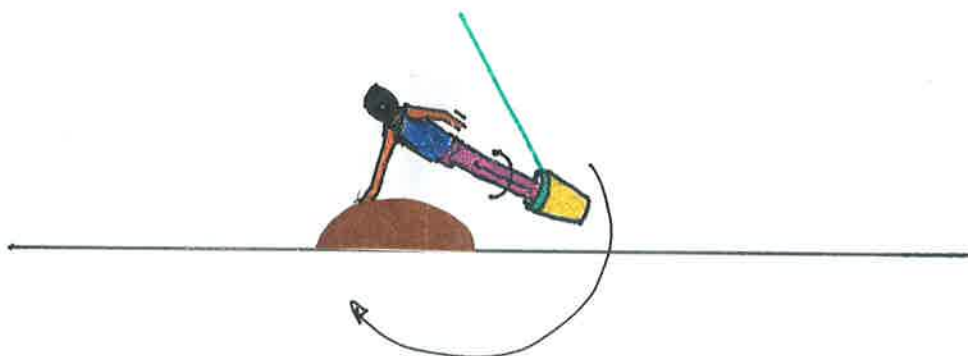
Eseguire l'esercizio precedente superando con il corpo un "fungo" e/o una cavallina



Utilizzare la calotta del fungo, un secchio e gli elastici fissati a uno snodo anti attorcigliamento: eseguire i mulinelli.



Utilizzare la calotta del fungo, un secchio e gli elastici fissati a uno snodo anti attorcigliamento: eseguire i mulinelli in contro-rotazione.



Eeguire: $\frac{1}{4}$ di mulinello, poi $\frac{1}{2}$ mulinello, poi $\frac{3}{4}$ di mulinello, poi 1 mulinello, a gambe unite o divaricate, al fungo con dei tappeti o utilizzando solo la calotta.



Eeguire i mulinelli, a gambe unite o divaricate, al "fungo".



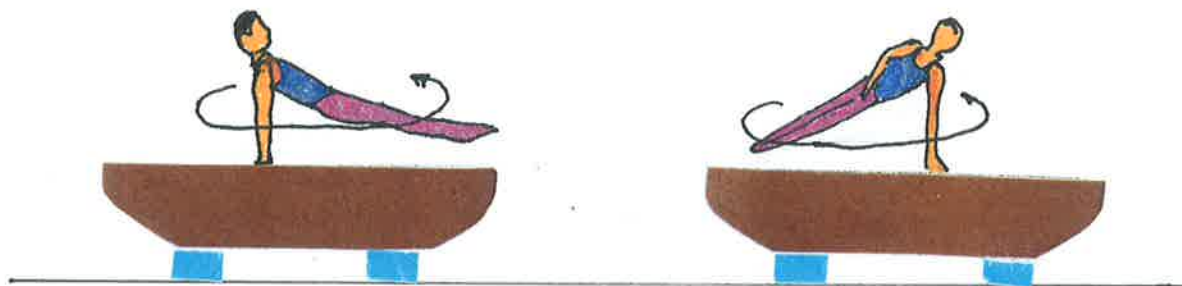
Eeguire i mulinelli, a gambe unite o divaricate, alla cavallina.



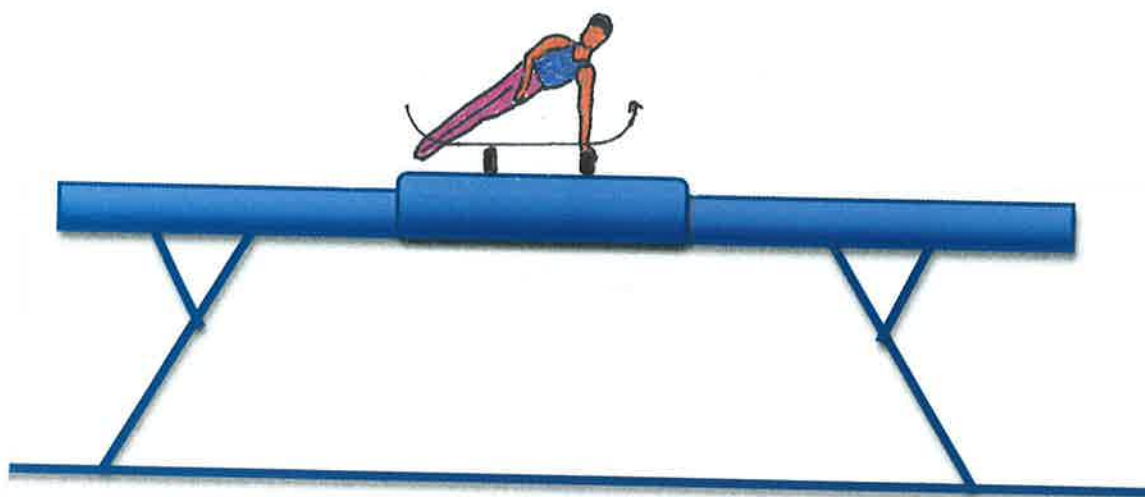
Eeguire i mulinelli, a gambe unite o divaricate, su una cavallina a terra.



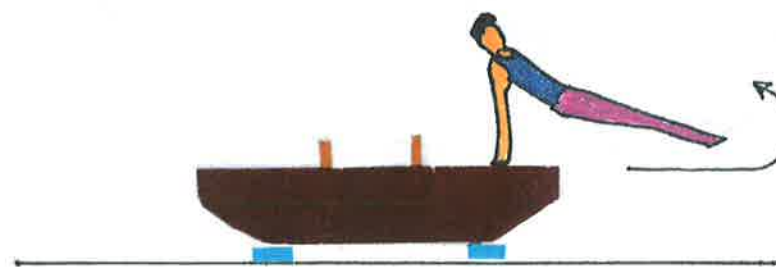
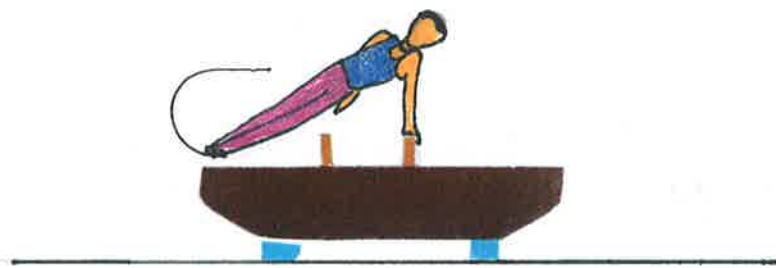
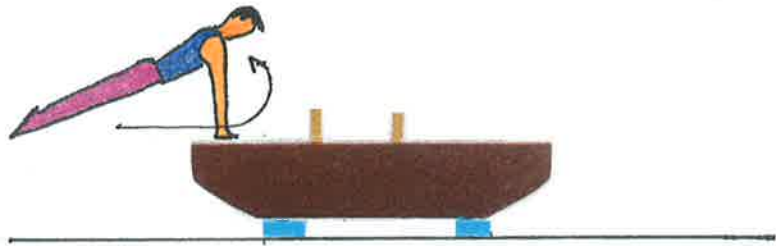
Eseguire i mulinelli, a gambe unite o divaricate, su un cavallo a terra, senza maniglie.



