

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
Centro Didattico Nazionale

Metodologia d'insegnamento di:
Alcuni Movimenti Con Fase di volo.
(alla sbarra o alle parallele asimmetriche)
Schede di Franco Pistecchia

La ginnastica artistica, negli ultimi anni, si è evoluta anche grazie all'utilizzo di nuovi attrezzi e attrezzature e, di conseguenza, sono cambiate anche le metodologie d'insegnamento. Considerando che la ginnastica artistica è una disciplina tecnico - combinatoria, l'atleta dovrà ripetere moltissime volte un determinato movimento affinché, grazie anche agli errori, riuscirà a trovare la strada giusta per acquisire il movimento. Prendendo in considerazione i MOVIMENTI CON FASE DI VOLO che si possono eseguire alla SBARRA o alle PARALLELE ASIMMETRICHE, il tecnico dovrà fare in modo che l'allievo possa eseguire molte ripetizioni e soprattutto che le faccia IN SICUREZZA.

Per questo motivo, ho ritenuto opportuno suggerire, tramite delle schede pratiche, alcune metodologie d'insegnamento dei grandi salti alla sbarra.

Utilizzando gli attrezzi e attrezzature disposti come nelle figure riportate di seguito, il ginnasta potrà, in tutta sicurezza, apprendere gli schemi motori necessari per l'acquisizione di un determinato "salto di sbarra". Potrà quindi, con l'ausilio di una fossa paracadute e del tecnico pronto a inserire un tappeto "para colpi" sul corrente della sbarra o sullo staggio delle parallele, riportare l'elemento sull'attrezzo codificato.

Il/la ginnasta, così facendo, anziché eseguire pochissime ripetizioni, potrà ripetere infiniti salti di simulazione e un numero soddisfacente di salti eseguiti direttamente sulla sbarra o parallele.

Il mio suggerimento sarà:

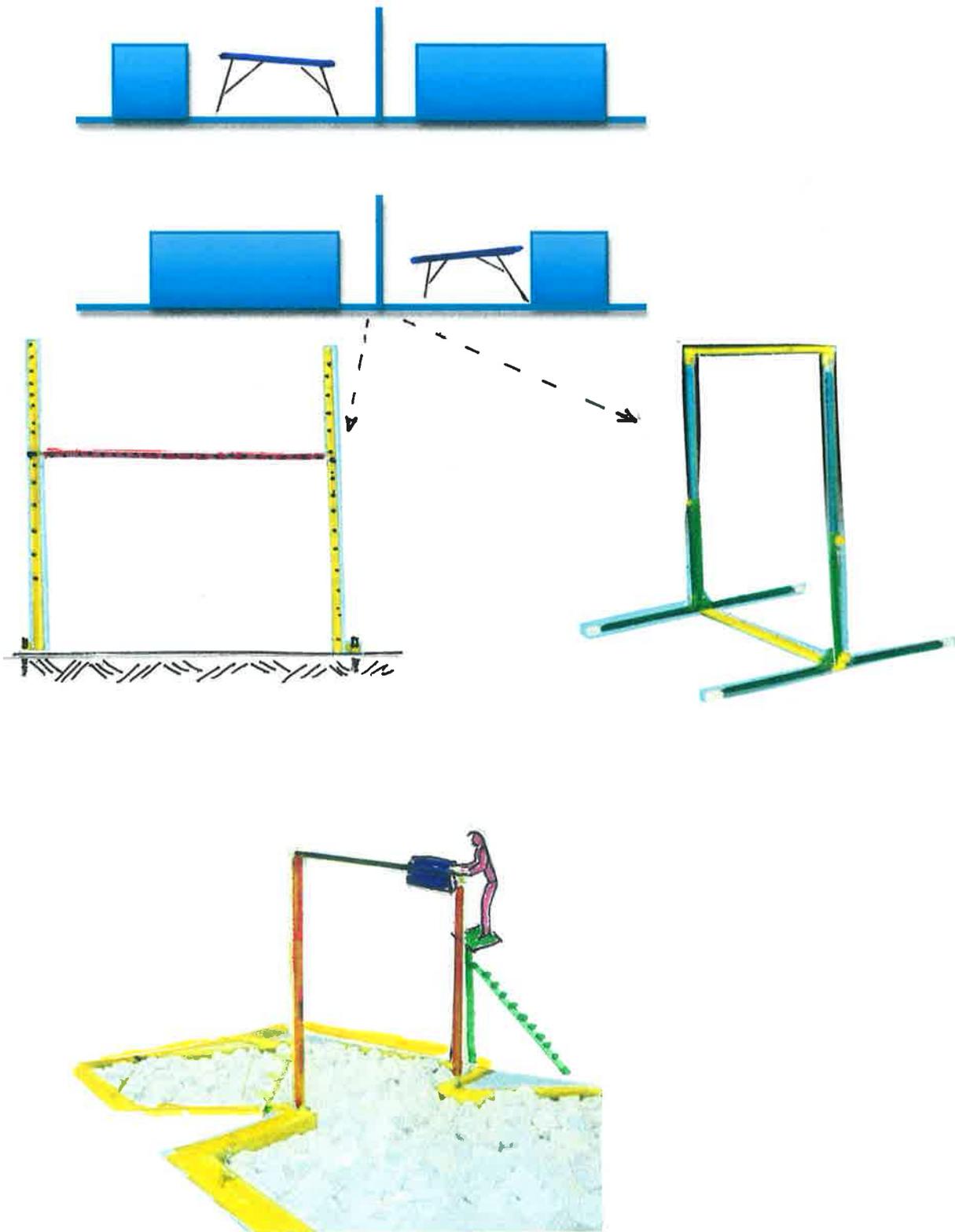
-Simulare il salto di sbarra utilizzando un mini trampolino, tappeti paracadute e una bacchetta flessibile (o un elastico) che sostituirà, per motivi di sicurezza, il corrente della sbarra o staggio delle parallele.

-Acquisita l'azione da compiere, il ginnasta salirà alla sbarra e proverà (su suggerimento del tecnico) l'azione di frustata specifica del movimento da imparare.

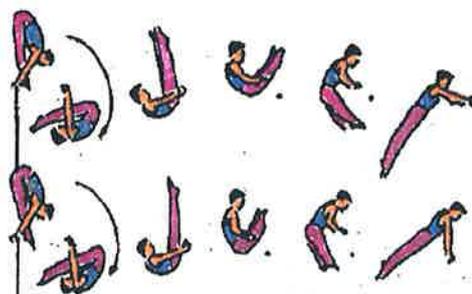
-La fase successiva sarà: - unire all'azione di frustata, lo schema imparato al mini trampolino e riportarla all'attrezzo. L'insegnante assisterà il ginnasta inserendo il tappeto paracolpi dopo l'abbandono delle mani da parte dell'allievo.

Franco Pistecchia

DISPORRE GLI ATTREZZI COME IN FIGURA



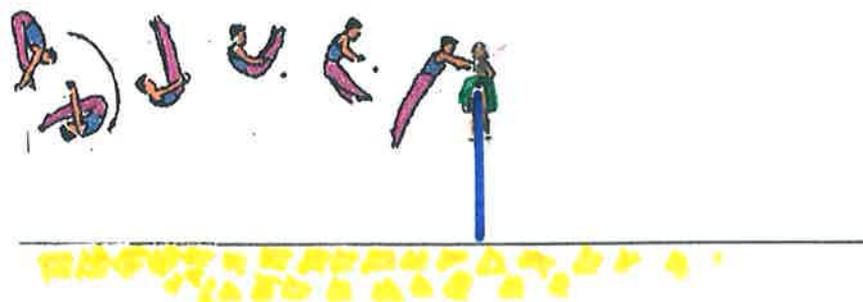
ELEMENTO:-DAL GIRO LIBERO AV. CARP. DIVARICARE LE GAMBE ABBANDONANDO E RIPRENENDO LE IMP. ALLA SOSPENSIONE O ALL'APPOGGIO.



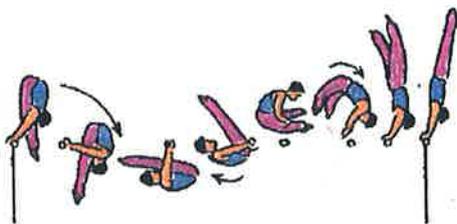
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



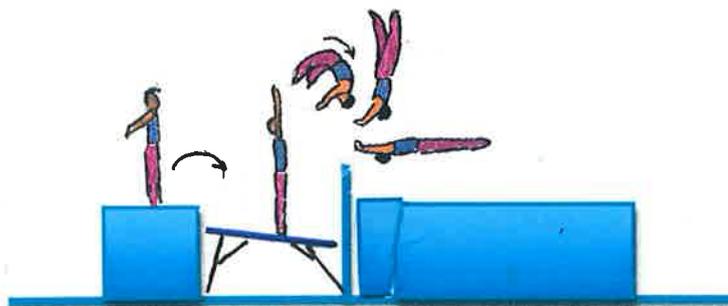
ALLA SBARRA:



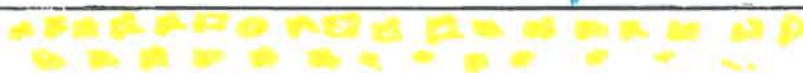
ELEMENTO:-DAL GIRO LIBERO AV. CARP. DIVARICARE LE GAMBE ABBANDONANDO E RIPRENDO LE IMP. ALLA VERTICALE



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



ALLA SBARRA:



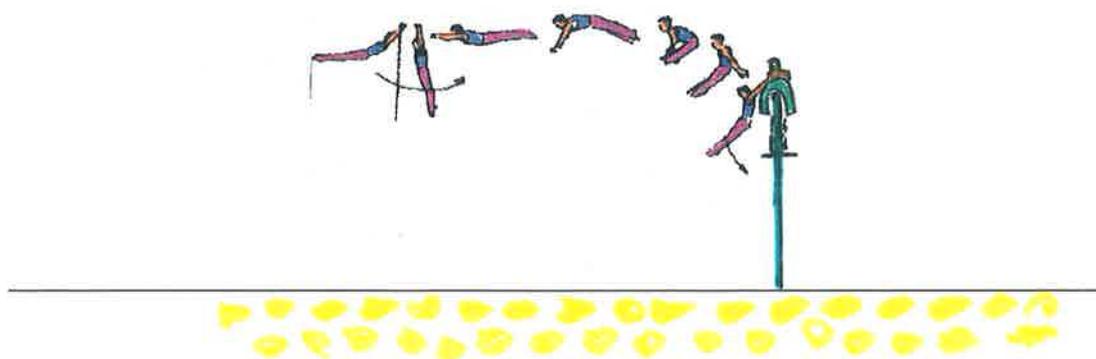
ELEMENTO:-SLANCIAPPOGGIO D., STACCATA FRONTALE ALLA SOSPENSIONE DORSALE.



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



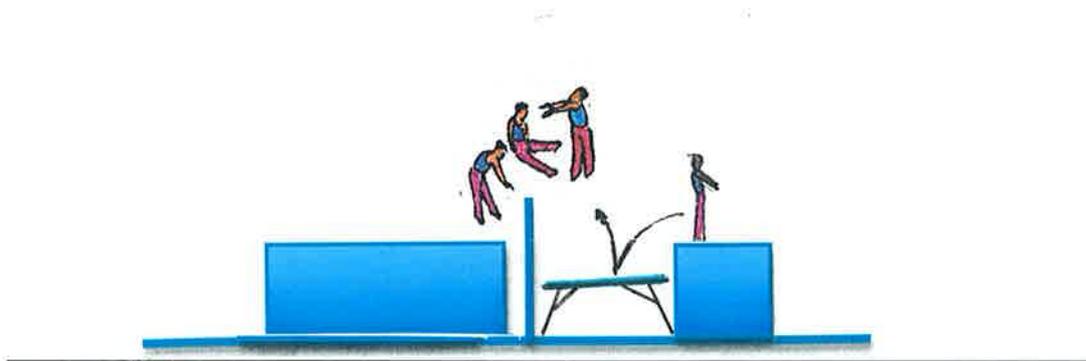
ALLA SBARRA:



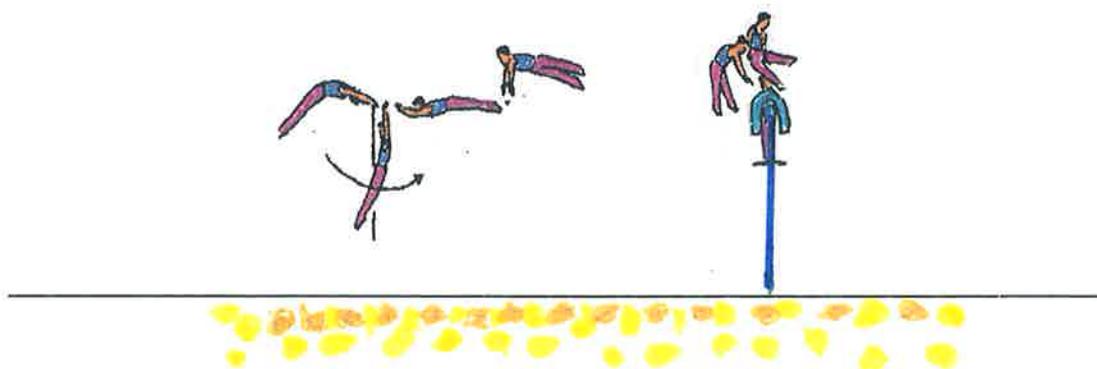
ELEMENTO:-SLANCIAPPOGGIO D., PLANCHE A GAMBE DIV. CON ½ AVV. SOPRA LA SBARRA, ALLA SOSPENSIONE. (MARKELOV)



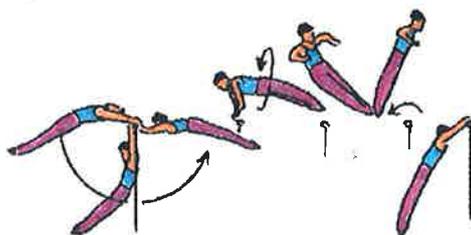
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