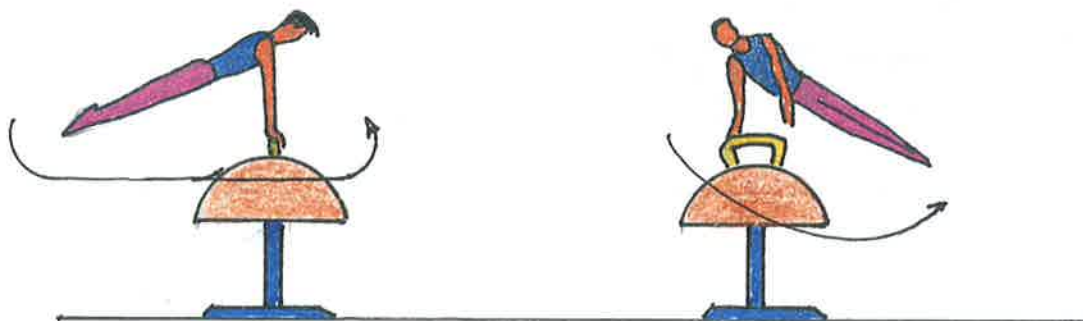
Eseguire i mulinelli, a gambe unite o divaricate, sulle maniglie su una trave.



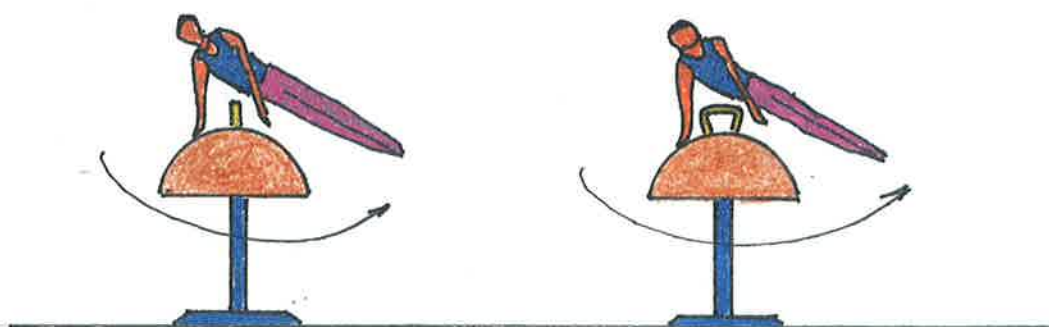
Cavallo con maniglie a terra, eseguire i mulinelli, a gambe unite o divaricate, in punta, in groppa-maniglia. sulle maniglie, in maniglia-groppa e sulla punta opposta.



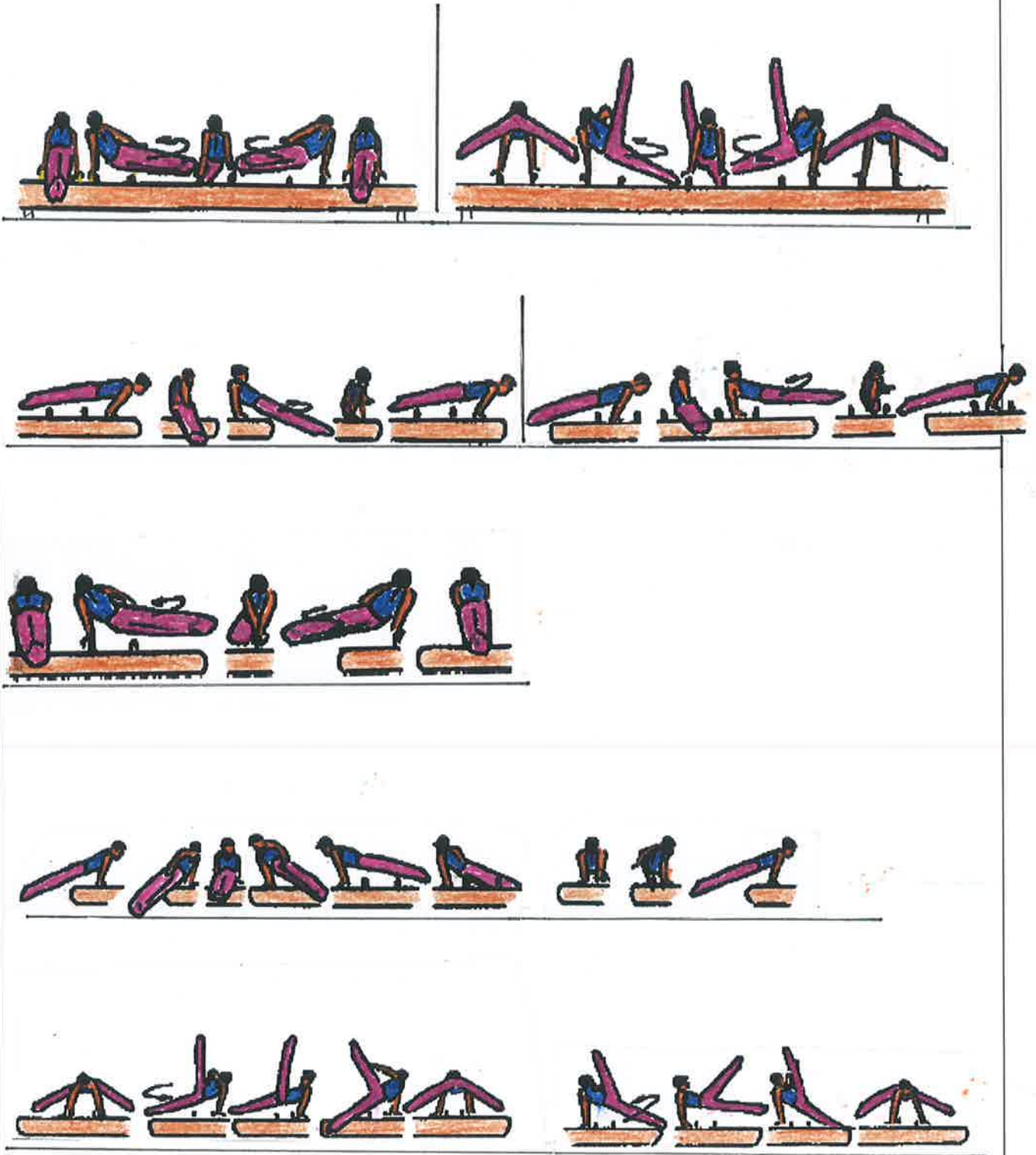
Mulinelli in appoggio su una maniglia su un fungo.



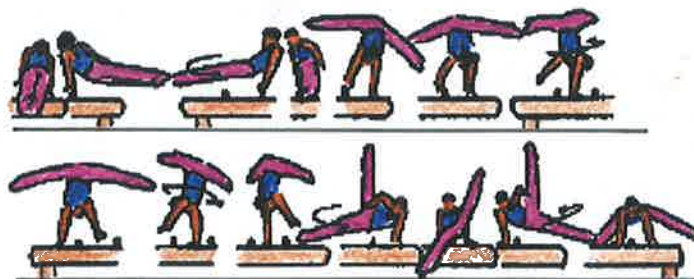
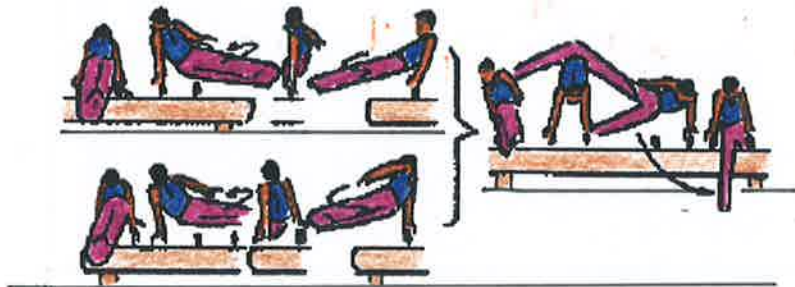
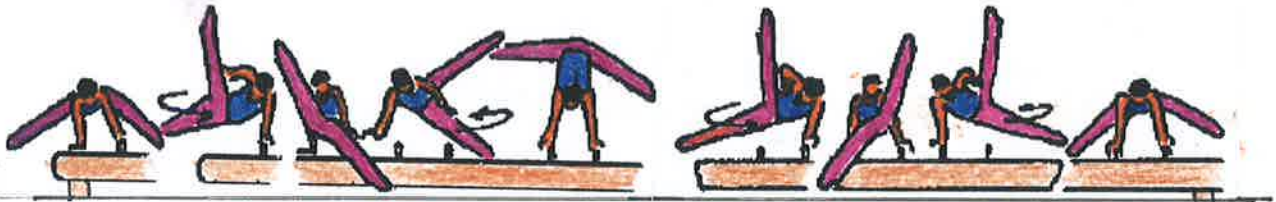
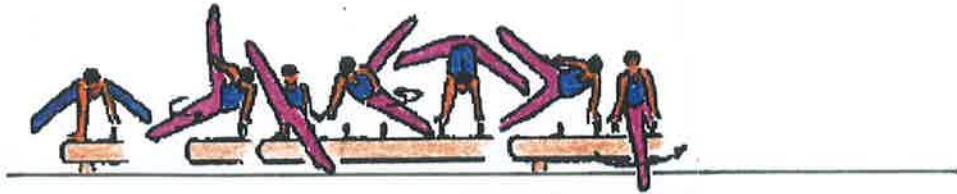
Mulinelli al fungo con appoggio delle mani esterne alla maniglia



Cavallo con maniglie a terra: eseguire i mulinelli nei vari tipi di appoggio, a gambe unite o divaricate, con pivots o in verticale.





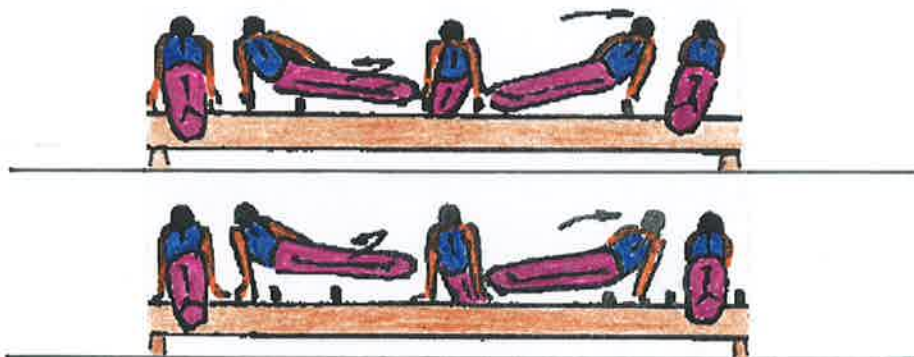


TRASPORTI IN APPOGGIO LONGITUDINALE O TRASVERSALE

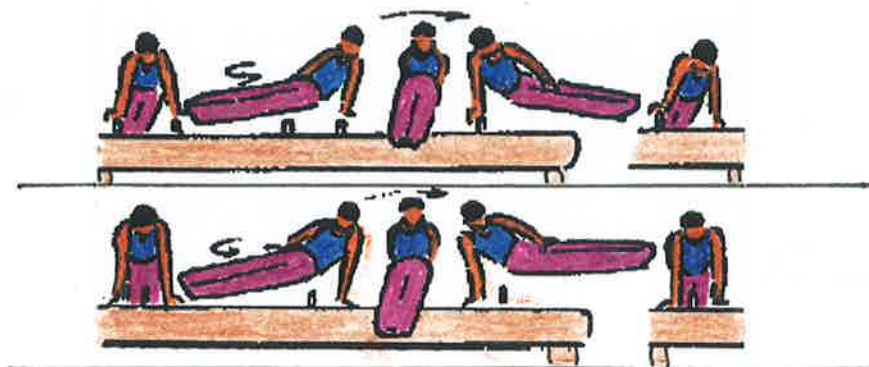
CAVALLO CON MANIGLIE A TERRA (quando è possibile, sostituire le maniglie con fasci di gommapiuma rigida) ED ESEGUIRE I MOVIMENTI DI SEGUITO RAFFIGURATI:



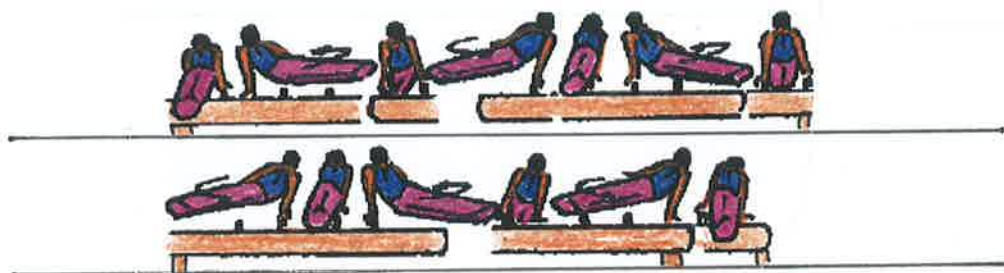
1) Mulinello in appoggio longitudinale con trasporto laterale frontale. (anche con $\frac{1}{4}$ di giro:



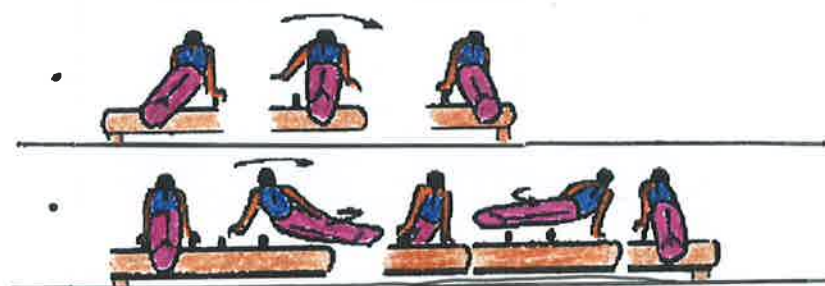
2) Mulinello in appoggio longitudinale con trasporto laterale dorsale:



3) Mulinelli in appoggio longitudinale con trasporto laterale frontale 2 volte (3/3).