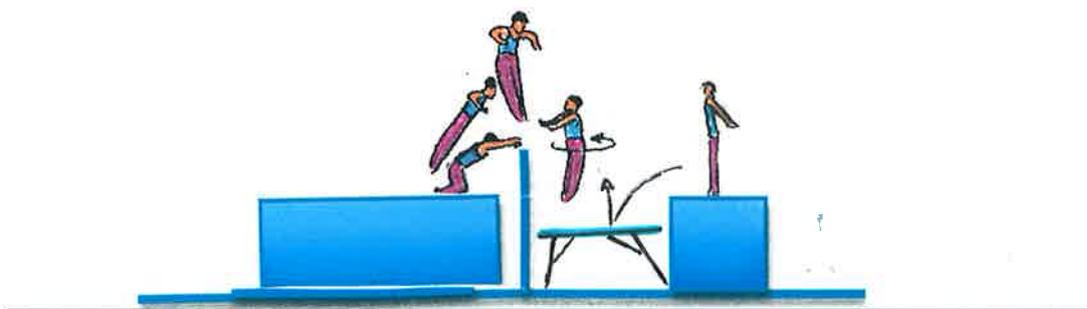
ALLA SBARRA:



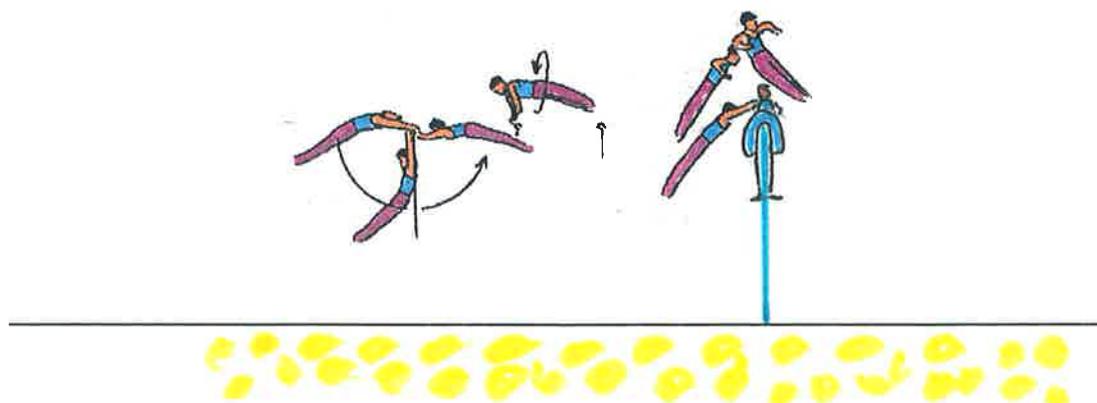
ELEMENTO:-SLANCIAPPOGGIO D., PLANCHE ACORPO TESO CON ½ AVV. SOPRA LA SBARRA, ALLA SOSPENSIONE. (YAMAWAKI)



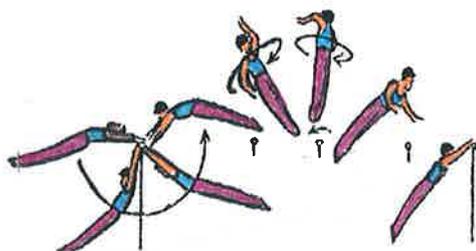
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



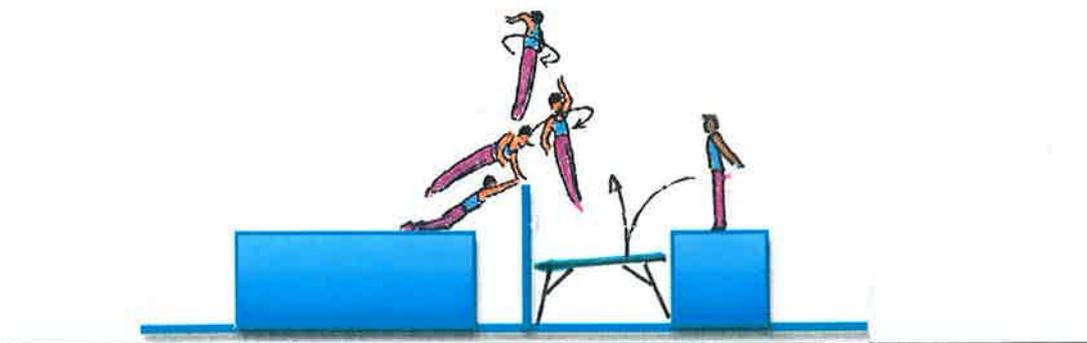
ALLA SBARRA:



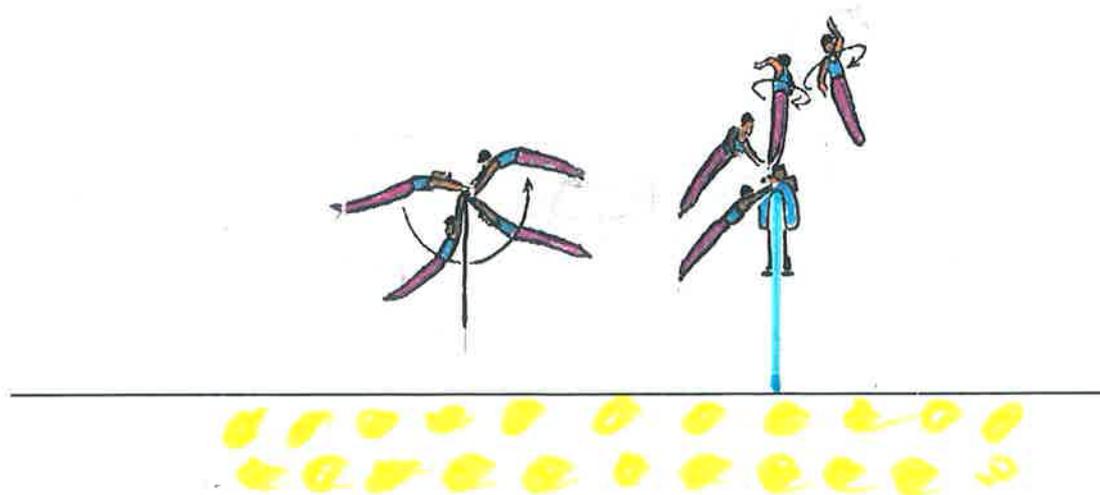
ELEMENTO:-SLANCIAPPOGGIO D., PLANCHE ACORPO TESO. CON 1 ½ AVV. SOPRA LA SBARRA, ALLA SOSPENSIONE. (WALSTROM)



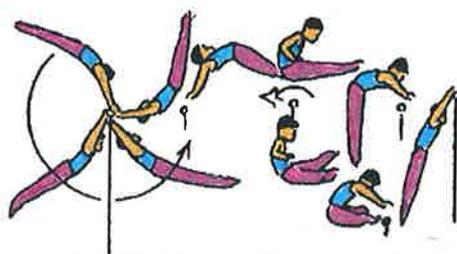
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



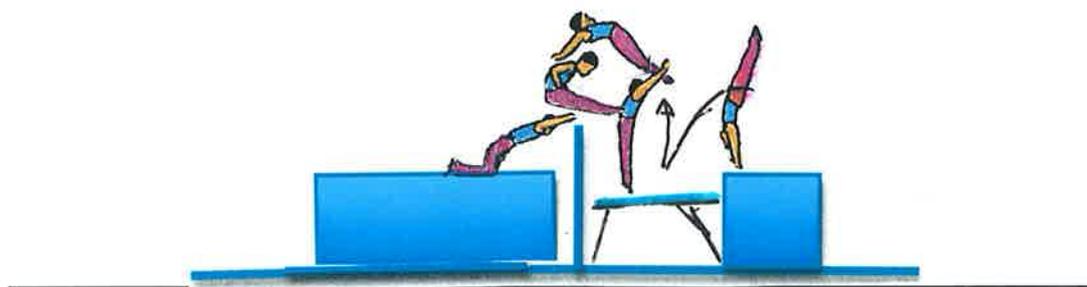
ALLA SBARRA:



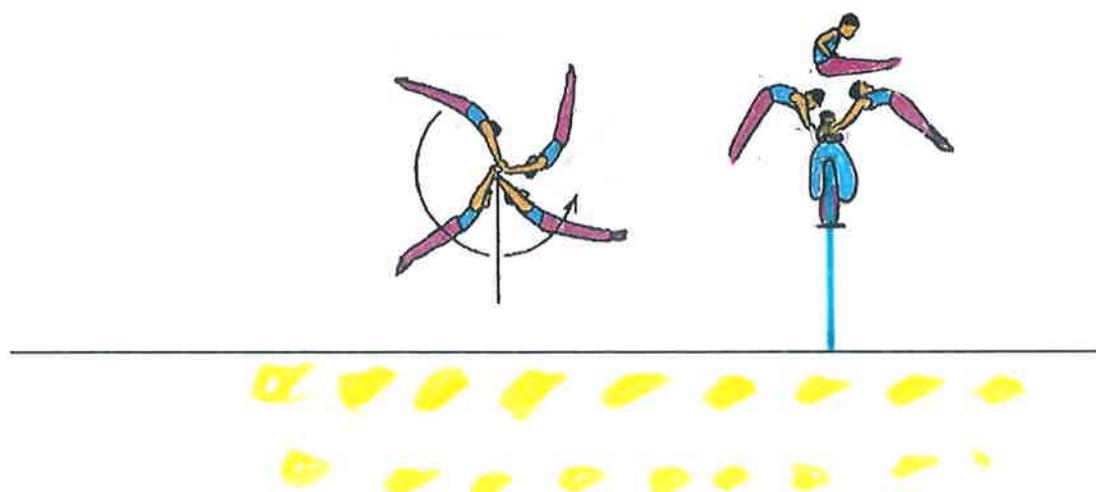
ELEMENTO:-OSCILLARE AV. E SUPERARE DORSALMENTE LA SBARRA CON GAMBE DIV. O CARPIATE, ALLA SOSPENSIONE (TKATCHEV)



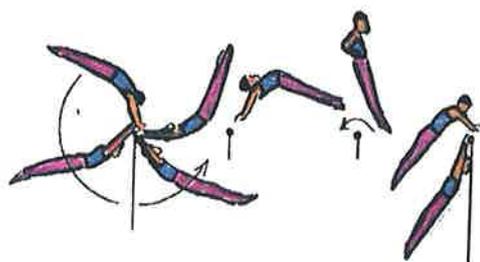
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



ALLA SBARRA:



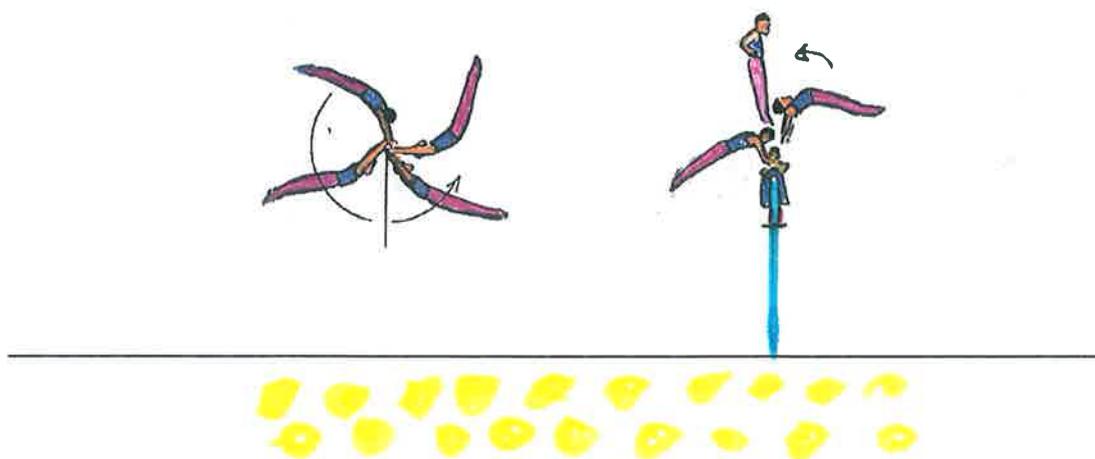
ELEMENTO:- TKATCHEV TESO.



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



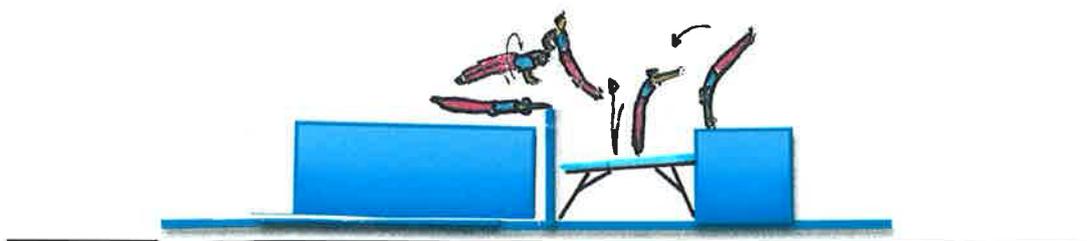
ALLA SBARRA:



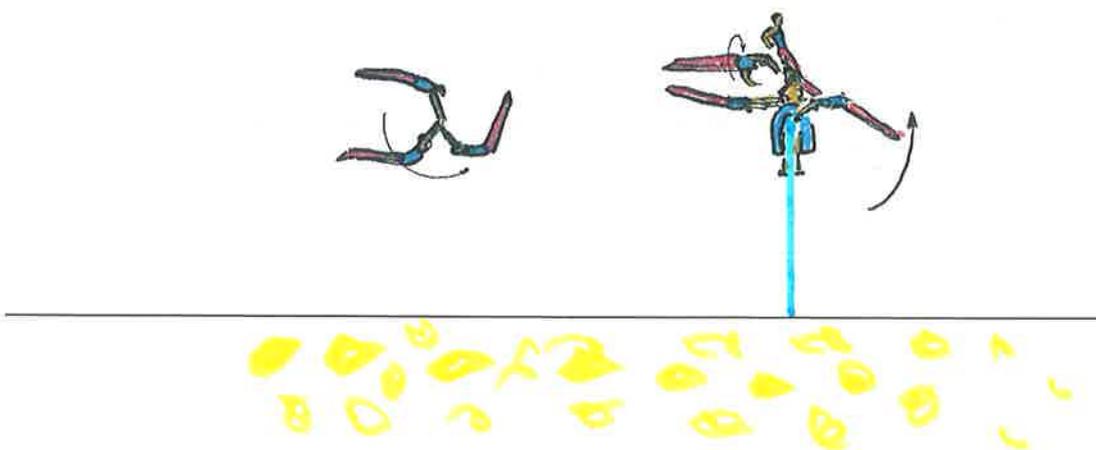
ELEMENTO:- TKATCHEV TESO CON ½ AVV. ALLA PRESA MISTA PALM. CUB. E SLANCIO DIETRO ALLA VERTICALE. (MOZINIC)



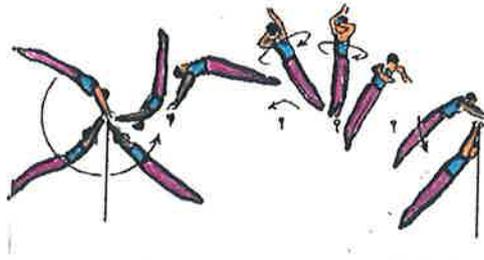
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



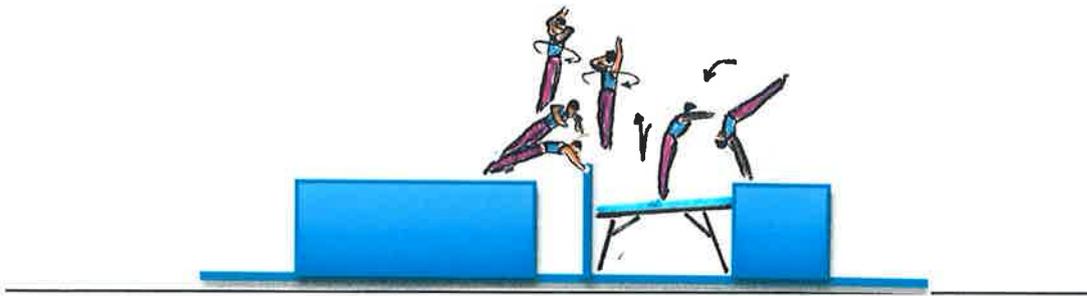
ALLA SBARRA:



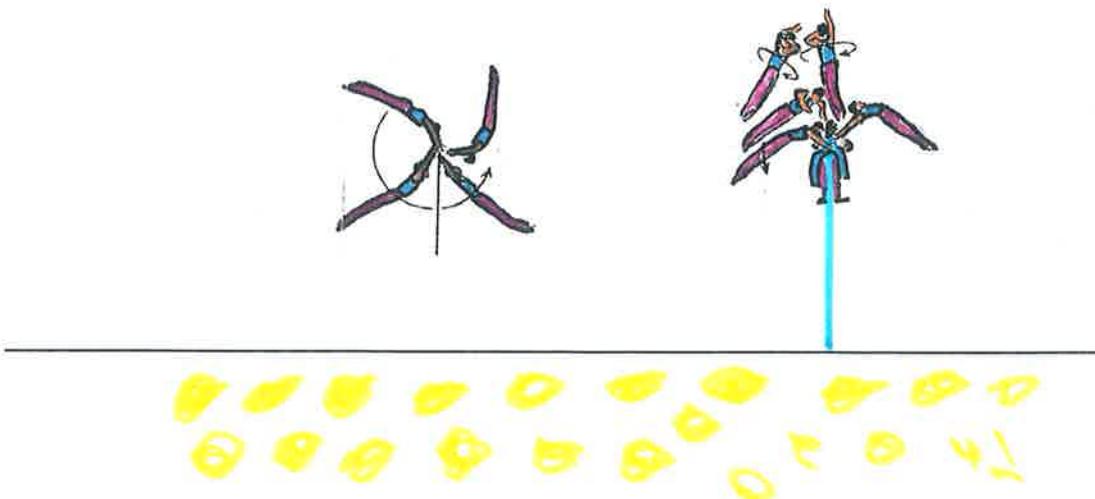
ELEMENTO:- TKATCHEV TESO CON 1 AVV. (LJUKIN)



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



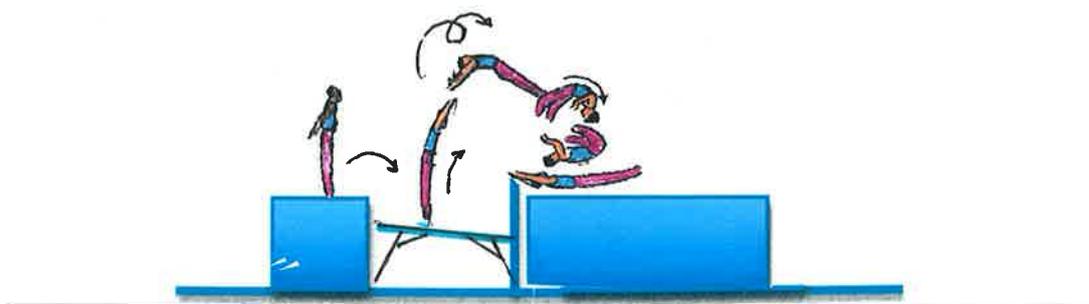
ALLA SBARRA:



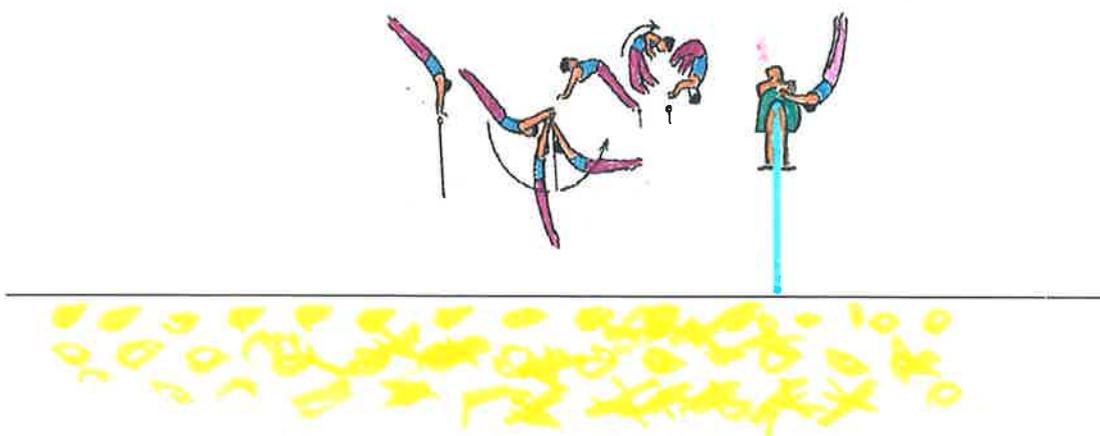
ELEMENTO:- OSCILLARE AV. E CONTRO SALTO AV. CON GAMBE DIV. ALLA SOSPENSIONE (XIAO RUIZHI)



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



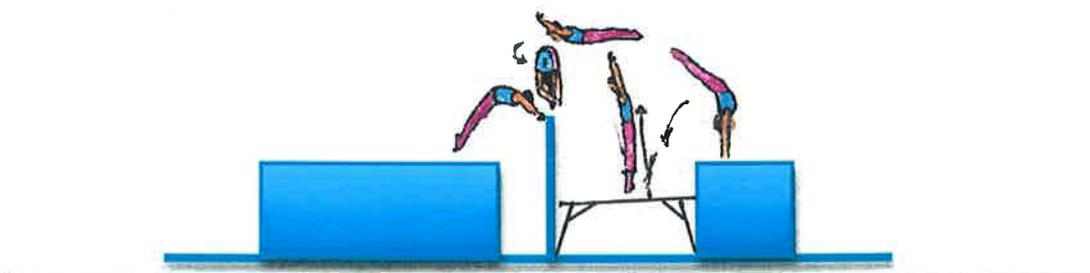
ALLA SBARRA:



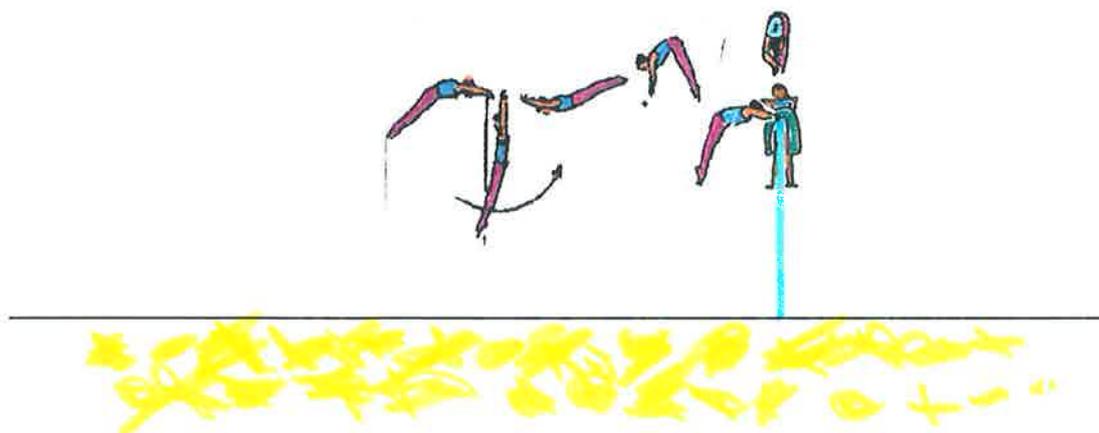
ELEMENTO:- SLANCIAPPOGGIO D. E PASSAGGIO FRONT. SALTATO SOPRA LA SBARRA, CON ½ GIRO ALLA SOSPENSIONE. (VORONIN)



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



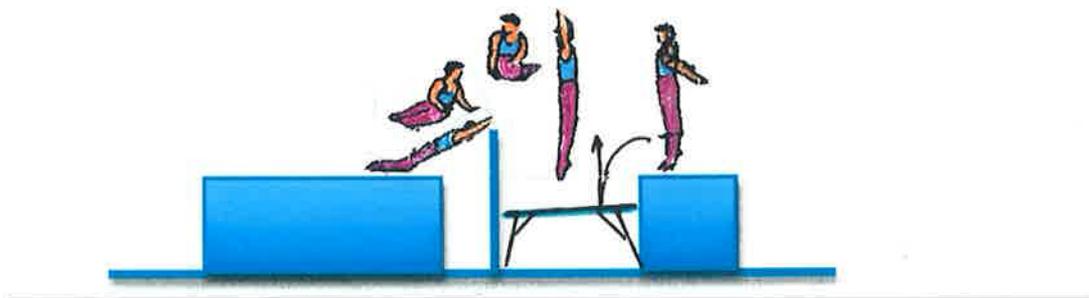
ALLA SBARRA:



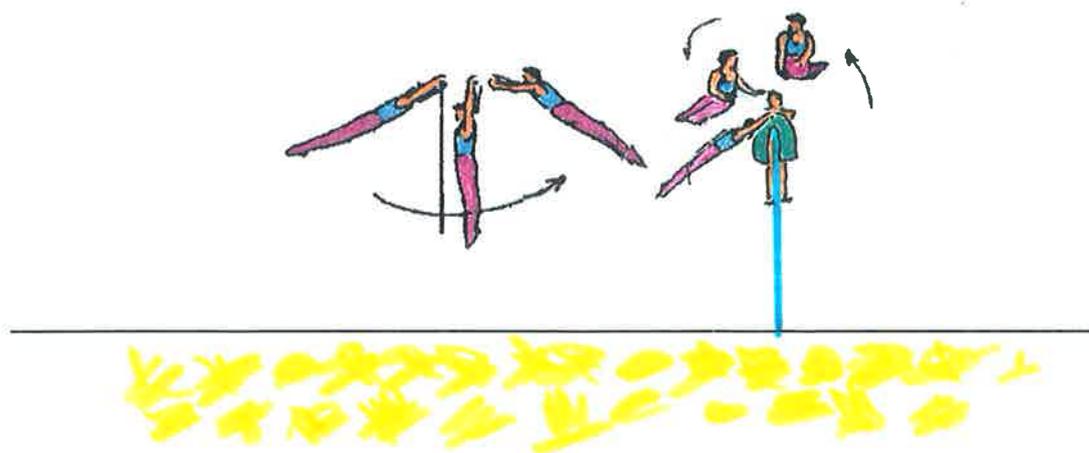
ELEMENTO:- SLANCIAPPOGGIO DIETRO E PASSAGGIO DORSALE SALTATO SOPRA LA SBARRA CON ¼ GIRO ALLA SOSPENSIONE. (SALTO DI SBARRA)



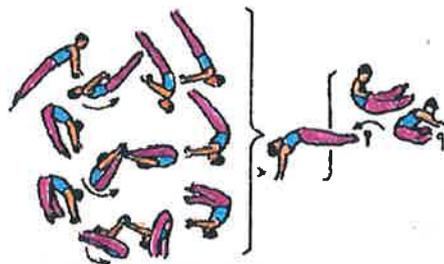
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