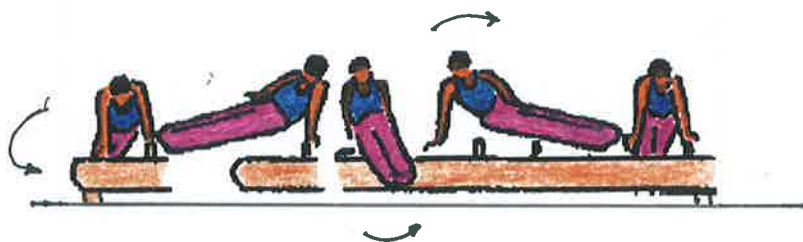
4) Mulinello in appoggio longitudinale con trasporto laterale frontale saltato.



5) Mulinelli in appoggio longitudinale con trasporto laterale dorsale 2 volte (3/3).



6) Mulinello in appoggio longitudinale con trasporto laterale dorsale saltato.



7) Mulinelli in appoggio longitudinale con trasporto laterale frontale 2 volte (3/3) con le mani fra le maniglie.



8) Mulinelli in appoggio longitudinale con trasporto laterale frontale 2 volte (3/3) saltato.



9) Mulinelli in appoggio longitudinale con trasporto laterale dorsale 2 volte (3/3) con le mani fra le maniglie.



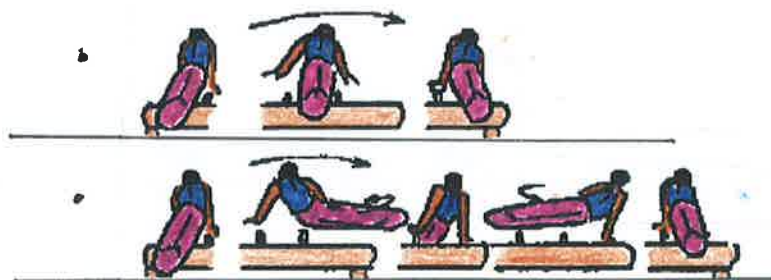
10) Mulinelli in appoggio longitudinale con trasporto laterale dorsale saltato 2 volte (3/3).



11) Dall'appoggio frontale longitudinale su una estremità, superare con 1 trasporto laterale frontale in 1 mulinello le due maniglie e arrivare sull'altra estremità (3/3). Senza appoggio sulle maniglie),



12) Dall'appoggio frontale longitudinale su una estremità, trasporto laterale saltato sopra le 2 maniglie all'appoggio dorsale longitudinale sull'altra estremità



13) Dall'appoggio frontale longitudinale su una estremità, superare con 1 trasporto laterale dorsale in 1 mulinello le due maniglie e arrivare sull'altra estremità (3/3). Senza appoggio sulle maniglie).



14)) Dall'appoggio dorsale longitudinale su una estremità, trasporto laterale saltato sopra le 2 maniglie all'appoggio frontale longitudinale sull'altra estremità (3/3).



15) Yamawaki.



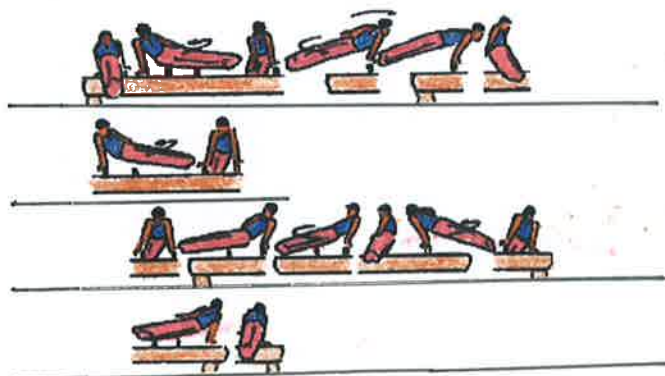
16) In appoggio trasversale, mulinelli con trasporto avanti da una parte all'altra del cavallo o delle maniglie (1/3).



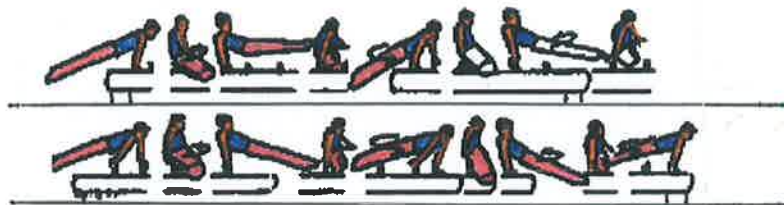
17) In appoggio trasversale, trasporto avanti (1/2 o 2/3).



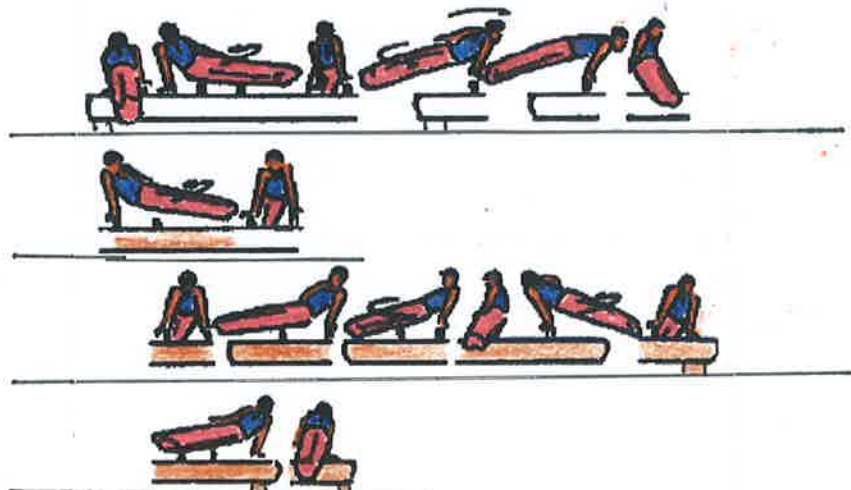
18) Trasporti con 1/2 pivot.



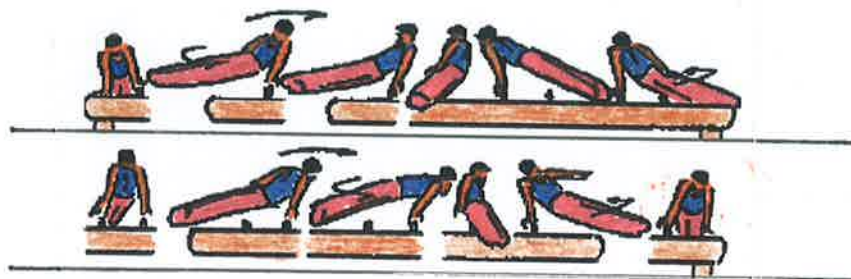
19) Trasporto avanti in appoggio trasversale da una estremità all'altra (3/3) con appoggio sulla prima e sulla seconda maniglia (1-2-4-5).