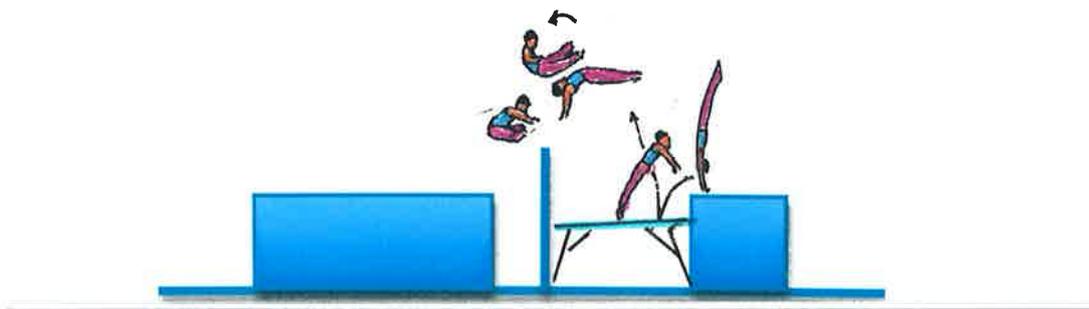
ALLA SBARRA:



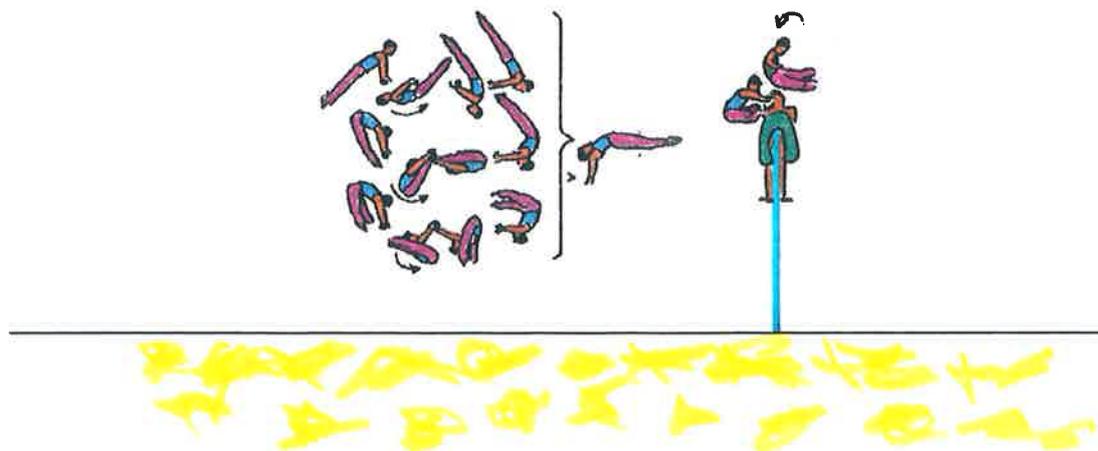
ELEMENTO:-GIRO LIBERO DIETRO CON GAMBE UNITE O DIVARICATE - O CAPOVOLTA
DIETRO - E - TKATCHEV CON GAMBE DIVARICATE ALLA SOSPENSIONE. (PIATTI)



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



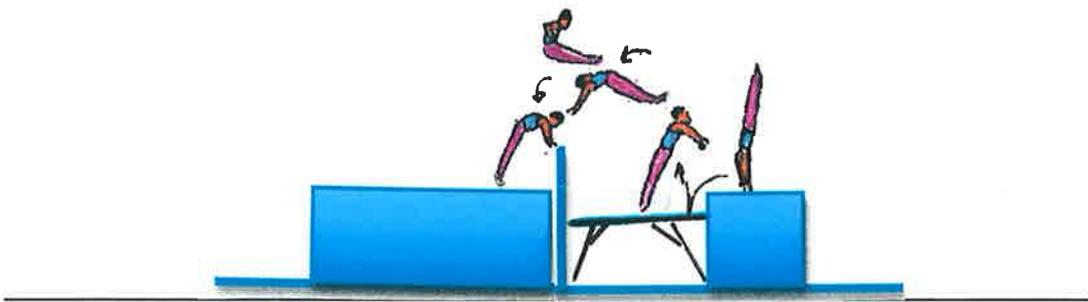
ALLA SBARRA:



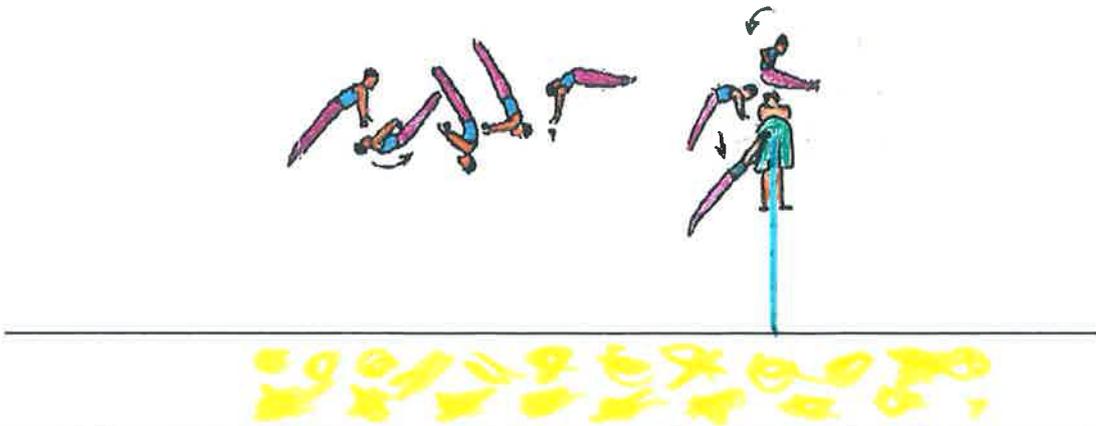
ELEMENTO:- PIATTI CARPIATO.



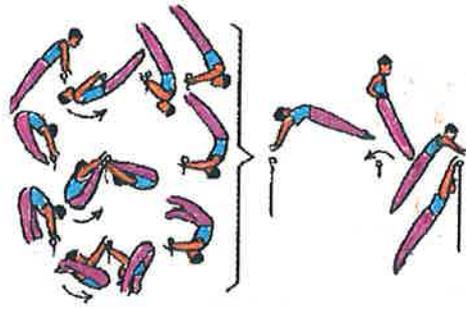
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



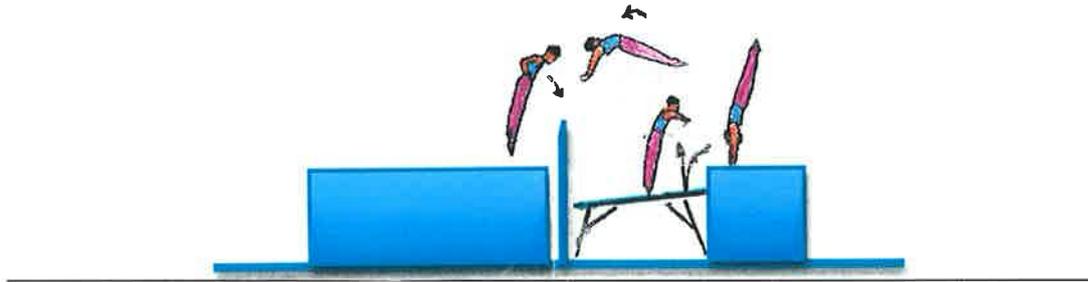
ALLA SBARRA:



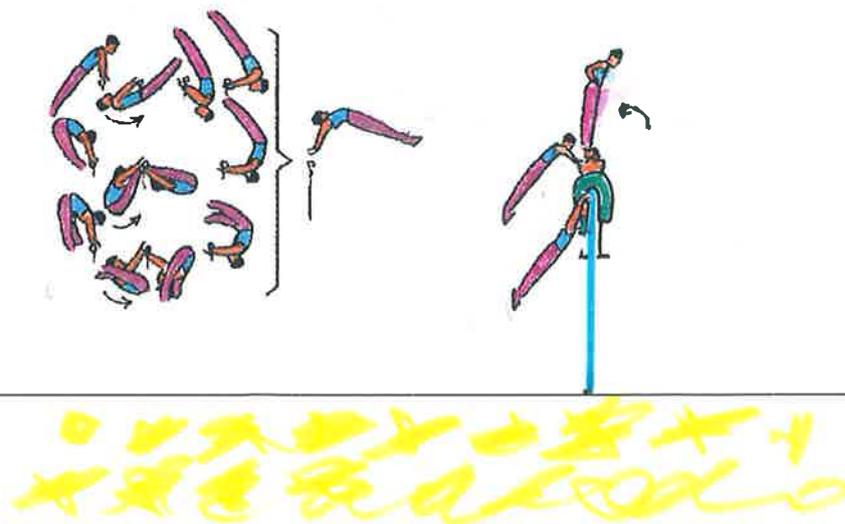
ELEMENTO:- PIATTI TESO.



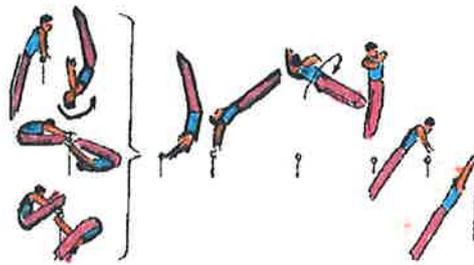
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



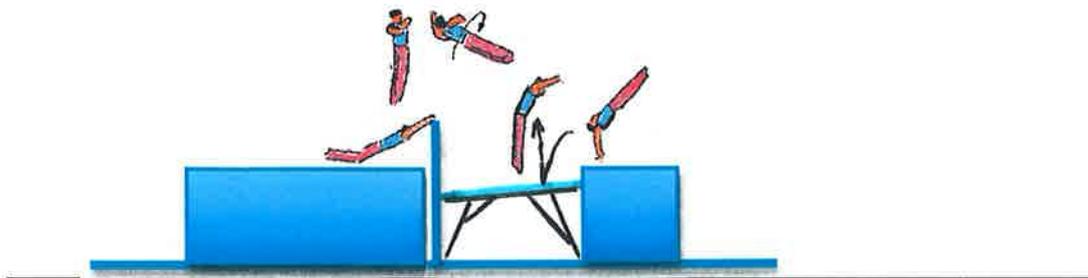
ALLA SBARRA:



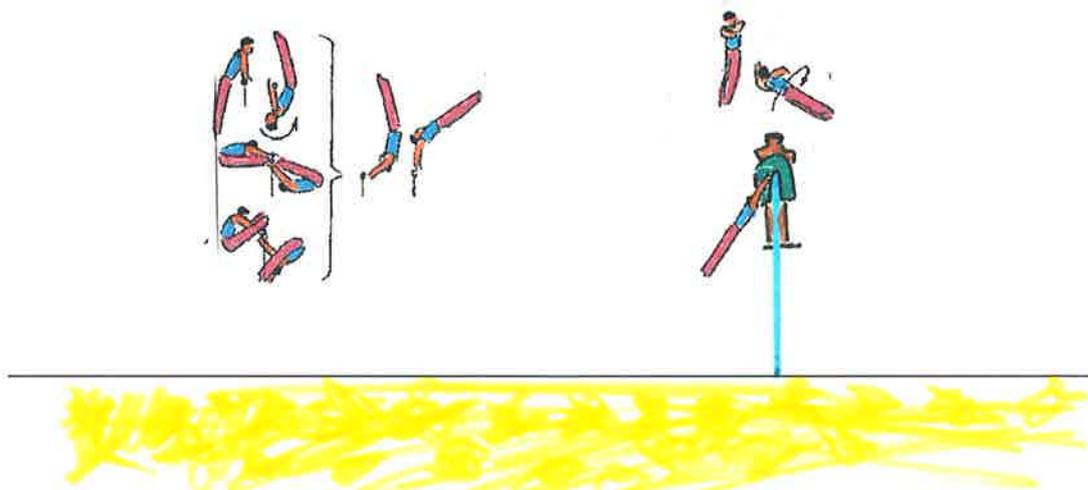
ELEMENTO:- PIATTI TESO CON 1 GIRO. (SUAREZ)



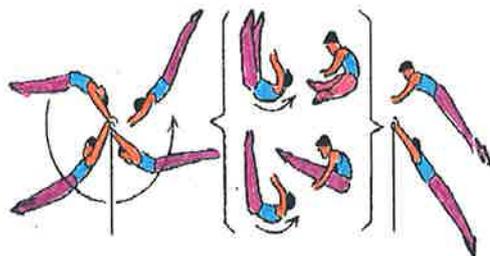
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



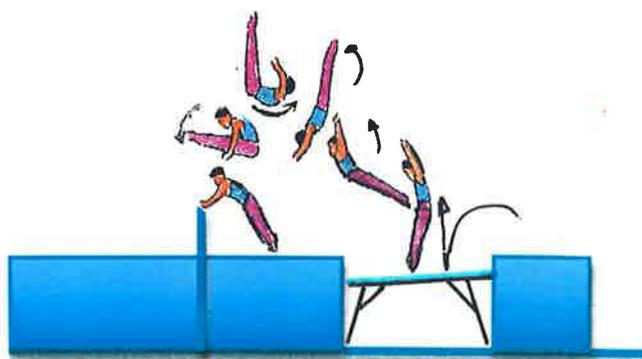
ALLA SBARRA:



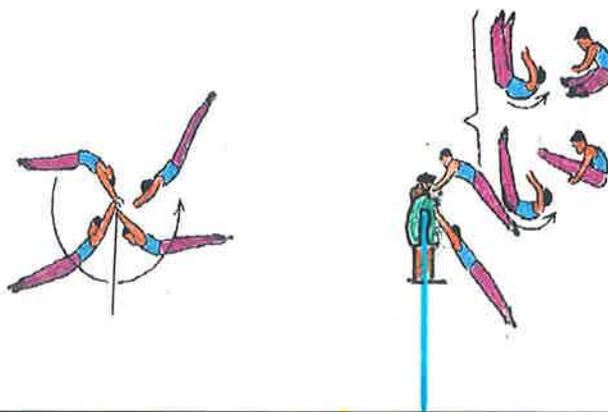
ELEMENTO:- DALLO SLANCIO DIETRO, SALTO AVANTI CARPIATO CON GAMBE DIVARICATE O UNITE, ALLA SOSPENSIONE. (JAGER)