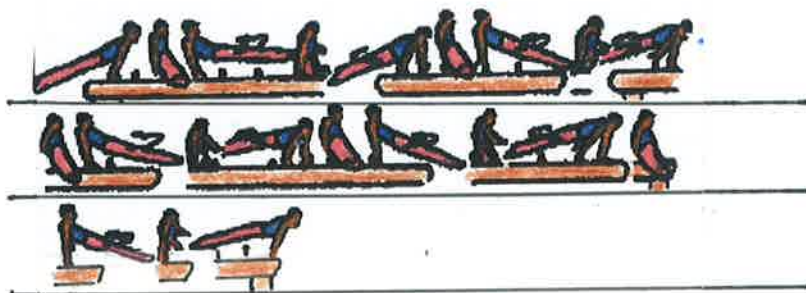
20) Dall'appoggio frontale longitudinale su una estremità, trasporto laterale frontale con 2 volte ½ pivot per arrivare sull'altra estremità.



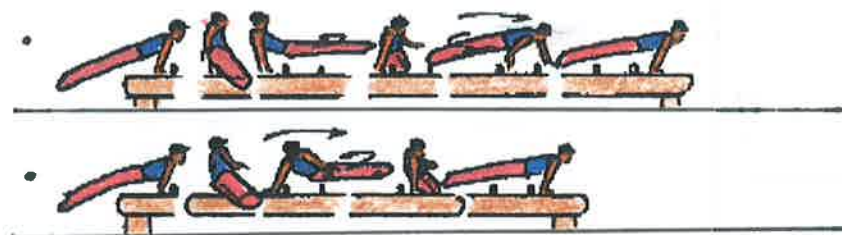
21) Dall'appoggio frontale longitudinale su un'estremità, trasporto laterale dorsale con 2 volte $\frac{1}{2}$ pivot per arrivare sull'altra estremità.



22) Tutti i tipi di trasporto avanti da un'estremità all'altra in appoggio trasversale (3/3). (Magyar).



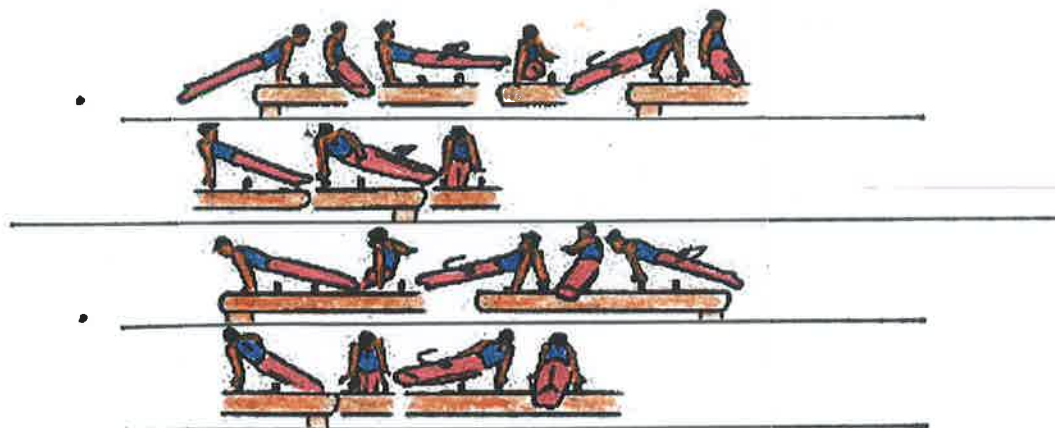
23) Trasporto avanti in appoggio trasversale Saltato da un'estremità all'altra (3/3)
(Driggs).



24) In appoggio trasversale, mulinelli con trasporto dietro da una parte all'altra del cavallo o delle maniglie (1/3).



25) In appoggio trasversale, mulinelli con trasporto avanti o dietro con $\frac{1}{4}$ di pivot, all'appoggio longitudinale.



26) In appoggio trasversale, trasporto indietro ($\frac{1}{2}$ o $\frac{2}{3}$).



27) Dall'appoggio trasversale su un'estremità, trasporto avanti in due mulinelli, sulla prima, sulla seconda maniglia e con ¼ di giro all'appoggio longitudinale sull'altra estremità groppa maniglia. (Bilozerchev).



28) Trasporto indietro in appoggio trasversale da un'estremità all'altra (3/3) con appoggio sulla prima e sulla seconda maniglia (5-4-2-1).

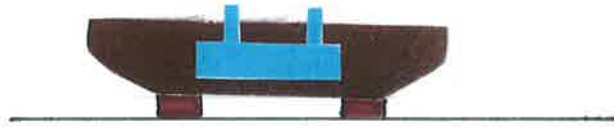


29) Trasporto indietro da un'estremità all'altra in appoggio trasversale (3/3)
(Sivado).



PASSAGGI DORSALI E FRONTALI

CAVALLO CON MANIGLIE A TERRA (quando è possibile, sostituire le maniglie con fasci di gommapiuma rigida) ED ESEGUIRE I MOVIMENTI DI SEGUITO RAFFIGURATI:



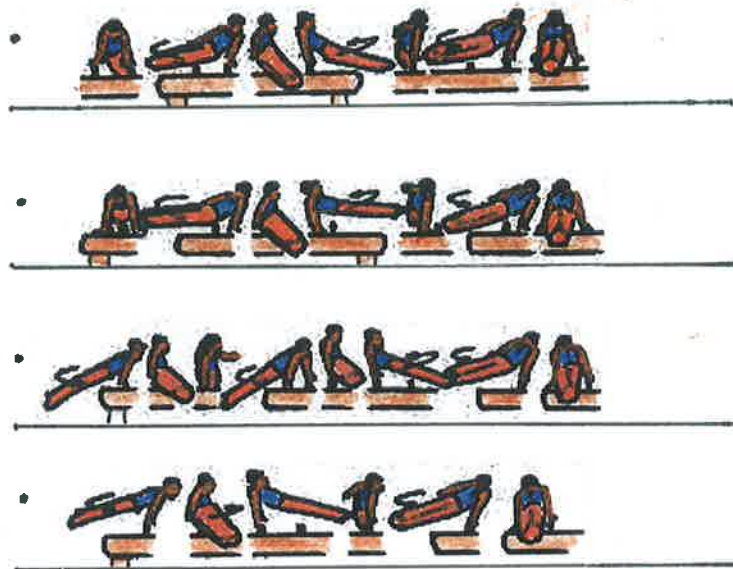
1) Perno frontale di 180°.



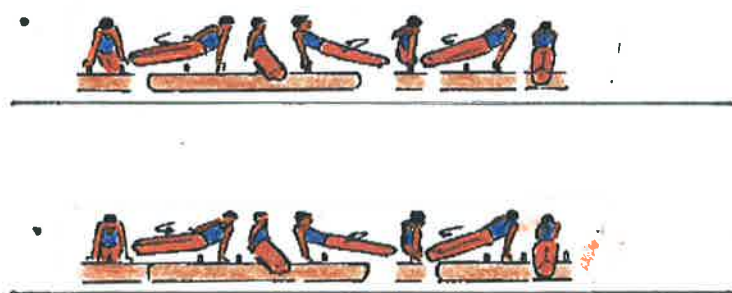
2) Perno dorsale saltato sulle maniglie. (Stockli inverso saltato) (1/2 giro).