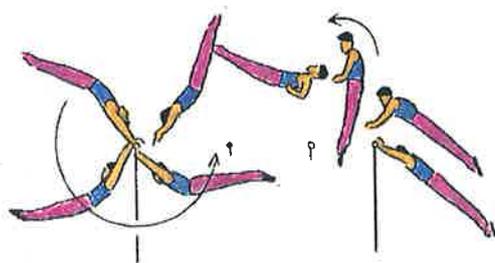
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



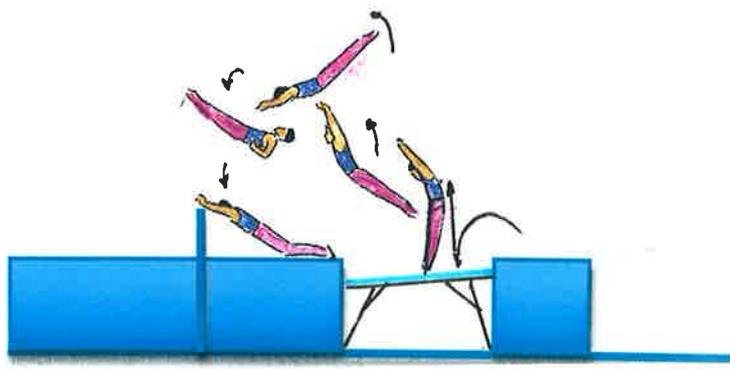
ALLA SBARRA:



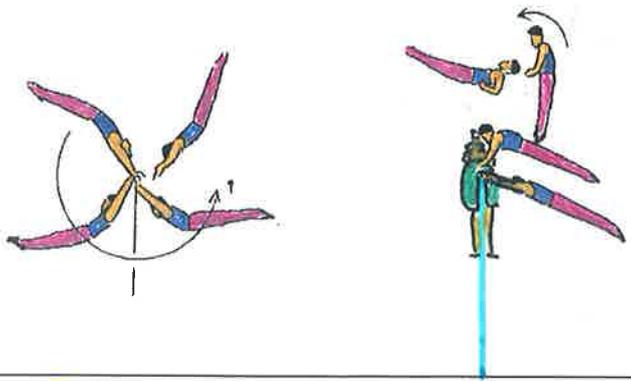
ELEMENTO:- JAGER TESO. (BALABANOV)



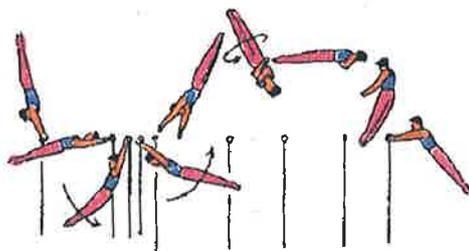
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



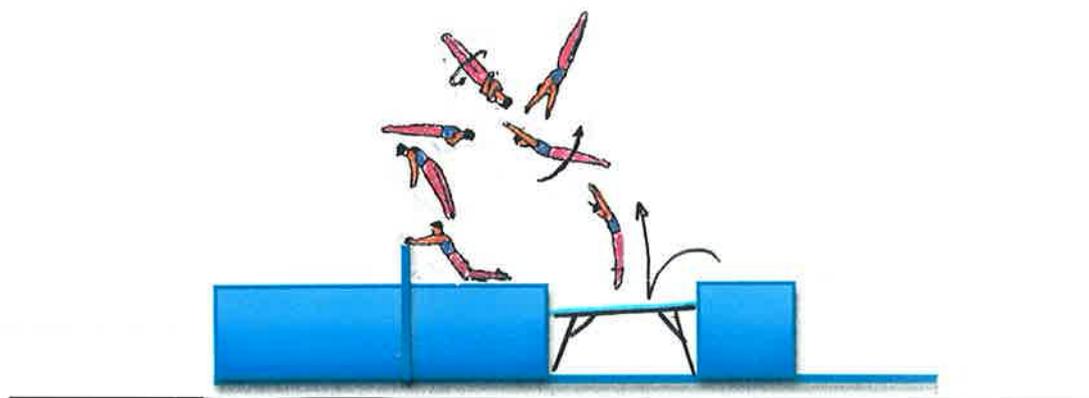
ALLA SBARRA:



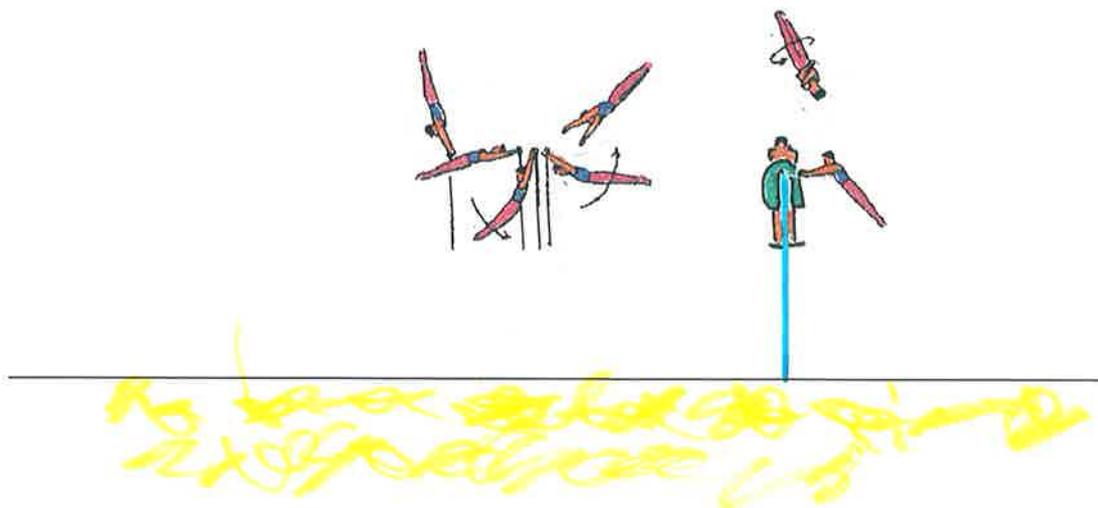
ELEMENTO:- JAGER TESO CON 1 AVVITAMENTO- ANCHE DALLA PRESA CUBITALE (WINKLER) (POGOROLEV)



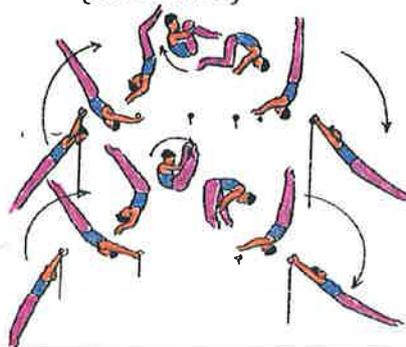
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



ALLA SBARRA:



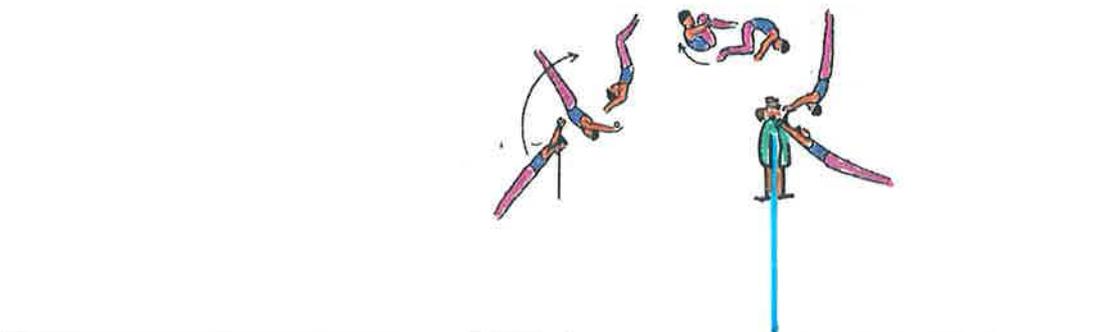
ELEMENTO:- SALTO AVANTI RACCOLTO O CARPIATO A GAMBE DIVARICATE AL DISOPRA DELLA SBARRA, ALLA SOSPENSIONE. (GAYLORD)



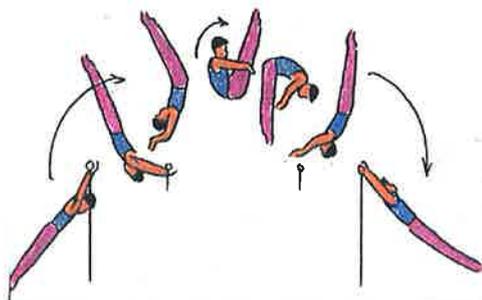
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



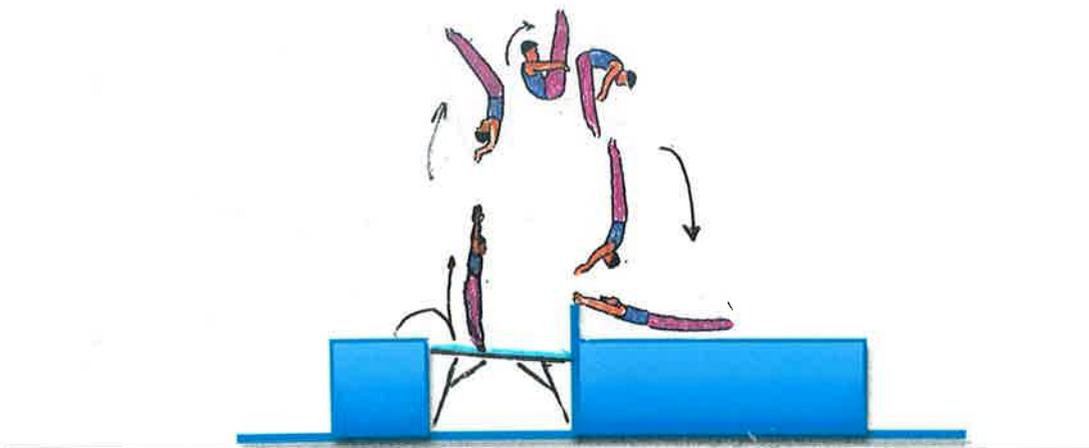
ALLA SBARRA:



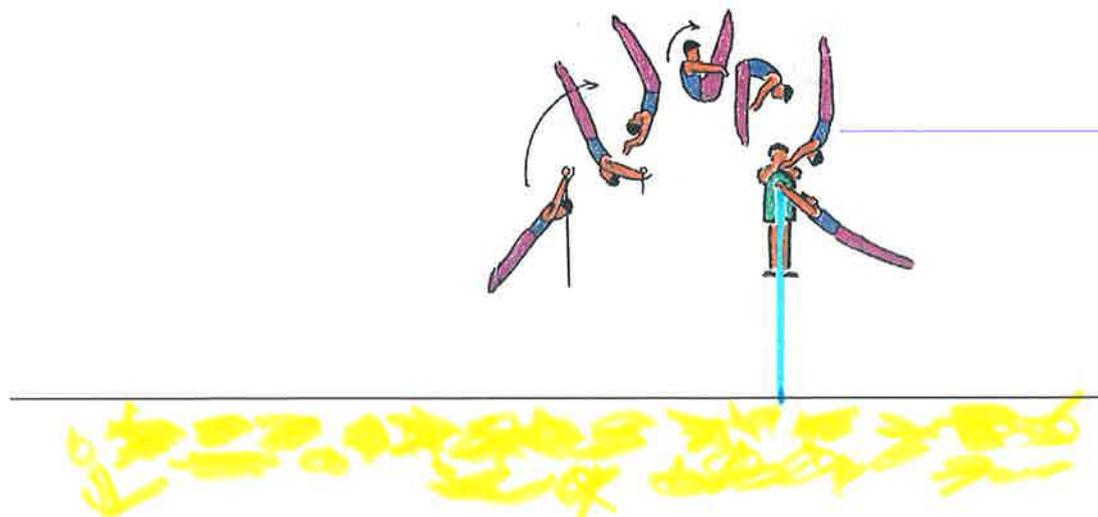
ELEMENTO:- GAYLORD CARPIATO.