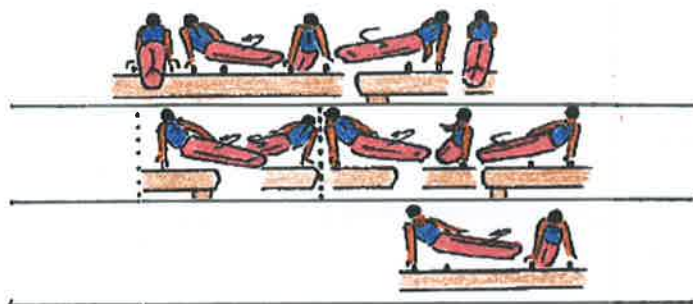
3) Stockli diretto A (SDA).



4) Stockli diretto B (SDB).



5) Tramelt o tramelot diretto.



6) In appoggio frontale longitudinale, su un'estremità, a fianco delle maniglie, perno in appoggio fra le maniglie, stockli inverso all'appoggio longitudinale, maniglia fra le mani. (Urzica).



7) Dall'appoggio longitudinale, perno frontale di 270° in appoggio su una sola maniglia. Con cambio di mano all'inizio.



8) Perno frontale, stockli inverso e perno frontale.(Moguilny)



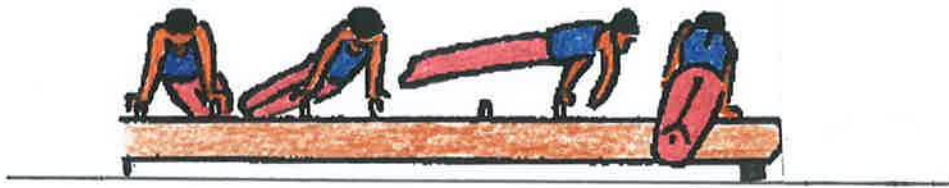
9) Perno frontale di 360° in appoggio su una sola maniglia. (Sohn)



10) Stockli inverso, perno frontale e stockli inverso. (Belenki)



11) Perno di petto all'appoggio frontale longitudinale su un'estremità maniglia-groppa.



12) Costale tedesco.



13) Perno inverso. (Stockli inverso)



14) Doppio svizzero.



15) Tcheque dorsale fra o sulle maniglie.



16) Dall'appoggio su una maniglia, doppio frontale russo da un'estremità all'altra senza appoggio sopra e tra le maniglie.



17) Perno di petto di 270° con un appoggio fra le maniglie dal centro all'appoggio frontale longitudinale a fianco delle maniglie su un'estremità. (Kroll)



18 Dall'appoggio trasversale Stockli inverso da un'estremità all'altra.



19) Dall'appoggio su un'estremità, doppio frontale russo da un'estremità all'altra senza appoggio sopra e tra le maniglie. (Tong Fei)



20) Tcheque dorsale con appoggio all'esterno delle maniglie. (Pinheiro)



21) Trasporto 3/3 in frontale russo di 360°. (Roth)



22) Stockli inverso di 360° in appoggio su una sola maniglia. (Bezugo)



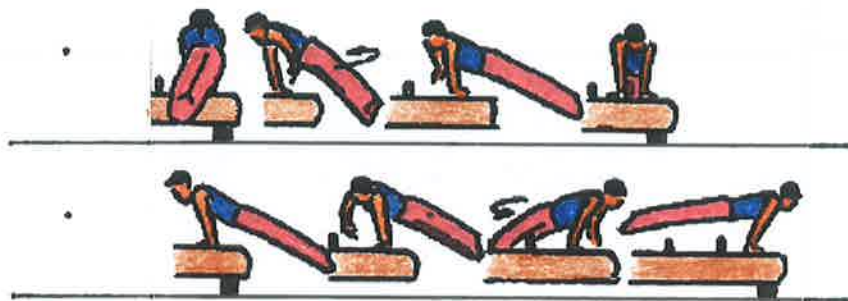
23) Trasporto 3/3 in frontale russo di 720° o più. (Wu Guonian)



24). Frontale russo di 180° o 270°.



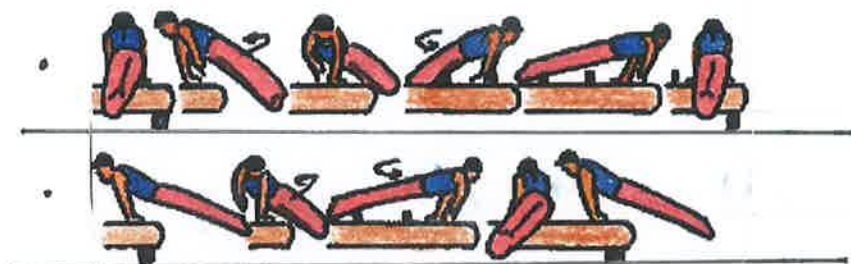
25) Frontale russo di 180° o 270° sul corpo del cavallo.



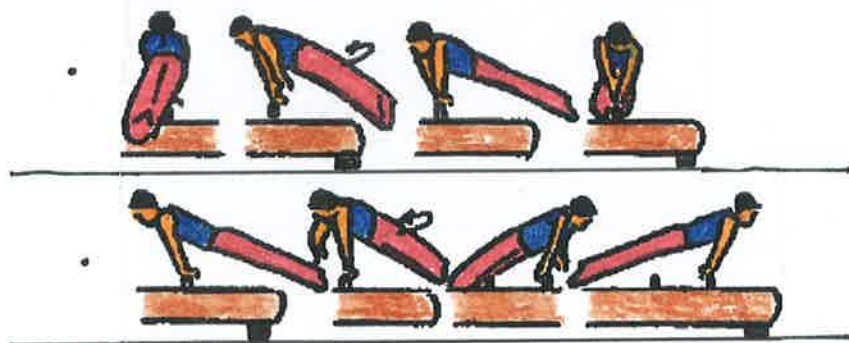
26) Frontale russo frontale di 360° o 540°.



27) Frontale russo frontale di 360° o 540° sul corpo del cavallo.



28) Dall'appoggio trasversale, frontale russo di 180° o 270° su una maniglia o fra le maniglie.



29) Frontale russo di 720° o 900°.



30) Frontale russo di 270° o 900° sul corpo del cavallo.



31) Frontale russo di 360° o 540° su una maniglia o fra le maniglie.



32) Sul corpo del cavallo, frontale russo di 180° al di fuori delle maniglie.



33) Frontale russo di 1080° o più.



34) Frontale russo di 1080° o più sul corpo del cavallo.



35) Frontale russo di 720° o 900° su una maniglia o fra le maniglie.



36) Frontale russo di 1080° o più su una maniglia o fra le maniglie.

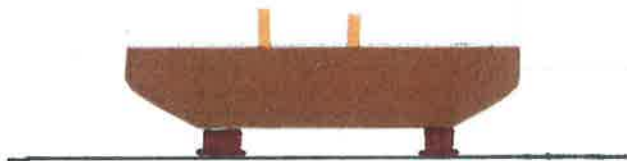


37) Sul corpo del cavallo, frontale russo di 360° o 540° al di sopra delle maniglie.

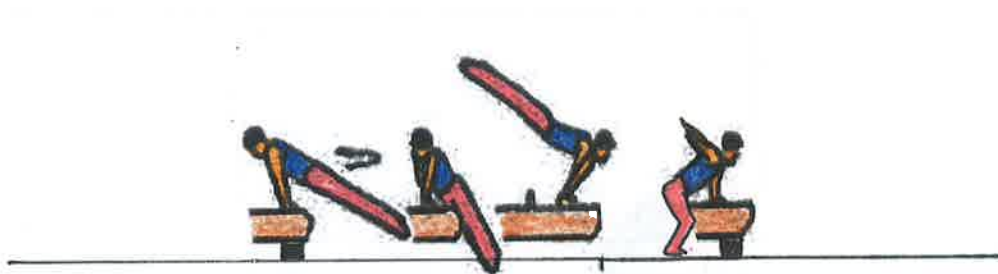


USCITE

CAVALLO CON MANIGLIE A TERRA: ESEGUIRE I MOVIMENTI DI SEGUITO RAFFIGURATI:



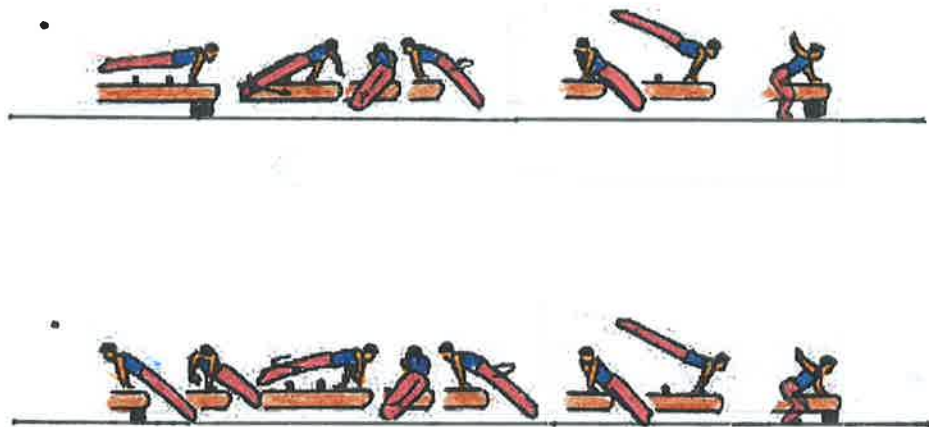
1) Costale o frontale tedesco



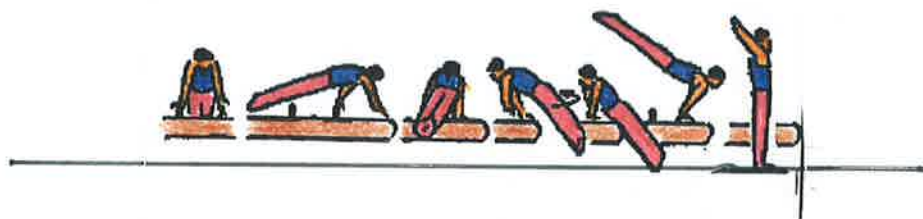
2) Costale tedesco seguito da tcheque sull'estremità e da un frontale tedesco (Chaguinian e frontale tedesco).



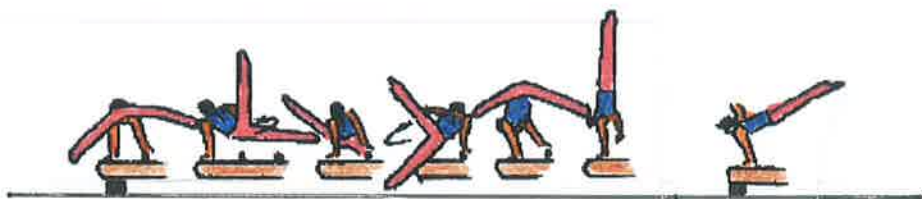
3) Doppio frontale russo con 360° o 540° di rotazione su un'estremità.



4) Perno di petto e tedesco.



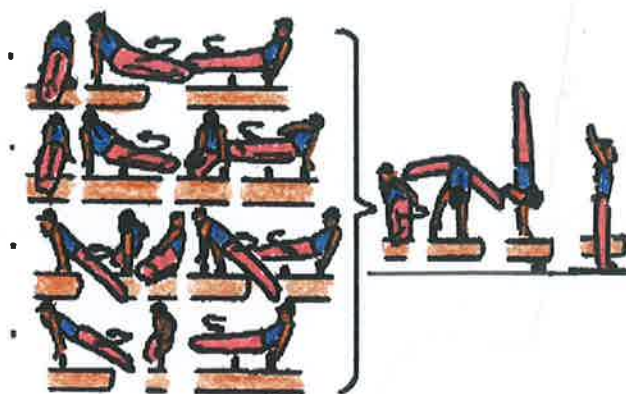
5) Mulinelli a gambe divaricate, alla verticale.



6) Doppio frontale russo con 720° o 900° di rotazione su un'estremità.



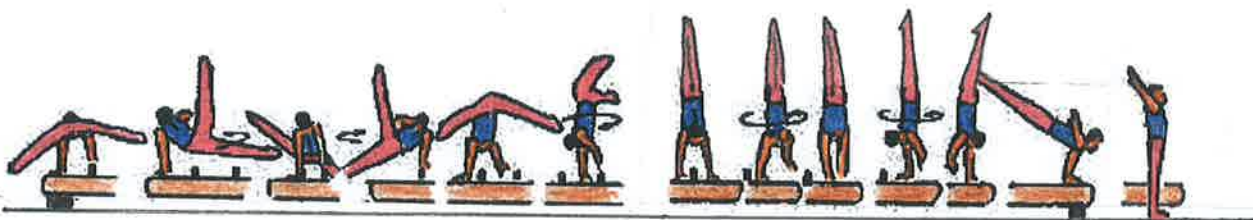
7) Stockli inverso o SDA alla verticale.



8) Mulinelli a gambe divaricate e trasporto dorsale saltato alla verticale.



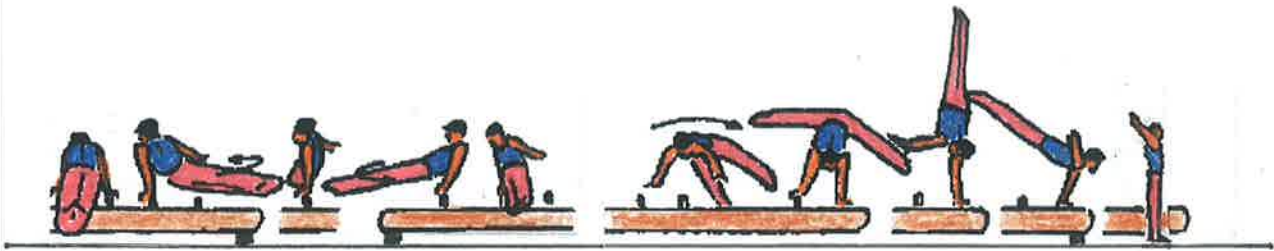
9) Su un'estremità, mulinelli a gambe divaricate, alla verticale con trasporto di 3/3 e 450° o più di rotazione. (Kolyvanov)



10) Doppio frontale russo con 1080° o più di rotazione su un'estremità.



11) SDA, con salto dorsale alla verticale sull'altra estremità.



12) SDA alla verticale, 3/3 di trasporto con 360° o più di rotazione.



L'autore:

Franco Pistecchia, nato a terni il 27/06/1952, residente a Roma dalla nascita, laureato in scienze motorie, specializzato in tecnica e pratica della ginnastica artistica, ha dedicato la sua vita allo sport, ottenendo risultati di rilievo prima come ginnasta, poi come tecnico. Ottenuti i brevetti di tecnico Nazionale e di giudice internazionale, collabora con la Federazione Ginnastica d'Italia nel settore didattico.

Le pubblicazioni:

-Guida CAS della ginnastica artistica (R. Agabio - F. Pistecchia)- Ginnastica dolce (R. Agabio - F. Pistecchia) -Guida all'Aerobica Sportiva (M. Pistecchia - F. Pistecchia) - Schede Tecniche dell'attrezzo Sbarra (F. Pistecchia) - Schede Tecniche dell'attrezzo Parallele Pari (F. Pistecchia). - Ginnastica sportiva attività promozionale e amatoriale (R. Agabio - F. Pistecchia) - Ginnastica generale: didattica e metodologia (R. Agabio - F. Pistecchia) - Guida al Piano di Studi per la formazione dei quadri tecnici (R. Agabio - F. Pistecchia) - Ginnastica generale: Programmi Tecnici per le attività promozionale ed amatoriale (R. Agabio - F. Pistecchia) - Pubblicazioni su Sport Giovani: - La ginnastica alle elementari - Dalla Capovolta alla Staccata - Dalla verticale alla Rondata- La verticale ponte - Rovesciate e ribaltate- Ecco il flic-flac - Salto giro e frammezzo (R. Agabio - Franco Pistecchia).

Gioco, Mi Muovo, Imparo (guida pratica per gli insegnanti della scuola primaria) (F. Pistecchia)

Ginnastica Artistica n. 1:

Dalla preparazione fisica Specifica alla Metodologia d'Insegnamento di alcuni esercizi della Ginnastica Artistica:(Alcuni esercizi di preparazione fisica. Alcuni esercizi eseguiti con il piano inclinato. Alcuni esercizi eseguiti al Corpo Libero con l'ausilio di attrezzi e attrezzature. Alcuni esercizi eseguiti alla Sbarra o Parallele Asimmetriche con o senza l'ausilio di attrezzi o attrezzature). (F. Pistecchia)

Ginnastica Artistica n. 2:

Alcuni esercizi eseguiti alle parallele pari con l'ausilio di attrezzi e attrezzature e Metodologia d'insegnamento di: Alcuni Movimenti Con Fase di Volo (alla sbarra o alle parallele asimmetriche) (F. Pistecchia).

Ginnastica Artistica n. 3:

Metodologia d'insegnamento di: Alcuni movimenti della Ginnastica Artistica proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito. Organizzazione del lavoro a Stazioni e Circuiti utilizzando gli elementi proposti e considerando il livello tecnico raggiunto dagli allievi. (F. Pistecchia)

Ginnastica Artistica n. 4:

Metodologia d'insegnamento di: Alcuni movimenti utili per l'insegnamento dei Salti-Volteggi in Ginnastica Artistica, Proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito. (F. Pistecchia).

Ginnastica artistica n. 5:

Metodologia d'insegnamento degli esercizi al Cavallo con Maniglie. (F. Pistecchia).

Romanzi:

Il Barbone - Il Portiere - Il Pensionato - Il Diario di Anna -

(Vedere su: <http://ilmiolibro.kataweb.it>)

INDICE

- CODICE DEI PUNTEGGI DEL CAVALLO CON MANIGLIE	Pag. 3
-ATTREZZI E ATTREZZATURE DA UTILIZZARE.....	Pag. 7
- PREPARAZIONE FISICA PER I MOVIMENTI PENDOLARI.....	Pag. 9
- PASSAGGI ALTERNATI	Pag. 14
- OSCILLAZIONI.....	Pag. 16
- PRE-FORBICI FRONTALI.....	Pag. 20
- PRE-FORBICI DORSALI.....	Pag. 22
- FORBICE FRONTALE.....	Pag. 24
- FORBICE DORSALE.....	Pag. 27
- FORBICE FRONTALE CON ½ GIRO.....	Pag. 30
- FORBICE FRONTALE CON SPOSTAMENTO LATERALE SALTATO (anche con ½ giro).....	Pag. 31
- FORBICE FRONTALE CON SPOSTAMENTO LATERALE SALTATO DA UN'ESTREMITA' ALL'ALTRA 3/3.....	Pag. 32
- FORBICE DORSALE CON ½ GIRO.....	Pag. 34
- DOPPIA FORBICE FRONTALE ¼ GIRO AVANTI E ¼ GIRO DIETRO.....	Pag. 35
- DOPPIA FORBICE FRONTALE ¼ GIRO AVANTI E ¼ GIRO DIETRO CON SPOSTAMENTO LATERALE SALTATO.....	Pag. 36
- LI NING.....	Pag. 37
- MIKULAK.....	Pag. 38
- Forbice dorsale con ¼ di g. alla verticale su una maniglia e con ¼ di giro ritorno all'app. trasversale a gambe div. (180°).....	Pag. 39
- Forbice dorsale con spostamento laterale saltato (anche con ½ giro).....	Pag. 40
- Forbice dorsale con spostamento lat. Saltato da un'estremità all'altra (3/3)...	Pag. 41
- Doppia forbice dorsale (¼ giro dietro e ¼ giro avanti).....	Pag. 42

- Dall'app. trasv. con gambe div. Su una maniglia, forbice dors. passando per la vert. e con $\frac{1}{4}$ di g. all'app. sulla maniglia con gambe div. tras.....	Pag. 43
- Dall'oscillazione pend. front. o dors. Salire alla vert. E ritorno all'app. con gambe div. trasv.....	Pag. 44
- BRYAN.....	Pag. 45
- Dall'oscill. Pend. front. o dors. Salire alla verticale e ritorno in mulinello a gambe unite o divaricate.....	Pag. 46
- Forbice dors. con $\frac{1}{2}$ g. alla vert., $\frac{1}{2}$ giro e scendere all'app. sulle maniglie con gambe div.....	Pag. 47
- PREPARAZIONE FISICA e METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO DEI MULINELLI A GAMBE UNITE O DIVARICATE.....	Pag. 49
- TRASPORTI IN APPOGGIO LONGITUDINALE O TRASVERSALE.....	Pag. 65
- PASSAGGI DORSALI E FRONTALI.....	Pag. 80
- USCITE.....	Pag. 99
- L'AUTORE.....	Pag. 105
- LE PUBBLICAZIONI.....	Pag. 105
- INDICE.....	Pag. 106