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



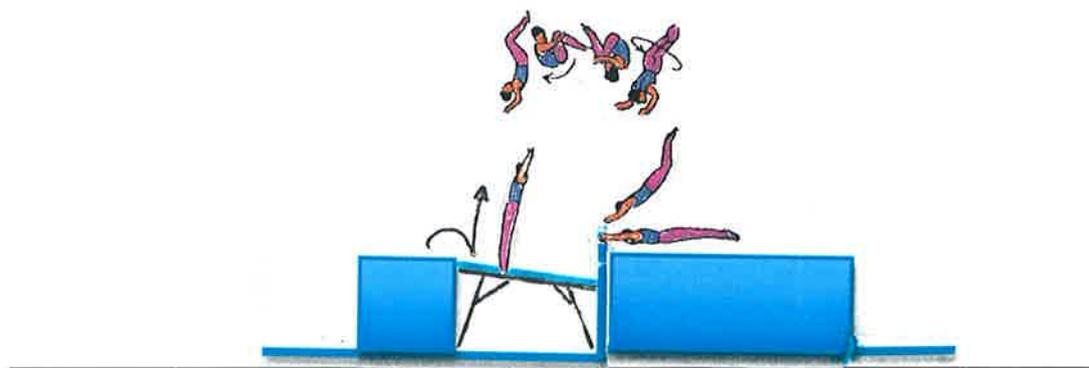
ALLA SBARRA:



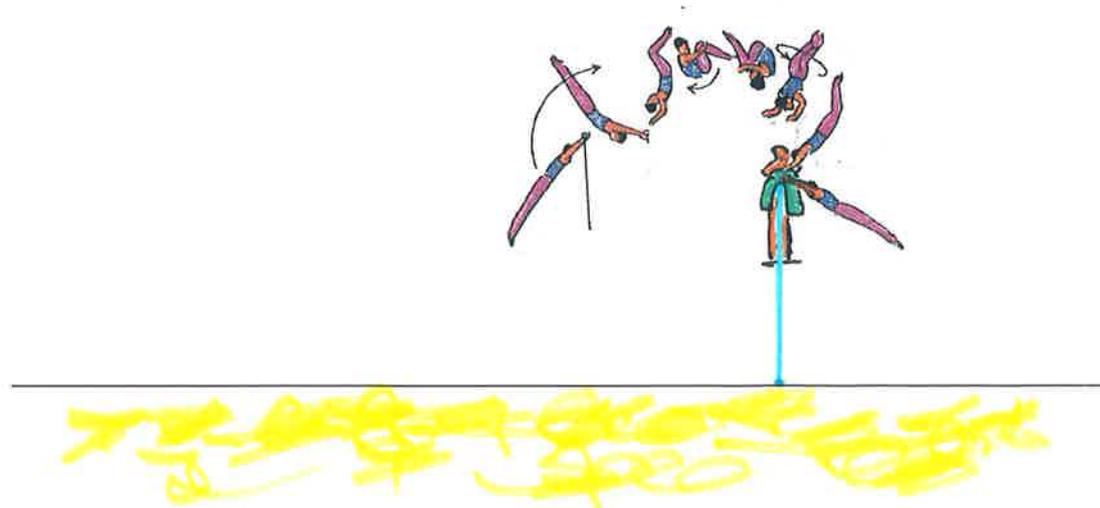
ELEMENTO:- GAYLORD CON ½ AVVITAMENTO. (PEGAN)



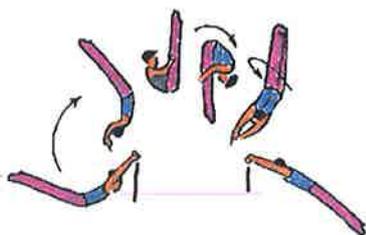
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



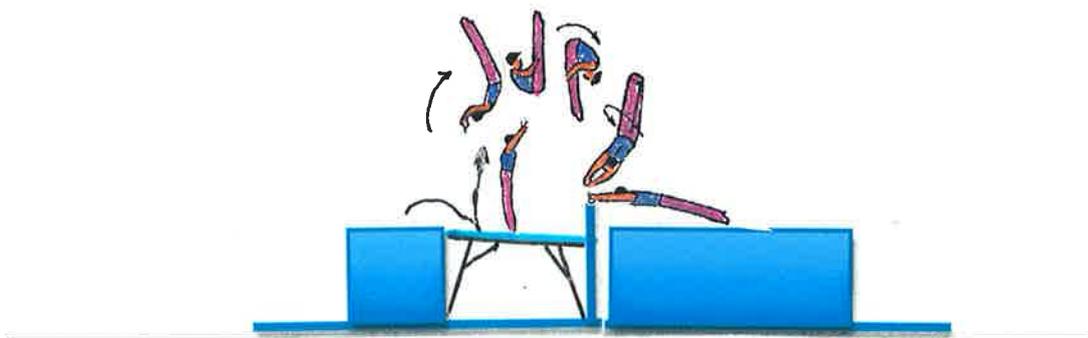
ALLA SBARRA:



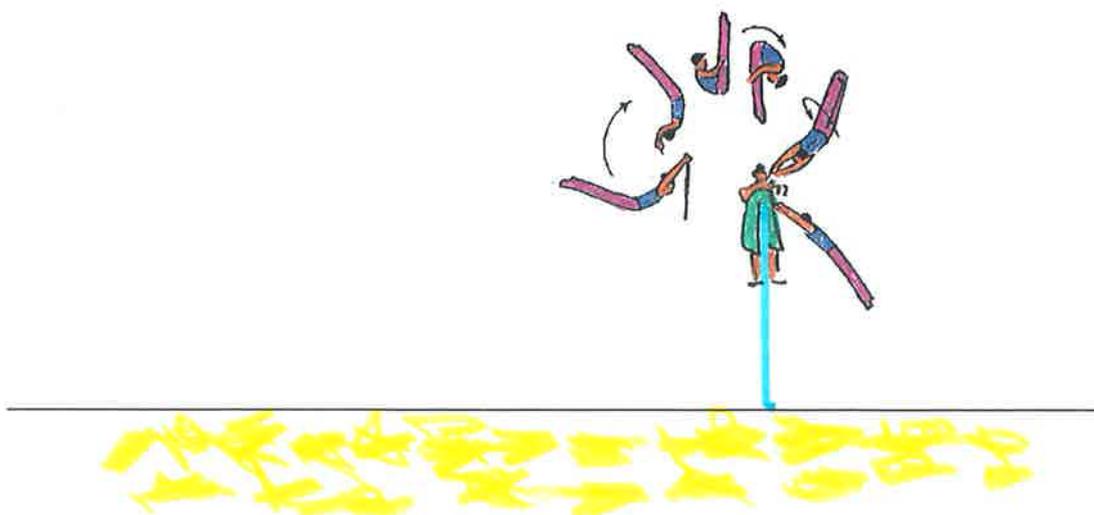
ELEMENTO:- PEGAN CARPIATO.



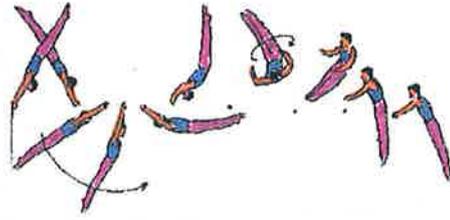
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



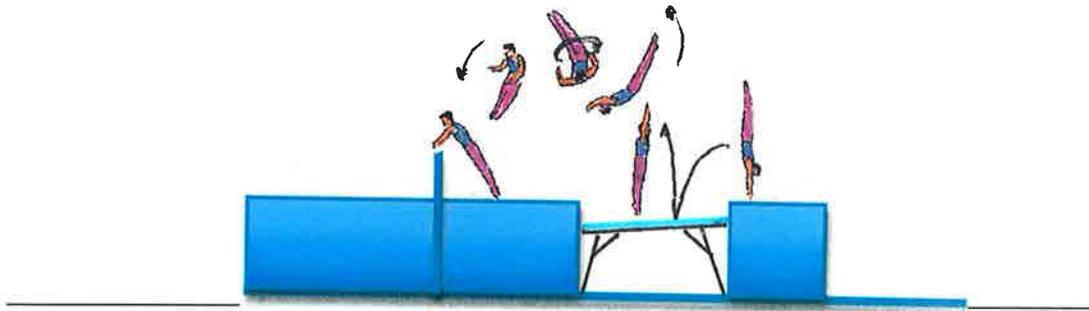
ALLA SBARRA:



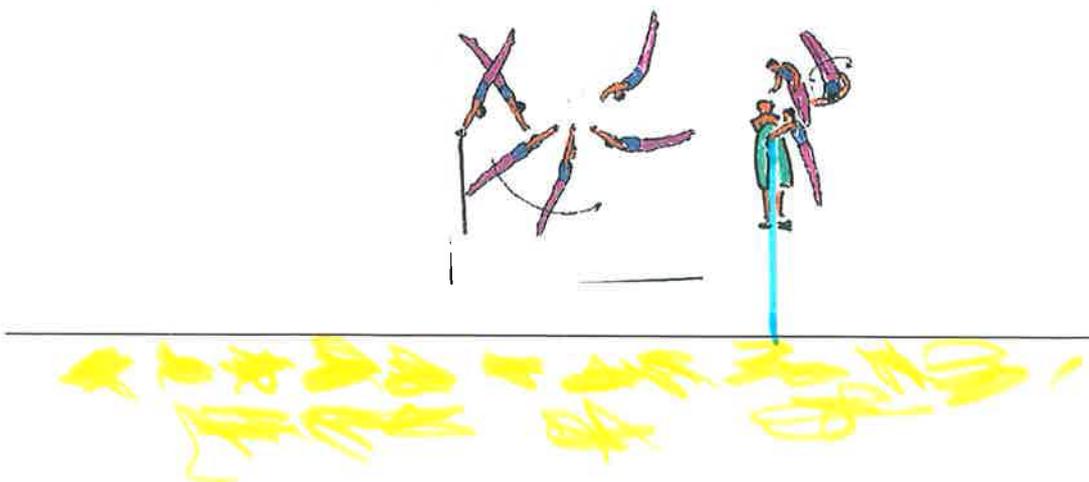
ELEMENTO:- OSCILLARE AVANTI E SALTO DIETRO CARPIATO CON ½ AVVITAMENTO ALLA SOSPENSIONE. (GIENGER)



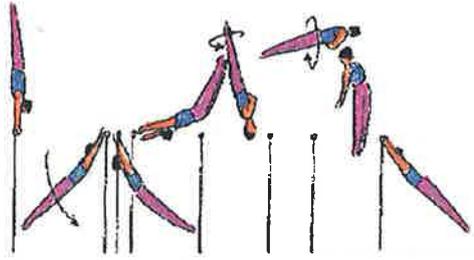
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



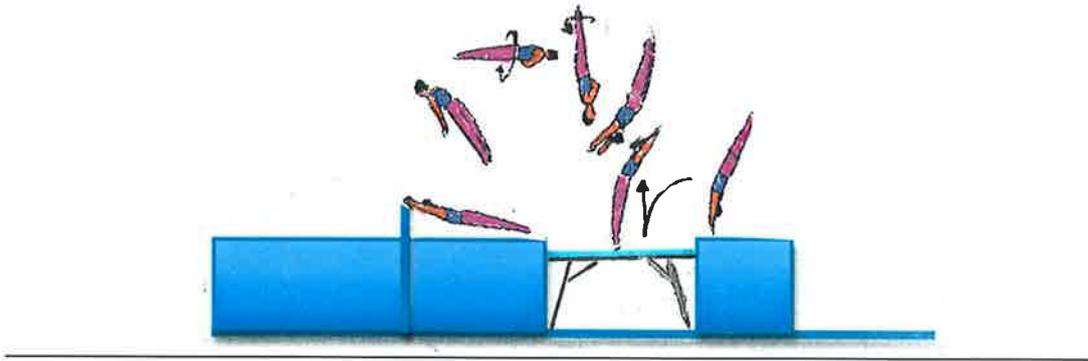
ALLA SBARRA:



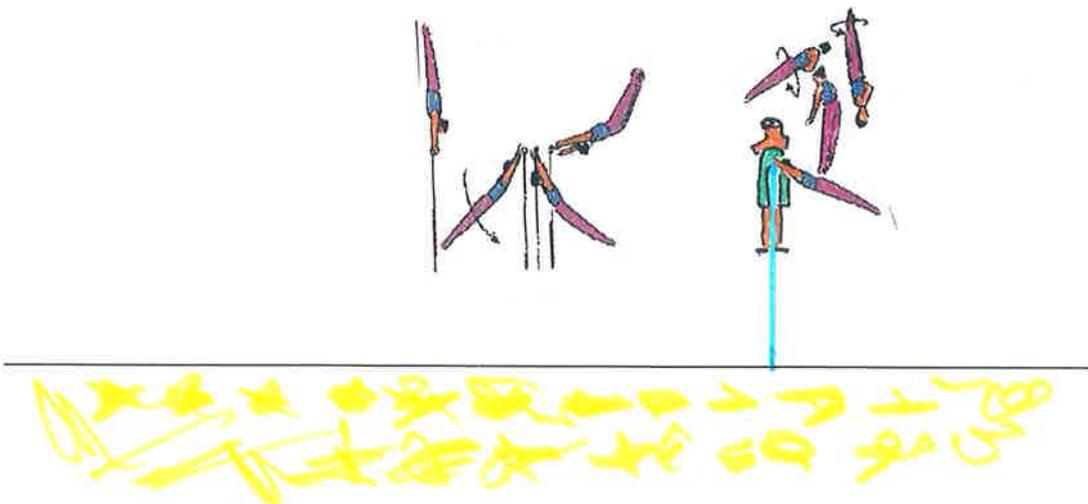
ELEMENTO:- OSCILLARE AVANTI E SALTO DIETRO TESO CON 1 ½ AVVITAMENTO- ALLA SOSPENSIONE. (DEFF)



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:

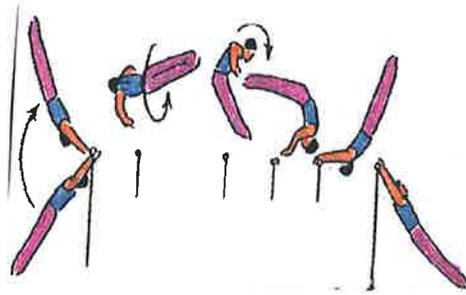


ALLA SBARRA:

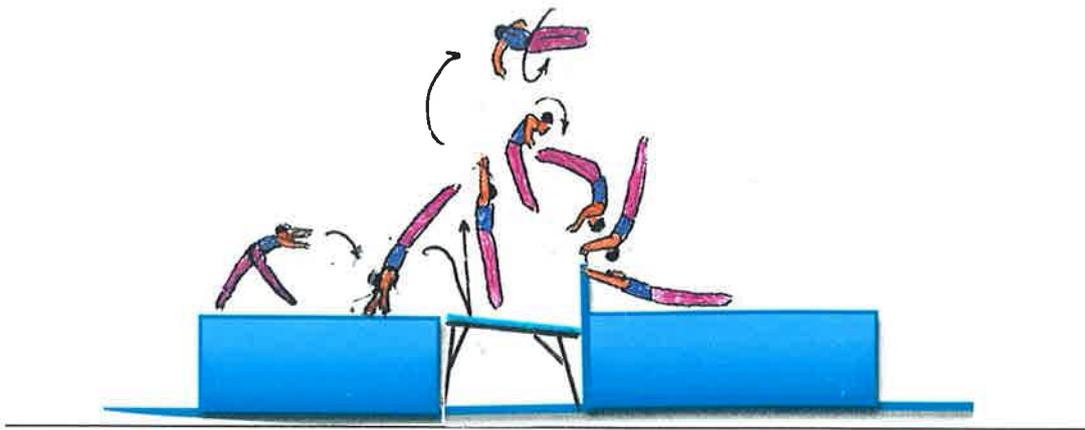


ELEMENTO:- GIENGER TESO AL DISOPRA DELLA SBARRA - ALLA SOSPENSIONE.

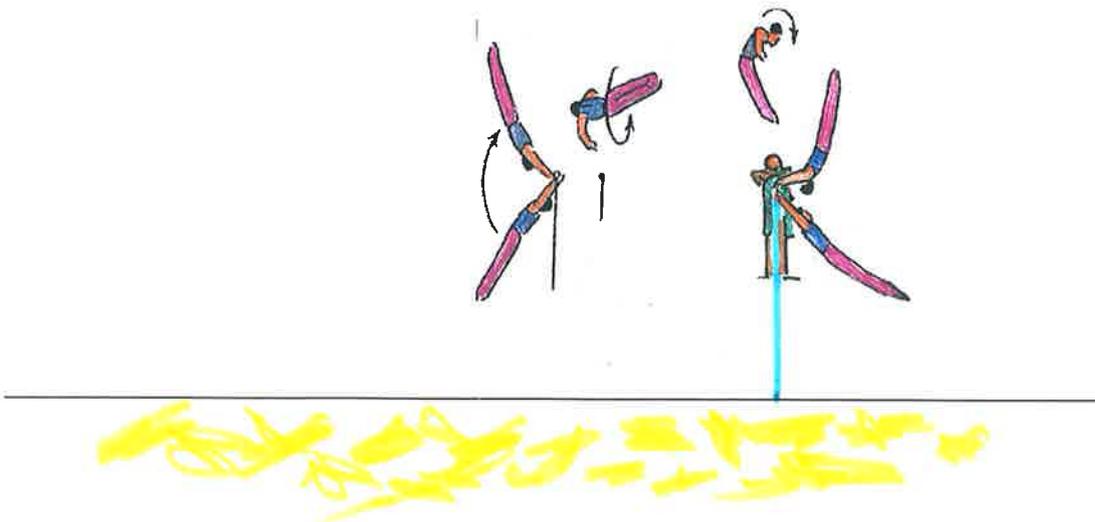
(GAYLORD 2)



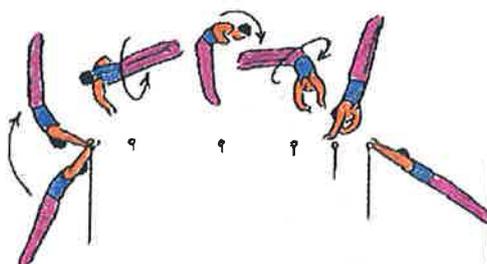
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



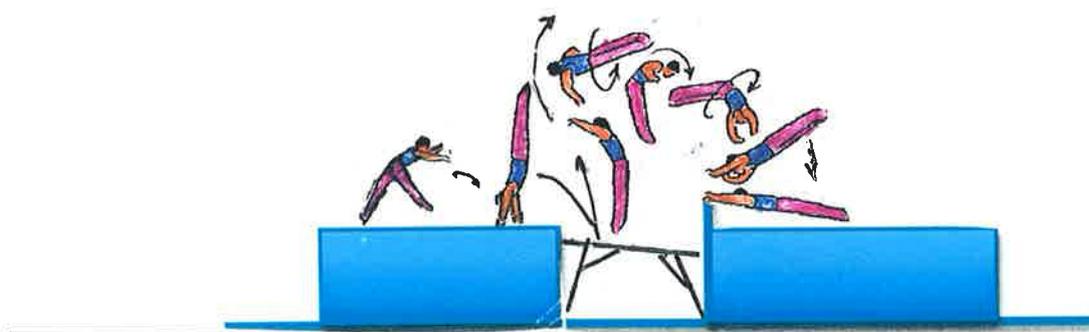
ALLA SBARRA:



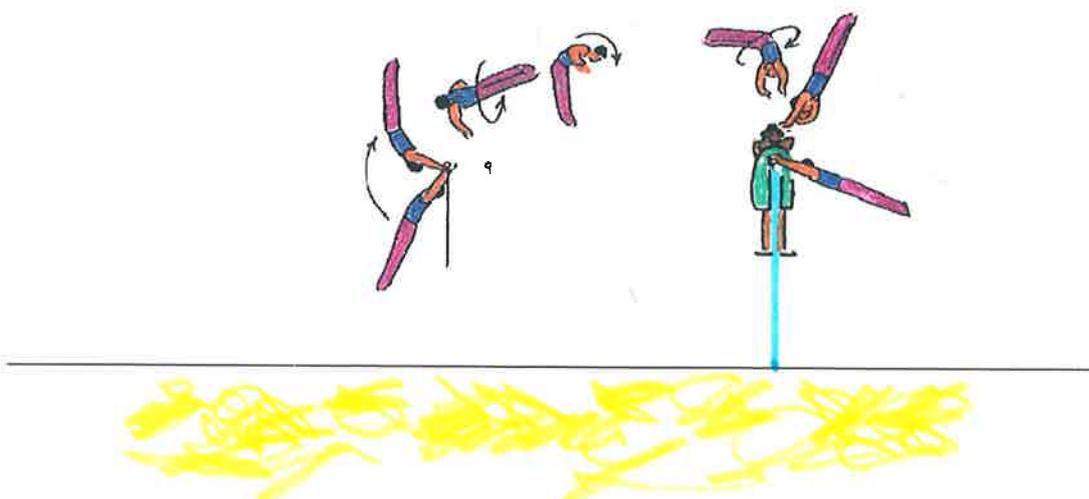
ELEMENTO:- GIENGER AL DISOPRA DELLA SBARRA, CON ½ AVVITAMENTO, ALLA SOSPENSIONE. (PINEDA)



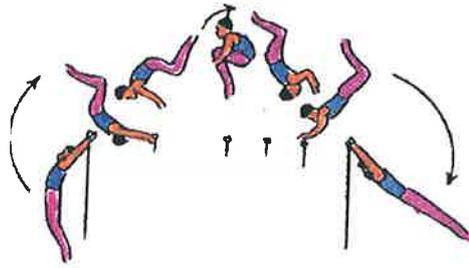
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



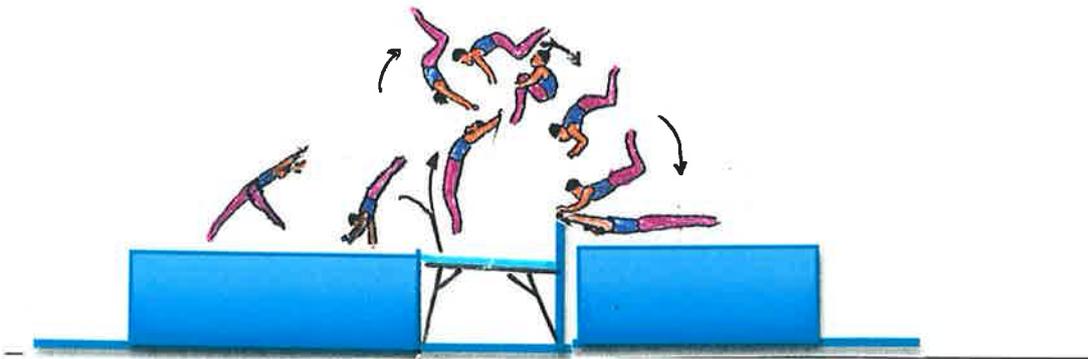
ALLA SBARRA:



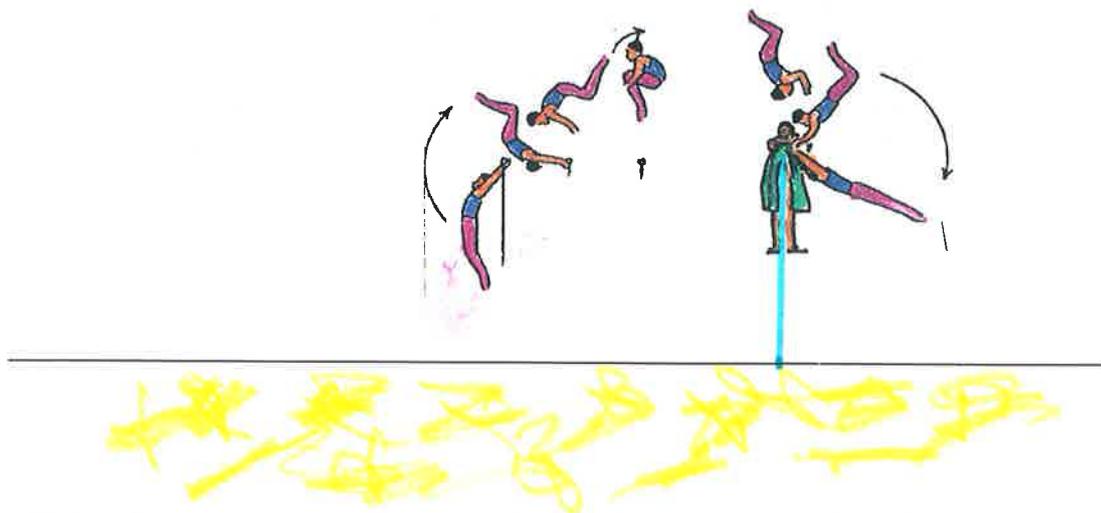
ELEMENTO:- DOPPIO SALTO DIETRO RACCOLTOAL DISOPRA DELLA SBARRA ALLA SOSPENSIONE. (KOVACS)



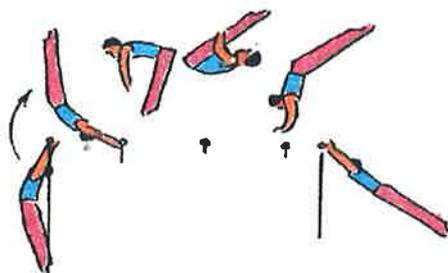
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



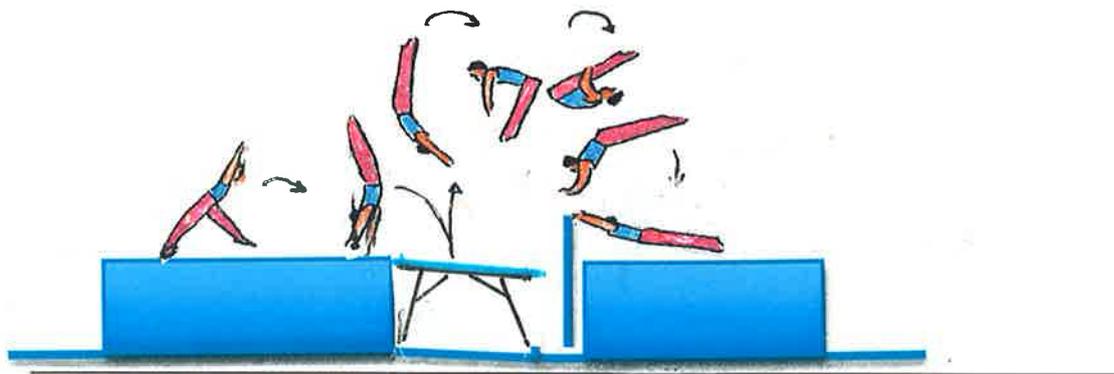
ALLA SBARRA:



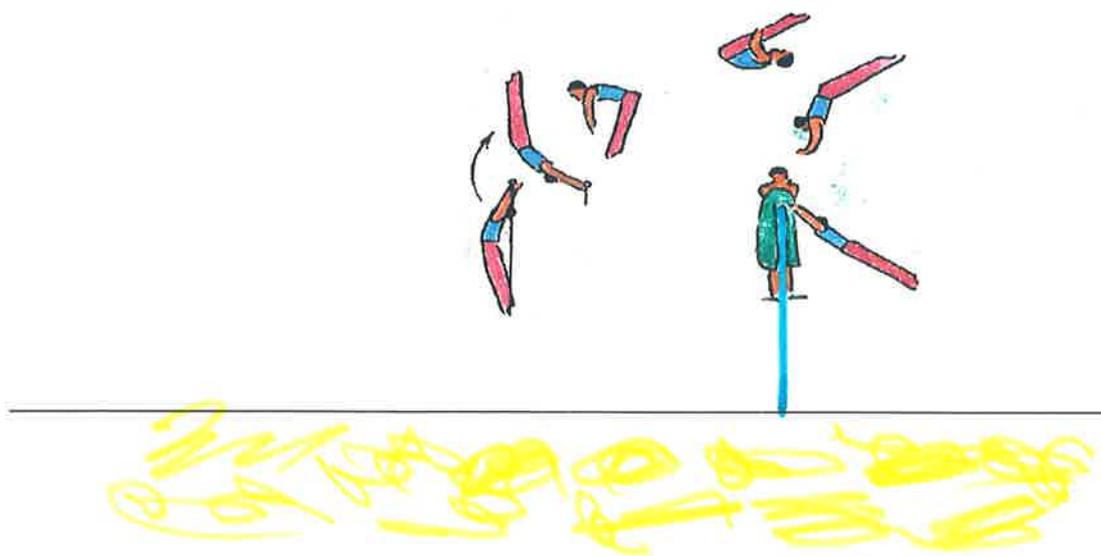
ELEMENTO:- KOVACS CARPIATO.



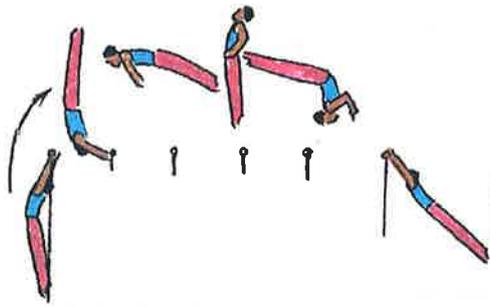
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



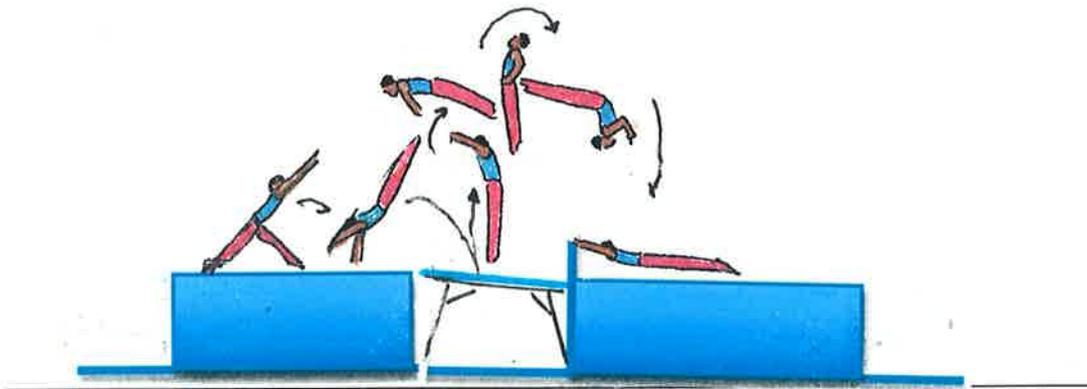
ALLA SBARRA:



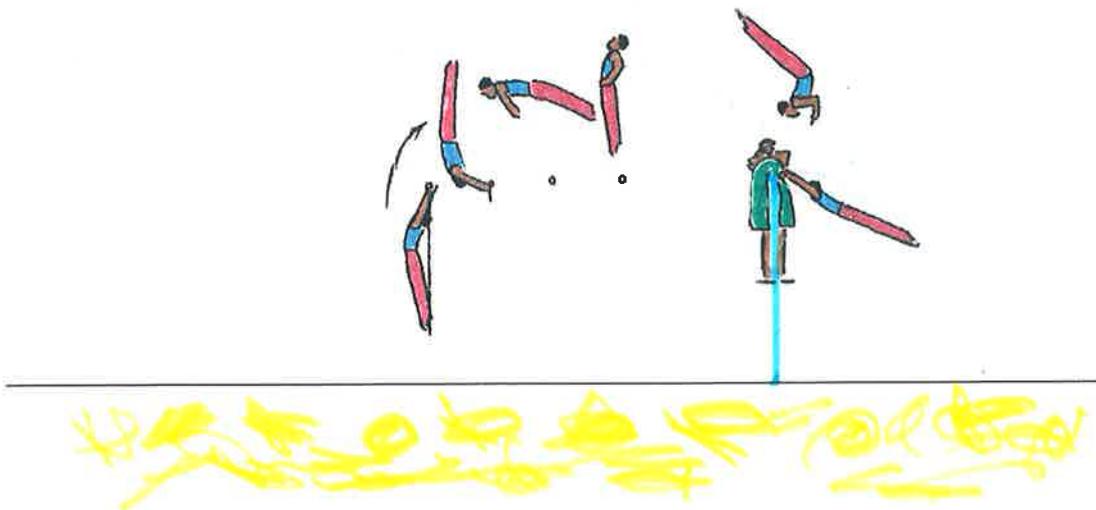
ELEMENTO:- KOVACS TESO.



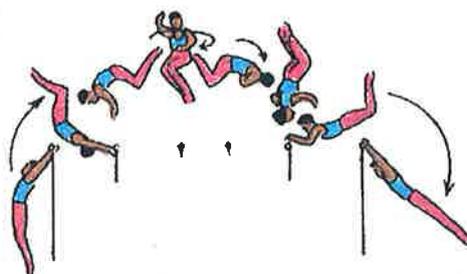
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



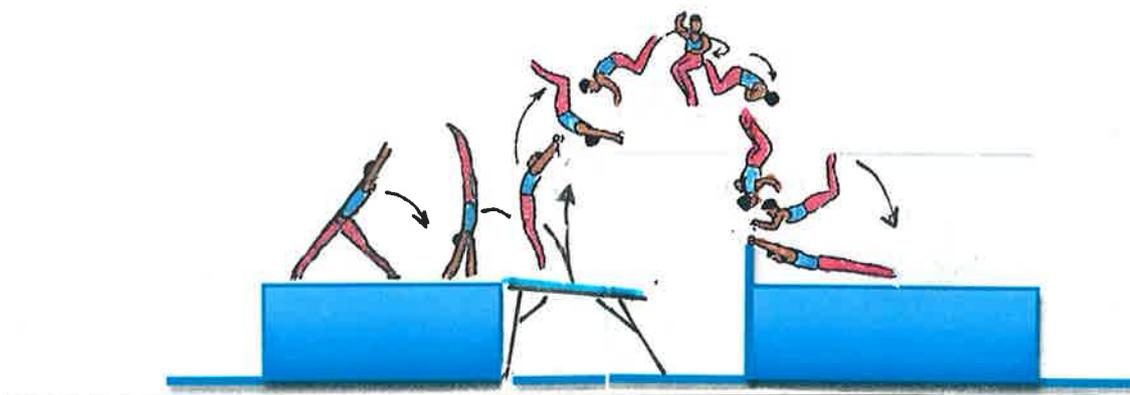
ALLA SBARRA:



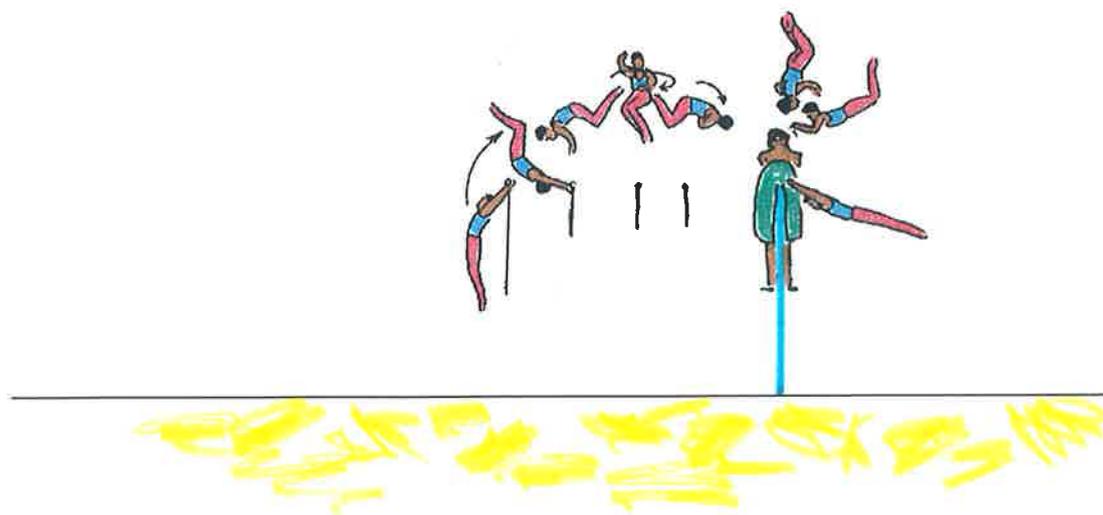
ELEMENTO:- KOVACS CON 1 AVVITAMENTO. (KOLMAN)



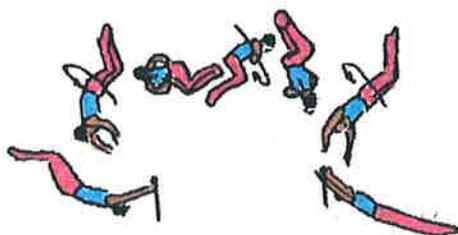
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



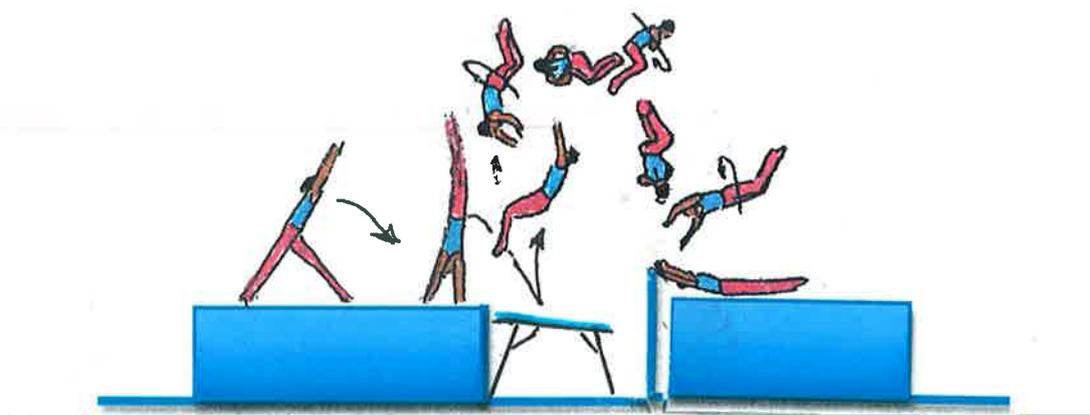
ALLA SBARRA:



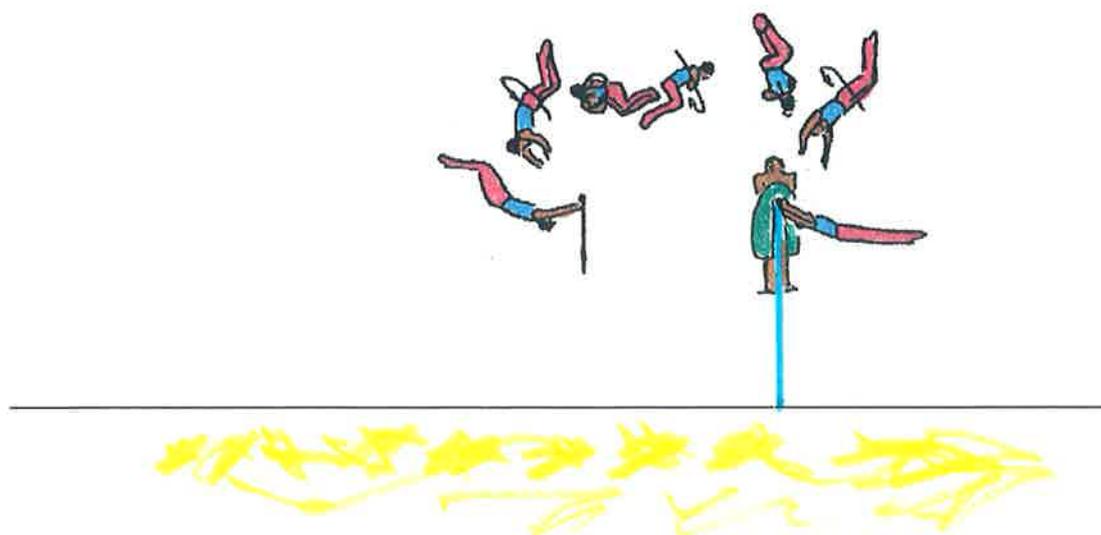
ELEMENTO:- KOVACS CON 1 ½ AVVITAMENTO ALLA PRESA MISTA. (SHAHAM)



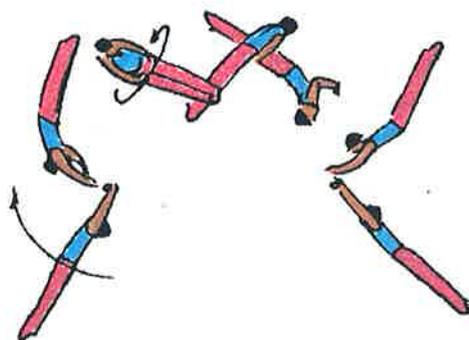
PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



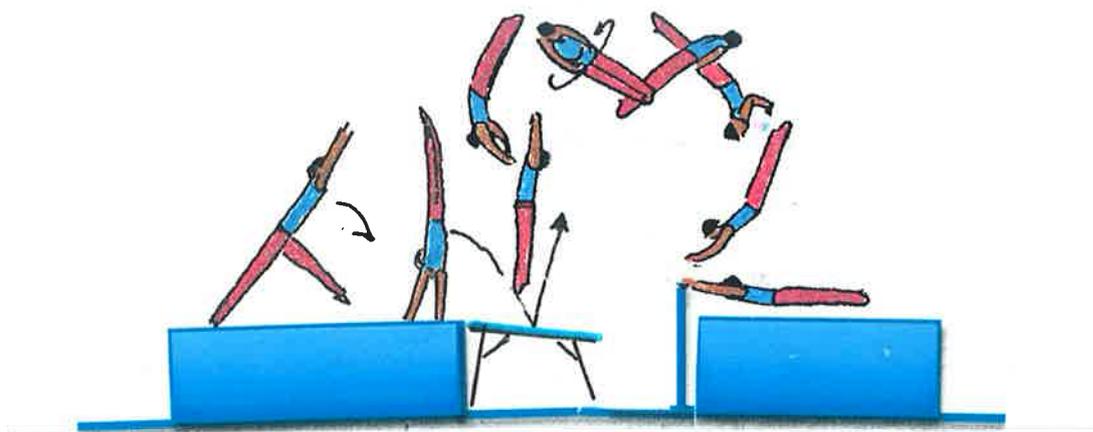
ALLA SBARRA:



ELEMENTO:- KOVACS TESO CON 1 AVVITAMENTO. (CASSINA)



PREPARAZIONE AL MINI TRAMPOLINO:



ALLA SBARRA:

