

Federazione

Ginnastica



D'Italia



Centro Didattico Nazionale



Dalla Preparazione Fisica
Specifica

Alla metodologia di
insegnamento di alcuni esercizi
della ginnastica artistica.

Schede di: Franco Pistecchia

Vi sono diversi modi di trasmettere conoscenze. Soprattutto per i divulgatori, per i formatori e per gli insegnanti, si presenta continuamente il dilemma di come comunicare concetti ed esperienze. Comunicare: ovvero non solamente esporre rigorosamente – come avviene in molti trattati scientifici – a discapito del numero di persone in grado di comprendere. Ma, al contrario, fare in modo che la cerchia dei possibili fruitori sia la più ampia ed eterogenea possibile. A volte – e si tratta sempre delle opere più significative – si assiste ad un felice connubio di semplicità e pregnanza, di immediatezza e profondità, di chiarezza e rigore. Sono, semplicemente, le opere dei veri Maestri. Le opere – trattati, manuali, documentari – di chi ha dedicato un'intera vita, con umiltà e perseveranza, ad una determinata disciplina. Questo piccolo manuale, che ho il piacere di presentare, è uno di questi frutti preziosi ed il suo Autore, il Professor Franco Pistecchia, è infatti un vero, grande Maestro della nostra amata Ginnastica. Uno sport che Franco ha conosciuto in tutti i suoi aspetti: dapprima come atleta e successivamente come Tecnico, Giudice ed infine Formatore, essendo attualmente uno dei più preziosi collaboratori del Centro Didattico Nazionale. Ed è proprio questa lunga esperienza sul campo, questa conoscenza vera della materia che emerge dalle pagine di un'opera essenziale che mi auguro possa costituire un viatico fondamentale per chi sta percorrendo, da Tecnico, la difficile ma affascinante strada della Ginnastica.

Il Presidente
(Riccardo Agabio)

Alcuni Esercizi di Preparazione Fisica
per la
GINNASTICA ARTISTICA

ALCUNI ESERCIZI DI PREPARAZIONE FISICA PER LA GINNASTICA ARTISTICA

Nei vari testi sulla ginnastica artistica mancava una guida sulla preparazione fisica, con queste schede si è cercato di portare un contributo agli insegnanti che giornalmente lavorano in palestra. I punti essenziali affrontati nella stesura di questa guida sono stati: - l'istruttore è colui che programma i carichi di lavoro a seconda della fascia di età e livello tecnico dei ginnasti/e con cui lavora. - La guida dovrà indicare quali sono gli esercizi più funzionali per il nostro sport. In passato si trovavano testi con indicazioni di ripetizioni e serie. La guida non darà queste indicazioni in quanto non sappiamo la fascia di età e il livello dei ginnasti. Sarà quindi cura del tecnico (che è già stato preparato nei vari corsi federali ad affrontare il delicato problema della preparazione fisica, dei carichi di lavoro, della programmazione dell'allenamento) scegliere gli elementi da utilizzare, quante ripetizioni, quante serie e per quanto tempo si dovrà ripetere il medesimo esercizio. E' come se il centro didattico fosse un' azienda farmaceutica che ha trovato delle medicine per guarire alcune patologie e il tecnico è il dottore che dovrà prescrivere le dosi giuste a seconda del soggetto che deve sottoporsi a terapia.

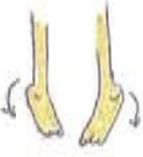
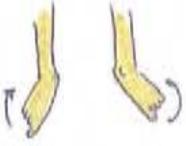
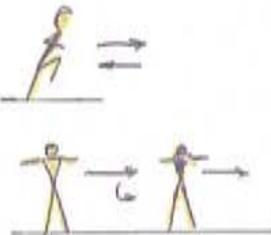
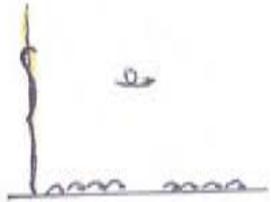
Consideriamo per esempio un gruppo di ginnasti che inizia l'allenamento: l'insegnante può, utilizzando la guida, scegliere gli esercizi per gli arti inferiori, organizzare un circuito, stabilire i tempi. Es: es.n° 1-2-3-4-6-7-12-13 21-22 30" ogni esercizio oppure alcuni 1' altri 20" altri a seconda dello scopo. Stesso criterio per la mobilità o preparazione fisica specifica. Dove non si utilizza il tempo, il tecnico dovrà stabilire il numero delle ripetizioni e delle serie (che dovrebbe essere diverso da ginnasta a ginnasta). Dopo un periodo di allenamento su determinati esercizi, il tecnico potrà proporre quelli della stessa matrice ma più difficili o aumentare l'intensità, le ripetizioni o le serie.

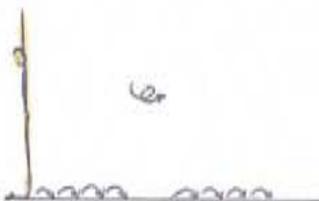
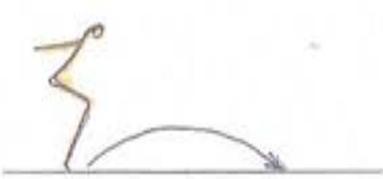
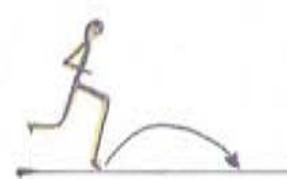
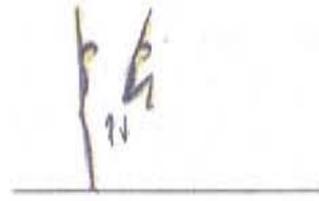
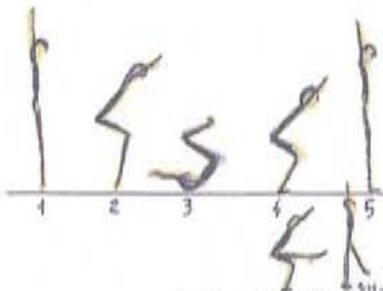
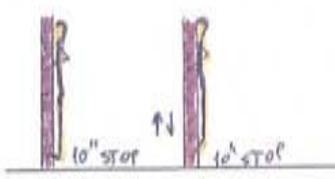
Alla fine della guida vi sono delle schede in bianco, il tecnico le dovrà utilizzare per la sua programmazione inserendo gli esercizi della guida (o anche esercizi che non sono riportati ma che ritiene opportuno inserire) e dopo un determinato periodo, dopo anche test di verifica sul lavoro svolto, farà le nuove schede cambiando gli elementi ritenuti non idonei, per inserire i nuovi e i nuovi carichi di lavoro.

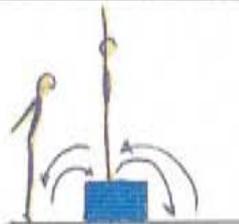
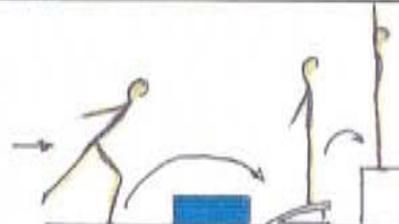
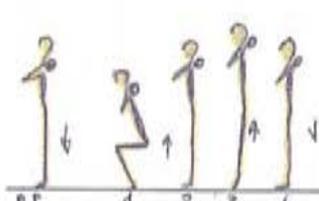
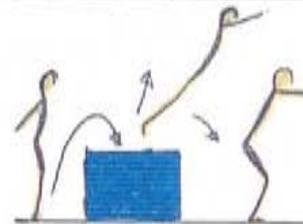
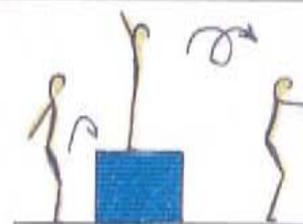
Buon lavoro

Franco Pistecchia

ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI

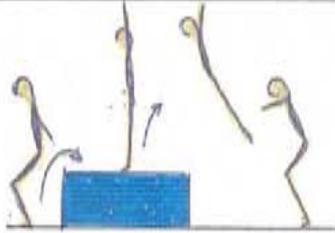
<p>Camminare con i piedi ruotati in Fuori</p>	<p>Camminare con i piedi ruotati in Dentro</p>	<p>Camminare sui Talloni</p>
 <p style="text-align: right;">1</p>	 <p style="text-align: right;">2</p>	 <p style="text-align: right;">3</p>
<p>Camminare sulle Punte</p>	<p>Corsa in Avanti- Indietro- Laterale sn.- Laterale dx</p>	<p>Corsa a ginocchia Alte</p>
 <p style="text-align: right;">4</p>	 <p style="text-align: right;">5</p>	 <p style="text-align: right;">6</p>
<p>Corsa Calciata Dietro</p>	<p>Corsa con Flessione Laterale</p>	<p>Corsa con slancio arti Inferiori Avanti (tesi)</p>
 <p style="text-align: right;">7</p>	 <p style="text-align: right;">8</p>	 <p style="text-align: right;">9</p>
<p>Corsa con slancio arti inferiori Indietro (tesi)</p>	<p>Corsa con slancio arti inferiori in Fuori (tesi)</p>	<p>Spostarsi in av. con Saltelli a gambe unite, braccia in alto. Ogni 4 saltelli salto giro di 360°</p>
 <p style="text-align: right;">10</p>	 <p style="text-align: right;">11</p>	 <p style="text-align: right;">12</p>

<p>Spostarsi indietro con saltelli a gambe unite, braccia in alto. Ogni 4 saltelli salto giro di 360°</p>	<p>Spinte con arto inferiore dx in appoggio.</p>	<p>Spinte con arto inferiore sn in appoggio.</p>
 <p style="text-align: right;">13</p>	 <p style="text-align: right;">14</p>	 <p style="text-align: right;">15</p>
<p>Corsa con allunghi, anche superando piccoli ostacoli</p>	<p>Skip</p>	<p>Salto in lungo con partenza da fermo. Arrivo fermo.</p>
 <p style="text-align: right;">16</p>	 <p style="text-align: right;">17</p>	 <p style="text-align: right;">18</p>
<p>Salto in lungo sull'arto sn in appoggio. Partenza da fermo. Arrivo fermo.</p>	<p>Salto in lungo sull'arto dx in appoggio. Partenza da fermo. Arrivo fermo.</p>	<p>Partendo da ritti braccia in alto, eseguire dei salti in alto con gambe a raccolta.</p>
 <p style="text-align: right;">19</p>	 <p style="text-align: right;">20</p>	 <p style="text-align: right;">21</p>
<p>Partendo da ritti braccia in alto, eseguire dei salti in alto con gambe a squadra divaricata.</p>	<p>Partendo da ritti braccia in alto, rotolare sul dorso per tornare ritti, su 2 gambe-sn-dx</p>	<p>In appoggio su un rialzo, spinte sui piedi, sul sn, sul dx.</p>
 <p style="text-align: right;">22</p>	 <p style="text-align: right;">23</p> <p style="text-align: center;">SH-DX 4 4 SH-DX 5-5</p>	 <p style="text-align: right;">24</p>

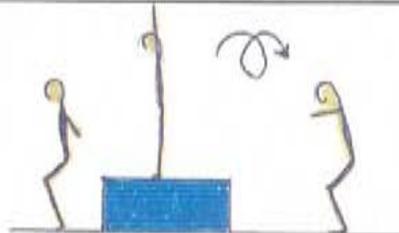
<p>Da ritti: saltare a piedi pari uniti su un tappeto -h:variabile a seconda del livello- per poi risaltare dorsalmente sul tappeto.</p>	<p>Di corsa, spingere su un piede, superare un ostacolo -h e lung. variabili a seconda del livello, arrivo piedi pari su una pedana, spinta-arrivo su un tappeto h: variabile</p>	<p>Costruire, con due pedane del volteggio, due piani inclinati per eseguire spinte nelle varie direzioni.</p>
 <p style="text-align: right;">25</p>	 <p style="text-align: right;">26</p>	 <p style="text-align: right;">27</p>
<p>Partendo da ritti, un piede in appoggio su una trave bassa: distendere l'arto in appoggio e slanciare l'altra gamba per avanti-alto. Al termine delle ripetizioni- cambiare il piede in appoggio sulla trave.</p>	<p>Da ritti, con un bilanciere (o bastone di ferro) peso variabile a seconda dell'età e livello, piegare a 90°, distendere gli arti inferiori, sollevare i talloni, per poi tornare alla posizione di partenza.</p>	<p>Eeguire, su di un tappeto paracadute, i vari tipi di corsa, salti e saltelli sul posto.</p>
 <p style="text-align: right;">28</p>	 <p style="text-align: right;">29</p>	 <p style="text-align: right;">30</p>
<p>Partenza: da ritti - fianco ad un ostacolo - h variabile a seconda del livello, eseguire dei salti consecutivi, superando l'ostacolo.</p>	<p>Partendo da ritti, fronte ad un tappeto di -h e lung. Variabile a seconda del livello, eseguire un salto con arrivo sul tappeto e, di rimbalzo, un altro salto con arrivo al suolo-fermo-</p>	<p>Partendo da ritti, fronte ad un tappeto di -h e lung. Variabile a seconda del livello, eseguire un salto con arrivo sul tappeto e, di rimbalzo, eseguire un salto giro avanti con arrivo al suolo-fermo-</p>
 <p style="text-align: right;">31</p>	 <p style="text-align: right;">32</p>	 <p style="text-align: right;">33</p>

Da ritti, dorso ad un tappeto di h e lung. Variabile a seconda del livello, eseguire un salto con arrivo sul tappeto e, di rimbalzo, un altro salto con arrivo al suolo-fermo.

Da ritti, dorso ad un tappeto di h e lung. Variabile a seconda del livello, eseguire un salto con arrivo sul tappeto e, di rimbalzo, salto giro indietro raccolto con arrivo al suolo-fermo.

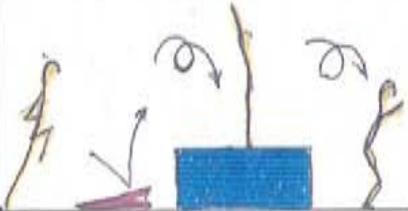
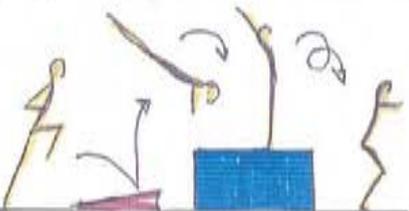
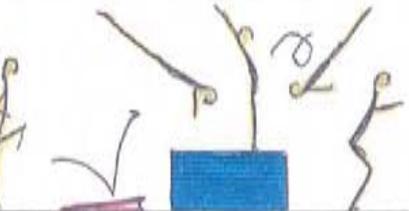
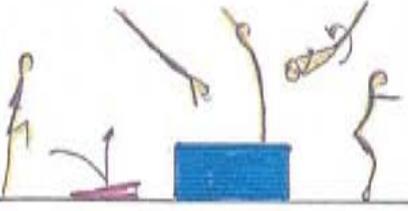
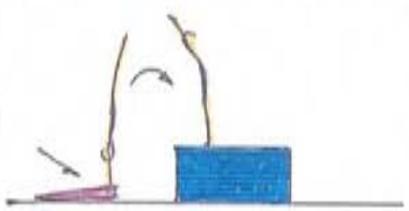
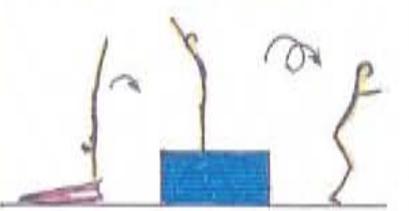


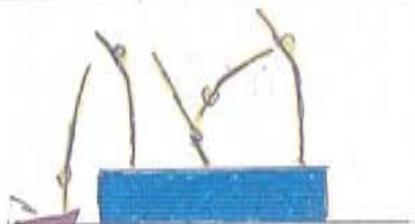
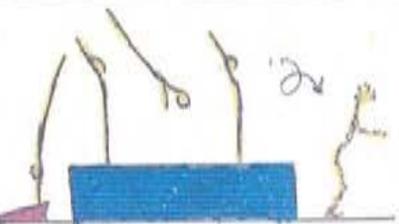
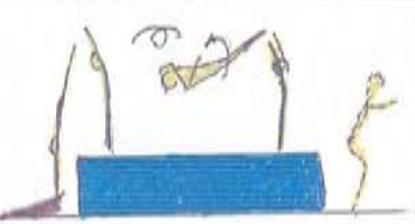
34

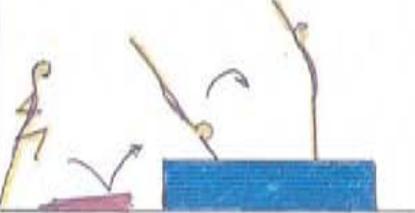
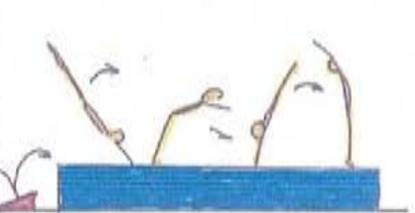
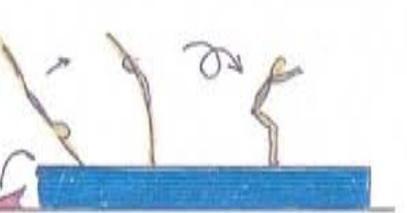
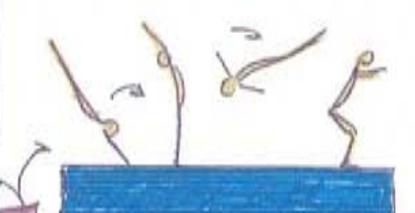
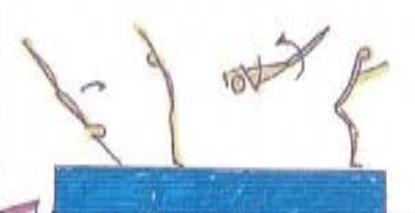
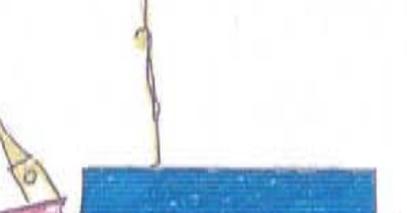


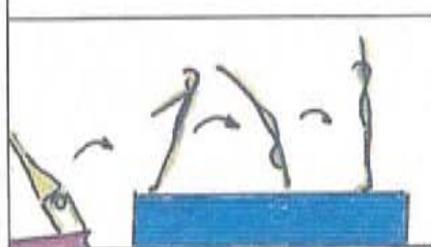
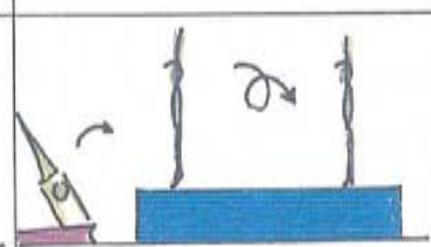
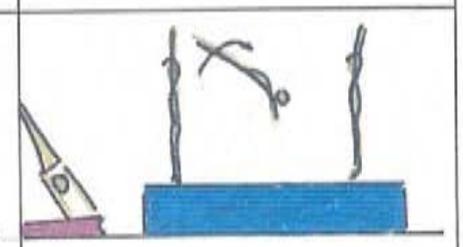
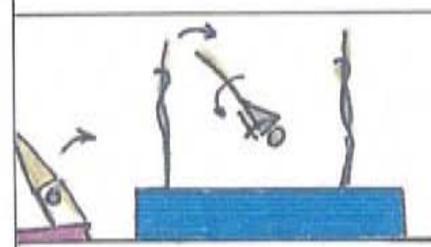
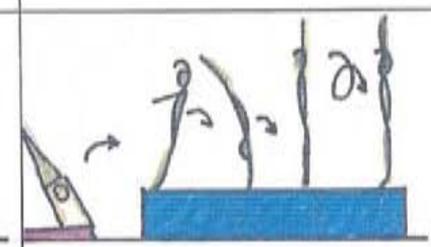
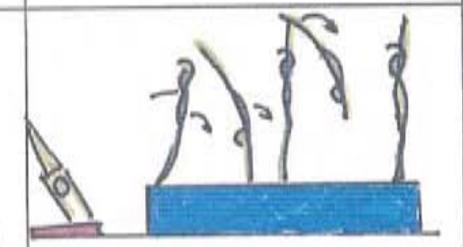
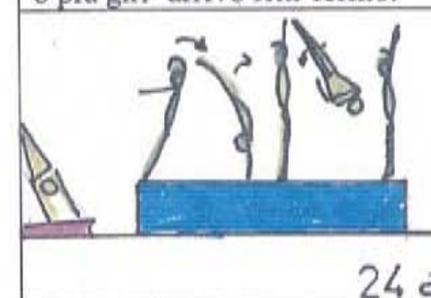
35

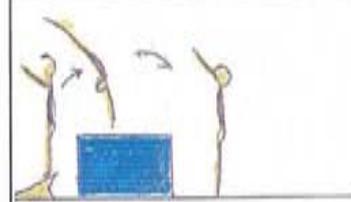
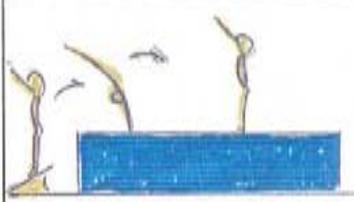
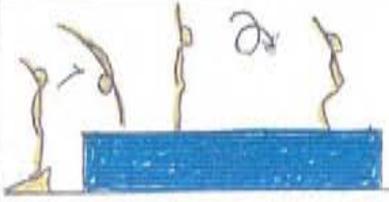
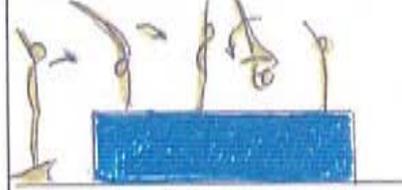
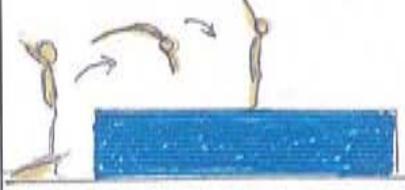
ESERCIZI VARI UTILIZZABILI PER UNA FASE PREPARATORIA SPECIFICA PER I
SALTI -VOLTEGGIO

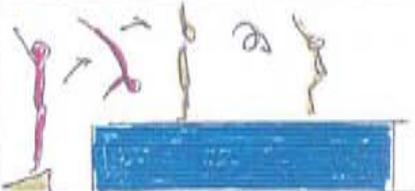
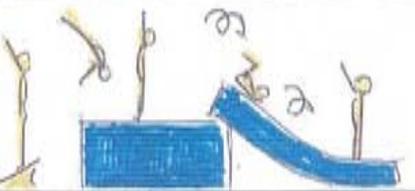
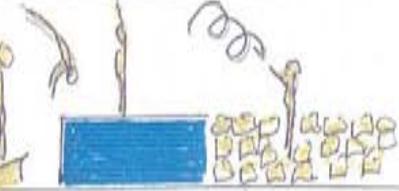
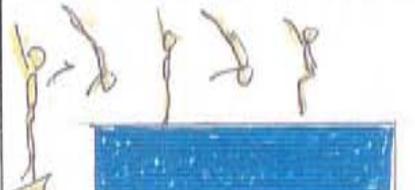
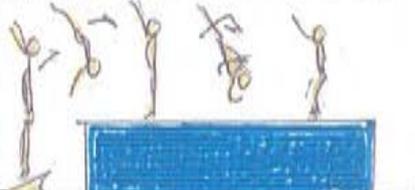
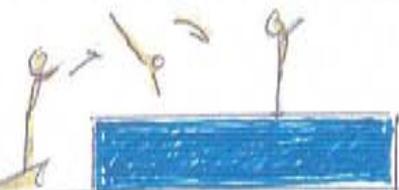
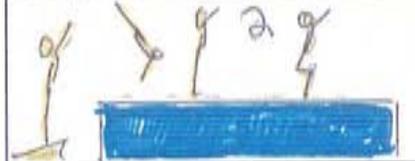
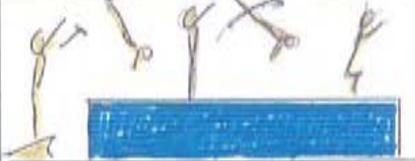
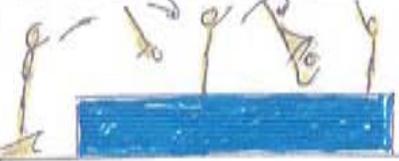
<p>Corsa- battuta su una pedana- eseguire un salto giro avanti raccolto- arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili a seconda del livello, eseguire, di rimbalzo, un salto giro avanti raccolto. Arrivo -fermo.</p>	<p>Corsa- battuta su una pedana- eseguire un salto giro avanti teso- arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili a seconda del livello, eseguire, di rimbalzo, un salto giro avanti raccolto. Arrivo -fermo</p>	<p>Corsa- battuta su una pedana- eseguire un salto giro avanti teso- arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili a seconda del livello, eseguire, di rimbalzo, un salto giro avanti teso. Arrivo -fermo</p>
 <p style="text-align: right;">1a</p>	 <p style="text-align: right;">2a</p>	 <p style="text-align: right;">3a</p>
<p>Corsa- battuta su una pedana- eseguire un salto giro avanti teso- arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili a seconda del livello, eseguire, di rimbalzo, un salto giro avanti teso. Con 1/2 giro-1 giro ed oltre, secondo il livello. Arrivo -fermo</p>	<p>Corsa- pre -salto-poggiare le mani su di una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti-braccia in alto- su un tappeto di h e lung. Variabili a seconda del livello.</p>	<p>Corsa- pre -salto-poggiare le mani su di una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti-braccia in alto, su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- di rimbalzo eseguire un salto giro avanti raccolto. Arrivo- fermo.</p>
 <p style="text-align: right;">4a</p>	 <p style="text-align: right;">6a</p>	 <p style="text-align: right;">7a</p>
<p>CORSA-FRE-CALTO. POGGIARE LE MANI SU DI UNA PEDANA DEL VOLTEGGIO. ESEGUIRE UN RIBALTAMENTO CON ARRIVO: RITTI-BRACCIA SU ALTI ANTI SUP. ARRIVO CARPO SUPINO SU UN TAPPETO DI- H E LUNG. VARIABILI.</p>  <p style="text-align: right;">5a</p>		

<p>Corsa- pre -salto- poggiare le mani su una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti - braccia in alto, su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- di rimbalzo eseguire un ribaltamento avanti (flic-flac).Arrivo fermo.</p>	<p>Corsa- pre -salto- poggiare le mani su una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti - braccia in alto, su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- di rimbalzo eseguire un salto giro avanti teso. Arrivo fermo. CON E SENZA DISLIVELLO</p>	<p>Corsa- pre -salto- poggiare le mani su una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti - braccia in alto, su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- di rimbalzo eseguire un salto giro avanti teso con 1/2 giro-1 o più giri. Arrivo fermo. CON E SENZA DISLIVELLO</p>
 <p style="text-align: center;">8 a</p>	 <p style="text-align: center;">9 a</p>	 <p style="text-align: center;">10 a</p>

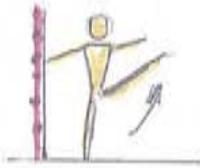
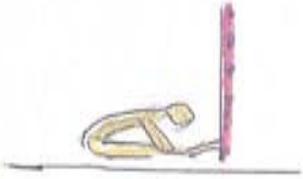
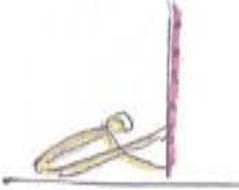
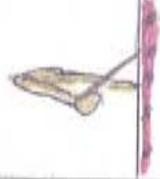
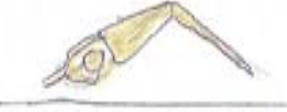
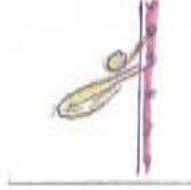
<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto).</p>	<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto). Di rimbalzo eseguire un ribaltamento avanti (flic-flac)</p>	<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto). Di rimbalzo eseguire un salto giro avanti raccolto. Arrivo-fermo.</p>
 <p style="text-align: center;">11 a</p>	 <p style="text-align: center;">12 a</p>	 <p style="text-align: center;">13 a</p>
<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto). Di rimbalzo eseguire un salto giro avanti teso. Arrivo fermo.</p>	<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto). Di rimbalzo eseguire un salto giro avanti teso con 1/2 giro, con 1 o più giri. Arrivo fermo.</p>	<p>Corsa- pre-salto- poggiare le mani su di una pedana del volteggio (per poter eseguire una rondata). Arrivare - ritti-braccia in alto su un tappeto di h- e lung. Variabili a seconda del livello.</p>
 <p style="text-align: center;">14 a</p>	 <p style="text-align: center;">15 a</p>	 <p style="text-align: center;">16 a</p>
<p>RONDATA E ARRIVO SU UN TAPPETO-SUPINI.</p>		
 <p style="text-align: center;">17 a</p>		

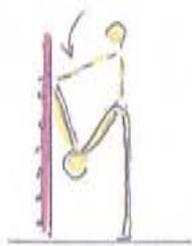
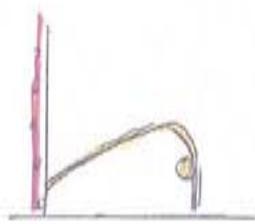
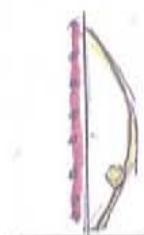
<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lug. Variabili-di seguito eseguire un flic-flac-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lug. Variabili-di seguito eseguire un salto indietro raccolto- arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lug. Variabili-di seguito eseguire un salto indietro teso- arrivo ritti-fermo.</p>
		
<p>18 a</p>	<p>19 a</p>	<p>20 a</p>
<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lug. Variabili-di seguito eseguire un salto indietro teso- con 1/2 giro-1 o più giri- arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lug. Variabili-di seguito eseguire un flic-flac-salto indietro raccolto-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lug. Variabili-di seguito eseguire un flic-flac-salto indietro teso-arrivo ritti-fermo.</p>
		
<p>21 a</p>	<p>22 a</p>	<p>23 a</p>
<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lug. Variabili-di seguito eseguire un flic-flac-salto indietro teso con 1/2 giro-1 o più giri -arrivo ritti-fermo.</p>		
		
<p>24 a</p>		

<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani e dei piedi su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani e dei piedi su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un salto indietro raccolto-arrivo ritti-fermo.</p>
 <p style="text-align: center;">25a</p>	 <p style="text-align: center;">26a</p>	 <p style="text-align: center;">27a</p>
<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani e dei piedi su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un salto indietro teso-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani e dei piedi su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un salto indietro teso con 1/2 giro-con 1 o più giri-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-tempo con arrivo ritti su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello-</p>
 <p style="text-align: center;">28a</p>	 <p style="text-align: center;">29a</p>	 <p style="text-align: center;">30a</p>

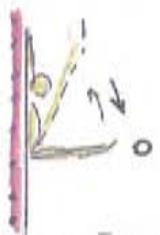
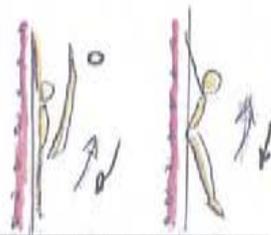
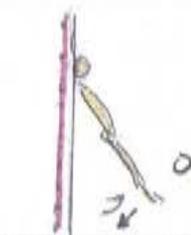
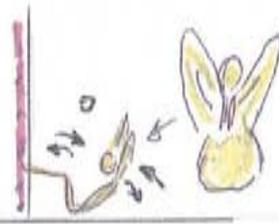
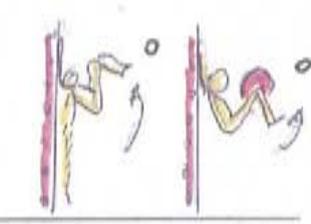
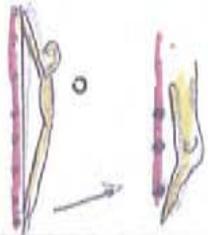
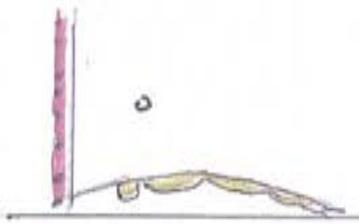
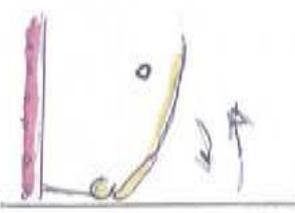
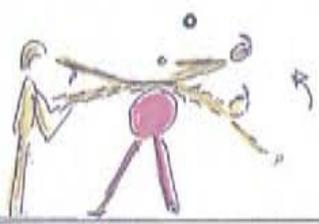
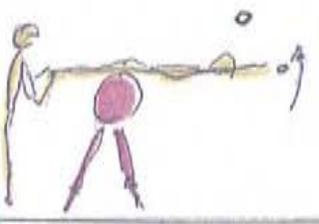
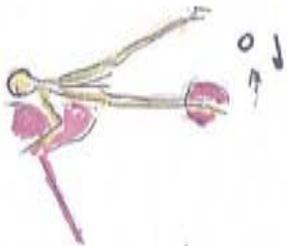
<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un salto indietro raccolto.</p>	<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un salto indietro 1 giro e 1/2 raccolto. Arrivo di schiena su un tappeto inclinato per terminare in rotolamento.</p>	<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un doppio salto indietro raccolto. Arrivo nella fossa paracadute.</p>
		
<p>31a</p>	<p>32a</p>	<p>33a</p>
<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un salto indietro teso.</p>	<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un salto indietro teso con 1/2 1 o più avvitamenti (asse long.)</p>	<p>Corsa-pre-salto-battuta a piedi pari uniti su una pedana. Eseguire un salto av. teso con arrivo su tappeti di - h e lung. Variabili a seconda del livello.</p>
		
<p>34a</p>	<p>35a</p>	<p>36a</p>
<p>Corsa-pre-salto-battuta a piedi pari uniti su una pedana. Eseguire un salto av. teso con arrivo su tappeti di - h e lung. Variabili a seconda del livello. Eseguire un salto av. racc.</p>	<p>Corsa-pre-salto-battuta a piedi pari uniti su una pedana. Eseguire un salto av. teso con arrivo su tappeti di - h e lung. Variabili a seconda del livello. Eseguire un salto av. teso.</p>	<p>Come l'esercizio precedente,aggiungendo al salto av. teso: 1/2 1 o più rotazioni sull'asse long.</p>
		
<p>37a</p>	<p>38a</p>	<p>39a</p>

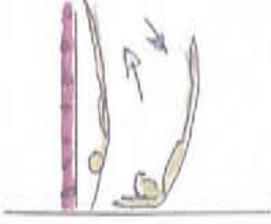
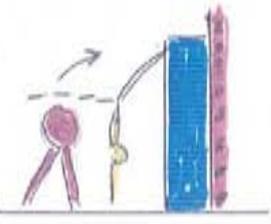
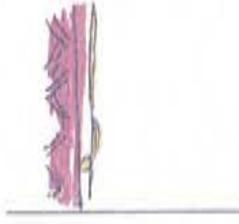
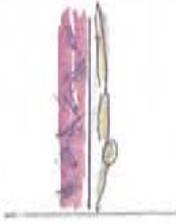
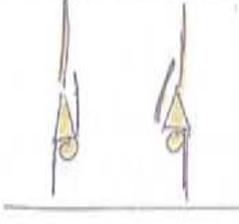
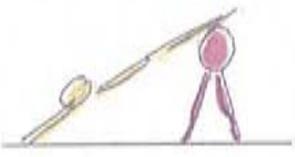
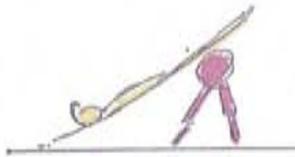
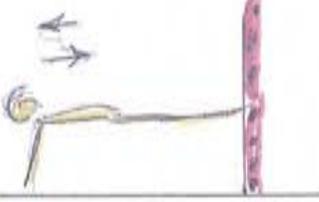
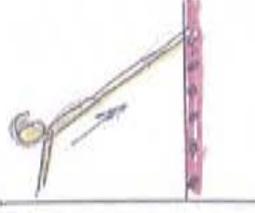
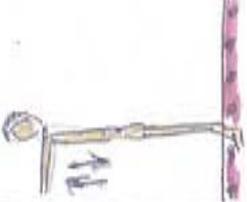
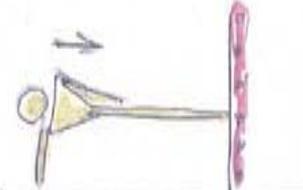
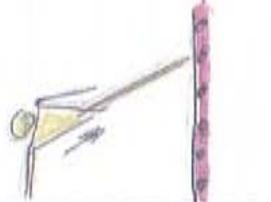
ESERCIZI PER LA MOBILITA'

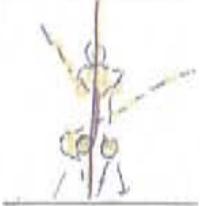
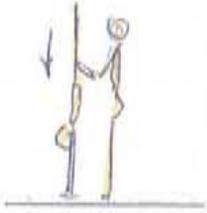
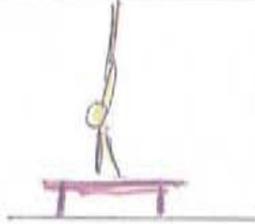
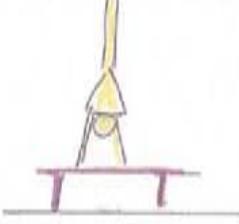
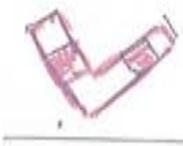
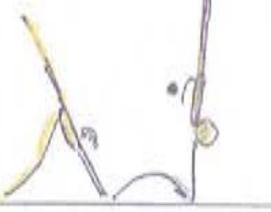
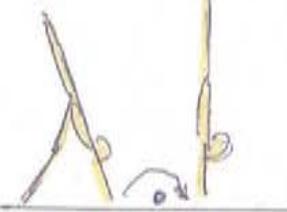
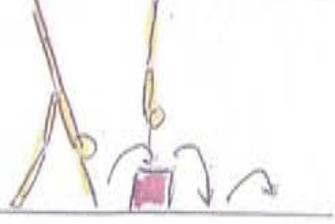
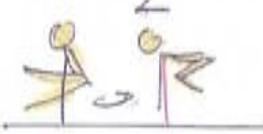
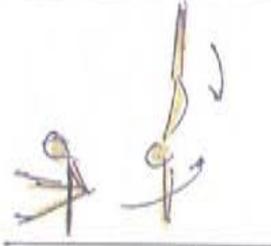
Slanci arti inferiori lateralmente dx-sn	Slanci arti inferiori frontalmente dx-sn	Slanci arti inferiori dorsalmente dx-sn
 <p>1b</p>	 <p>2b</p>	 <p>3b</p>
Chiusura angolo busto-arti inferiori	Chiusura angolo busto-arti inferiori	Chiusura angolo busto-arti inferiori
 <p>4b</p>	 <p>5b</p>	 <p>6b</p>
Chiusura angolo busto-arti inferiori	Chiusura angolo busto-arti inferiori	Chiusura angolo busto-arti inferiori
 <p>7b</p>	 <p>8b</p>	 <p>9b</p>
SN-DX		SN-DX
 <p>10b</p>	 <p>11b</p>	 <p>12b</p>

Spaccata frontale	Traslocazioni avanti	Traslocazioni indietro
 <p>13b</p>	 <p>14b</p>	 <p>15b</p>
Impugnatura palmare	Iperestensione	Ponte
 <p>16b</p>	 <p>17b</p>	 <p>18b</p>
Iperestensione	Traslocazioni Impugnatura dorsale	Traslocazioni impugnatura palmare
 <p>19b</p>	 <p>20b</p>	 <p>21b</p>

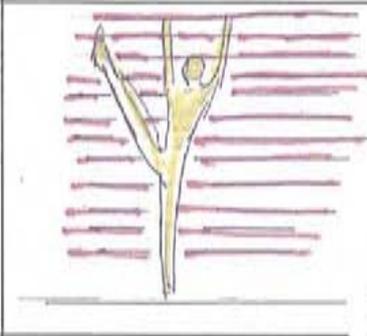
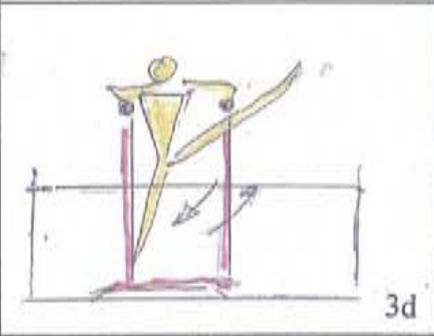
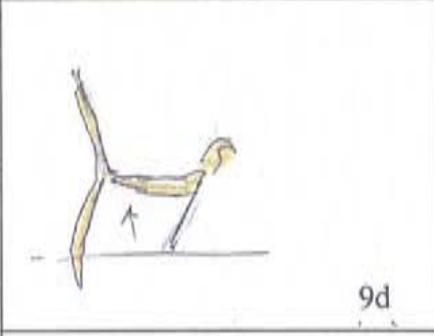
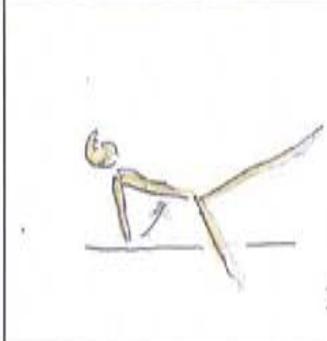
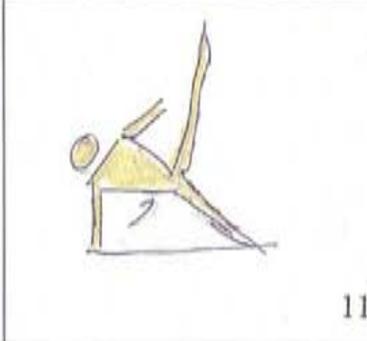
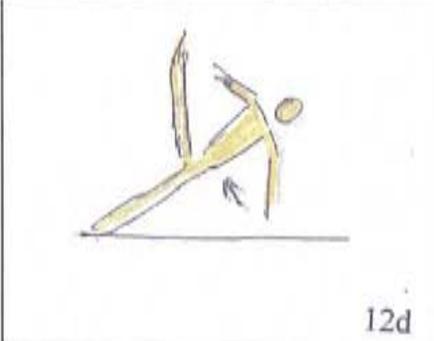
ESERCIZI VARI DI PREPARAZIONE FISICA

<p>Stop-chiusure -stop-</p>	<p>Stop-chiusure -stop-</p>	<p>Stop-chiusure -stop-</p>
 <p>Impugnatura dorsale palmare e cubitale</p> <p>1c</p>	 <p>Impugnatura dorsale palmare e cubitale</p> <p>2c</p>	 <p>3c</p>
<p>Chiusure-stop- chiusure-stop</p>	<p>Stop-chiusure -stop</p>	<p>Stop-chiusure -stop</p>
 <p>4c</p>	 <p>5c</p>	 <p>Anche con palla -peso variabile-</p> <p>6c</p>
<p>Posizione di tenuta</p>	<p>Posizione di tenuta</p>	<p>Stop-aperture- chiusure-stop</p>
 <p>7c</p>	 <p>8c</p>	 <p>9c</p>
<p>Con bacchetta (legno) o con bastone (ferro) stop-apert-chiu-stop</p>	<p>Con bacchetta (legno) o bastone (ferro) stop-chiu-apert-stop</p>	<p>senza palla o con una palla di peso variabile stop-slanci-stop</p>
 <p>10c</p>	 <p>11c</p>	 <p>12c</p>

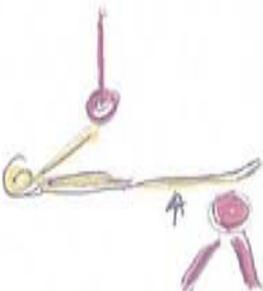
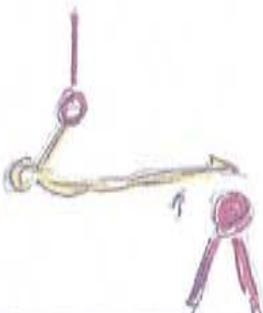
Serie di capovolte alla verticale	Slanciare gli arti inferiori	Verticale allineata dorso app. al muro
 <p style="text-align: right;">13c</p>	 <p style="text-align: right;">14c</p>	 <p style="text-align: right;">15c</p>
Verticale allineata petto app. al muro	Verticale in appoggio su un arto (sn-dx) petto app. al muro	Tenuta- posizione prona
 <p style="text-align: right;">16c</p>	 <p style="text-align: right;">17c</p>	 <p style="text-align: right;">18c</p>
Tenuta-posizione supina	Spingere-tirare	Spinta
 <p style="text-align: right;">19c</p>	 <p style="text-align: right;">20c</p>	 <p style="text-align: right;">21c</p>
Spingere-tirare	Spinta dx-sn	Spinta dx-sn
 <p style="text-align: right;">22c</p>	 <p style="text-align: right;">23c</p>	 <p style="text-align: right;">24c</p>

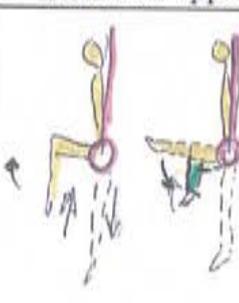
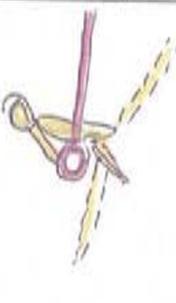
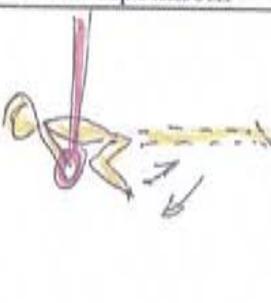
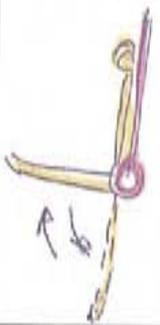
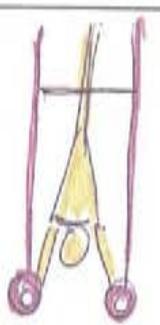
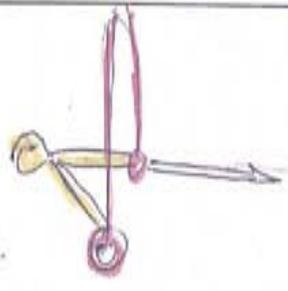
Recuperi in verticale	Pressione in verticale	Verticale su uno Staggio
 <p style="text-align: right;">25c</p>	 <p style="text-align: right;">26c</p>	 <p style="text-align: right;">27c</p>
Verticale su uno staggio Impugnatura dorsale- palmare-cubitale	Verticale su un appoggio a 90°	orizzontale-verticale
 <p style="text-align: right;">28c</p>	 <p style="text-align: right;">29c</p>	 <p style="text-align: right;">30c</p>
Spinte e verticale	Spinta-superare un ostacolo e verticale	Spinte verso l'alto ed in basso
 <p style="text-align: right;">31c</p>	 <p style="text-align: right;">32c</p>	 <p style="text-align: right;">33c</p>
Squadra-orizzontale a Gambe flesse e ritorno	Squadra-orizzontale a g. divar. o unite e ritorno	Squadra -verticale- squadra -ripetere
 <p style="text-align: right;">34c</p>	 <p style="text-align: right;">35c</p>	 <p style="text-align: right;">36c</p>

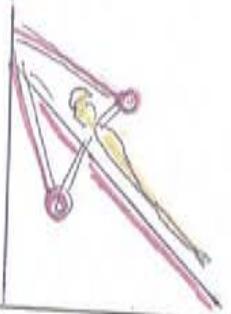
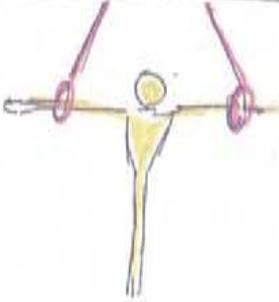
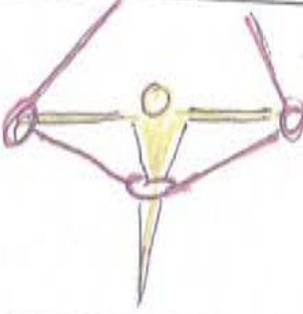
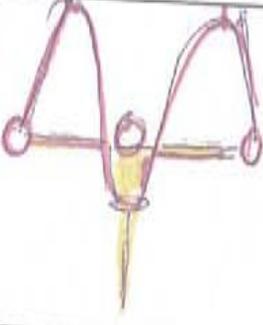
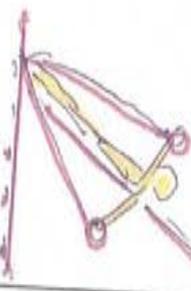
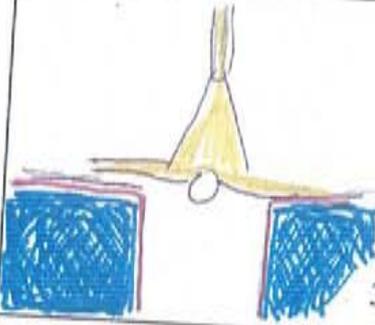
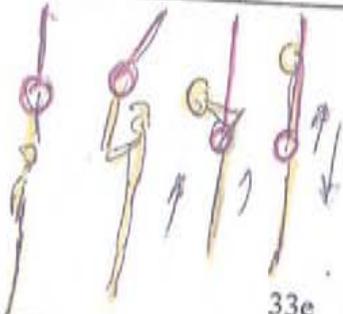
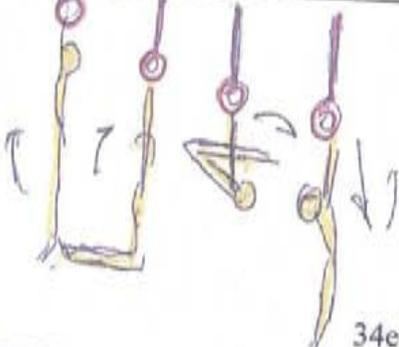
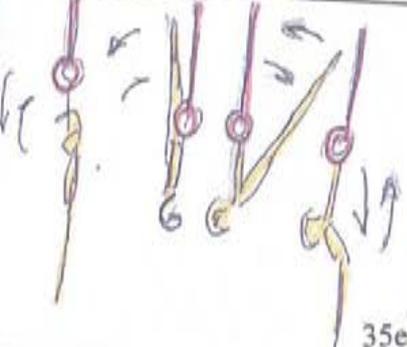
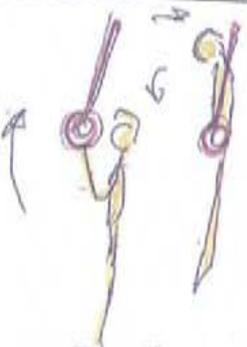
ESERCIZI DI PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA PER IL CAVALLO CON MANIGLIE

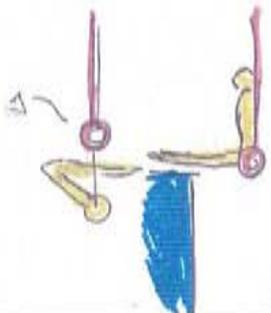
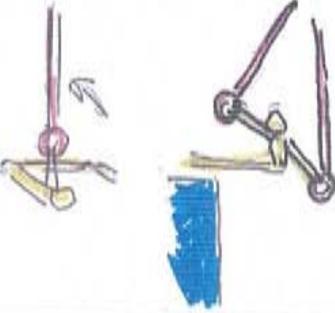
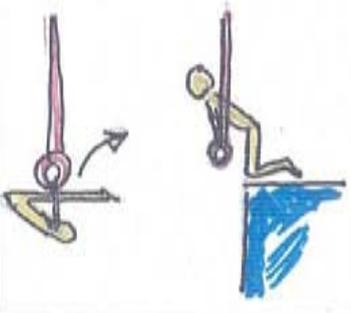
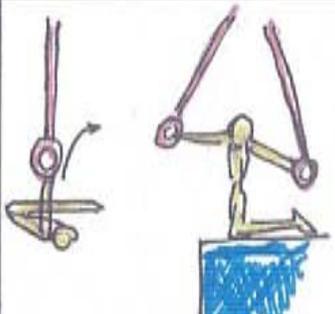
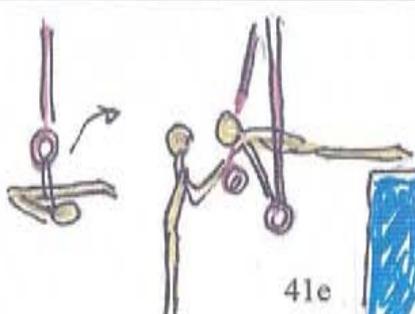
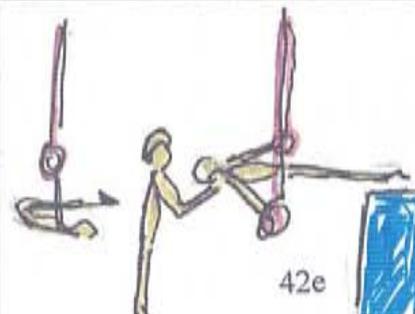
<p>Sn e Dx</p>	<p>Tenuta gamba dx-slanci tenuta gamba sn</p>	<p>Oscillazioni, pass. alternati pre-forbici -forbici-mulin</p>
 <p>1d</p>	 <p>2d</p>	 <p>3d</p>
<p>Spinte</p>	<p>Passaggi av.e ind.</p>	<p>Mulinelli</p>
 <p>4d</p>	 <p>5d</p>	 <p>6d</p>
<p>Mulinelli</p>	<p>Spostamenti sul cavallo anche con spinte</p>	<p>Orizzontale a gambe divaricate</p>
 <p>7d</p>	 <p>8d</p>	 <p>9d</p>
<p>Apertura angolo busto-arti- sup</p>	<p>Spinta e tenuta Sn</p>	<p>Spinte e tenuta Dx</p>
 <p>10d</p>	 <p>11d</p>	 <p>12d</p>

ESERCIZI DI PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA AGLI ANELLI

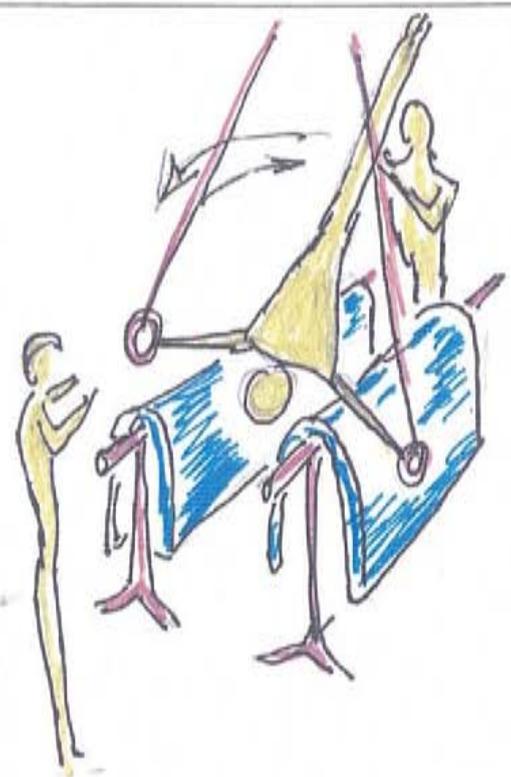
<p>Orizzontale supina gambe flesse</p>	<p>Orizzontale supina una gamba flessa</p>	<p>Orizzontale supina gambe divaricate</p>
 <p>1e</p>	 <p>2e</p>	 <p>3e</p>
<p>Orizzontale supina sollevare dall'app.</p>	<p>Orizzontale prona gambe flesse</p>	<p>Orizzontale prona una gamba flessa</p>
 <p>4e</p>	 <p>5e</p>	 <p>6e</p>
<p>Orizzontale prona gambe divaricate</p>	<p>Orizzontale prona sollevare dall'app.</p>	<p>Con elastico o carrucola sia supino che prono</p>
 <p>7e</p>	 <p>8e</p>	 <p>9e</p>
<p>Salire alla verticale dorsalmente</p>	<p>Capovolta alla verticale</p>	<p>Tenere la posizione sia supino che prono</p>
 <p>10e</p>	 <p>11e</p>	 <p>12e</p>

Mantenere la posizione + oscillazioni	Piccole aperture e chiusure	Dall'appoggio ritto-squadra a g. flesse -tese-flesse e ritorno all'app. div.ripetiz.
 13e	 14e	 15e
Dall'appoggio ritto orizzontale a g.flesse -diverse ripetizioni-	Dall'orizzontale a g. flesse orizzontale a g. tese -diverse ripetizioni-	Dall'orizzontale a g. flesse orizzontale a g. tese e unite -diverse ripetizioni-
 16e	 17e	 18e
Dall'appoggio ritto- squadra e ritorno all'app. -diverse ripetizioni-	Dalla squadra-salire con il bacino e ritorno alla sq. -diverse ripetizioni-	Verticale poggiata su una bacchetta o funicella
 19e	 20e	 21e
Orizzontale in appoggio con carrucola o assistenza	Rondine con carrucola o assistenza	Rondine inversa con carrucola o assistenza
 22e	 23e	 24e

<p>Croce su un piano inclinato (variabile)</p>	<p>Croce facilitata</p>	<p>Croce facilitata</p>
 <p>25e</p>	 <p>26e</p>	 <p>27e</p>
<p>Croce facilitata alle Carrucole</p>	<p>Croce verticale su un piano inclinato(variabile)</p>	<p>Croce verticale con carrucole</p>
 <p>28e</p>	 <p>29e</p>	 <p>30e</p>
<p>Croce verticale su appoggi (distanza appoggi variabile)</p>	<p>Chiusura-apertura + fermare la posizione</p>	<p>Dalla sospensione-salire all'appoggio-(diverse rip.)</p>
 <p>31e</p>	 <p>32e</p>	 <p>33e</p>
<p>Passaggi in sospensione corpo squadrato</p>	<p>Passaggi in sospensione corpo teso</p>	<p>Capovolta all'appoggio (diverse ripetizioni)</p>
 <p>34e</p>	 <p>35e</p>	 <p>36e</p>

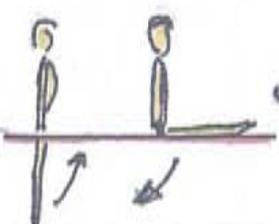
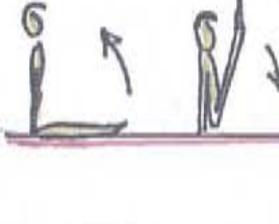
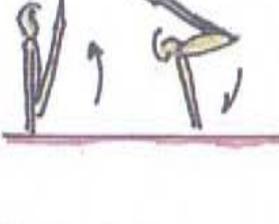
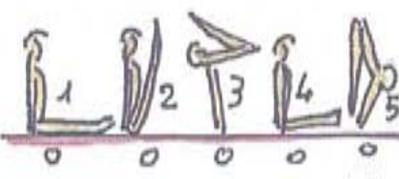
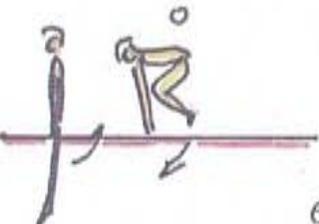
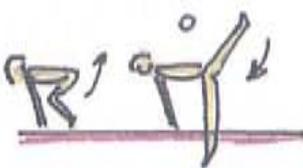
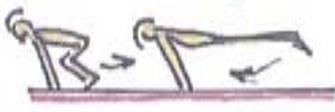
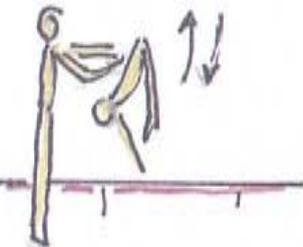
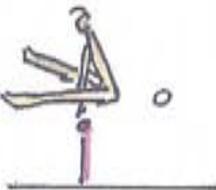
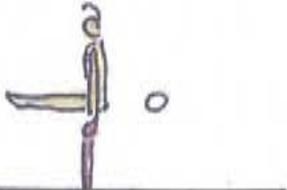
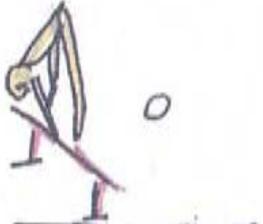
Kippe in appoggio su tappeto o cavallina	Kippe croce su tappeto o cavallina	Kippe dorsale su tappeto
 <p style="text-align: right;">37e</p>	 <p style="text-align: right;">38e</p>	 <p style="text-align: right;">39e</p>
Kippe dorsale alla croce su tappeto	Kippe dorsale all'orizz. all'appoggio su tappeto	Kippe dorsale alla rondine su tappeto
 <p style="text-align: right;">40e</p>	 <p style="text-align: right;">41e</p>	 <p style="text-align: right;">42e</p>

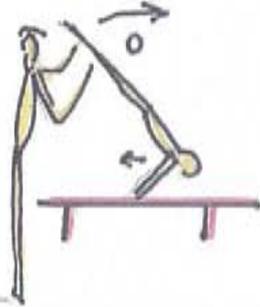
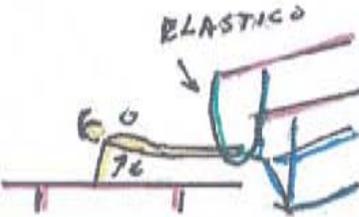
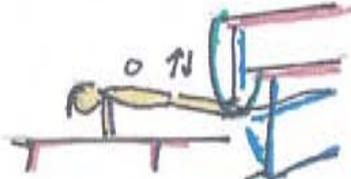
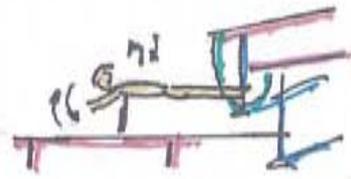
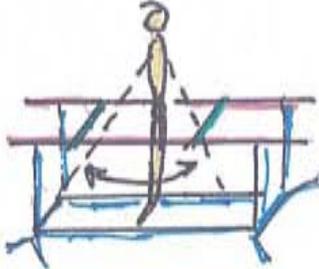
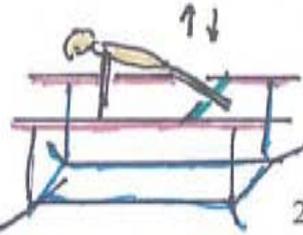
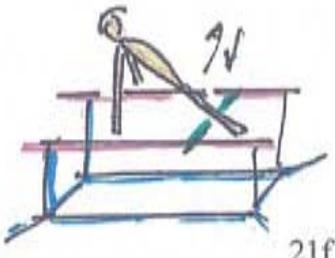
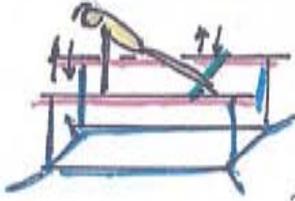
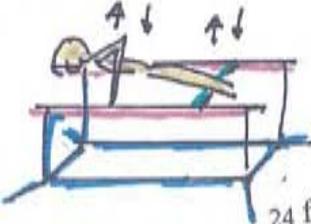
Utilizzando le parallele con tappeti o copri staggi: impugnando gli anelli, il ginnasta (in croce verticale, rimanendo a corpo teso e tenendo in pressione le corde) dovrà spostare il corpo avanti e indietro-spinto da due assistenti.

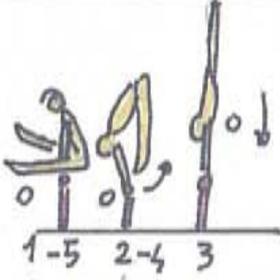
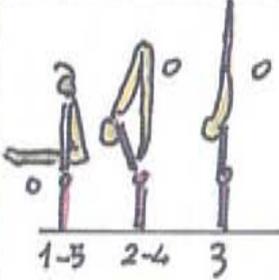
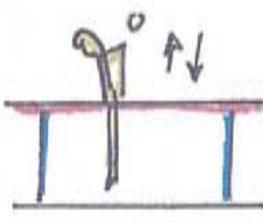
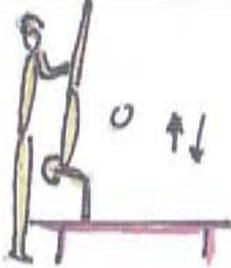
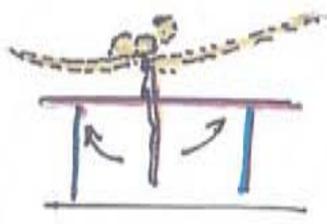
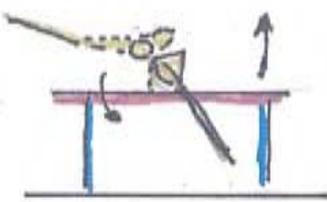
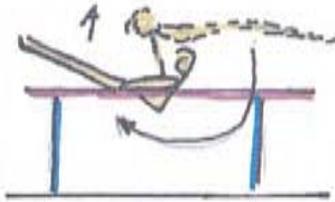
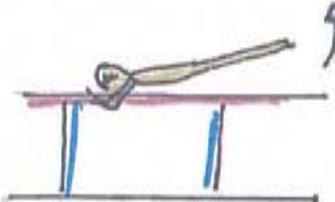
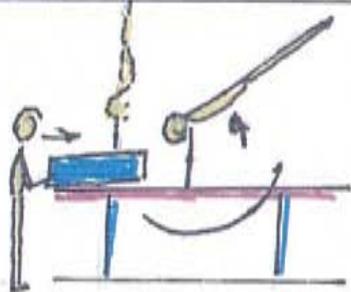


43e

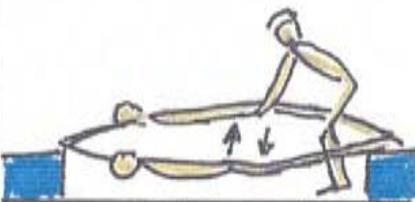
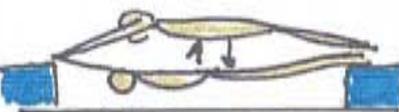
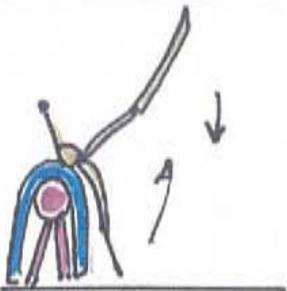
ALCUNI ESERCIZI DI PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA ALLE PARALLELE

Dopo alcune ripetizioni mantenere la posizione	Dopo alcune ripetizioni mantenere la posizione	Dopo alcune ripetizioni mantenere la posizione
 1f	 2f	 3f
Dopo alcune ripetizioni mantenere la posizione	2" a posizione per alcune ripetizioni	Dopo alcune ripetizioni mantenere la posizione
 4f	 5f	 6f
Dopo alcune ripetizioni mantenere la posizione	Dopo alcune ripetizioni mantenere la posizione	Salire alla verticale -alcune ripetizioni-
 7f	 8f	 9f
Squadra a gambe divaricate su uno staggio	Squadra a gambe unite su uno staggio	Mantenere la posizione
 10f	 11f	 12f

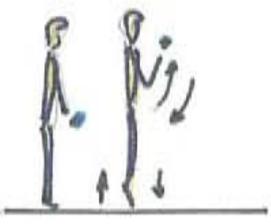
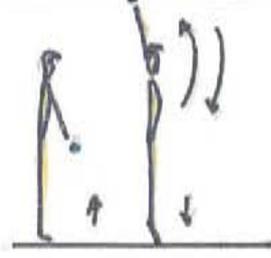
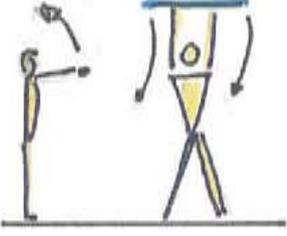
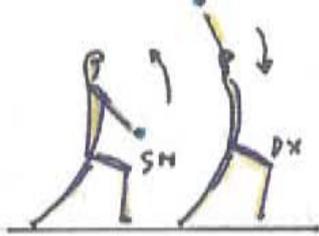
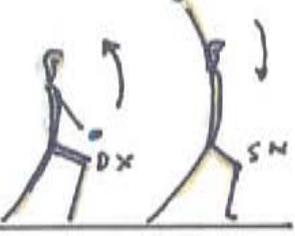
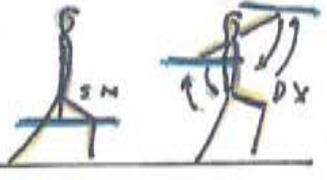
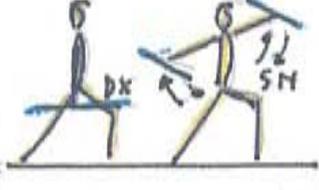
<p>Dopo alcune ripetizioni Mantenere la posizione</p>	<p>Come 13f impugnatura cubitale</p>	<p>Corpo perfettamente allineato -piccole aperture angolo braccia- tronco.Dopo le ripetizioni -stop-</p>
 <p>13f</p>	 <p>14f</p>	 <p>15f</p>
<p>Come 15f- Posizione prona</p>	<p>Come 15f - spingere e togliere alternativamente le impugnature</p>	<p>Come 17f-Posizione prona</p>
 <p>16f</p>	 <p>17f</p>	 <p>18f</p>
<p>Spostare il corpo teso av-ind .La distanza degli elastici è variabile</p>	<p>Il corpo deve essere mantenuto teso</p>	<p>Il corpo deve essere mantenuto teso</p>
 <p>19f</p>	 <p>20f</p>	 <p>21f</p>
<p>Spinta e stacco contemporaneo delle mani e piedi</p>	<p>Come 22f -posizione prona</p>	<p>Mantenendo il corpo teso- spinte sulle braccia e rimbalzo delle gambe sull'elastico</p>
 <p>22f</p>	 <p>23f</p>	 <p>24f</p>

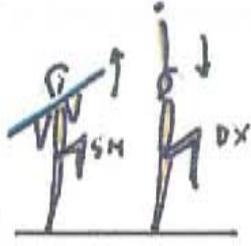
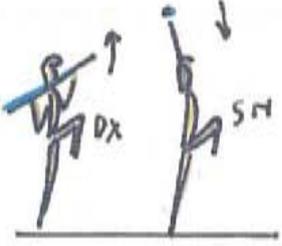
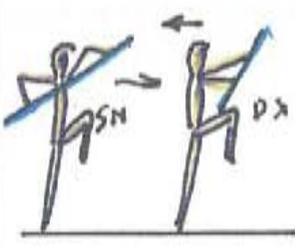
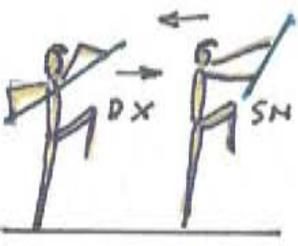
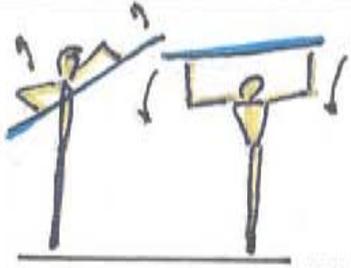
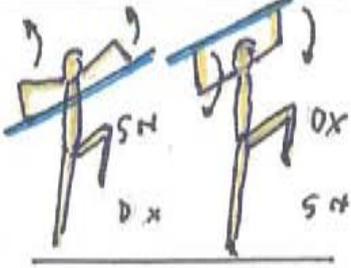
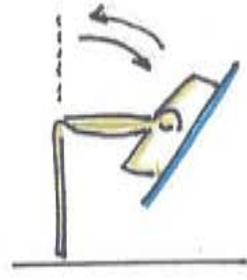
<ol style="list-style-type: none"> 1) squadra g. divaricate 2" 2) sollevare il bacino 2" 3) verticale 2" tornare 2-1 	<p>Come l'esercizio 25f a gambe unite</p>	<p>In presa brachiale- salire alla verticale (diverse ripetiz.)</p>
 <p style="text-align: right;">25f</p>	 <p style="text-align: right;">26f</p>	 <p style="text-align: right;">27f</p>
<p>Stop-serie di piegamenti-stop</p>	<p>Stop-serie di piegamenti-stop</p>	<p>Dall'oscillazione: piegamenti Spinte avanti-indietro</p>
 <p style="text-align: right;">28f</p>	 <p style="text-align: right;">29f</p>	 <p style="text-align: right;">30f</p>
<p>Coontropiegamenti alla Verticale</p>	<p>Serie di slanciappoggi avanti</p>	<p>Serie di slanciappoggi indietro anche alla verticale</p>
 <p style="text-align: right;">31f</p>	 <p style="text-align: right;">32f</p>	 <p style="text-align: right;">33f</p>
<p>Serie di Kippe</p>	<p>Oscillazione-spinta- arrivo in verticale su un tappeto (serie)</p>	
 <p style="text-align: right;">34f</p>	 <p style="text-align: right;">35f</p>	

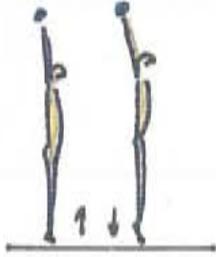
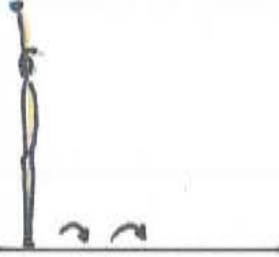
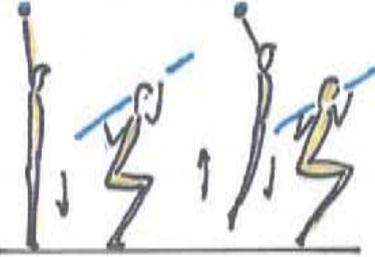
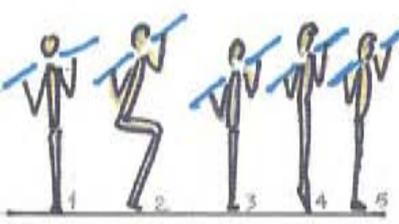
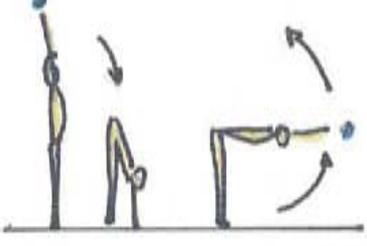
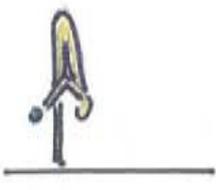
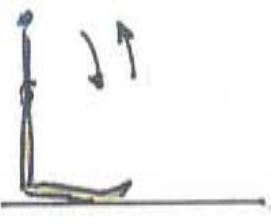
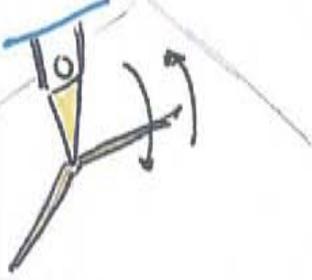
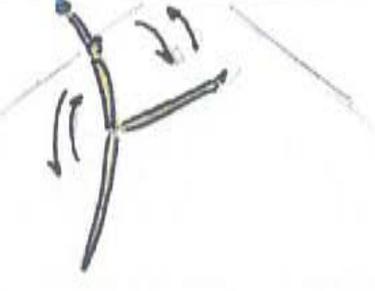
ALCUNI ESERCIZI DI PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA ALLA SBARRA

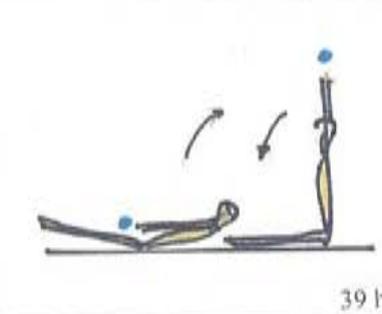
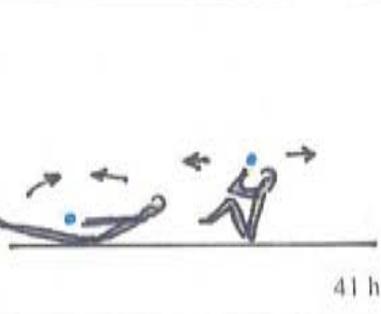
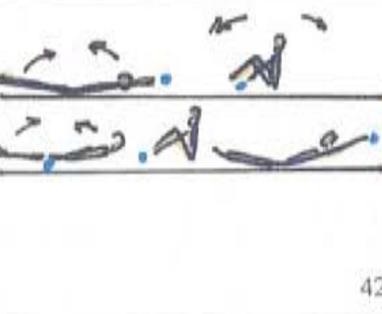
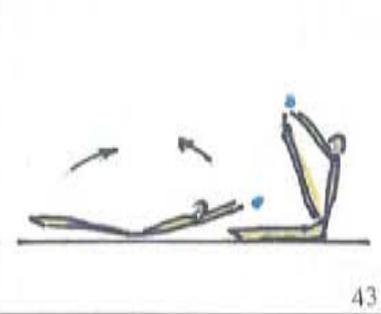
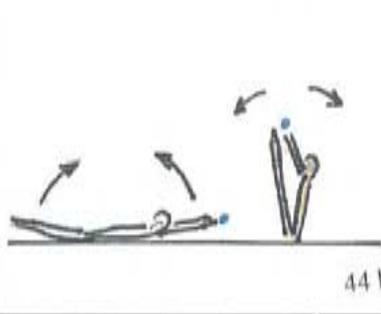
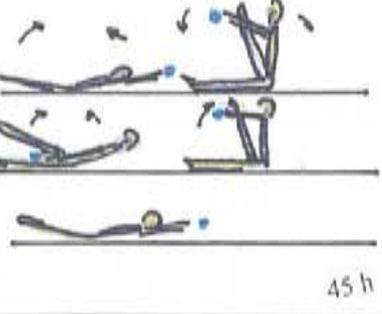
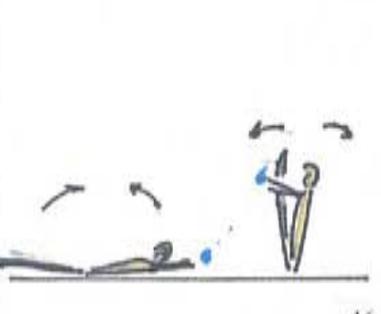
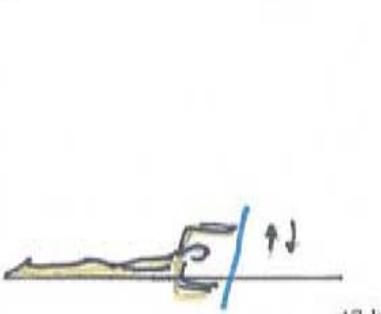
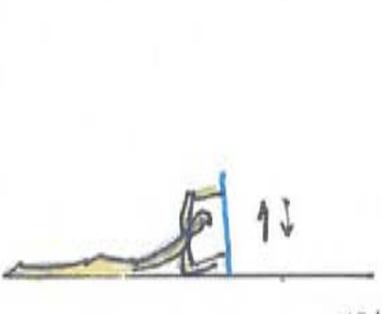
Mantenere la posizione Impugnatura dorsale	Mantenere la posizione impugnatura palmare	Mantenere la posizione impugnatura cubitale
 1g	 2g	 3g
Con impugnatura cubitale: verticale e ritorno	Aiutare il ginnasta - livello del bacino-	Come l'esercizio 5g senza aiuto (varie rip.)
 4g	 5g	 6g
Utilizzare la sbarra bassa o la spalliera ed un rialzo, (diverse ripetizioni)	Utilizzare la sbarra bassa o spalliera ed un tappeto (diverse ripetizioni)	Alla sbarra bassa o alla spalliera (diverse ripetizioni)
 7g	 8g	 9g
Su uno staggio: spinte e cambio di impugnature dors-pal-dor-pal-	Mantenere la posizione	Mantenere la posizione
 10g	 11g	 12g

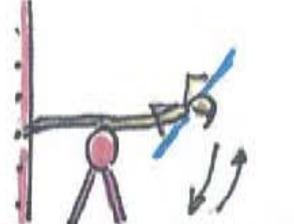
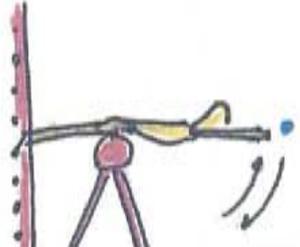
ESERCIZI A CARATTERE GENERALE ESEGUITI CON LA BACCHETTA (di legno) O CON IL BASTONE (di ferro, peso differenziato).

<p>Flettere gli arti superiori sollevandosi sui talloni. Impugnatura palmare.</p>	<p>Portare le braccia in alto sollevando i talloni.</p>	<p>Partendo da ritti, gambe unite, saltare a gambe divaricate, portando le braccia in alto.</p>
 <p>1 h</p>	 <p>2 h</p>	 <p>3 h</p>
<p>Gamba sn. avanti, saltare portando le braccia in alto, portando la gamba dx avanti.</p>	<p>Come 4 h , partendo con la gamba dx avanti.</p>	<p>Utilizzando due bacchette o bastoni, sollevare le braccia in fuori. Impugnatura dors.</p>
 <p>4 h</p>	 <p>5 h</p>	 <p>6 h</p>
<p>Come 6 h, sollevando i talloni.</p>	<p>Come 6 h eseguendo saltelli a gambe divaricate.</p>	<p>Utilizzando due bacchette o bastoni, partendo con gamba dx avanti, saltelli cambiando gamba, portando le braccia in fuori. Impugnatura dors.</p>
 <p>7 h</p>	 <p>8 h</p>	 <p>9 h</p>
<p>Come 9 h, partendo con la gamba sn, avanti.</p>	<p>Da ritti, braccia in fuori, impugnatura palmare, portare le braccia in alto.</p>	<p>Come 11 h- sollevando i talloni.</p>
 <p>10 h</p>	 <p>11 h</p>	 <p>12 h</p>

<p>Di corsa (anche sul posto) spingere l'attrezzo verso l'alto. Partenza con gamba sn, in alto.</p>	<p>Come l'esercizio 13 h partendo con la gamba dx.</p>	<p>Di corsa (anche sul posto) spingere l'attrezzo avanti. Partenza con gamba sn, in alto.</p>
 <p>13 h</p>	 <p>14 h</p>	 <p>15 h</p>
<p>Come l'esercizio 15 h, partendo con la gamba dx.</p>	<p>Formando con le braccia ed avambraccia un angolo di 90° sollevare l'attrezzo.</p>	<p>Eseguire l'esercizio 17 h di corsa(anche sul posto) A fine serie-cambio gamba.</p>
 <p>16 h</p>	 <p>17 h</p>	 <p>18 h</p>
<p>Da ritti-impugnatura dorsale elevare l'attrezzo,in alto-dietro.</p>	<p>Come l'esercizio 19 h, sollevando i talloni.</p>	<p>Da ritti-busto flesso,eseguire l'esercizio con impugnatura dorsale.</p>
 <p>19 h</p>	 <p>20 h</p>	 <p>21 h</p>
<p>Come 21 h -impugnatura palmare.</p>	<p>Da ritti,gambe divaricate, inclinare il busto e tornare alla posizione di partenza.</p>	<p>Come esercizio 23 h, partenza a gambe unite.</p>
 <p>22 h</p>	 <p>23 h</p>	 <p>24 h</p>

Da ritti-braccia in alto-sollevare i talloni.	Da ritti-braccia in alto Eeguire dei saltelli.	Piegare gli arti inferiori fino 90° Eeguire dei salti.
 <p style="text-align: right;">25 h</p>	 <p style="text-align: right;">26 h</p>	 <p style="text-align: right;">27 h</p>
Da ritti-piegare gli arti inferiori fino 90°-tornare ritti-sollevare i talloni-tornare ritti.	Da ritti-gambe divaricate-piegare un arto inf.-flettendo le braccia -tornare ritti. Ripetere dalla parte opposta.	Da ritti-gambe divaricate-ruotare il busto a sn. e a dx.
 <p style="text-align: right;">28 h</p>	 <p style="text-align: right;">29 h</p>	 <p style="text-align: right;">30 h</p>
Da ritti-braccia in alto-chiudere l'angolo busto-arti inf.-tornare alla posizione di partenza.	Attezzo dietro gli arti inf. flettere gli arti sup.chiudendo l'angolo busto-arti inf.	Da seduti-gambe unite-braccia in alto,chiudere l'angolo-busto-arti inf. e ritorno.
 <p style="text-align: right;">31 h</p>	 <p style="text-align: right;">32 h</p>	 <p style="text-align: right;">33 h</p>
Come l'esercizio 33 h , partendo a gambe divaricate.	Da seduti, gambe divaricate, flettere il busto sn. dx.	Da seduti,oltrepassare la bacchetta o bastone oltre i piedi,flettere gli arti sup.chiudendo l'angolo busto-arti inf.
 <p style="text-align: right;">34 h</p>	 <p style="text-align: right;">35 h</p>	 <p style="text-align: right;">36 h</p>

<p>Schiacciare il busto a terra</p>	<p>Oltrepassare un piede con l'attrezzo, flettere gli arti sup. - busto sulla coscia sn.-dx.</p>	<p>Da supini- posizione di tenuta: seduti-braccia in alto e ritorno.</p>
 <p>37 h</p>	 <p>38 h</p>	 <p>39 h</p>
<p>Come 39 h- aggiungere una traslocazione.</p>	<p>Da supini-posizione di tenuta, Impugnatura palmare: flettere gli arti sup.ed inf.-e ritorno-</p>	<p>Da supini-oltrepassare l'attrezzo oltre i piedi- supini attrezzo. sotto le cosce -Tornare alla pos. di part.</p>
 <p>40 h</p>	 <p>41 h</p>	 <p>42 h</p>
<p>Da supini-solleverare una gamba ed il busto-toccare un piede tornare Supini. Ripetere con l'altra gamba.</p>	<p>Da supini-solleverare le gambe-toccare i piedi-tornare supini.</p>	<p>Infilare e sfilare l'attrezzo. Alternare le gambe.</p>
 <p>43 h</p>	 <p>44 h</p>	 <p>45 h</p>
<p>Come 45 h- con gambe unite.</p>	<p>Da prona-braccia-avambraccia a 90°-sollevarare solo gli arti sup. dopo la serie-fermare la posizione.</p>	<p>Come 47 h- sollevando anche il busto.</p>
 <p>46 h</p>	 <p>47 h</p>	 <p>48 h</p>

<p>Da prona-attrezzo sulle spalle- busto sollevato-distendere e flettere gli arti superiori.</p>	<p>Da prona- braccia in alto- sollevare l'attrezzo-busto a terra.</p>	<p>Da prona-braccia in alto- sollevare il busto e l'attrezzo.</p>
 <p>49 h</p>	 <p>50 h</p>	 <p>51 h</p>
<p>Come 51 h , aggiungendo una traslocazione-impugnatura Dorsale.</p>	<p>Come 52 h , impugnatura palmare-cubitale.</p>	<p>Con l'attrezzo sulla spalle- eseguire delle chiusure.</p>
 <p>52 h</p>	 <p>53 h</p>	 <p>54 h</p>
<p>Ruotare il busto dx-sn.</p>	<p>Con l'attrezzo dietro le spalle sollevare il busto.</p>	<p>Ruotare il busto dx-sn.</p>
 <p>55 h</p>	 <p>56 h</p>	 <p>57 h</p>
<p>Sollevare il busto-braccia in alto. Imp-dorsale.</p>	<p>Come 58 h- aggiungendo una traslocazione.</p>	<p>Come 59 h-impugnatura palmare.</p>
 <p>58 h</p>	 <p>59 h</p>	 <p>60 h</p>

Alcuni Esercizi eseguiti
Con l'ausilio del
PIANO INCLINATO

ALCUNI ESERCIZI ESEGUITI CON L'AUSILIO DEL PIANO INCLINATO

Utilizzare: due pedane del volteggio, due tappeti, formare due piani inclinati paralleli fra loro, distanziati, per dare la possibilità al capo del ginnasta di passare tra i tappeti.
Partenza in appoggio a gambe divaricate, mani sui tappeti, rotolare in avanti.



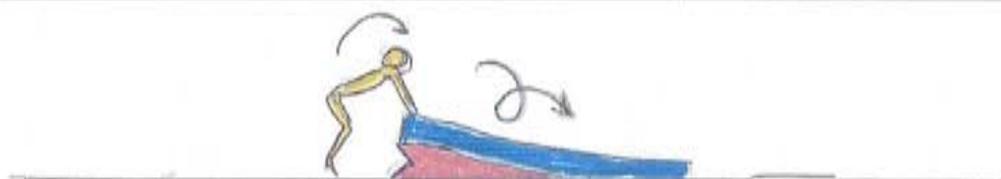
1 i

Utilizzare una pedana per il volteggio, disporre un tappeto sopra di essa. Partendo da in ginocchio, distendere gli arti inferiori ed eseguire un rotolamento in avanti.



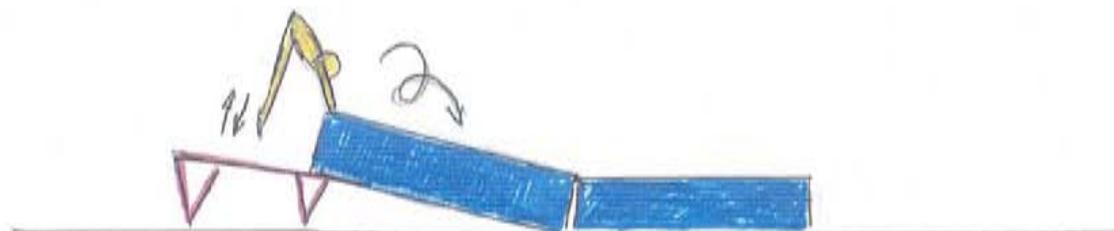
2 i

Attrezzatura disposta come il 2 i, partenza con appoggio delle mani sul tappeto, spingere con gli arti inferiori ed eseguire un rotolamento in avanti.



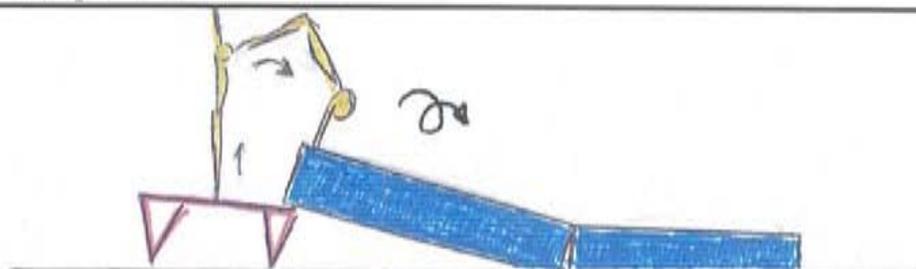
3 i

Utilizzare un mini trampolino, un tappeto h 40 cm. poggiato sul telaio, in modo da formare un piano inclinato. Poggiare le mani sul tappeto, eseguire dei piccoli rimbalzi, mantenendo sempre le mani in appoggio, ed eseguire un rotolamento in avanti.



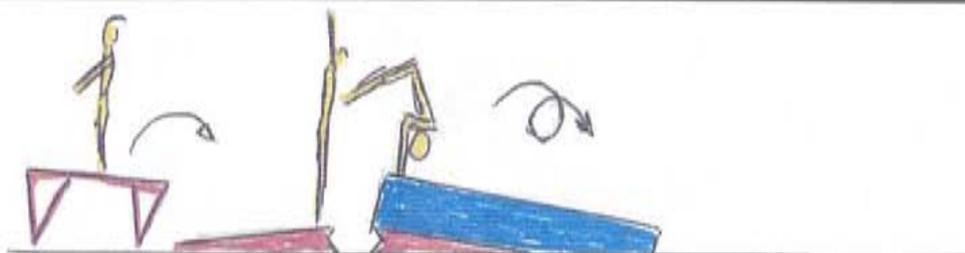
4 i

Utilizzare un mini trampolino ed un tappeto paracadute h 40 cm. poggiato sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Da ritti, braccia in alto, eseguire un rimbalzo, poggiare le mani sul tappeto e rotolare il corpo in avanti.



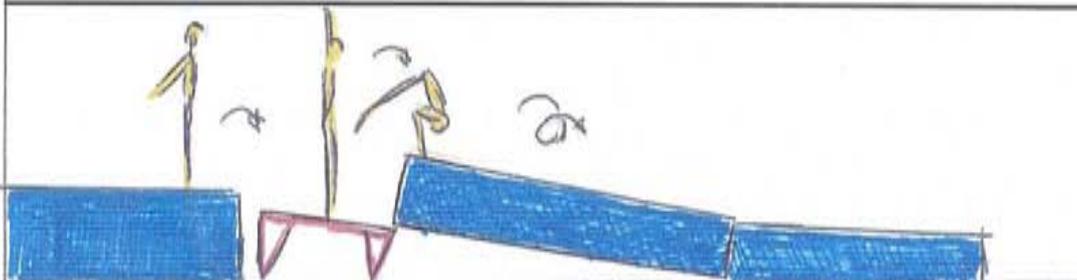
5 i

Utilizzare un mini trampolino, una pedana per il volteggio e tappeti che formino un piano inclinato. Partenza da fermi, braccia dietro-basso, eseguire un salto ed arrivare ritti, braccia in alto, sulla pedana. Eseguire una spinta con gli arti inferiori, poggiare le mani sul tappeto e rotolare il corpo in avanti.



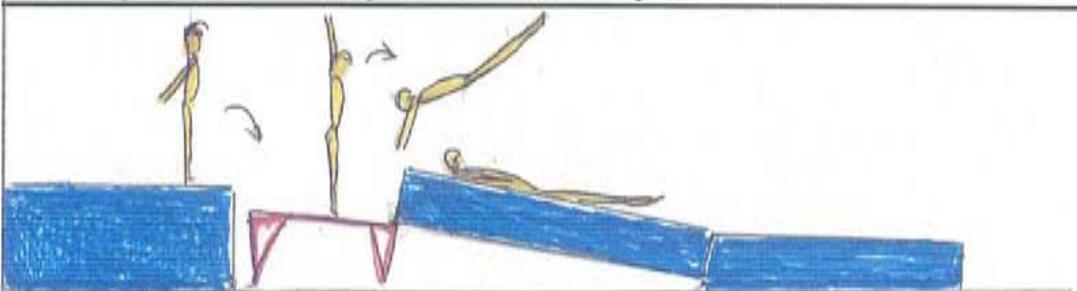
6 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti - braccia in alto rimbalzare, poggiare le mani sul tappeto e rotolare il corpo in avanti.



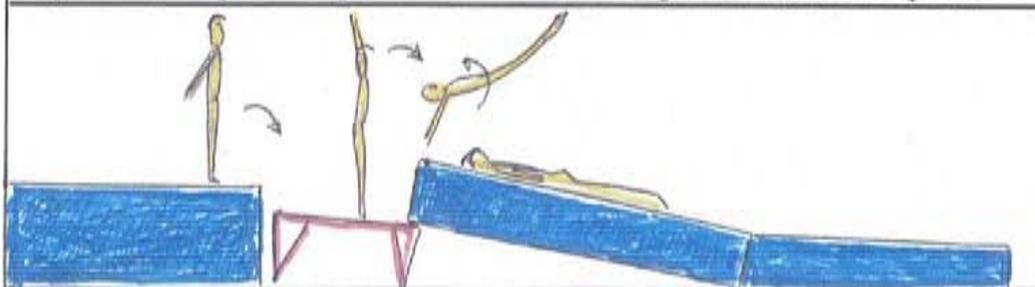
7 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti - braccia in alto rimbalzare, portando le braccia in fuori, eseguire un salto a corpo teso con arrivo supino.



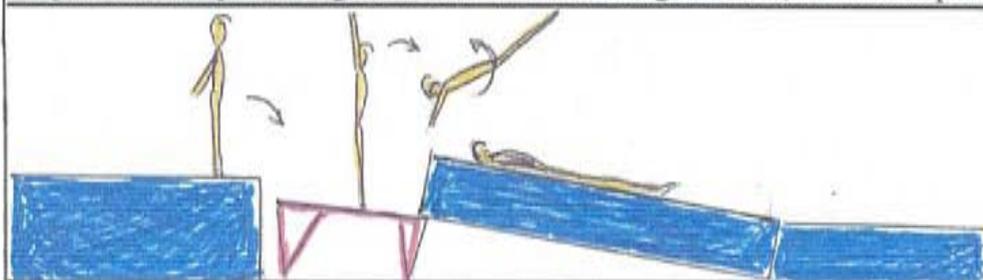
8 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti - braccia in alto rimbalzare, eseguire un salto a corpo teso, compiere un giro di 180° sull'asse longitudinale, arrivare proni.



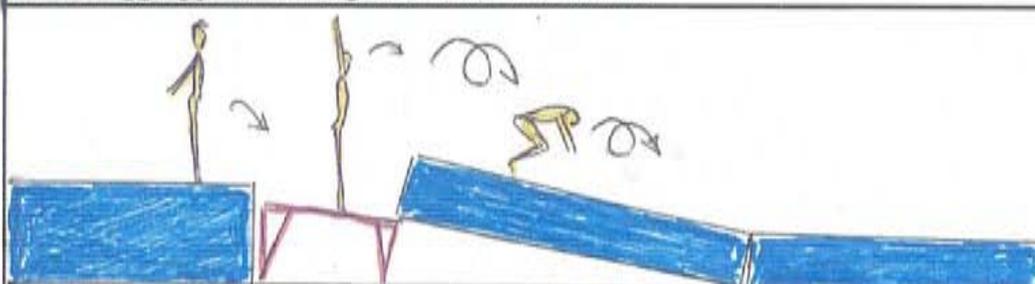
9 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti - braccia in alto- rimbalzare, eseguire un salto a corpo teso, compiere un giro di 360° sull'asse longitudinale, arrivare supini.



10 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti- braccia in alto- rimbalzare, eseguire un salto giro avanti raggruppato e di seguito, rotolare in avanti.



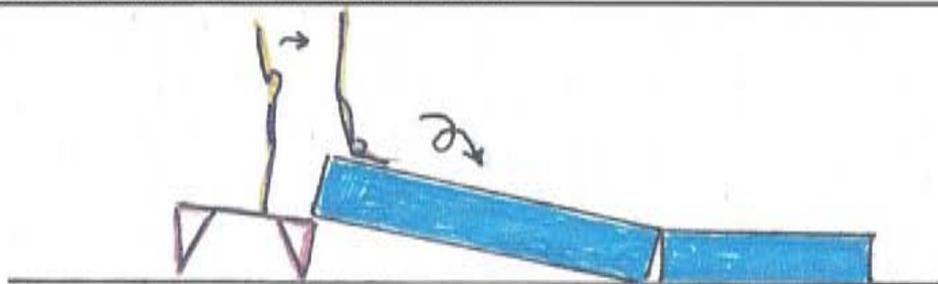
11 i

Formare un piano inclinato utilizzando una pedana per il volteggio ed un tappeto da disporre sopra di essa. Partendo da seduti, sbilanciare il corpo indietro ed eseguire un rotolamento.



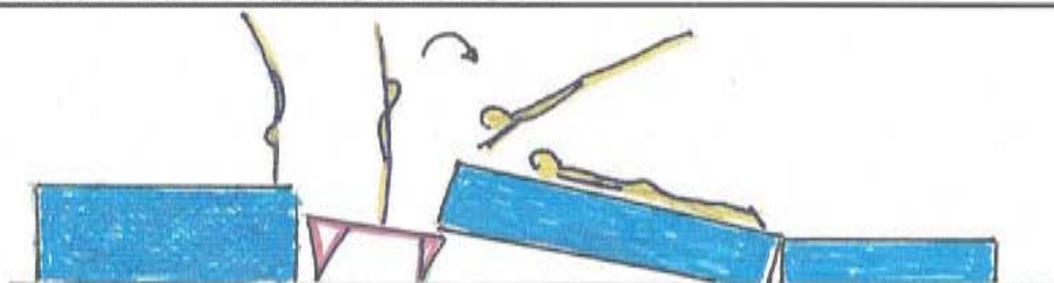
12 i

Utilizzare un mini trampolino ed un tappeto paracadute h 40 cm. poggiato sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Da ritti, braccia in alto, eseguire un rimbalzo, poggiare la parte alta del dorso, bacino alto, eseguire un rotolamento indietro.



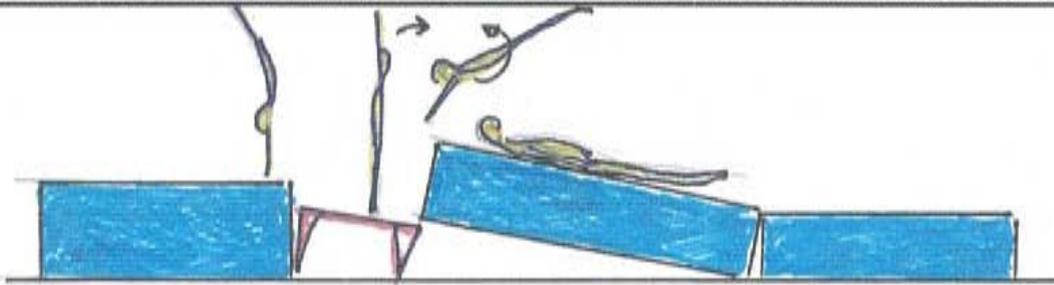
13 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, saltare indietro con il corpo teso, arrivo con il corpo in posizione prona.



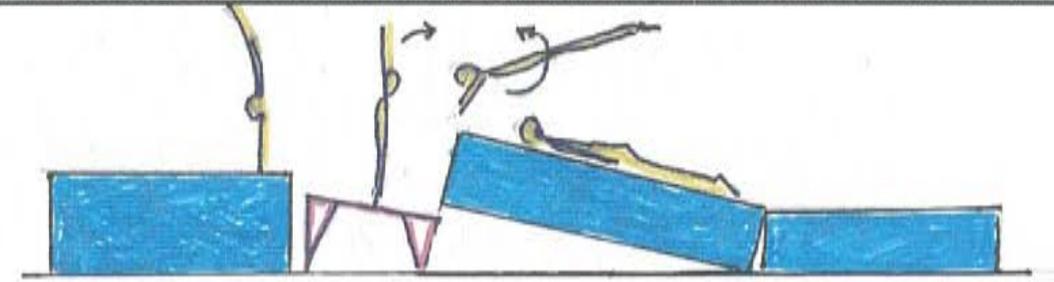
14 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, saltare indietro con il corpo teso, compiere una rotazione di 180° sull'asse longitudinale, arrivare supini sul tappeto.



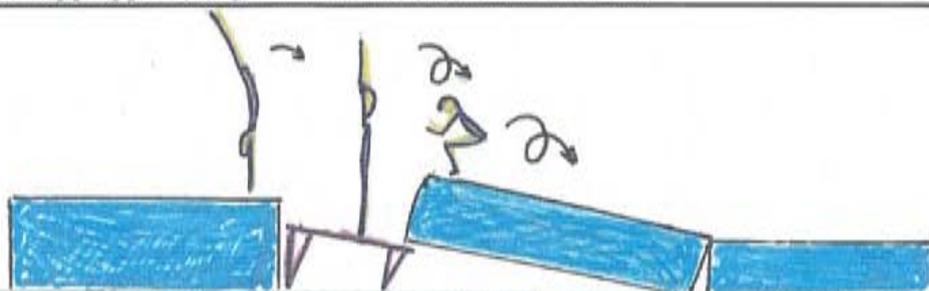
15 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, saltare indietro con il corpo teso, compiere una rotazione di 360° sull'asse longitudinale, arrivare supini sul tappeto.



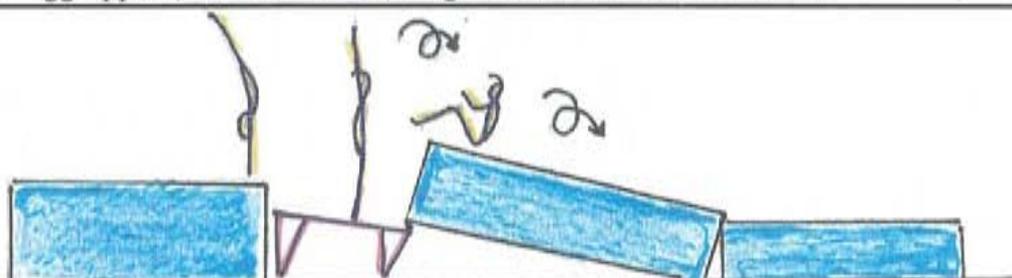
16 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, eseguire un salto giro indietro, raggruppato, seguito da un rotolamento indietro.



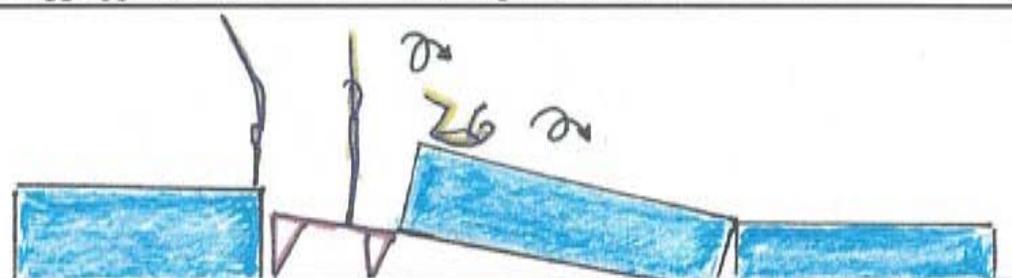
17 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, eseguire un salto giro indietro raggruppato, arrivare seduti, eseguire un rotolamento indietro.



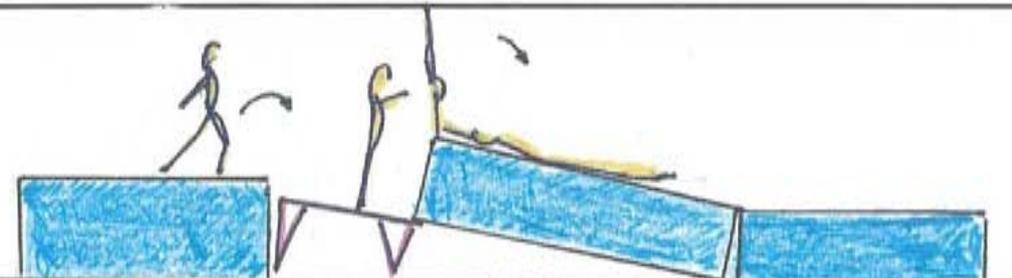
18 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, eseguire un salto giro e 1/2 indietro raggruppato, arrivare di schiena, eseguire un rotolamento indietro.



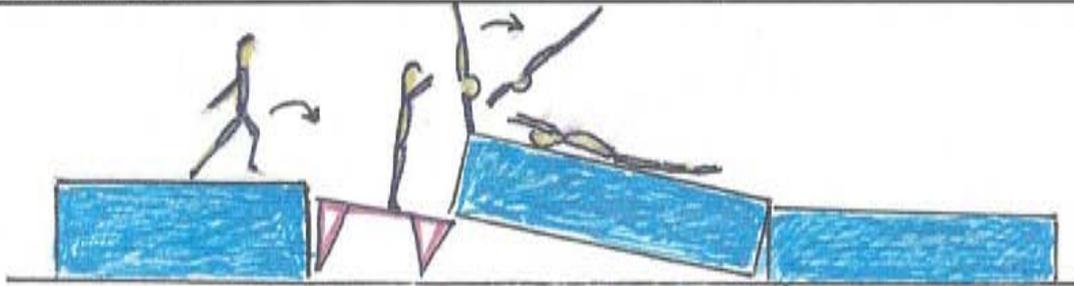
19 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., una gamba avanti, saltare sul mini-trampolino- rimbalzare, eseguire una verticale di passaggio e cadere di schiena.



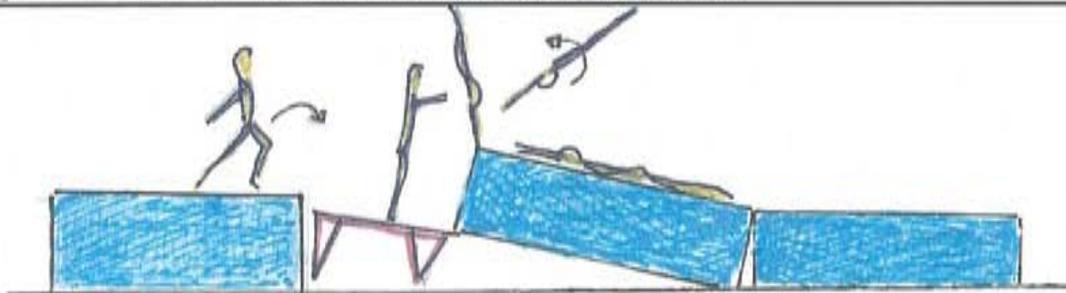
20 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., una gamba avanti, saltare sul mini-trampolino- rimbalzare, eseguire una verticale, spinta sugli arti superiori e cadere di schiena.



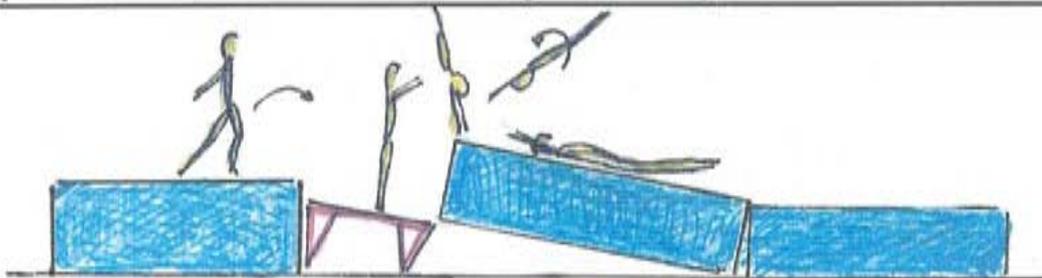
21 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., una gamba avanti, saltare sul mini-trampolino- rimbalzare, eseguire una verticale, spinta sugli arti superiori, compiere una rotazione di 180° sull'asse long. Arrivare proni.



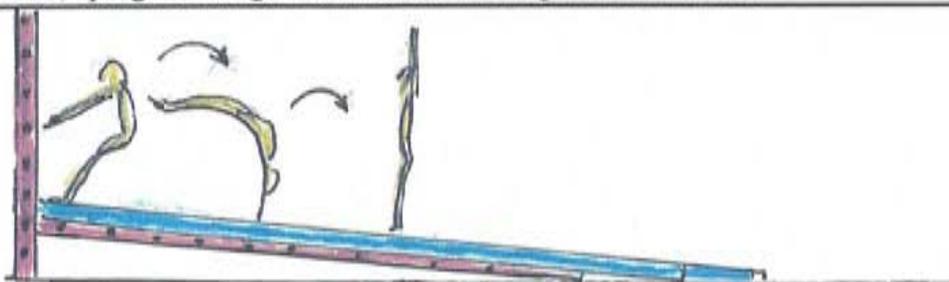
22 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., una gamba avanti, saltare sul mini-trampolino- rimbalzare, eseguire una verticale, spinta sugli arti superiori, compiere una rotazione di 360° sull'asse long. Arrivare supini.



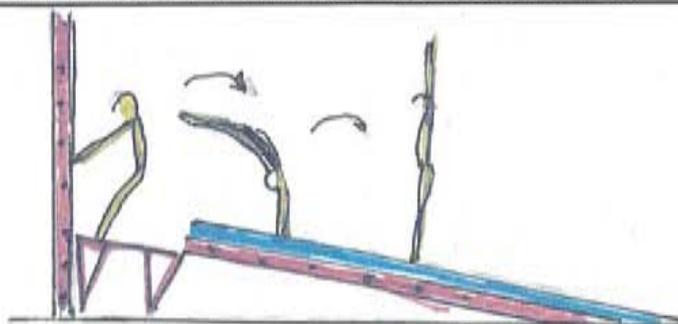
23 i

Utilizzando una spalliera e costruendo un piano inclinato(si consiglia: scala svedese- o pedana), Afferrando un piolo della spalliera, sbilanciare il corpo indietro, rimanere alcuni secondi nella posizione , spingere con gli arti inferiori ed eseguire un flic-flac.



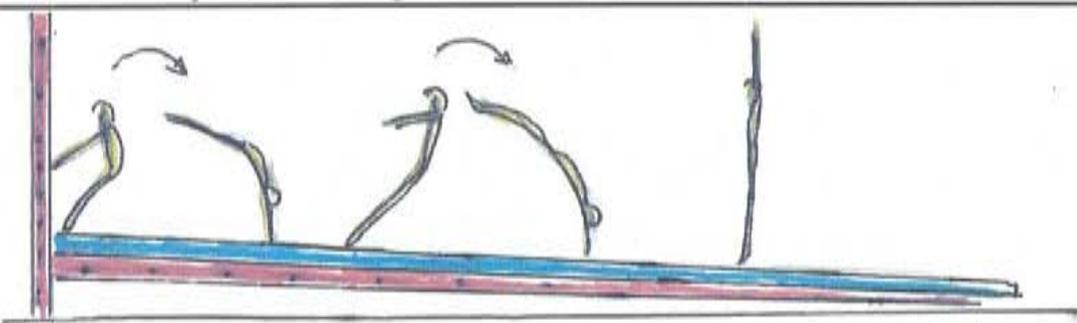
24 i

Utilizzando una spalliera, un mini trampolino ed un piano inclinato, Afferrando un piolo e sbilanciando il corpo indietro, eseguire un flic-flac.



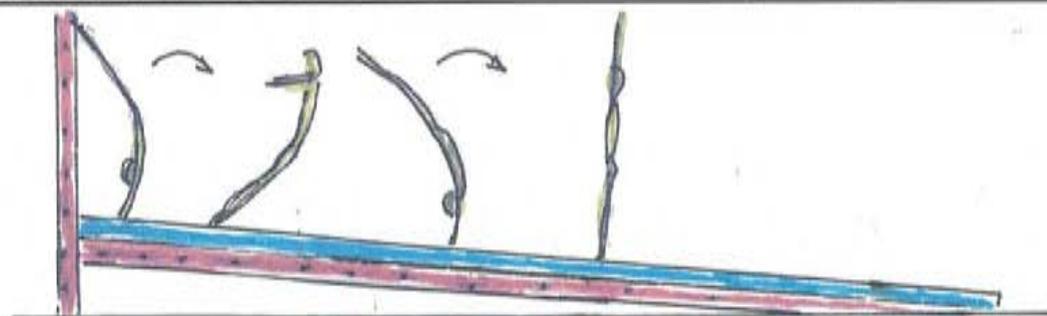
25 i

Utilizzando una spalliera ed un piano inclinato lungo 3-4 metri, afferrare, un piolo della spalliera, sbilanciare il corpo indietro, eseguire due flic-flac, arrivando ritti- braccia in alto.



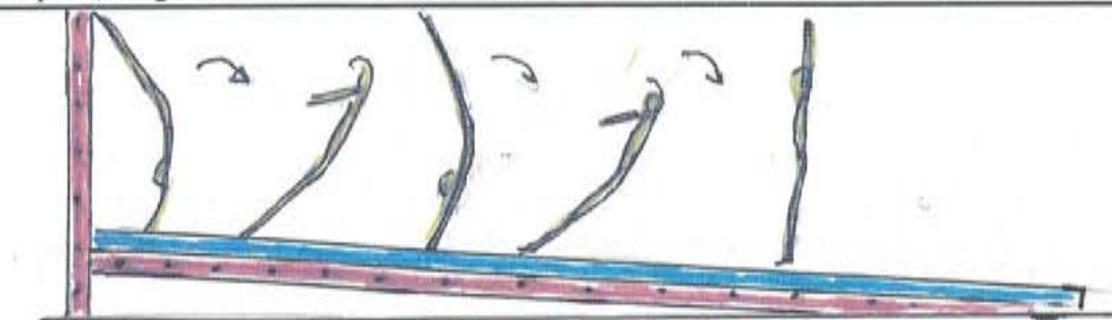
26 i

Utilizzando una spalliera ed un piano inclinato, Partendo dalla verticale con i piedi tra i pioli, eseguire una courbette ed un flic-flac.



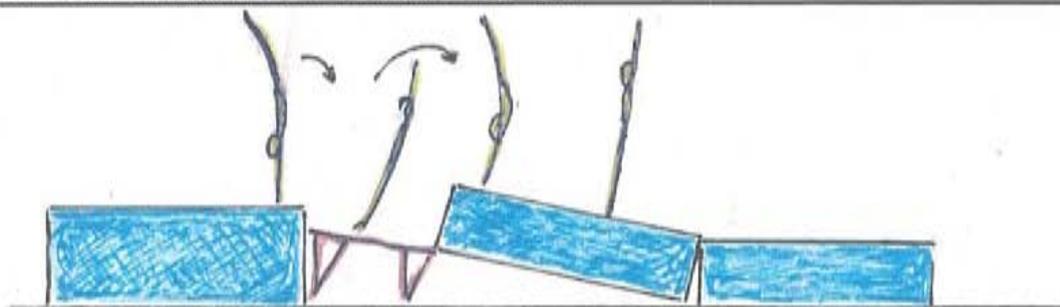
27 i

Utilizzando una spalliera ed un piano inclinato lungo 3-4 metri, Partendo dalla verticale con i piedi tra i pioli, eseguire una courbette e due flic-flac. Arrivando ritti braccia in alto.



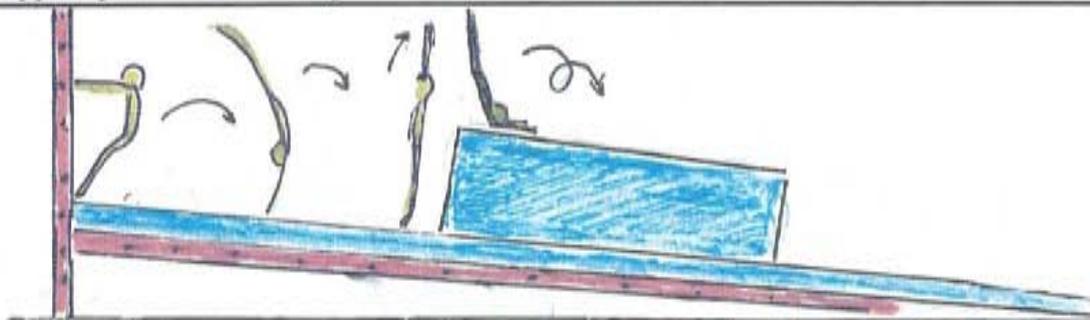
28 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 40 o da 80 cm.-un mini trampolino ed un piano inclinato,partendo dalla verticale sul tappeto paracadute, eseguire una courbette, arrivando con i piedi sul mini-trampolino e di seguito un flic-flac.



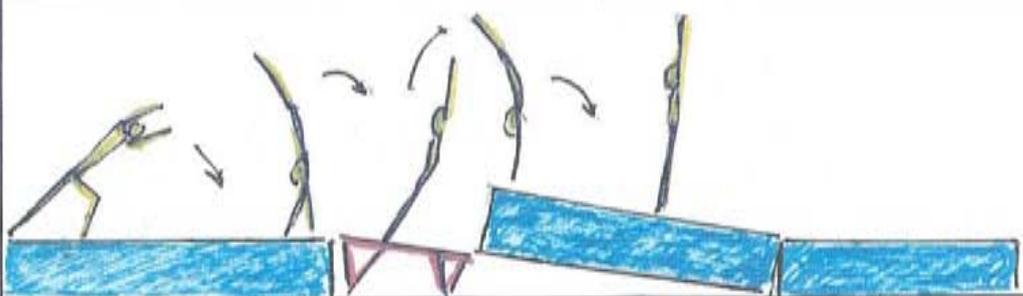
29 i

Utilizzando una spalliera ed un piano inclinato lungo 3-4 metri,ed un tappeto paracadute alto 80 cm. poggiato sul piano inclinato. Afferrare, un piolo della spalliera, sbilanciare il corpo indietro, eseguire un flic-flac, arrivando ritti- braccia in alto. Spingere con gli arti inferiori, poggiare le spalle sul tappeto paracadute ed eseguire un rotolamento indietro.



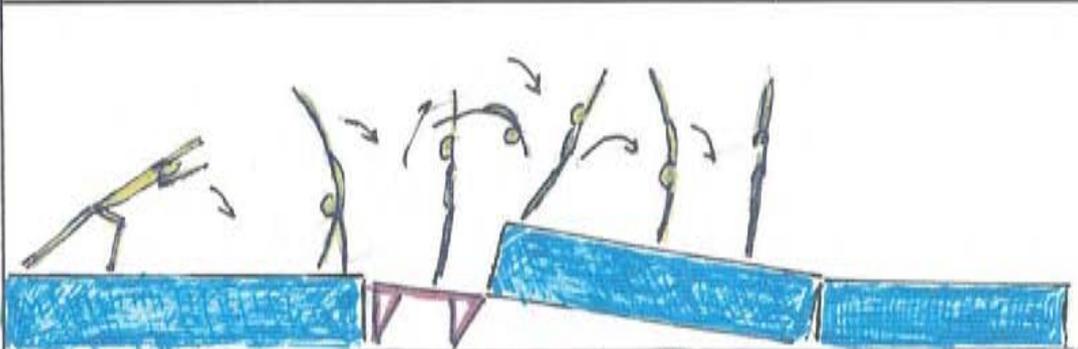
30 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 40 cm., un mini-trampolino,un piano inclinato, eseguire una rondata, con arrivo dei piedi sul mini-trampolino, ed un flic flac.



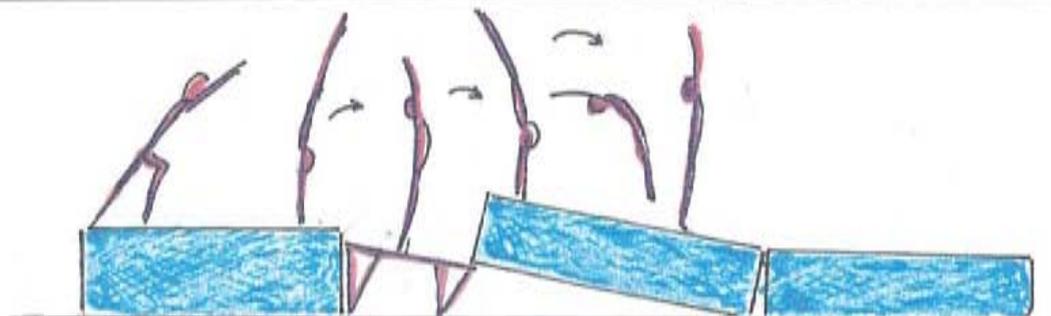
31 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 40 cm., un mini-trampolino,un piano inclinato, eseguire una rondata, con arrivo dei piedi sul mini-trampolino, un flic tempo, seguito da un flic-flac.



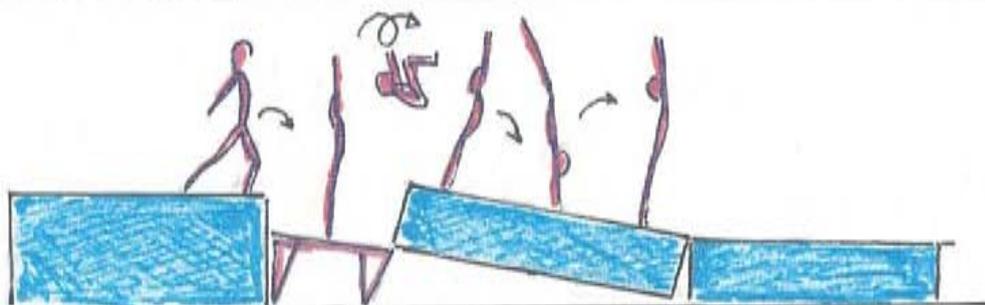
32 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 40 cm., un mini-trampolino, un piano inclinato, eseguire un ribaltamento in avanti, arrivo con i piedi sul mini-trampolino e di seguito flic-avanti.



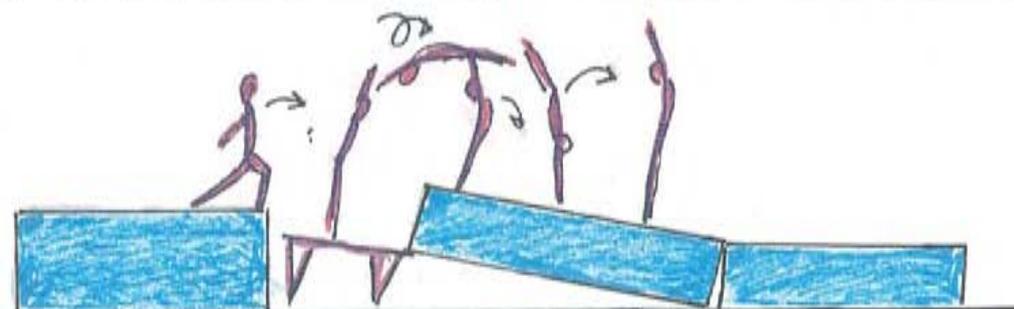
33 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80cm., un mini-trampolino, un piano inclinato, partendo da in piedi sul tappeto paracadute,rimbalzare sul mini-trampolino, eseguire un salto giro avanti raggruppato, e di seguito un flic avanti.



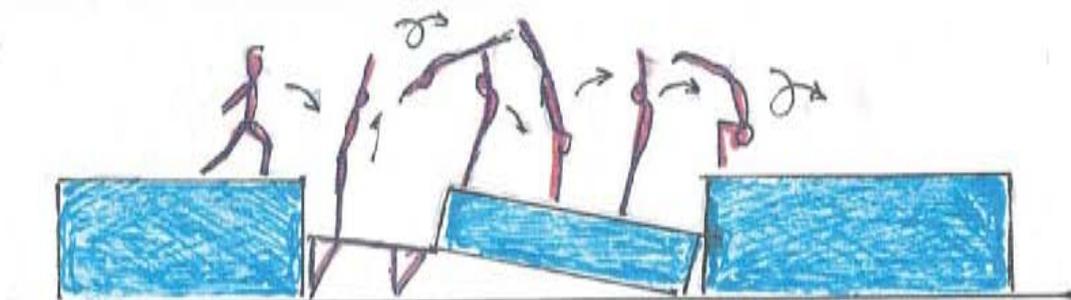
34 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80cm., un mini-trampolino, un piano inclinato, partendo da in piedi sul tappeto paracadute,rimbalzare sul mini-trampolino, eseguire un salto giro avanti a corpo teso-arrivo in piedi sul piano inclinato e di seguito- flic avanti.



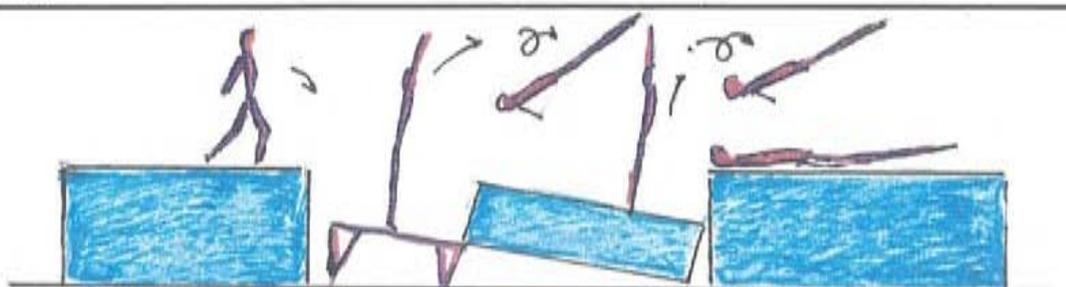
35i

Utilizzando due tappeti paracadute da 80 cm., un piano inclinato ed un trampolino.(disposti come in figura), Partendo da in piedi sul tappeto paracadute, rimbalzare sul trampolino, eseguire un salto giro avanti a corpo teso, flic avanti, spinta arti inferiori e rotolamento sul tappeto da 80 cm.



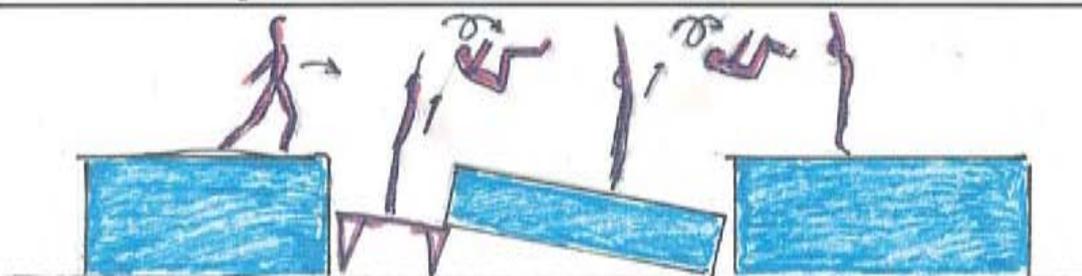
36 i

Utilizzando due tappeti paracadute da 80 cm., un piano inclinato ed un trampolino.(disposti come in figura), Partendo da in piedi sul tappeto paracadute, rimbalzare sul trampolino, eseguire un salto giro avanti a corpo teso, spinta arti inferiori, saltare con il corpo teso ed arrivare supini sul tappeto da 80 cm.



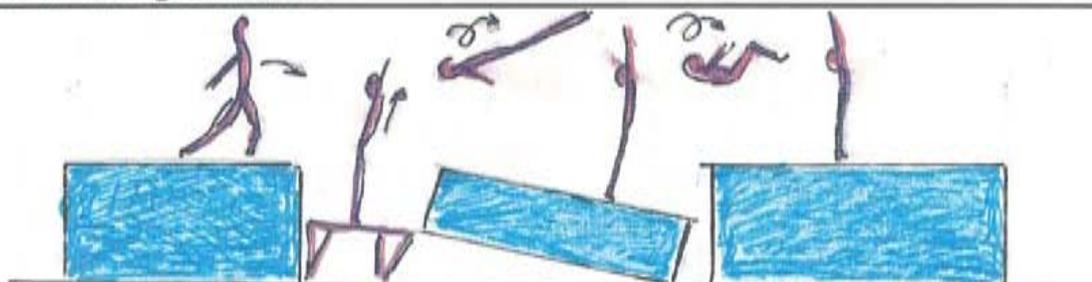
37 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80 cm., un mini trampolino, un piano inclinato: partendo da ritti sul tappeto paracadute, saltare sul mini trampolino, eseguire un salto giro avanti raccolto e di seguito un altro salto giro raccolto.



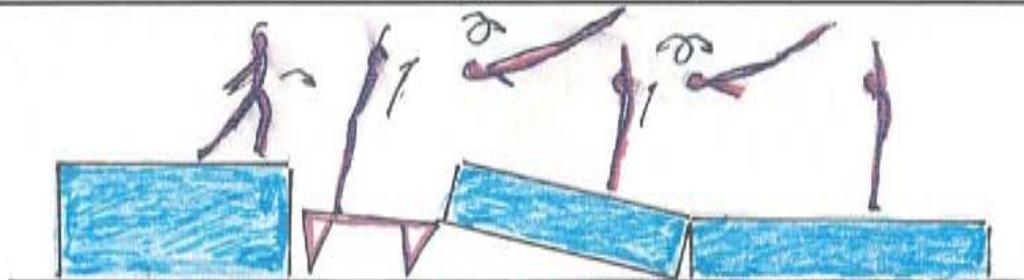
38 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80 cm., un mini trampolino, un piano inclinato: partendo da ritti sul tappeto paracadute, saltare sul mini trampolino, eseguire un salto giro avanti teso e di seguito un salto giro raccolto.



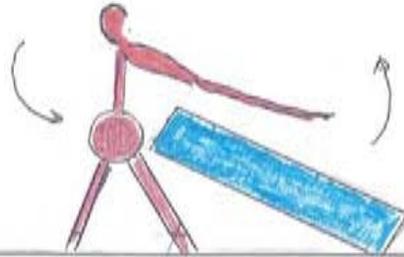
39 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80 cm., un mini trampolino, un piano inclinato: partendo da ritti sul tappeto paracadute, saltare sul mini trampolino, eseguire un salto giro avanti teso e di seguito un altro salto giro teso.



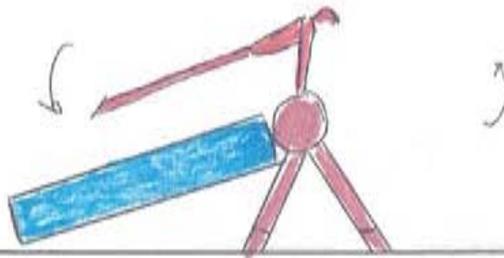
40 i

Formare un piano inclinato avanti ad un "fungo"-o cavallina-o cavallo- eseguire dei mulinelli. Variare l'inclinazione a seconda le capacità del ginnasta.



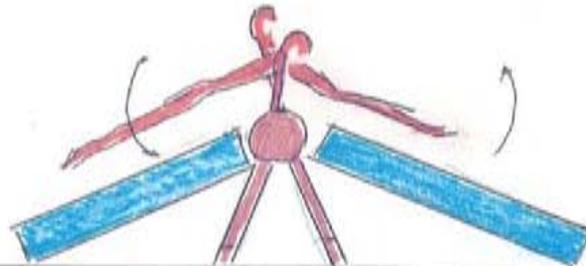
41 i

Formare un piano inclinato dietro ad un "fungo"- o cavallina- o cavallo- eseguire dei mulinelli. Variare l'inclinazione a seconda le capacità del ginnasta.



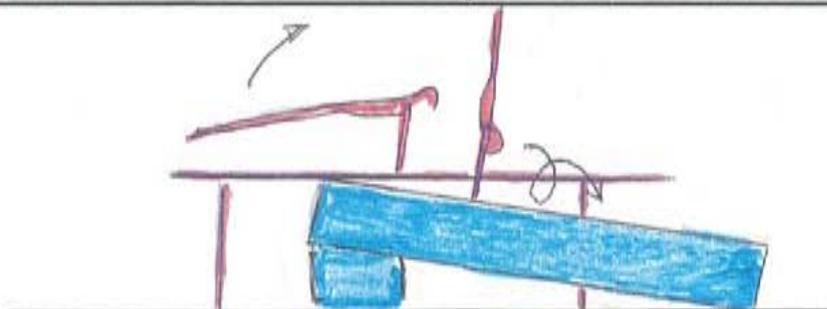
42 i

Formare due piani inclinati: uno avanti e uno dietro ad un "fungo"- o cavallina- o cavallo- eseguire dei mulinelli. Variare l'inclinazione a seconda le capacità del ginnasta.



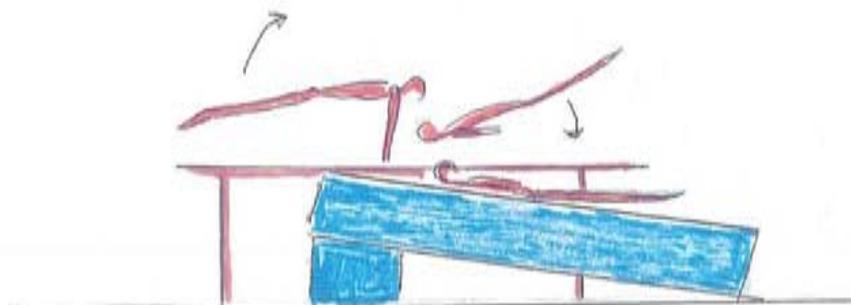
43 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un'uscita in avanti arrivando con il corpo in verticale e rotolare in avanti.



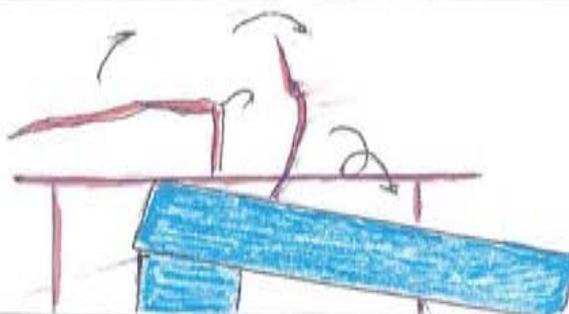
44 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un salto teso in uscita avanti, arrivando con il corpo supino.



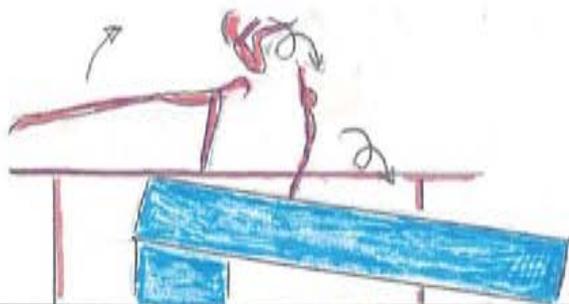
45 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un salto teso in uscita arrivando in piedi e rotolare in avanti.



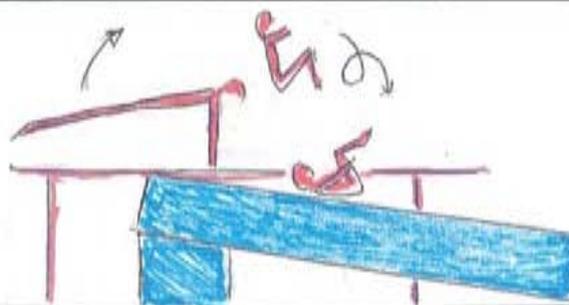
46 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un salto giro avanti raccolto e di seguito rotolare avanti.



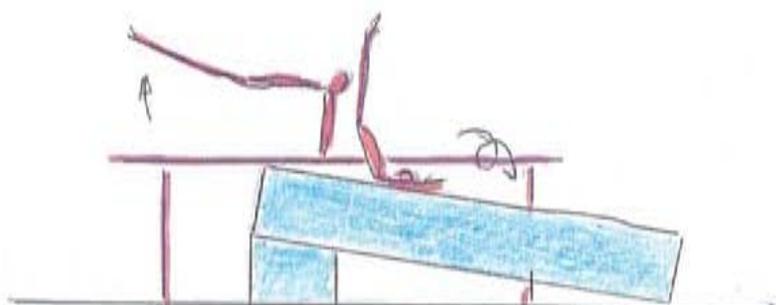
47 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un salto giro e 1/2 avanti raccolto, arrivare di schiena.



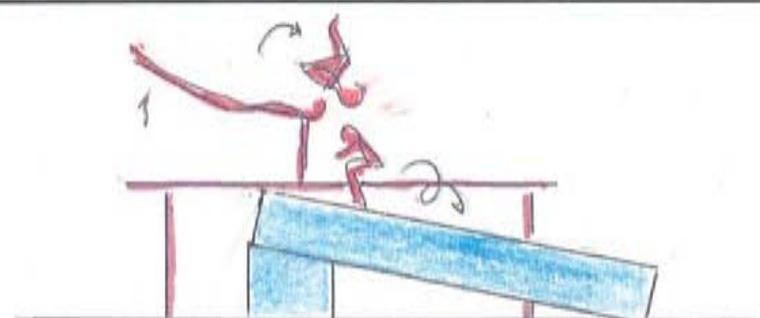
48 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un'uscita con arrivo corpo supino e rotolare indietro.



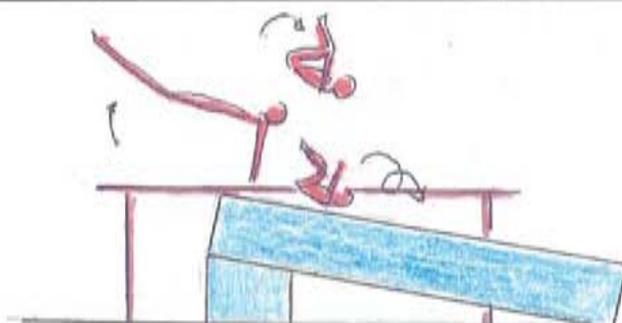
49 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un'uscita in salto giro indietro raccolto e rotolare indietro.



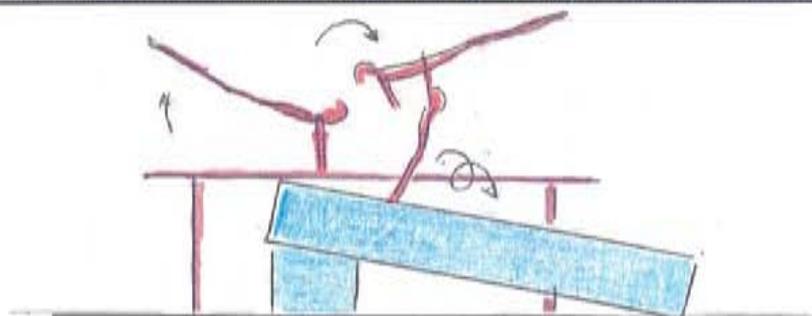
50 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un'uscita in salto giro indietro raccolto e rotolare indietro.



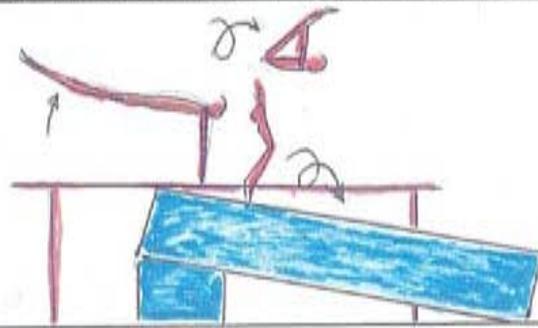
51 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un'uscita in salto giro indietro teso, arrivare in piedi e rotolare indietro.



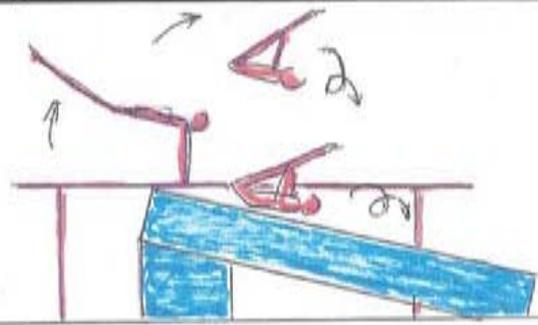
52 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un'uscita in salto giro indietro (CARP.) e rotolare indietro.



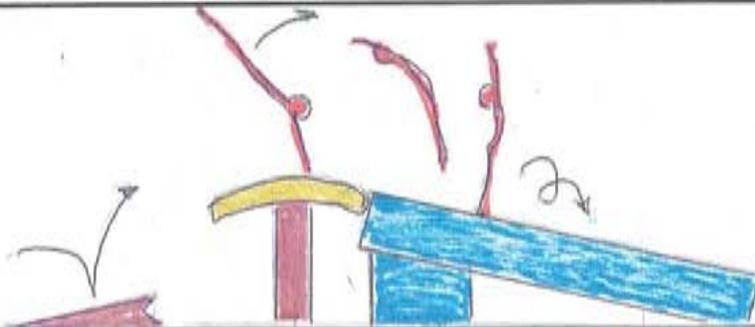
53 i

Con l'ausilio di tappeti paracadute, costruire un piano inclinato di fianco le parallele pari. Oscillare, eseguire un'uscita in salto giro e 1/2 indietro (CARP.) e rotolare indietro.



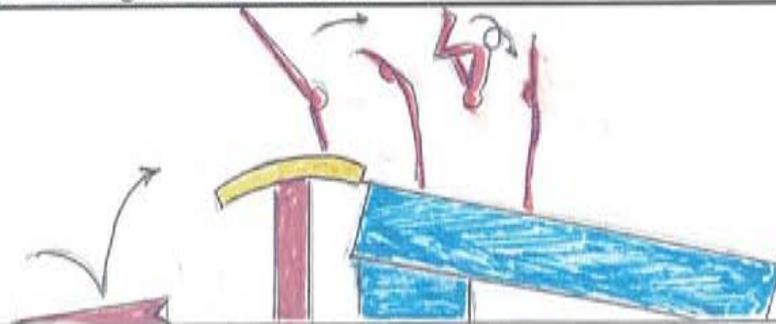
54 i

Con l'ausilio di un piano inclinato costituito da tappeti paracadute posti oltre la tavola per il volteggio: rincorsa-battuta sulla pedana-appoggio spinta arti superiori- ribaltata con arrivo in piedi e di seguito rotolamento avanti.



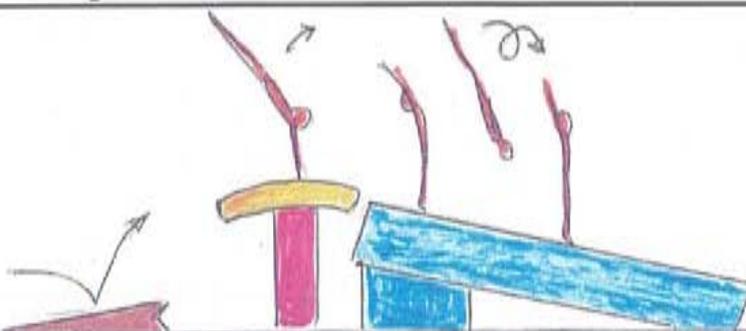
55 i

Con l'ausilio di un piano inclinato costituito da tappeti paracadute posti oltre la tavola per il volteggio: rincorsa-battuta sulla pedana-appoggio spinta arti superiori- ribaltata con arrivo in piedi e di seguito - salto giro avanti raccolto.



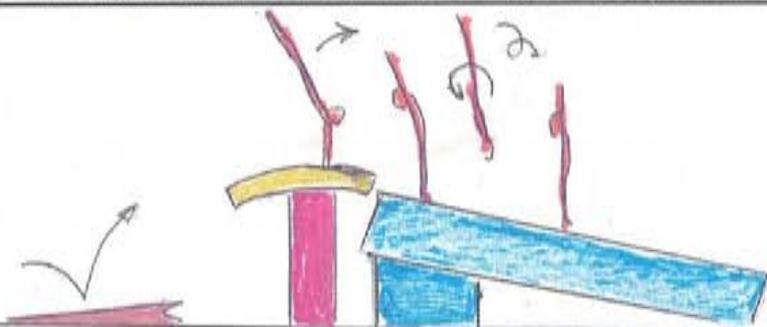
56 i

Con l'ausilio di un piano inclinato costituito da tappeti paracadute posti oltre la tavola per il volteggio: rincorsa-battuta sulla pedana-appoggio spinta arti superiori- ribaltata con arrivo in piedi e di seguito - salto giro avanti teso.



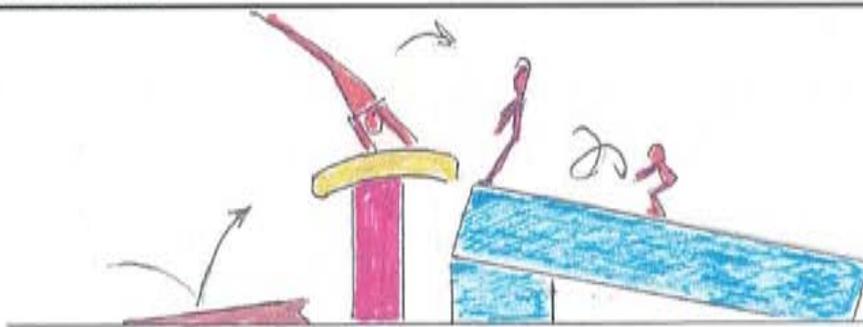
57 i

Con l'ausilio di un piano inclinato costituito da tappeti paracadute posti oltre la tavola per il volteggio: rincorsa-battuta sulla pedana-appoggio spinta arti superiori- ribaltata con arrivo in piedi e di seguito - salto giro avanti teso con $\frac{1}{2}$ giro, un giro o più giri sull'asse longitudinale.



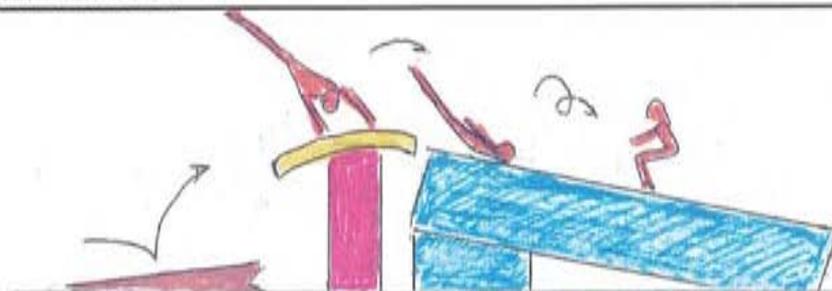
58 i

Con l'ausilio di un piano inclinato costituito da tappeti paracadute posti oltre la tavola per il volteggio: rincorsa-battuta sulla pedana-appoggio spinta arti superiori- rondata con arrivo in piedi e rotolare indietro.



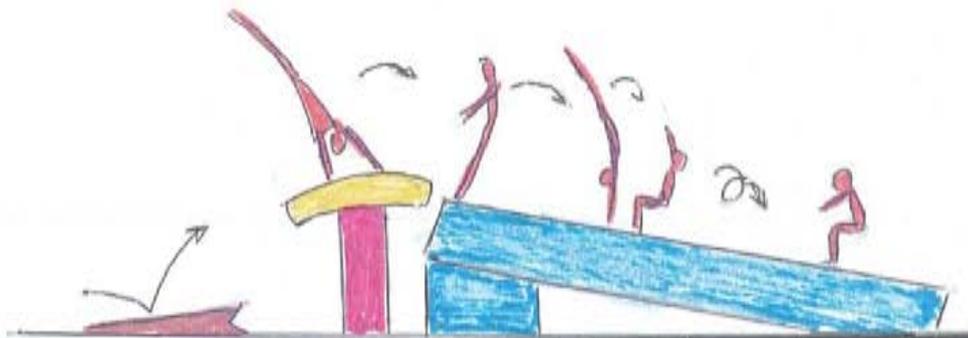
59 i

Con l'ausilio di un piano inclinato costituito da tappeti paracadute posti oltre la tavola per il volteggio: rincorsa-battuta sulla pedana-appoggio spinta arti superiori- rondata con arrivo supini- e rotolare indietro.



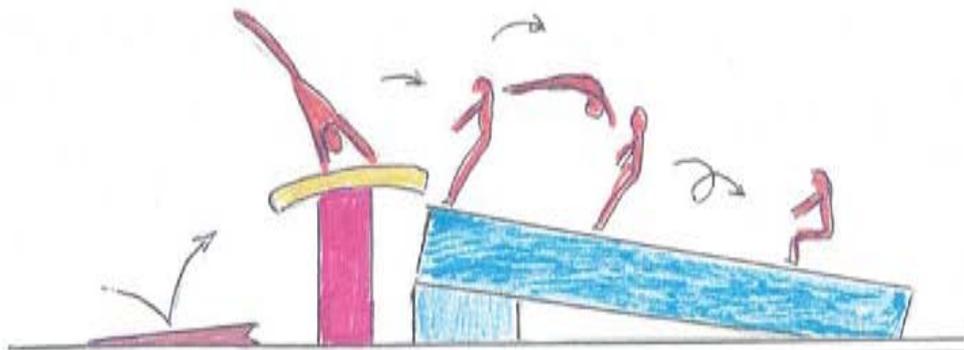
60 i

Con l'ausilio di un piano inclinato costituito da tappeti paracadute posti oltre la tavola per il volteggio: rincorsa-battuta sulla pedana-appoggio spinta arti superiori- roncata con arrivo in piedi- di seguito un flic-flac e rotolare indietro.



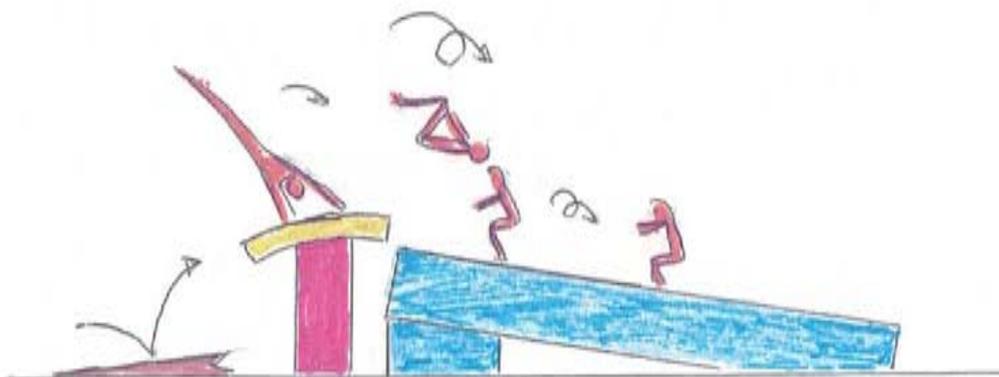
61 i

Con l'ausilio di un piano inclinato costituito da tappeti paracadute posti oltre la tavola per il volteggio: rincorsa-battuta sulla pedana-appoggio spinta arti superiori- roncata con arrivo in piedi- di seguito un flic-tempo e rotolare indietro.



62 i

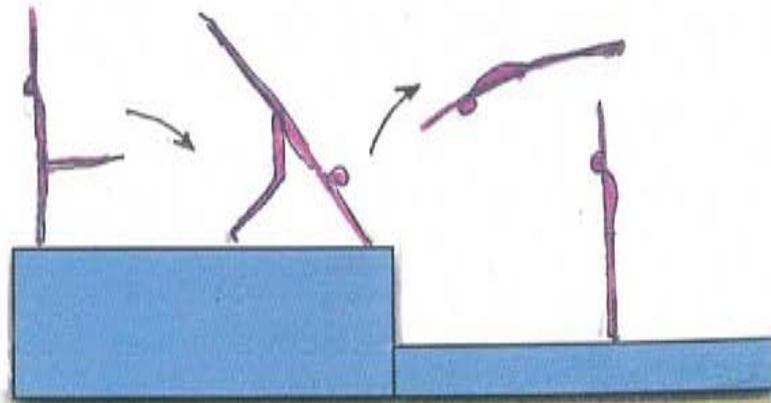
Con l'ausilio di un piano inclinato costituito da tappeti paracadute posti oltre la tavola per il volteggio: rincorsa-battuta sulla pedana-appoggio spinta arti superiori- roncata salto giro indietro raccolto e rotolare indietro



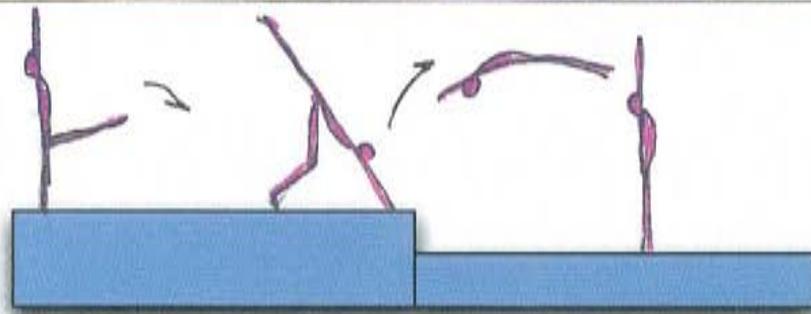
63 i

*Alcuni Esercizi Eseguiti al Corpo Libero con
l'ausilio di attrezzi e attrezzature:*

Utilizzare: un tappeto paracadute di h. 80 cm. ed un tappeto di h. 20 cm.. Eseguire una ribaltata avanti con arrivo sul tappeto di h. inferiore. Acquisito il movimento, sostituire il tappeto da 80 cm. Con un tappeto di h. 40 cm.

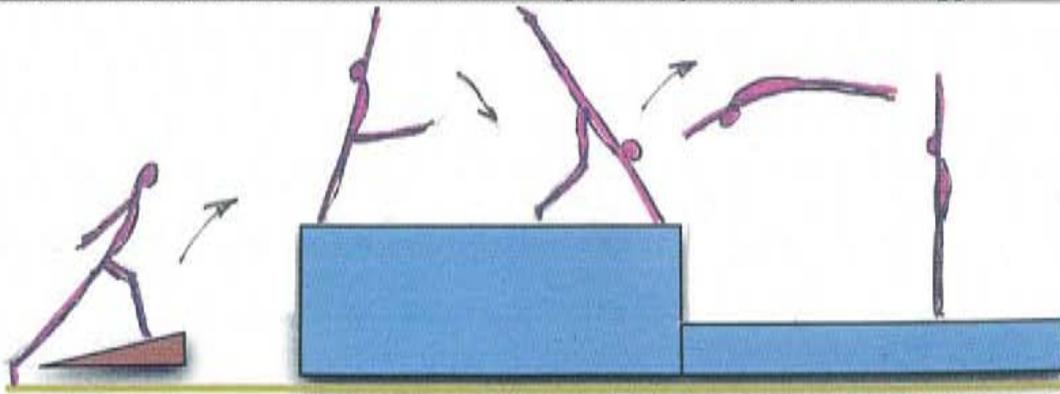


n. 1

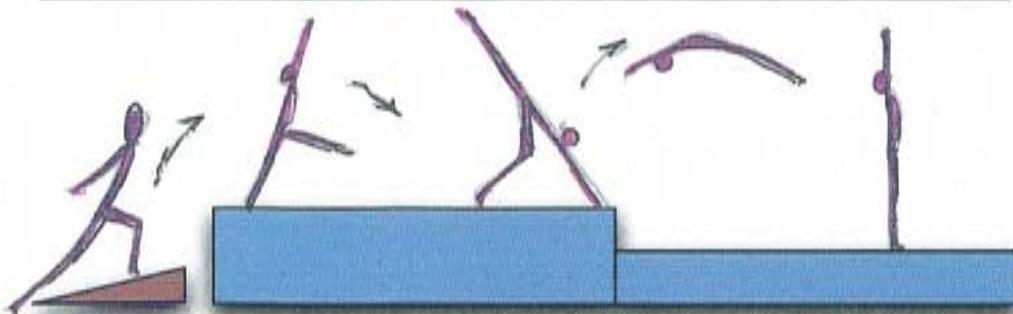


n. 1/a

Utilizzare : una pedana per il volteggio- un tappeto paracadute di h. 80 cm. Eseguire una rincorsa, pre-salto poggiando un piede sulla pedana- Eseguire una ribaltata avanti con arrivo sul tappeto di h. inferiore. Acquisito il movimento, sostituire il tappeto di h. 80 cm. Con un tappeto di h. 40. Cm. Nella fase successiva, togliere la pedana per il volteggio.

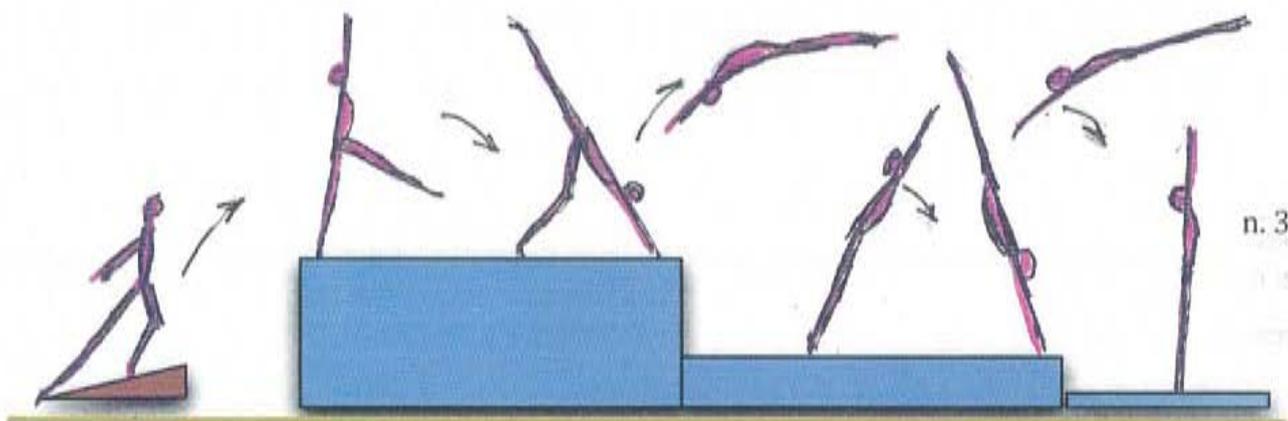


n. 2



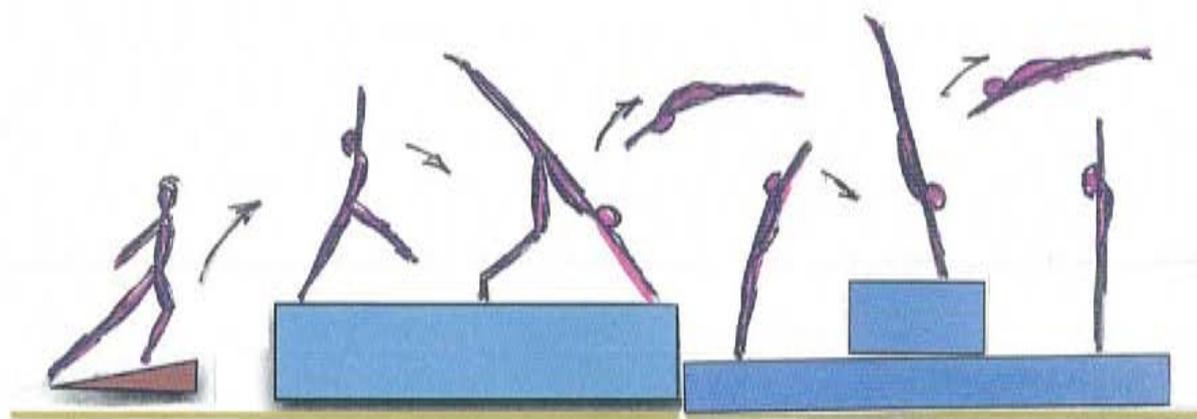
n. 2/a

Utilizzare: una pedana per il volteggio, tre tappeti di differente altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire: Rincorsa- Pre-salto-, poggiando un piede sulla pedana- Ribaltata e Flic Avanti.



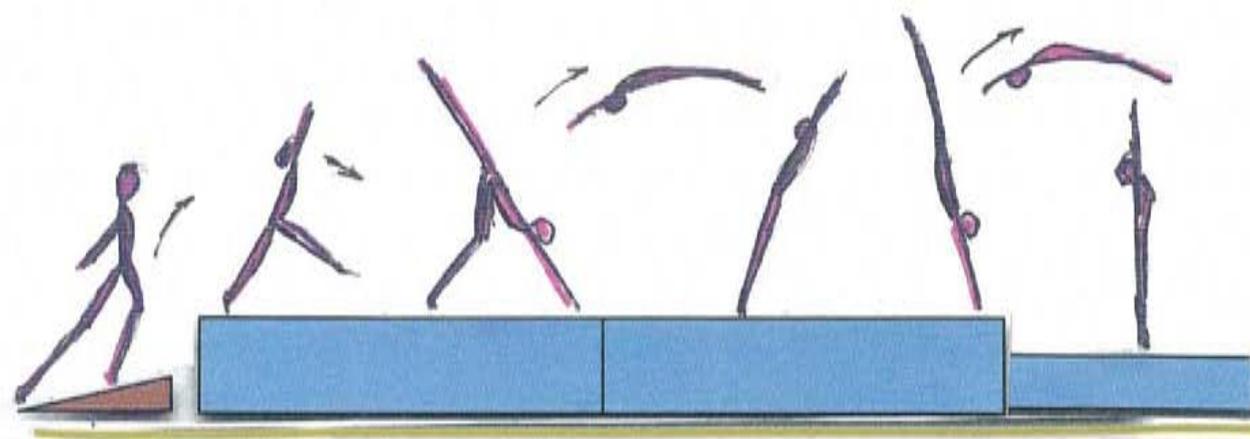
n. 3

Utilizzare una pedana per il volteggio e Tappeti di differente altezze (stabilite dall'insegnante) Disposti come in Figura. Eseguire: -Pre-salto- Ribaltata- Flic Avanti



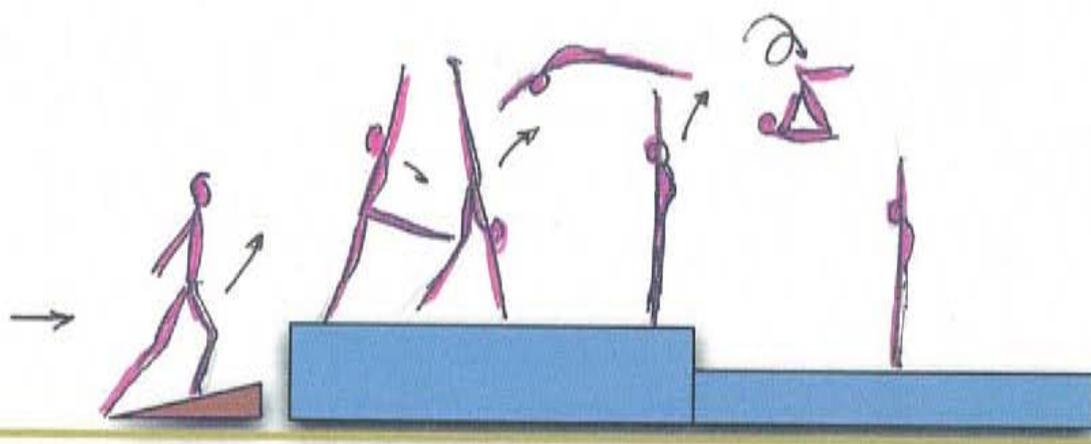
n. 4

Utilizzare: Una pedana per il volteggio- Due Tappeti Paracadute della stessa altezza(stabilita dall'insegnante) ed un tappeto di h. inferiore. Eseguire: Rincorsa- Pre-salto- ribaltata-Flic av.



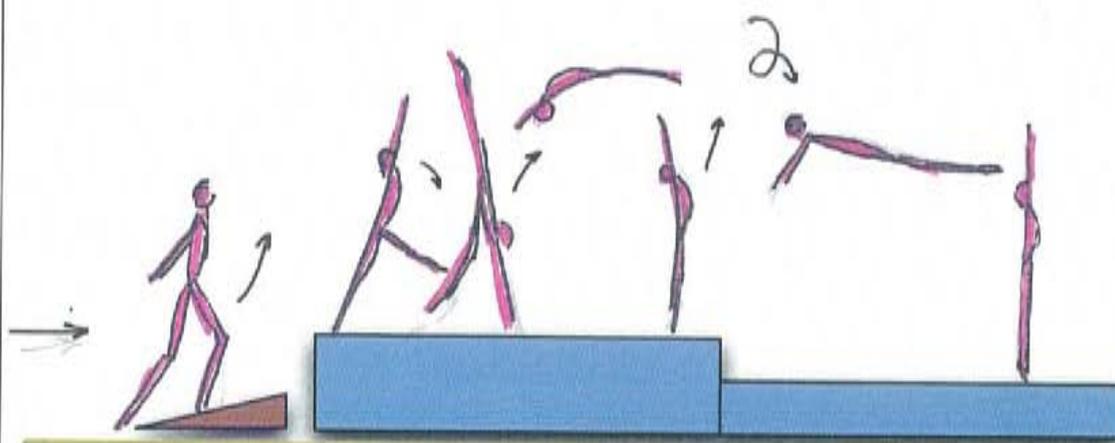
n. 5

Utilizzare: una pedana per il volteggio- Tappeti paracadute di altezze differenti(stabilite dall'insegnante)- Eseguire: rincorsa -pre-salto poggiando un piede sulla pedana-arrivo sul tappetone- Ribaltata- seguita da un salto giro raccolto con arrivo sul tappeto di h. inferiore.



n. 6

Utilizzare: una pedana per il volteggio- Tappeti paracadute di altezze differenti(stabilite dall'insegnante)- Eseguire: rincorsa -pre-salto poggiando un piede sulla pedana-arrivo sul tappetone- Ribaltata- seguita da un salto giro Teso con arrivo sul tappeto di h. inferiore.



n. 7

Come l'Esercizio n. 7 con $\frac{1}{2}$ avvitamento sull'asse longitudinale.

n. 8

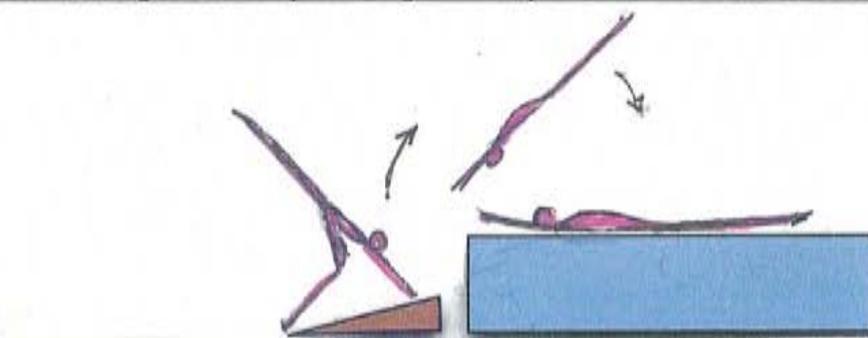
Come l'Esercizio n. 7 con 1 avvitamento sull'asse longitudinale.

n. 9

Come l'Esercizio n. 7 con 1 e $\frac{1}{2}$ o più avvitamenti sull'asse longitudinale.

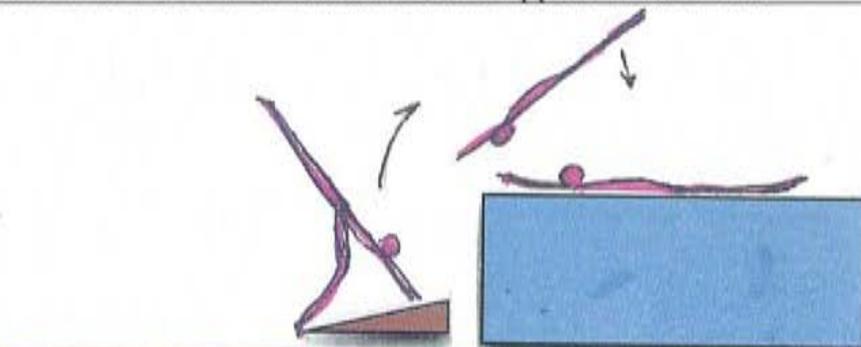
n.10

Utilizzare una pedana per il volteggio ed un tappeto di h. 40 cm. Poggiare le mani sulla pedana, eseguire una spinta sugli arti superiori arrivando con il corpo supino sul tappeto.



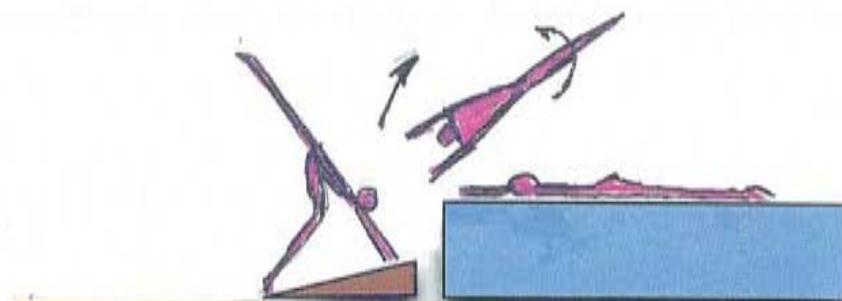
n.11

Come l'Esercizio n. 11 utilizzando un tappeto di h. 80 cm.



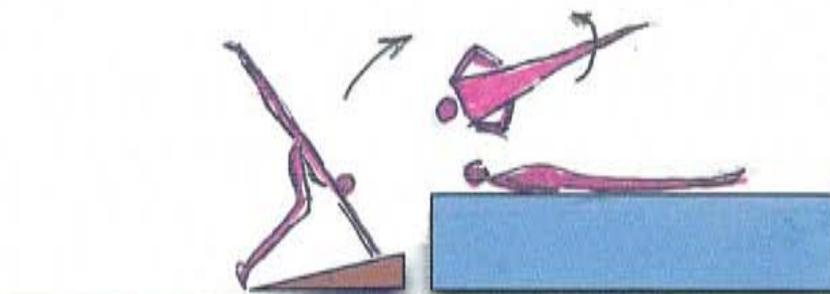
n. 12

Utilizzare una pedana per il volteggio ed un tappeto di h. 40 cm. Poggiare le mani sulla pedana, eseguire una spinta sugli arti superiori $\frac{1}{2}$ giro sull'asse longitudinale, arrivando con il corpo in posizione prona sul tappeto.



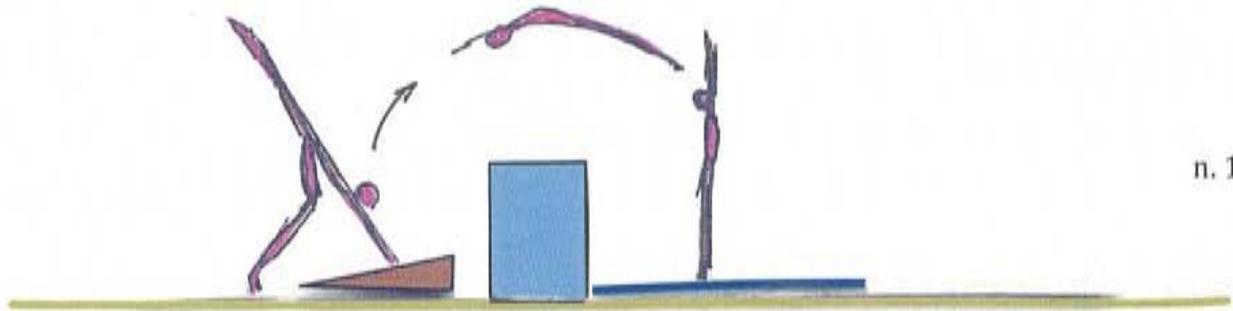
n. 13

Come l'esercizio n. 13, compiendo 1 avv. 1e $\frac{1}{2}$ avv. 2 avv. (in seguito, aumentare la h. del tappeto)



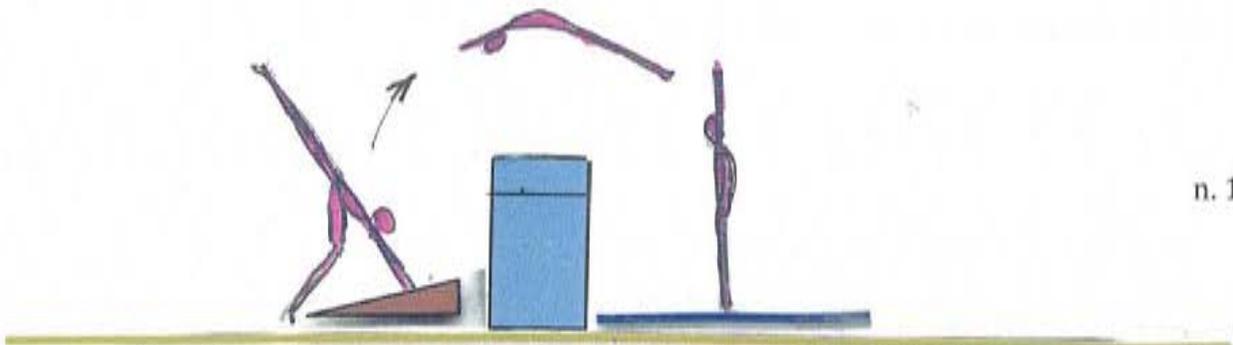
n. 14

Utilizzare: una Pedana per il volteggio- un Tappeto posto come in figura. Eseguire: poggiando le mani sulla pedana una RIBALTATA superando il tappeto.



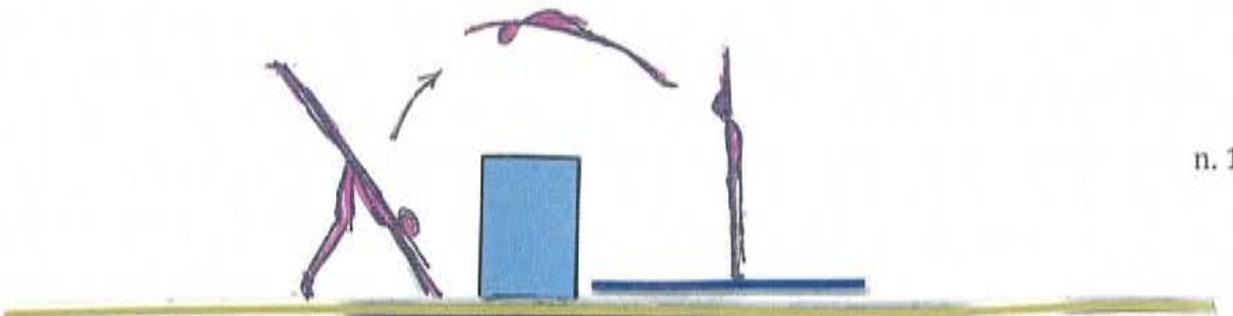
n. 15

Come l'esercizio n. 15, aumentando l'altezza dell'ostacolo.



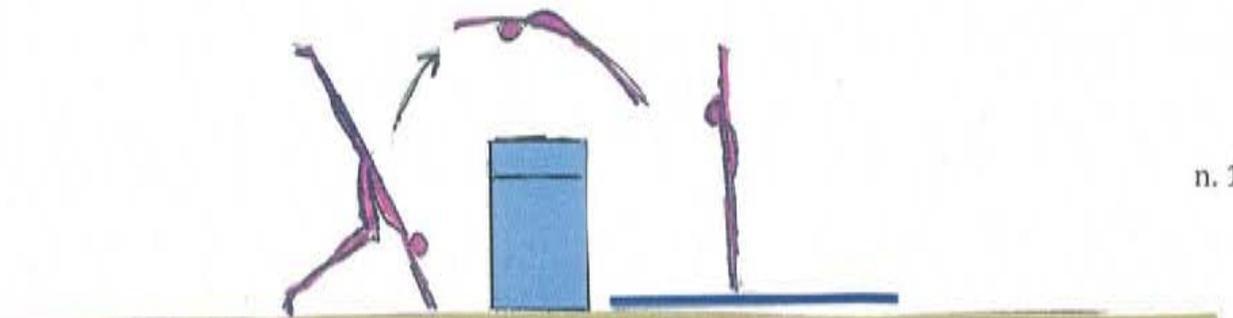
n. 16

Senza l'ausilio della pedana per il volteggio, eseguire una RIBALTATA superando l'ostacolo.



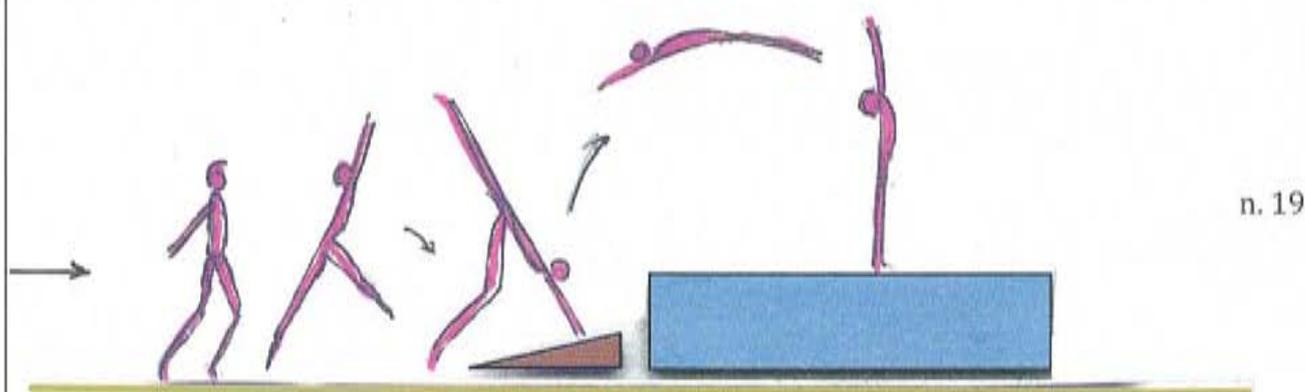
n. 17

Come l'esercizio n. 17, aumentando l'altezza dell'ostacolo.

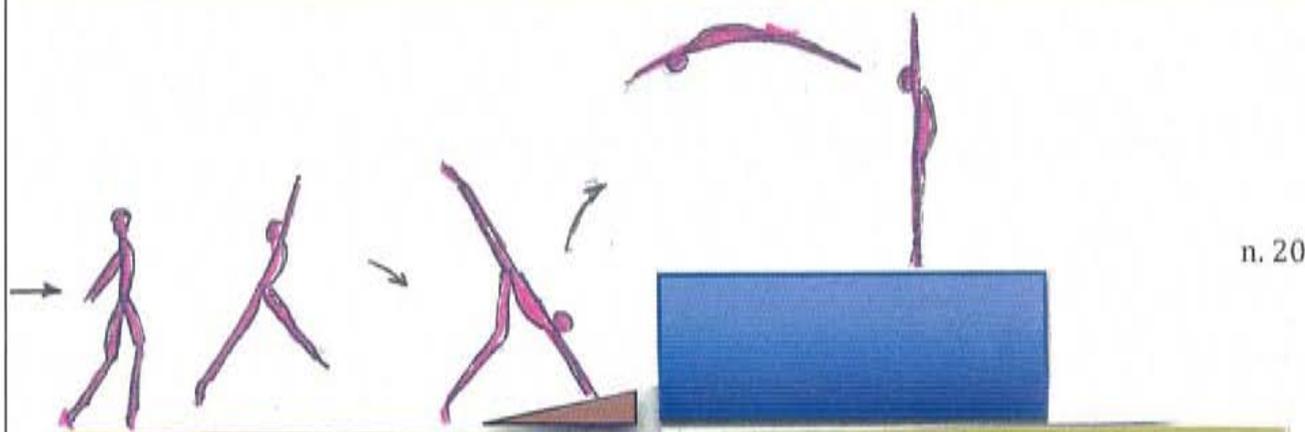


n. 18

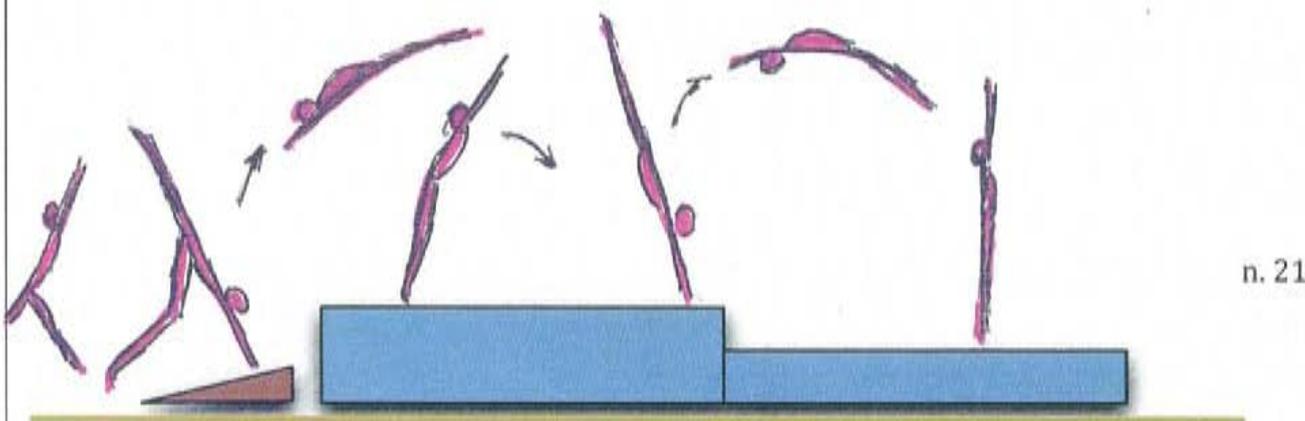
Utilizzare una pedana per il volteggio- un tappeto paracadute di h. 40 cm.- Eseguire: rincorsa- Pre-salto-poggiare le mani sulla pedana-, spinta degli arti superiori-RIBALTATA con arrivo in piedi sul tappeto.



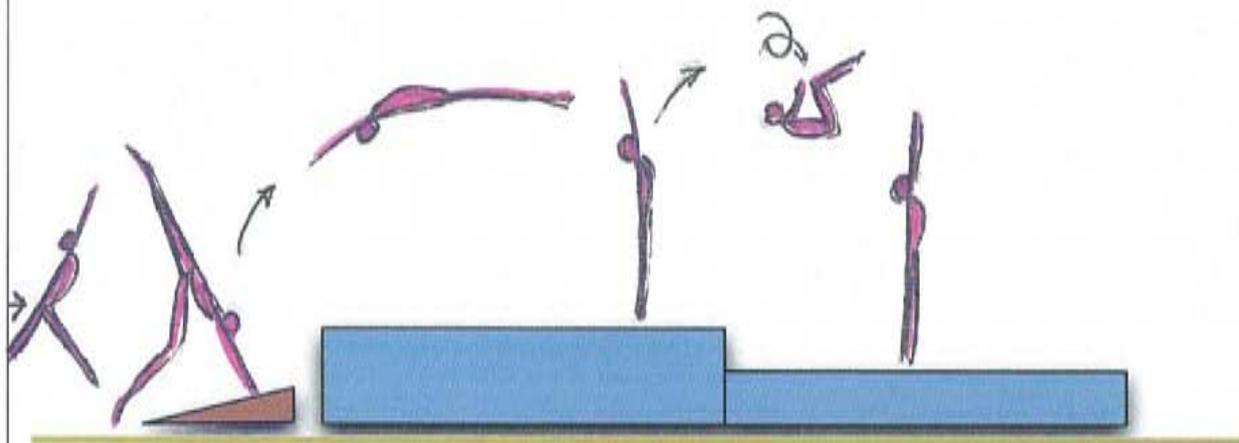
Come l'esercizio n. 19. Utilizzando un tappeto di h. 80 cm.



Utilizzare una pedana per il volteggio- due tappeti di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire: Rincorsa- Pre-salto -poggiare le mani sulla pedana-, spinta degli arti superiori-RIBALTATA con arrivo in piedi sul tappeto. Di seguito Flic avanti.

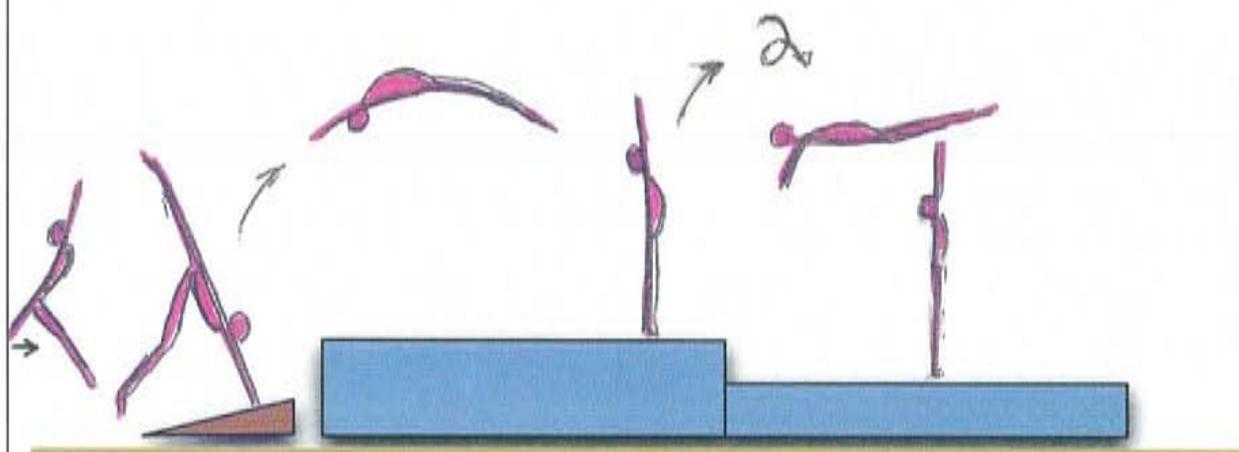


Utilizzare una pedana per il volteggio- due tappeti di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire: Rincorsa- Pre-salto -poggiare le mani sulla pedana-, spinta degli arti superiori-RIBALTATA con arrivo in piedi sul tappeto. Di seguito Salto giro av. Raccolto.



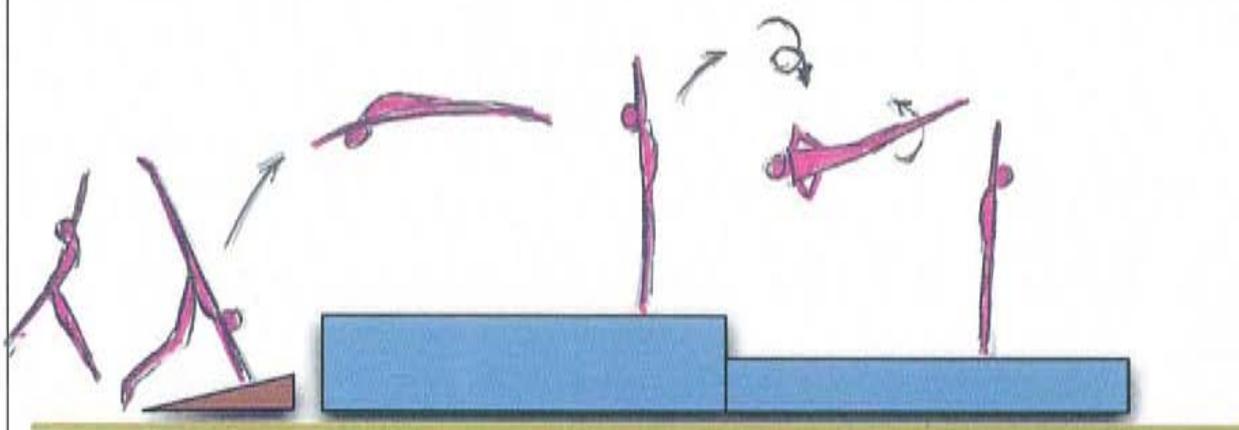
n. 22

Come l'esercizio n. 22- Eseguendo un SALTO GIRO AVANTI A CORPO TESO.



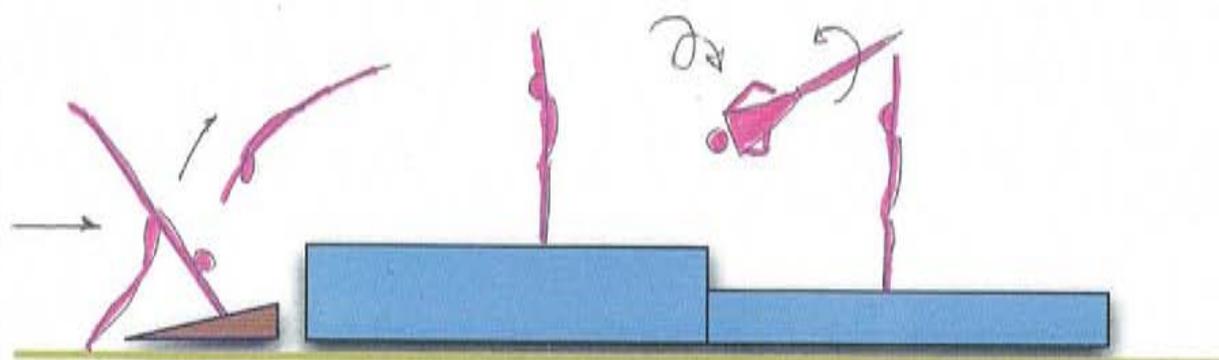
n. 23

Come l'esercizio n. 22- Eseguendo un Salto giro avanti a corpo teso con 1/2 AVVITAMENTO

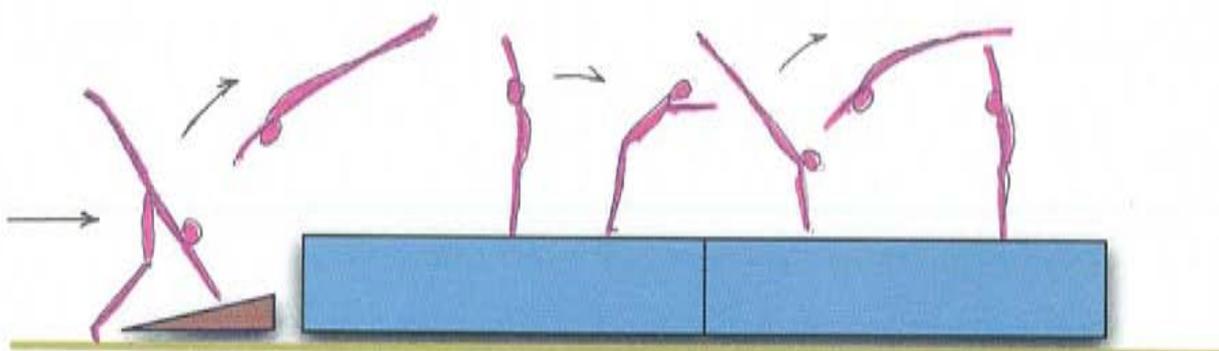


n. 24

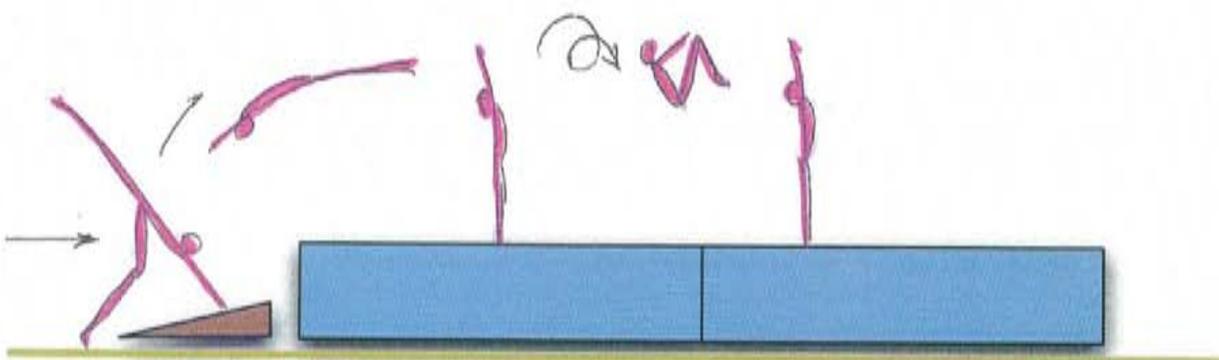
Utilizzare una pedana per il volteggio, un tappeto paracadute di almeno 40 cm. di h. -eseguire una rincorsa-pre-salto-ribaltata poggiando le mani sulla pedana e arrivo in piedi sul tappeto - salto giro teso con 1 avv. 1e ½ o più avvitamenti.



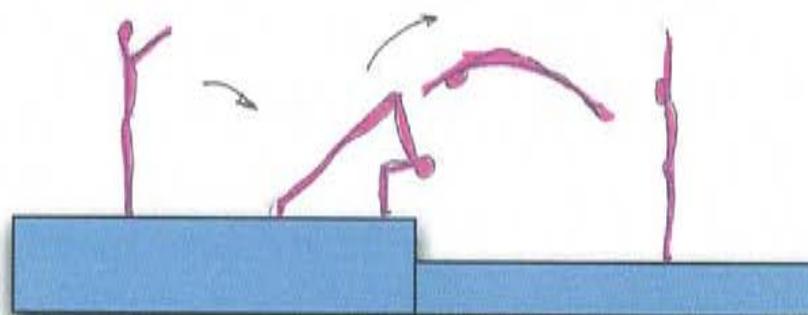
Utilizzare una pedana per il volteggio, tappeti paracadute di Altezza stabilita dall'insegnante- Eseguire una rincorsa-pre-salto-ribaltata poggiando le mani sulla pedana e arrivo sui tappeti di seguito- flic-avanti.



Utilizzare una pedana per il volteggio, tappeti paracadute di Altezza stabilita dall'insegnante- Eseguire una rincorsa-pre-salto-ribaltata poggiando le mani sulla pedana e arrivo sui tappeti di seguito salto giro avanti raggruppato.

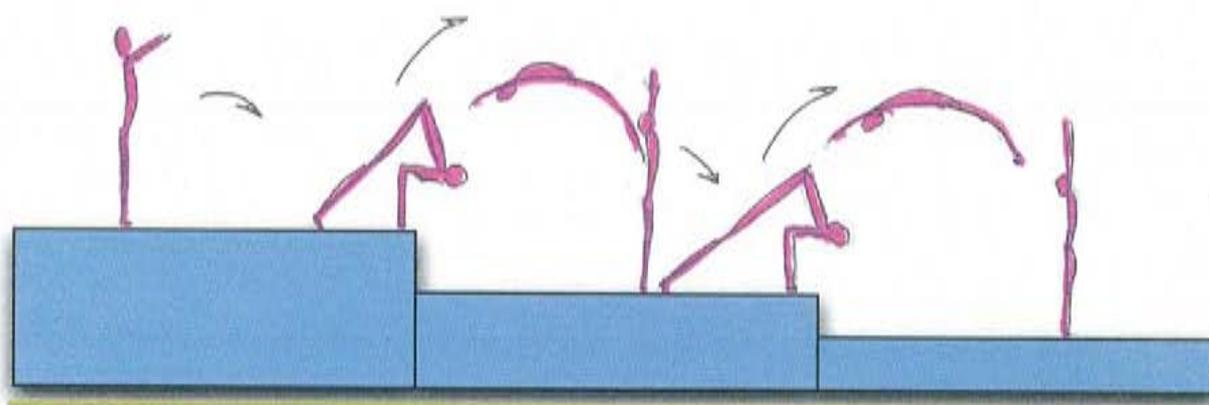


Utilizzare due tappeti paracadute di h. differenti -eseguire una Kippe poggiando le mani sulla estremità del tappeto più alto-arrivo in piedi sul tappeto più basso. -



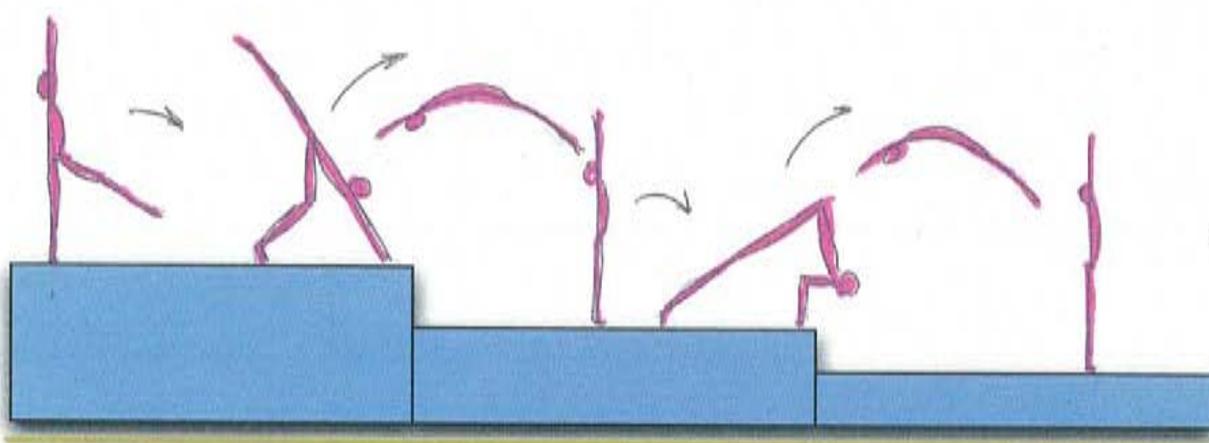
n.28

Utilizzare tre tappeti paracadute di Altezza differente- stabilita dall'insegnante- Eseguire due Kippe consecutive poggiando le mani all'estremità dei tappeti.



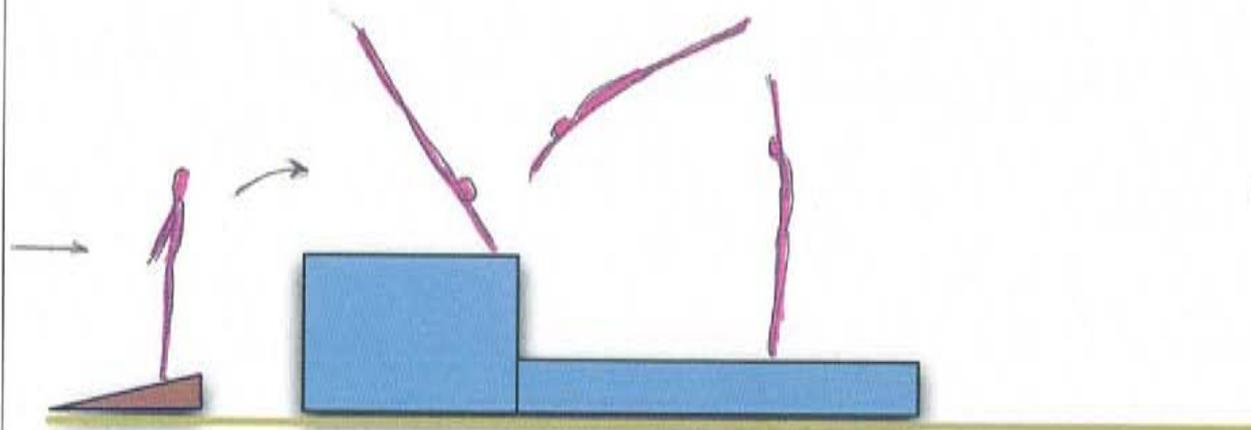
n. 29

Utilizzare tre tappeti di Altezza differente- stabilita dall'insegnante- Eseguire una ribaltata partendo dal tappeto di h. superiore- ed una kippe poggiando le mani sul tappeto di h. intermedia.



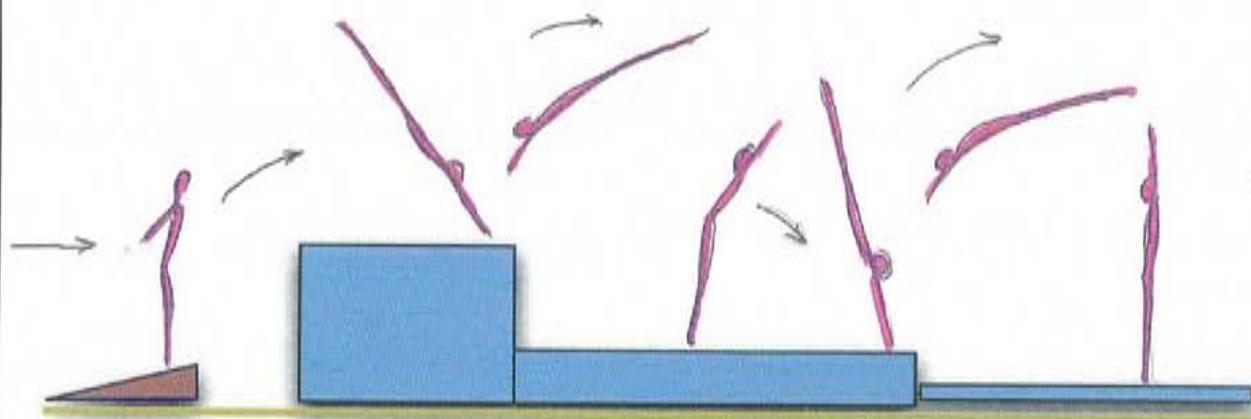
n. 30

Utilizzare una pedana per il volteggio, due tappeti paracadute di h. differente- stabilita dall'insegnante- Eseguire una rincorsa- battuta e spinta sulla pedana- poggiare le mani sul tappeto più alto- spinta e ribaltata con arrivo sul tappeto di h. inferiore.



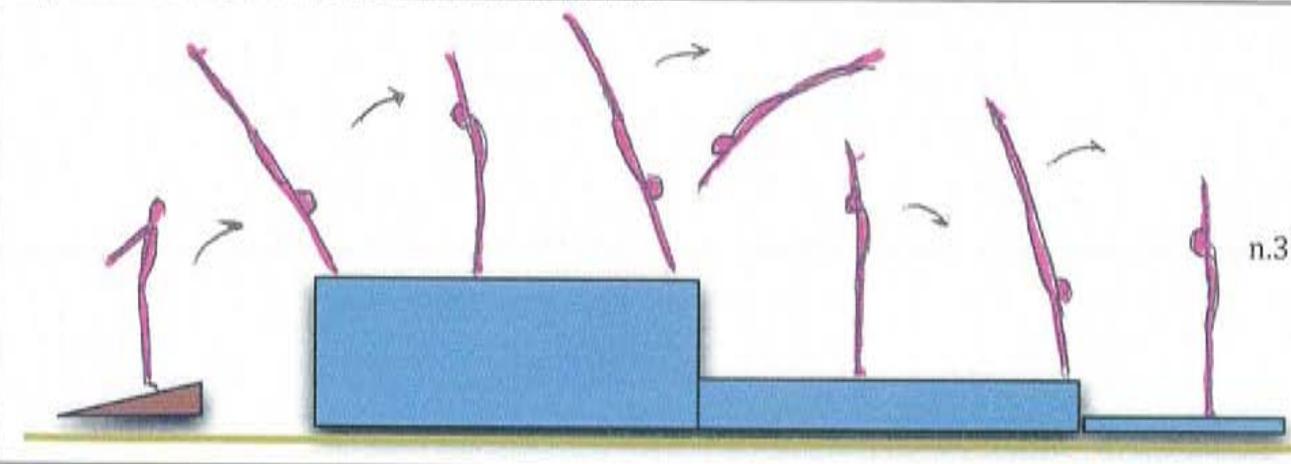
n.31

Utilizzare una pedana per il volteggio, tre tappeti paracadute di h. differente- stabilita dall'insegnante- Eseguire una rincorsa- battuta e spinta sulla pedana- poggiare le mani sul tappeto più alto- spinta e ribaltata con arrivo sul tappeto di h. inferiore.- di seguito -flic avanti



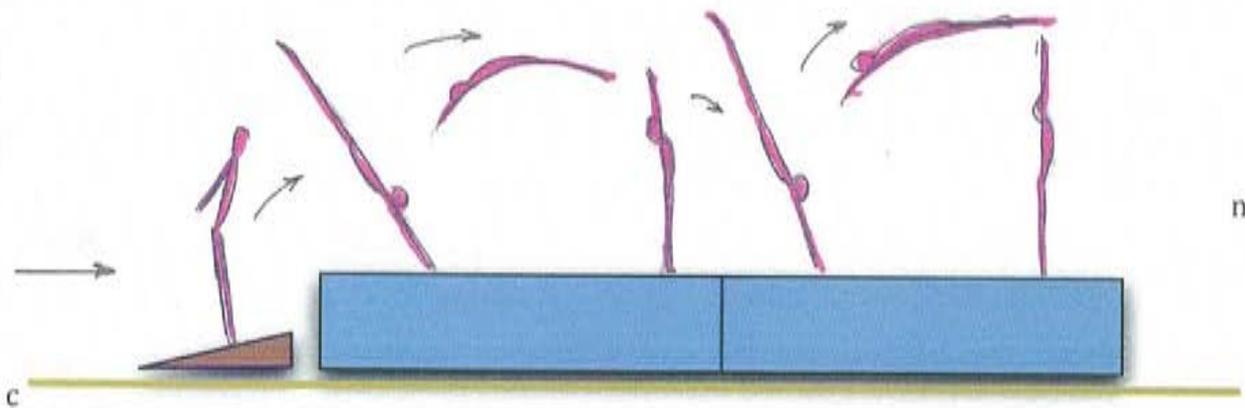
n.32

Utilizzare una pedana per il volteggio, tre tappeti paracadute di h. differente- stabilita dall'insegnante- Eseguire una rincorsa- battuta e spinta sulla pedana- poggiare le mani sul tappeto più alto-flic-avanti- e di seguito flic avanti con arrivo sul tappeto di h. inferiore.- di seguito -flic avanti con arrivo sul terzo tappeto.

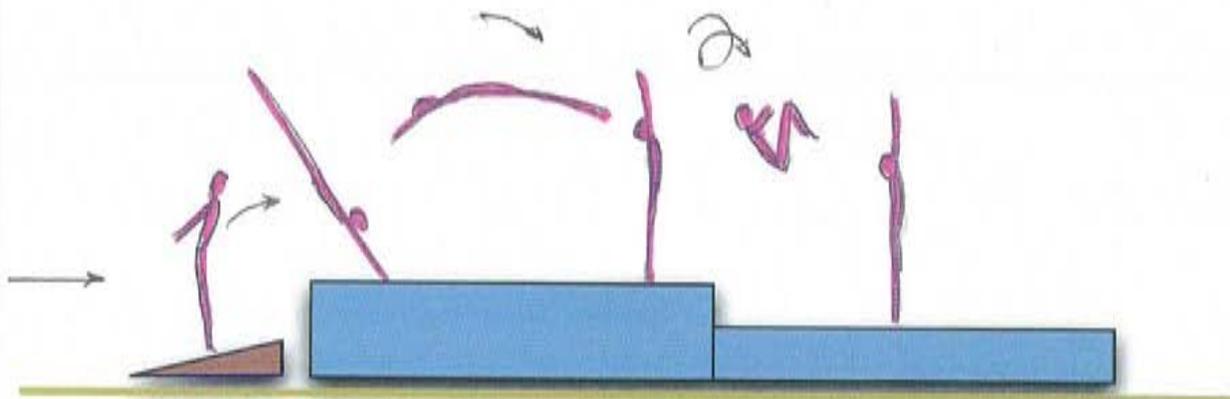


n.33

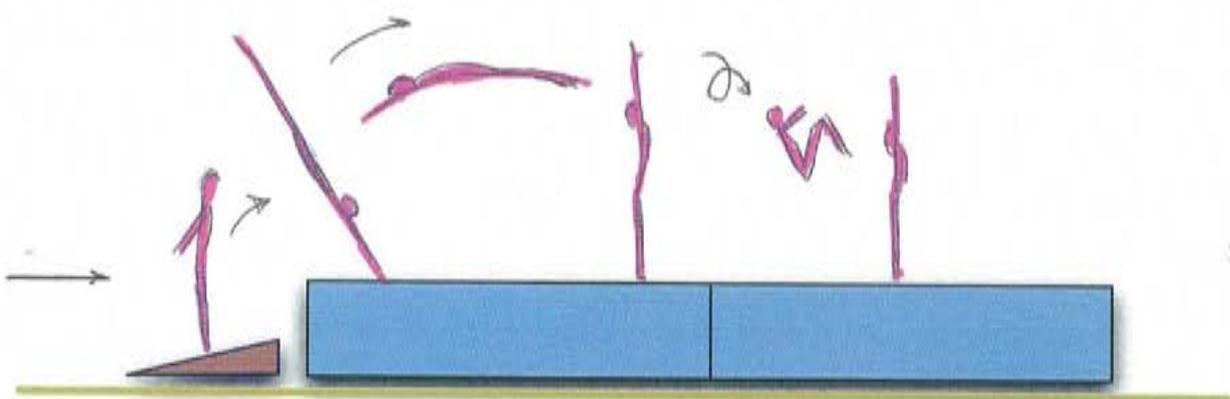
Utilizzare una pedana per il volteggio- dei tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante-
Eseguire una rincorsa- battuta sulla pedana- spinta e due flic avanti consecutivi.



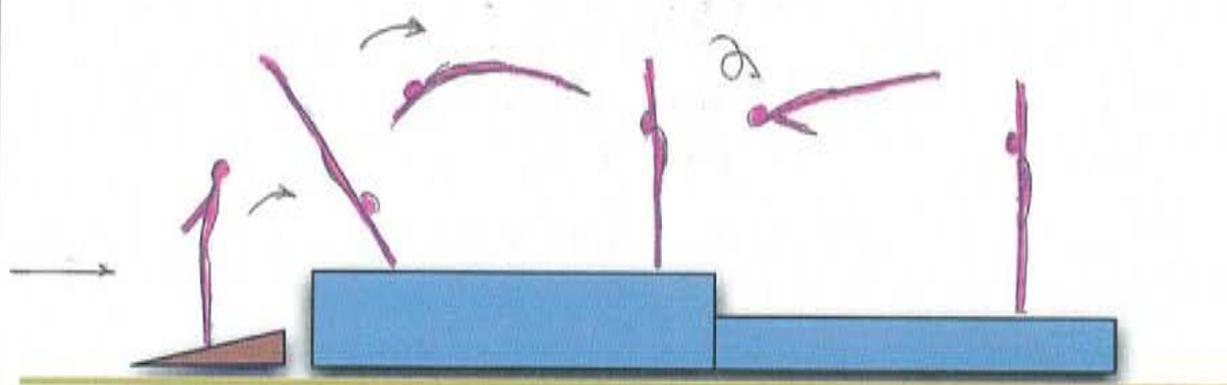
Utilizzare una pedana per il volteggio- dei tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante-
Eseguire una rincorsa- battuta sulla pedana- spinta ribaltata- salto giro avanti raccolto-
arrivo sul tappeto di h. inferiore.



Utilizzare una pedana per il volteggio- dei tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante-
Eseguire una rincorsa- battuta sulla pedana- spinta ribaltata- salto giro avanti raccolto-

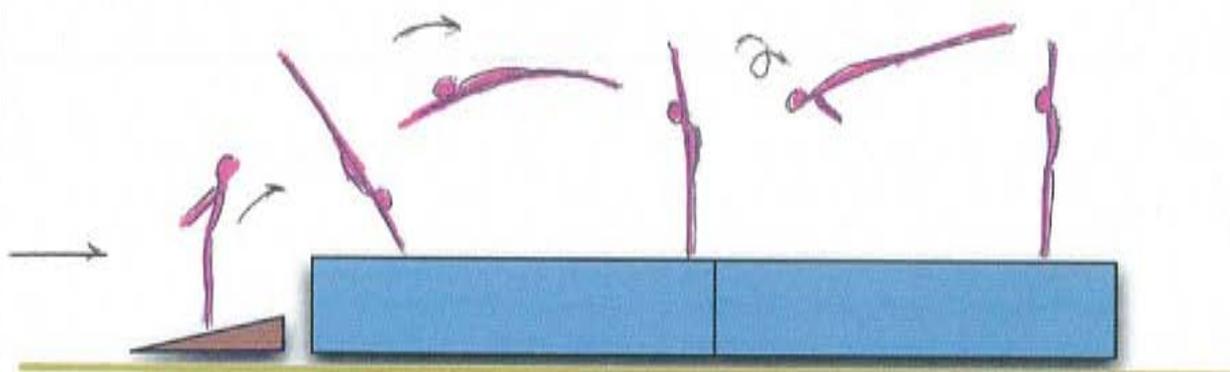


Utilizzare una pedana per il volteggio- dei tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante-
Eseguire una rincorsa- battuta sulla pedana- spinta ribaltata- salto giro avanti teso -arrivo
sul tappeto di h. inferiore.



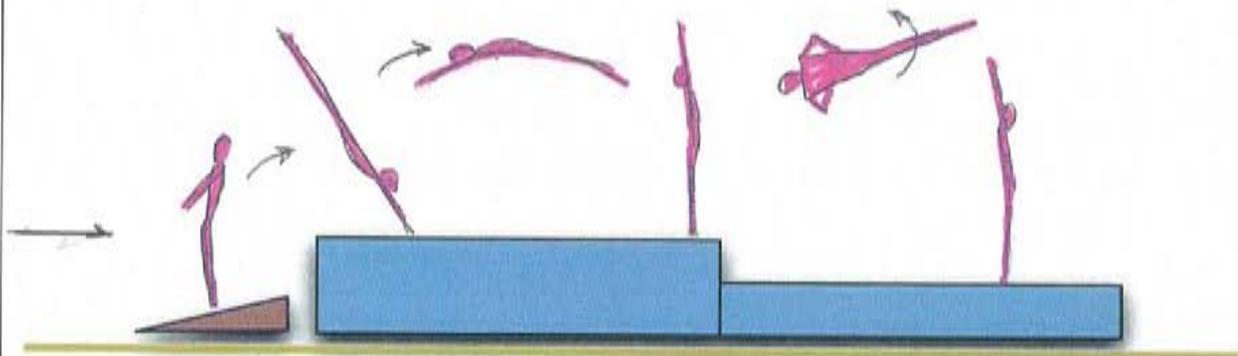
n. 37

Utilizzare una pedana per il volteggio- dei tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante-
Eseguire una rincorsa- battuta sulla pedana- spinta ribaltata- salto giro avanti teso.



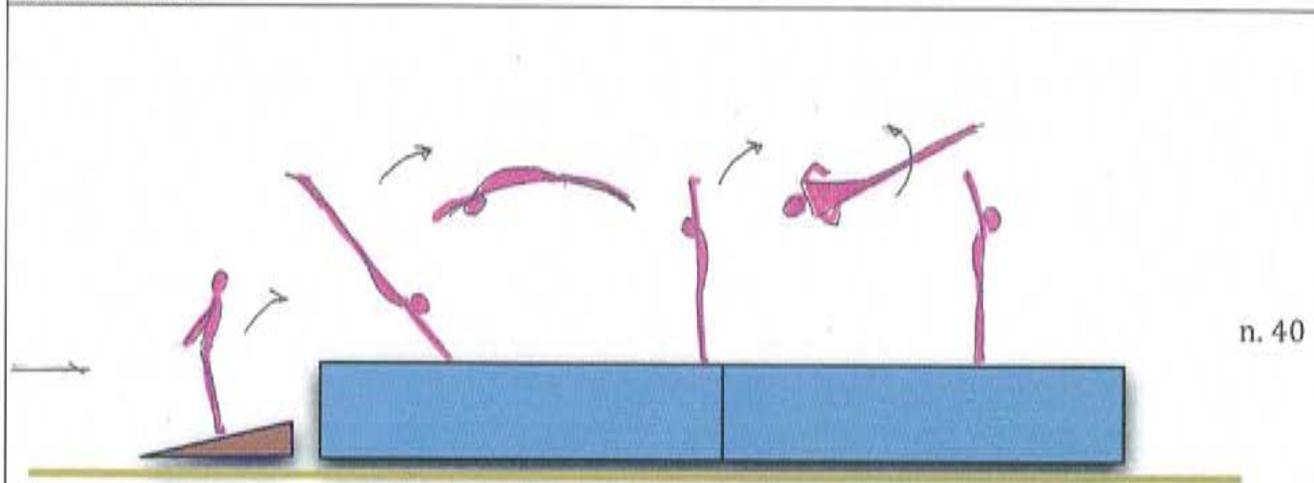
n. 38

Utilizzare una pedana per il volteggio- dei tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante-
Eseguire una rincorsa- battuta sulla pedana- spinta ribaltata- salto giro avanti teso con $\frac{1}{2}$
avvitamento-arrivo sul tappeto di h. inferiore.

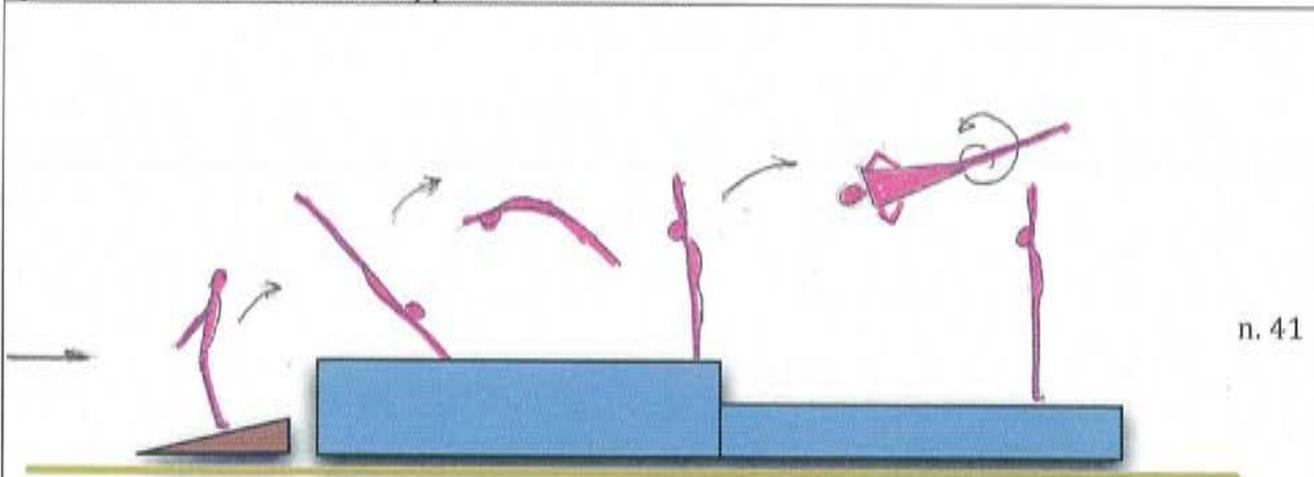


n.39

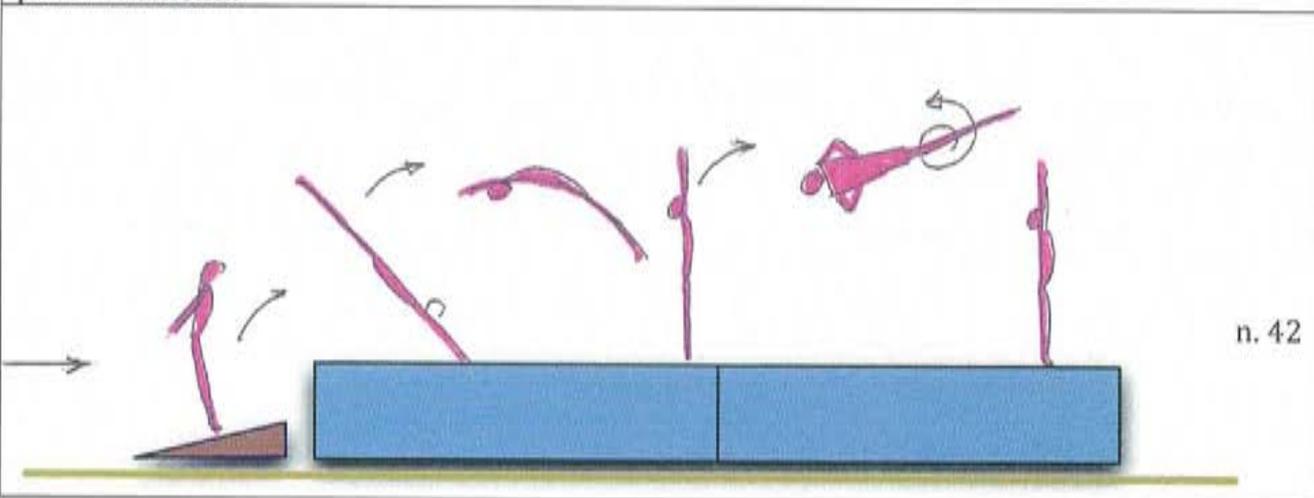
Utilizzare una pedana per il volteggio- dei tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante-
Eseguire una rincorsa- battuta sulla pedana- spinta ribaltata- salto giro avanti teso con $\frac{1}{2}$
avvitamento.



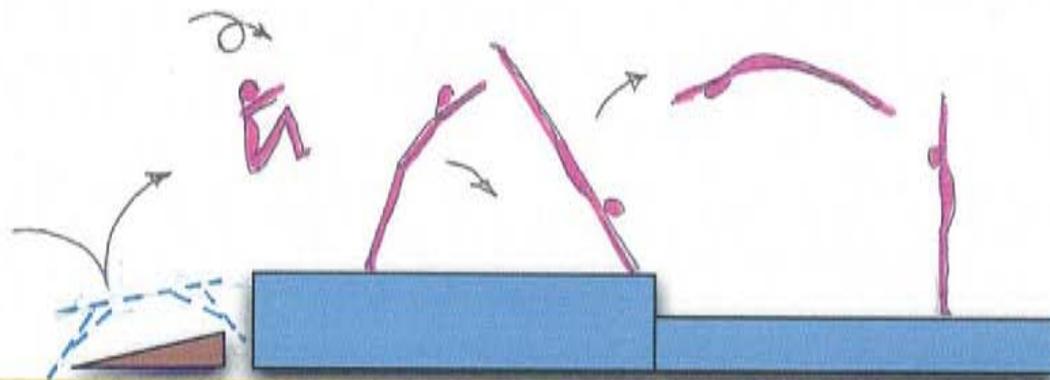
Utilizzare una pedana per il volteggio- dei tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante-
Eseguire una rincorsa- battuta sulla pedana- spinta ribaltata- salto giro avanti teso con 1 o
più avvitamenti-arrivo sul tappeto di h. inferiore.



Utilizzare una pedana per il volteggio- dei tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante-
Eseguire una rincorsa- battuta sulla pedana- spinta ribaltata- salto giro avanti teso con 1 o
più avvitamenti.

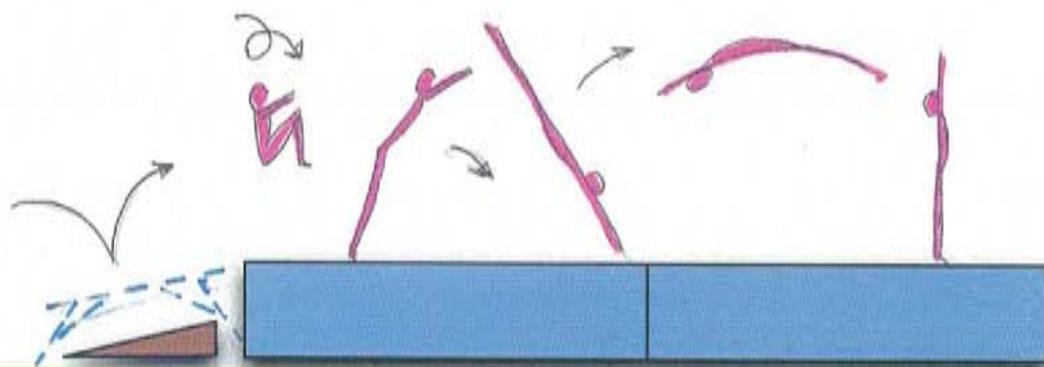


Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti raccolto- flic avanti con arrivo sul tappeto di h. inferiore.



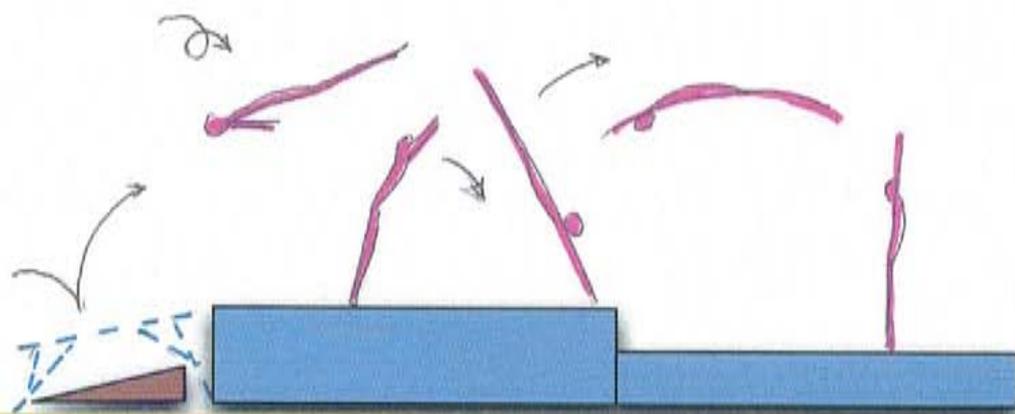
n. 43

Stesso esercizio della scheda n. 43- utilizzando i tappeti alla stessa altezza.



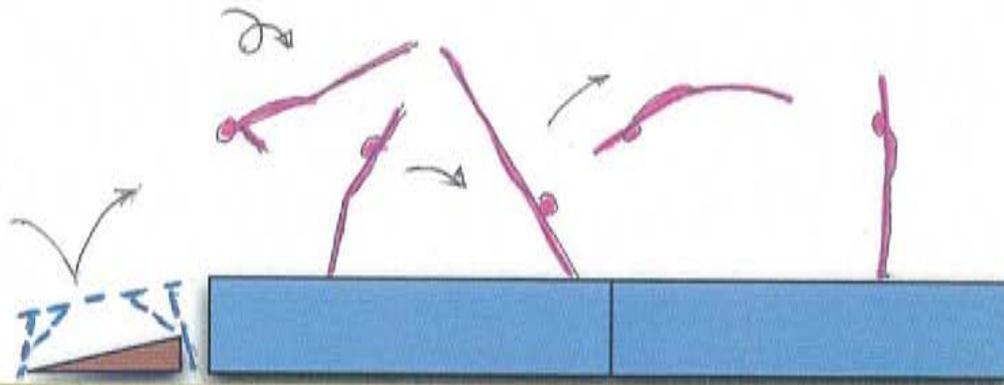
n.44

Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti teso- flic avanti con arrivo sul tappeto di h. inferiore.



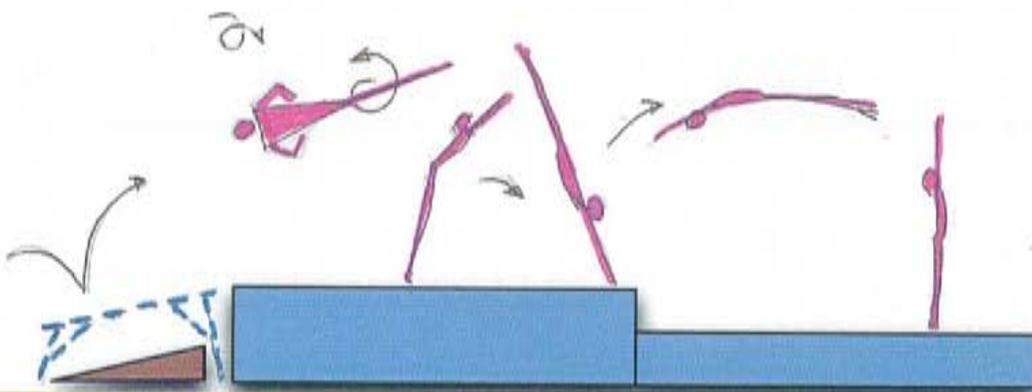
n. 45

Stesso esercizio della scheda n. 45 utilizzando i tappeti alla stessa altezza



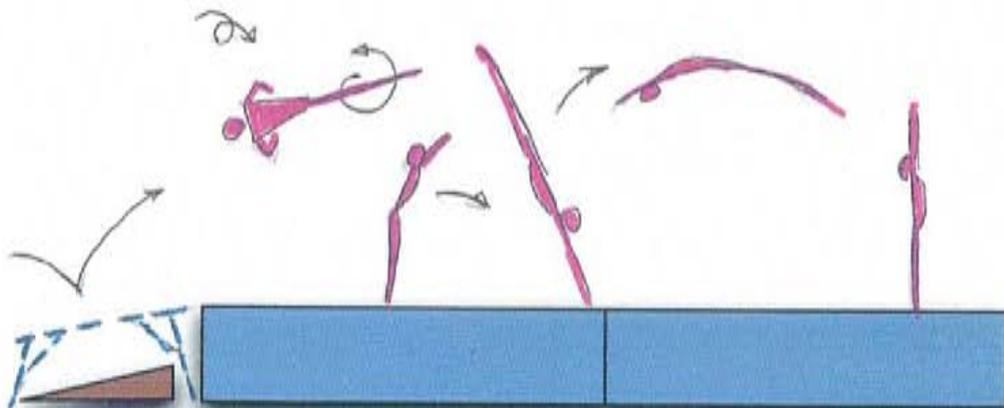
n. 46

Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti teso- con un avvistamento- flic avanti con arrivo sul tappeto di h. inferiore.



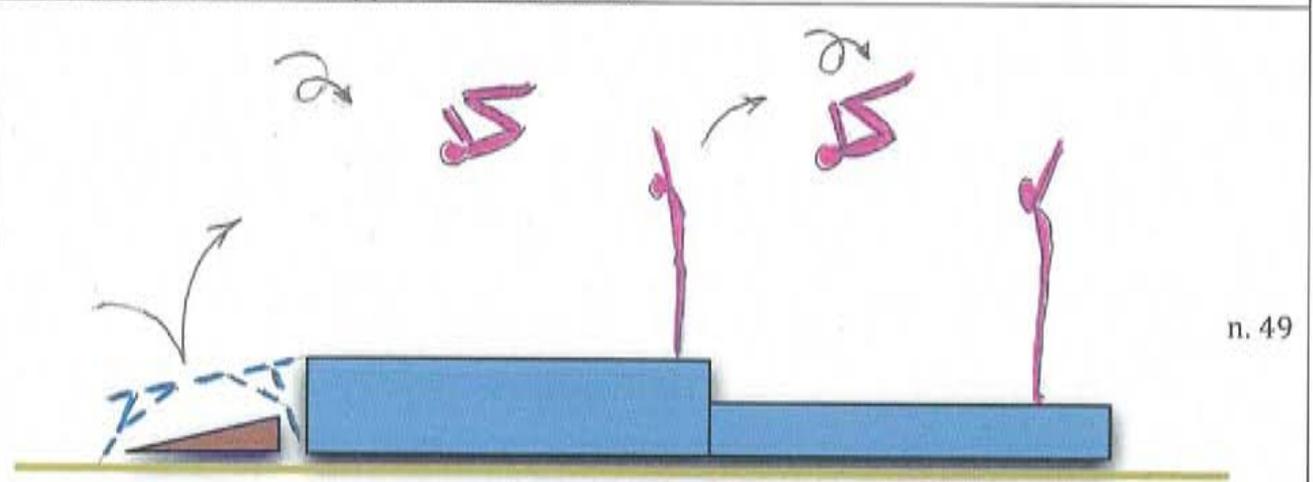
n. 47

Stesso esercizio della scheda n. 47 utilizzando i tappeti alla stessa altezza

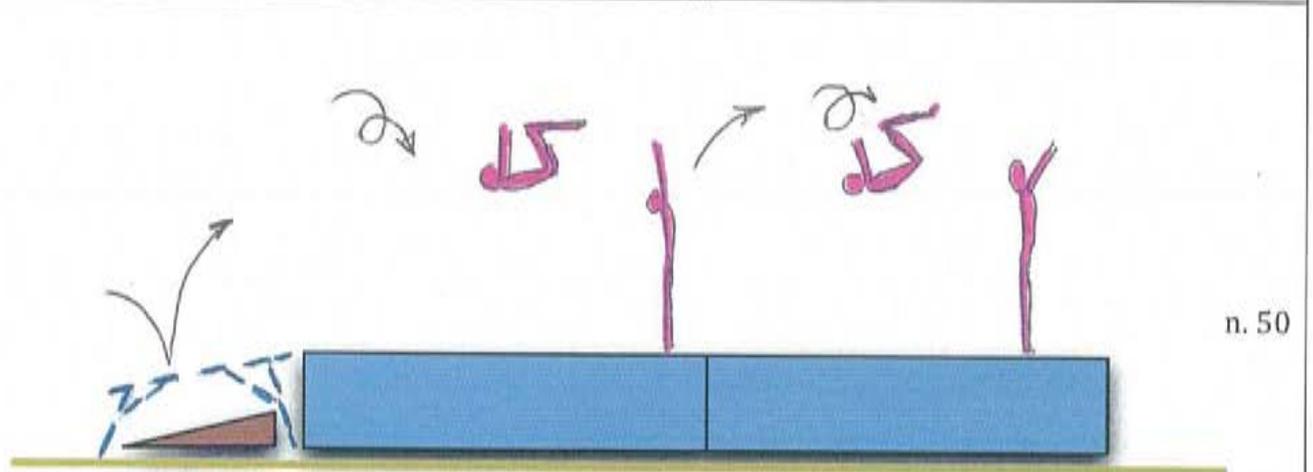


n. 48

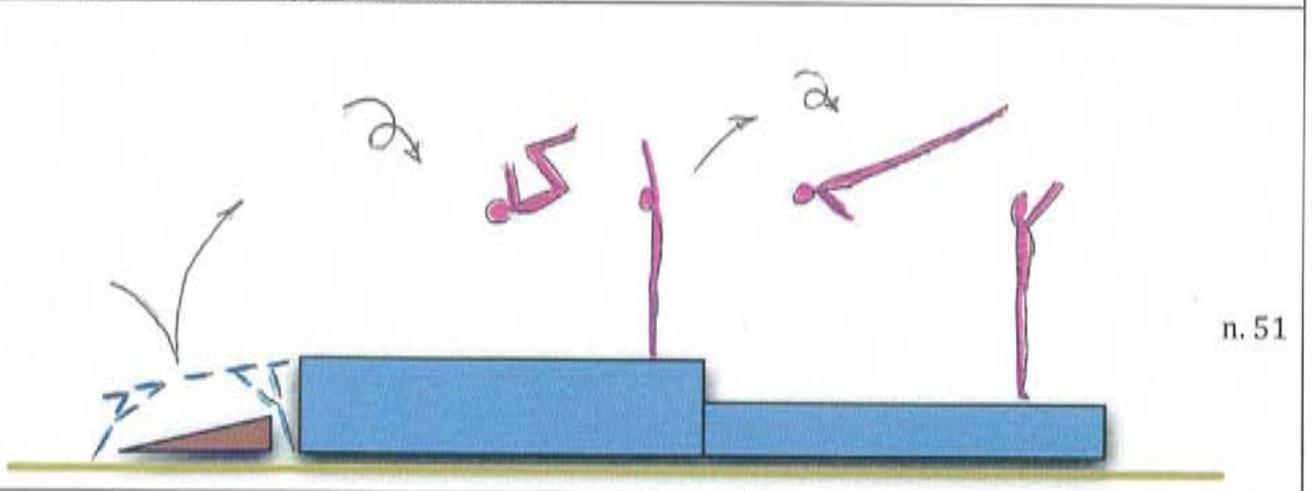
Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti raccolto seguito da un salto avanti raccolto con arrivo sul tappeto di h. inferiore.



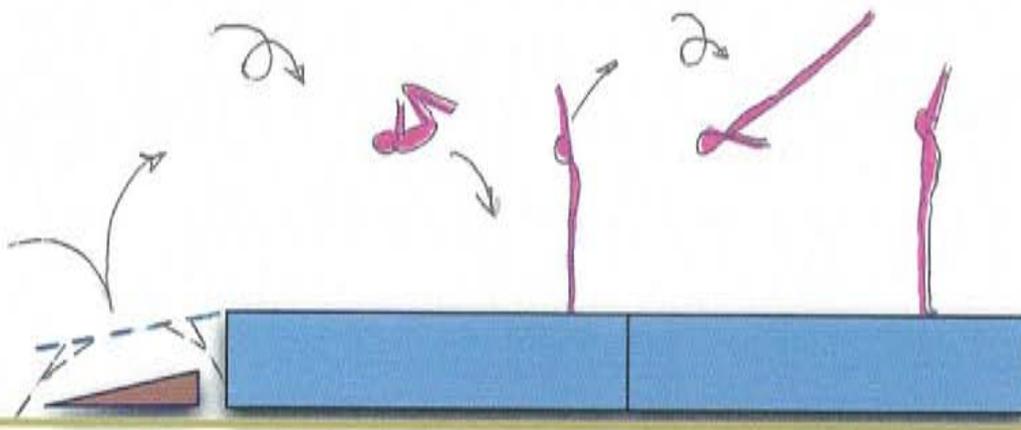
Stesso esercizio della scheda n. 49 utilizzando i tappeti alla stessa altezza



Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti raccolto seguito da un salto avanti teso con arrivo sul tappeto di h. inferiore.

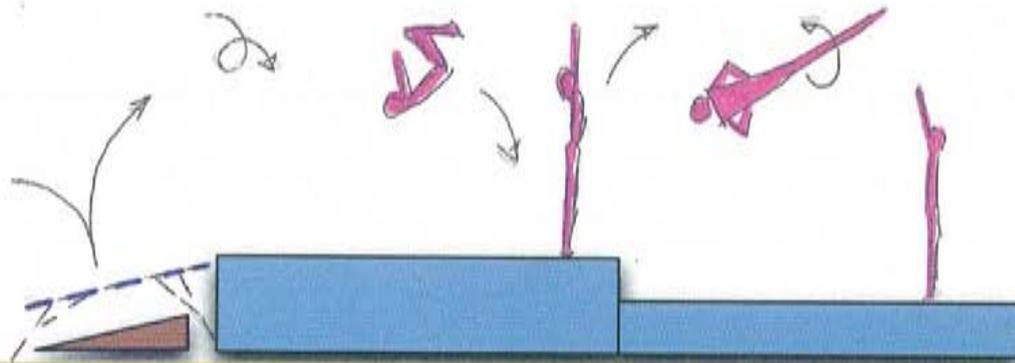


Stesso esercizio della scheda n. 51 utilizzando i tappeti alla stessa altezza



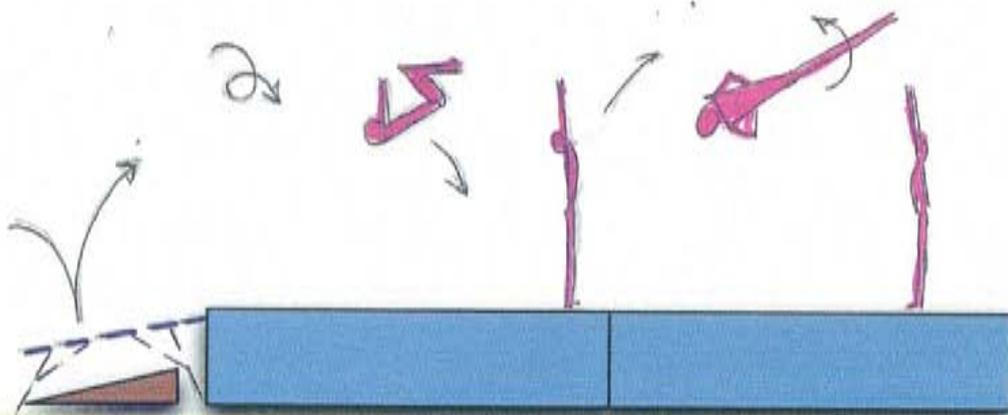
n. 52

Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti raccolto seguito da un salto avanti teso con $\frac{1}{2}$ avvitamento -arrivo sul tappeto di h. inferiore.



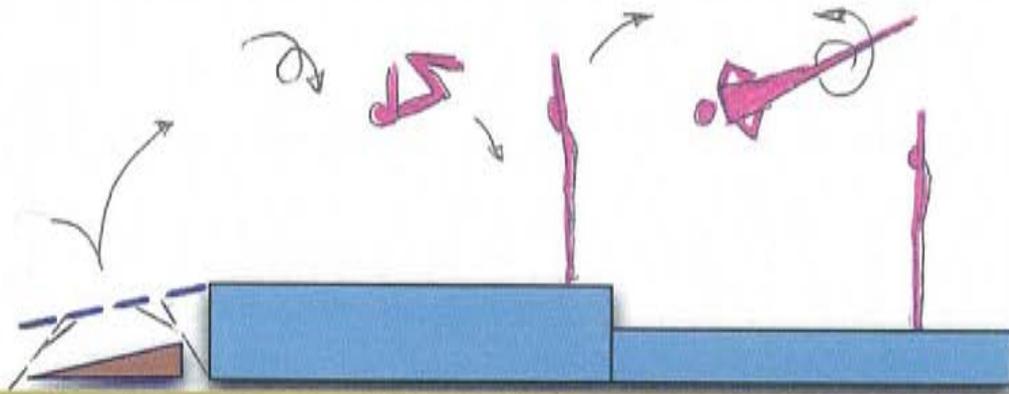
n. 53

Stesso esercizio della scheda n. 53 utilizzando i tappeti alla stessa altezza



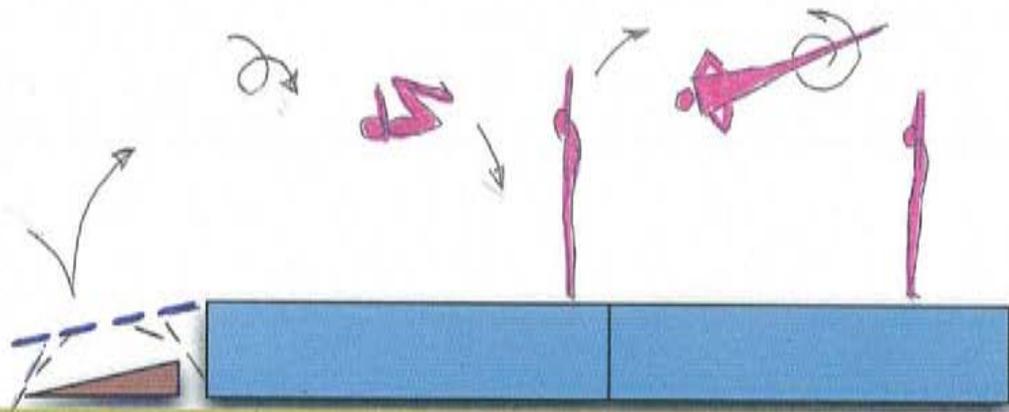
n. 54

Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti raccolto seguito da un salto avanti teso con 1 o più avvitementi -arrivo sul tappeto di h. inferiore.



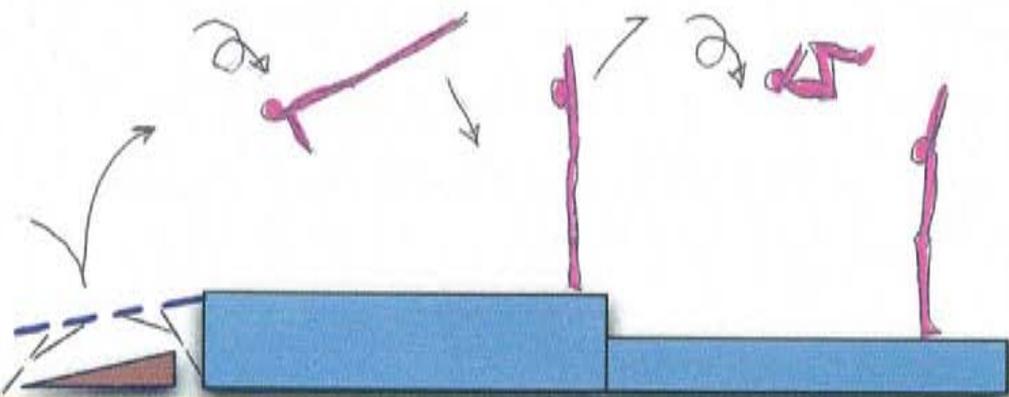
n. 55

Stesso esercizio della scheda n. 55 utilizzando i tappeti alla stessa altezza



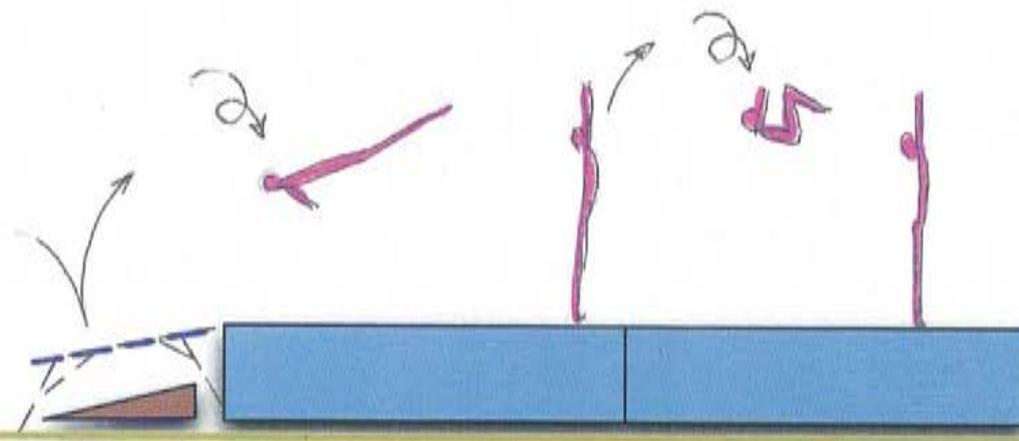
n. 56

Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti Teso seguito da un salto avanti Raccolto -arrivo sul tappeto di h. inferiore.



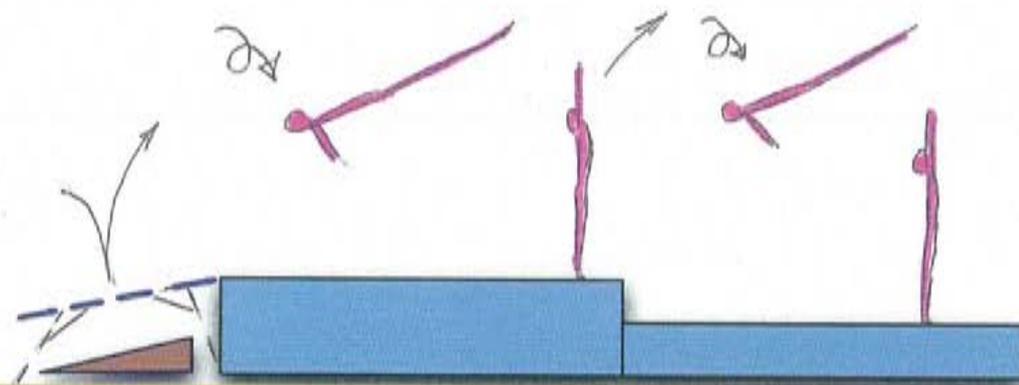
n. 57

Stesso esercizio della scheda n. 57 utilizzando i tappeti alla stessa altezza



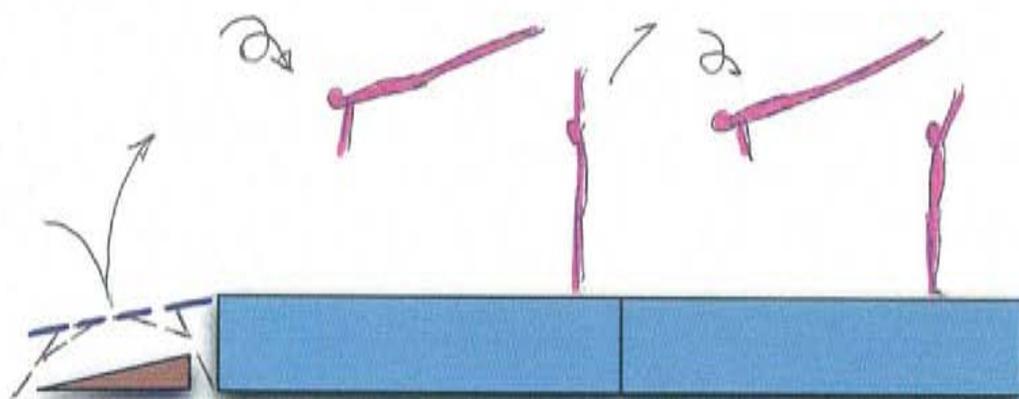
n. 58

Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti Teso seguito da un salto avanti Teso -arrivo sul tappeto di h. inferiore.



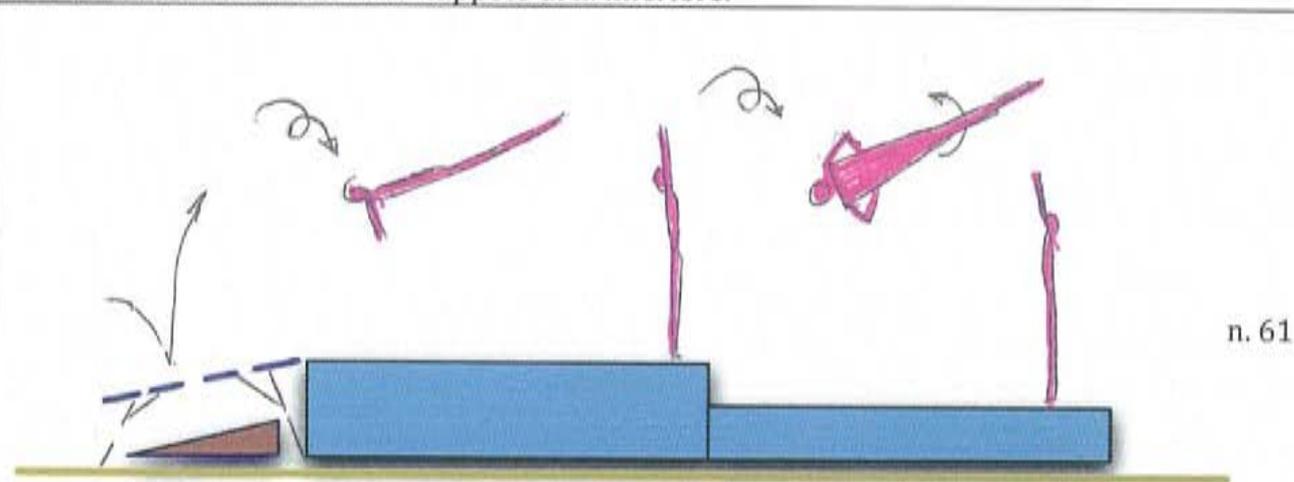
n. 59

Stesso esercizio della scheda n. 59 utilizzando i tappeti alla stessa altezza

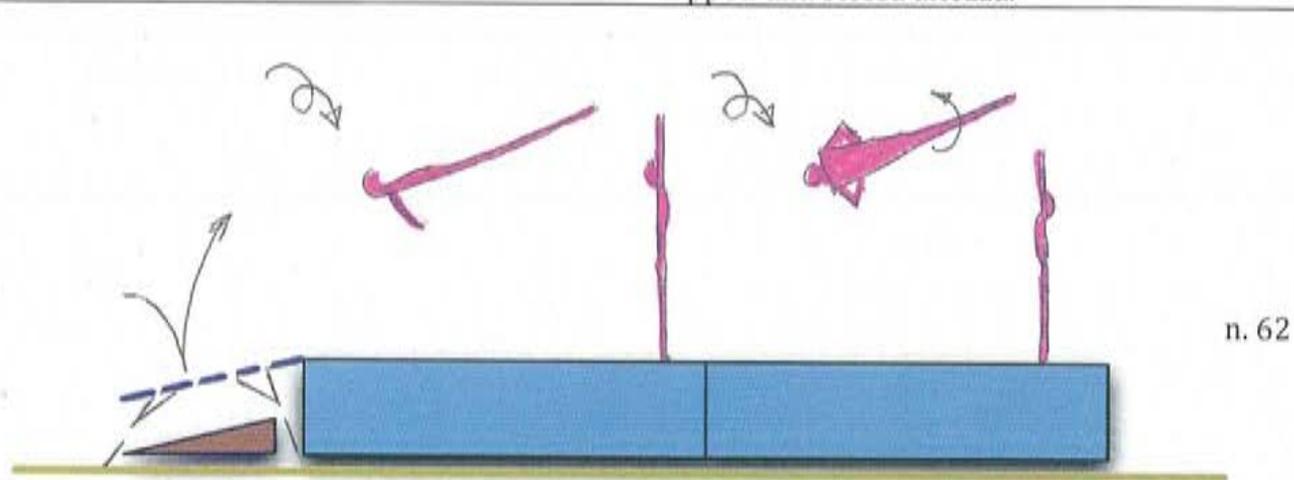


n. 60

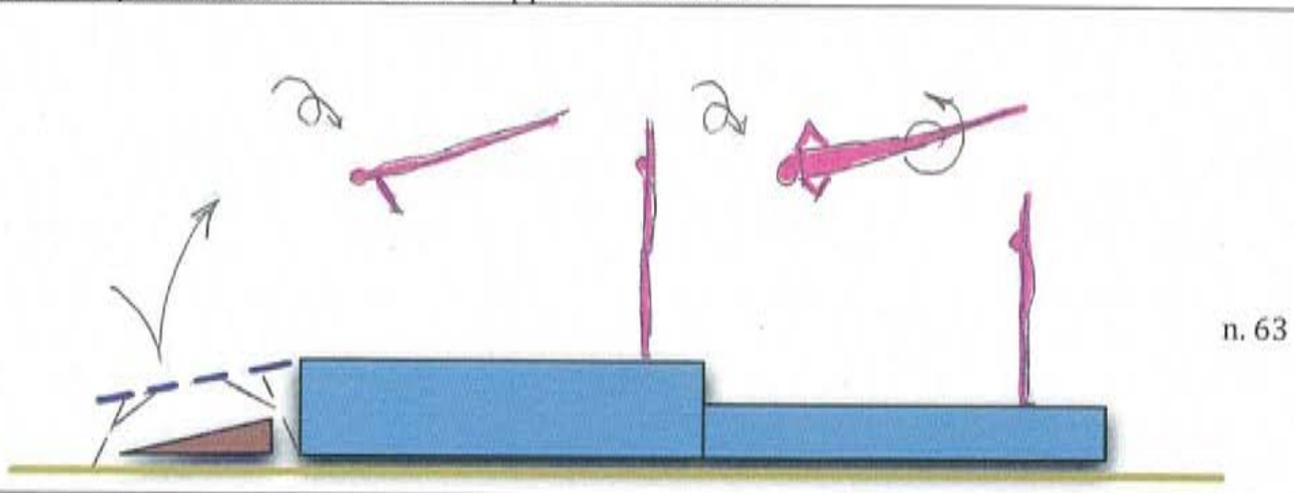
Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti Teso seguito da un salto avanti Teso con $\frac{1}{2}$ avvitamento-arrivo sul tappeto di h. inferiore.



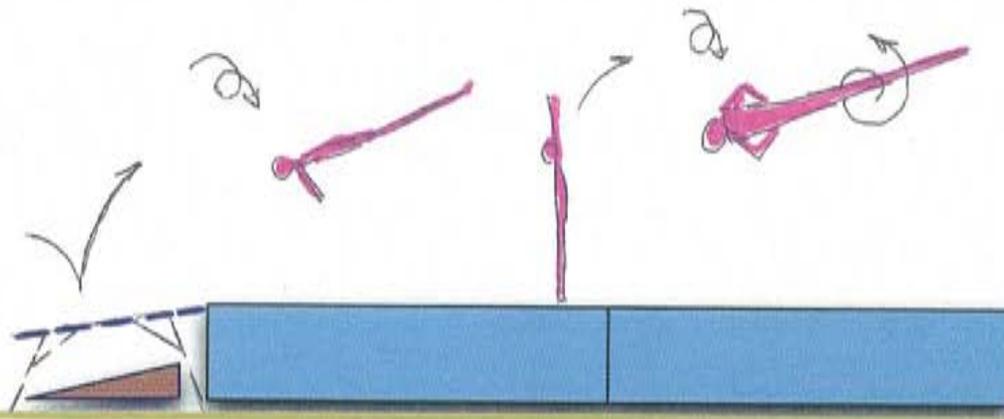
Stesso esercizio della scheda n. 61 utilizzando i tappeti alla stessa altezza.



Utilizzare un MINI TRAMPOLINO (acquisito il movimento verrà sostituito da una pedana per il volteggio)-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante, Eseguire: -rincorsa— battuta sul mini trampolino (pedana)- salto giro avanti Teso seguito da un salto avanti Teso con 1 o più avvitamenti-arrivo sul tappeto di h. inferiore.

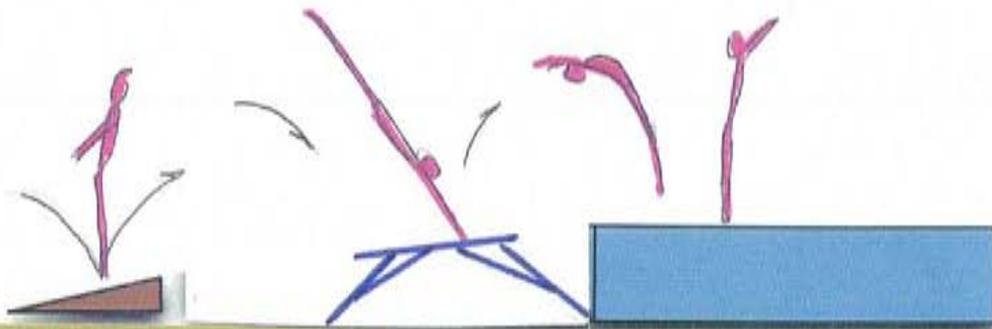


Stesso esercizio della scheda n. 63 utilizzando i tappeti alla stessa altezza.



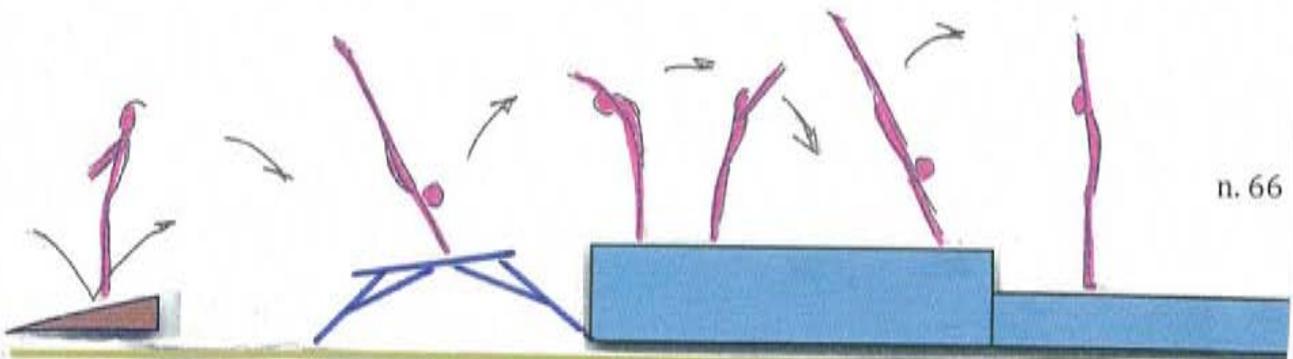
n. 64

Utilizzare: una pedana per il volteggio- un mini trampolino-un tappeto paracadute di h. stabilita dall'insegnante. Corsa battuta sulla pedana- poggiare e spingere con gli arti superiori sul mini trampolino- Eseguire un ribaltamento in avanti.



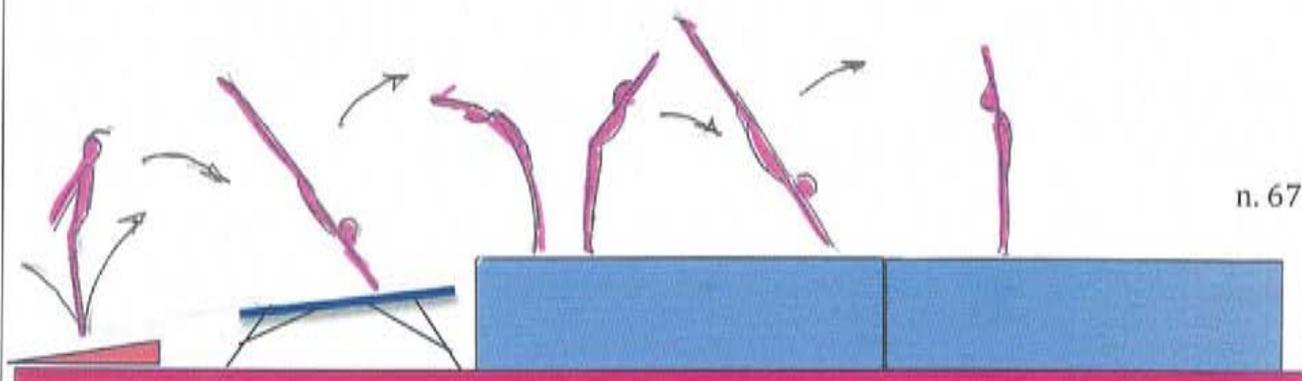
n. 65

Utilizzare: una pedana per il volteggio- un mini trampolino-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. Corsa battuta sulla pedana- poggiare e spingere con gli arti superiori sul mini trampolino- Eseguire due ribaltamenti in avanti.

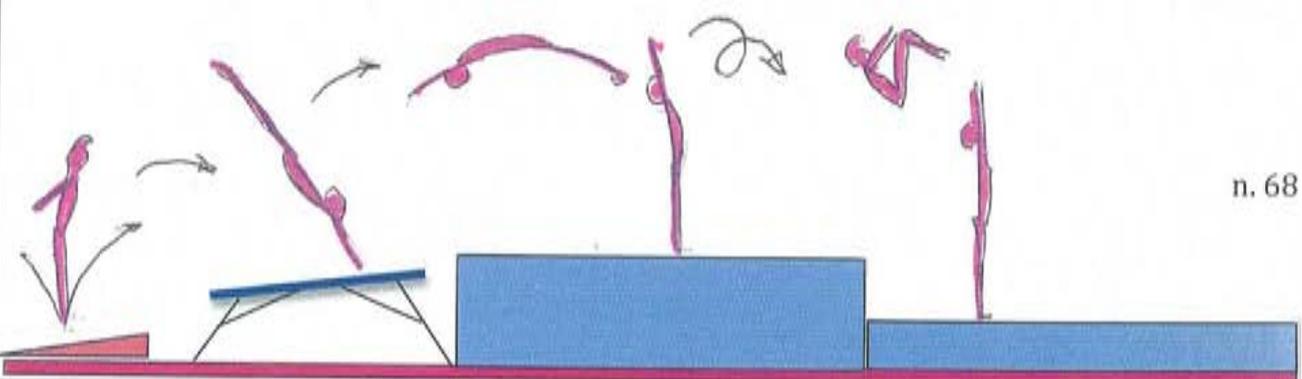


n. 66

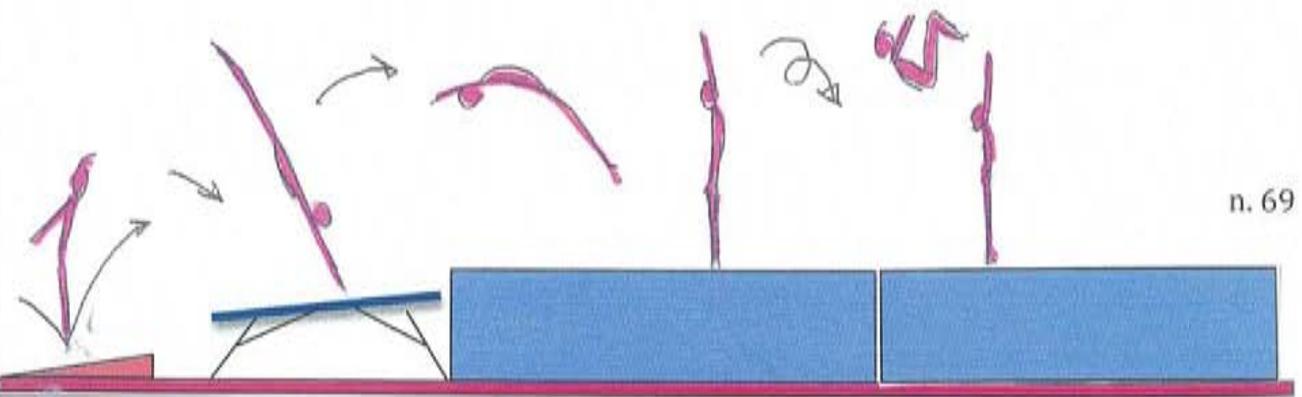
Come l'esercizio n. 66 - Utilizzando i tappeti alla stessa altezza



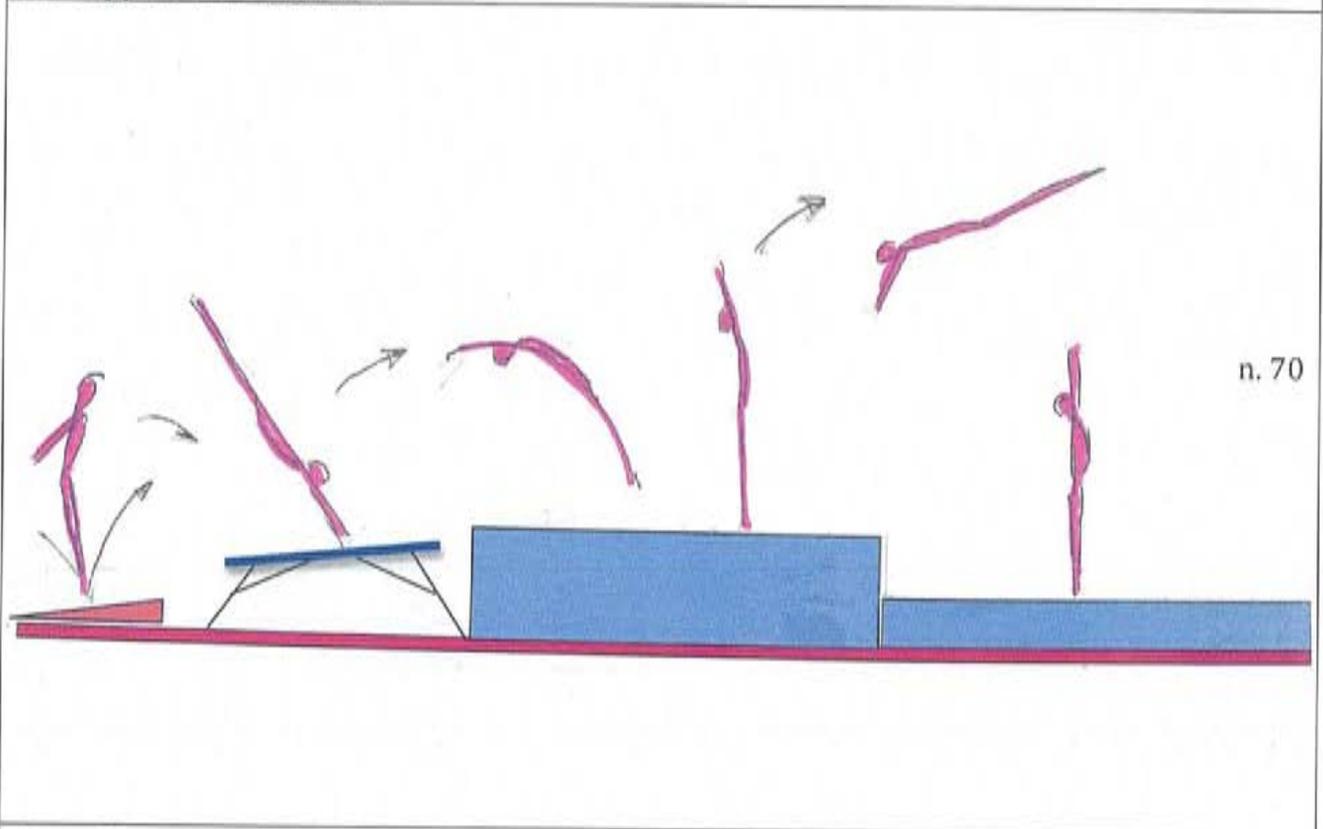
Utilizzare: una pedana per il volteggio- un mini trampolino- due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. Corsa battuta sulla pedana- poggiare e spingere con gli arti superiori sul mini trampolino- Eseguire un ribaltamento in avanti., seguito da un salto giro raccolto. Arrivo sul tappeto di h. inferiore.



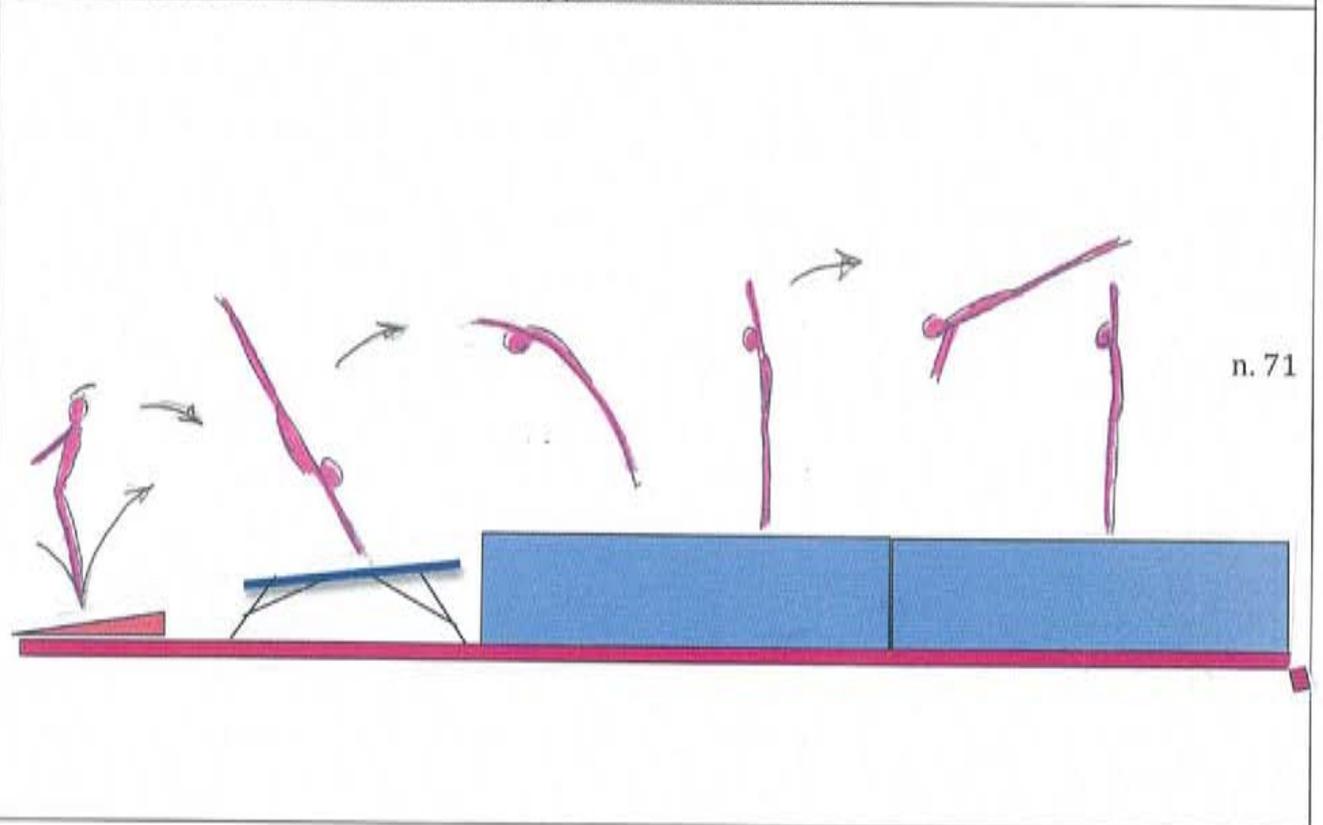
Come l'esercizio n. 68 - Utilizzando i tappeti alla stessa altezza



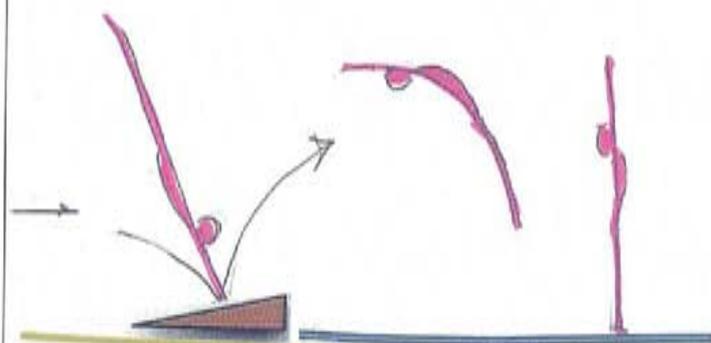
Utilizzare: una pedana per il volteggio- un mini trampolino-due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. Corsa battuta sulla pedana- poggiare e spingere con gli arti superiori sul mini trampolino- Eseguire un ribaltamento in avanti., seguito da un salto giro Teso. Arrivo sul tappeto di h. inferiore.



Come l'esercizio n. 70 - Utilizzando i tappeti alla stessa altezza

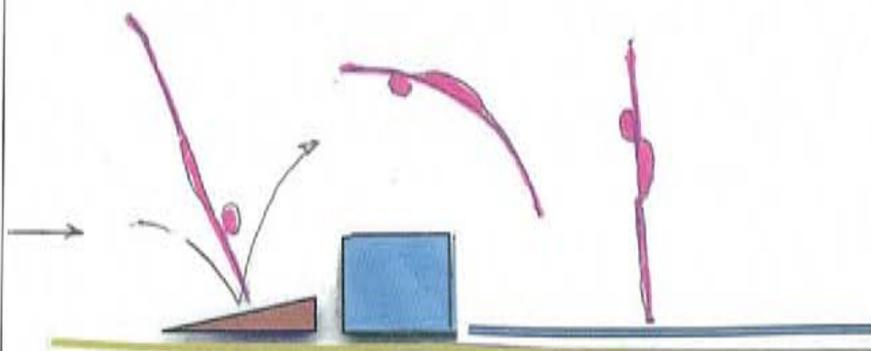


Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio - un tappeto per l'arrivo. Eseguire: Rincorsa - Flic avanti con appoggio-spinta degli arti superiori sulla pedana - arrivo in piedi, sul tappeto.



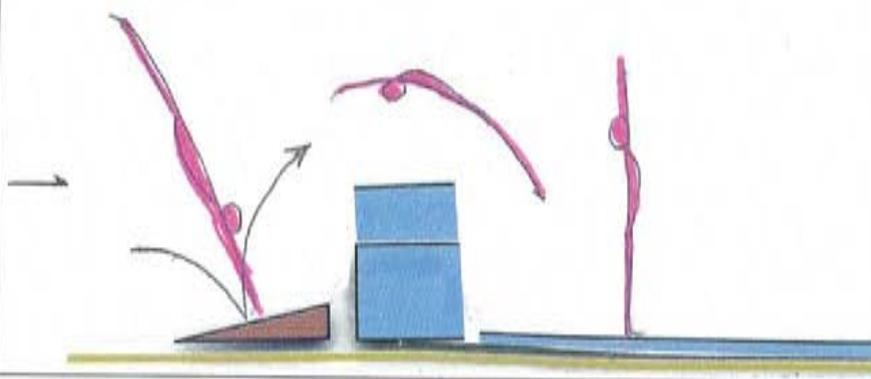
n. 72

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio - un tappeto di h. stabilita dall'insegnante - un tappeto per l'arrivo. Eseguire: Rincorsa - Flic avanti con appoggio-spinta degli arti superiori sulla pedana - superare l'ostacolo - arrivo in piedi. Sul tappeto.



n. 73

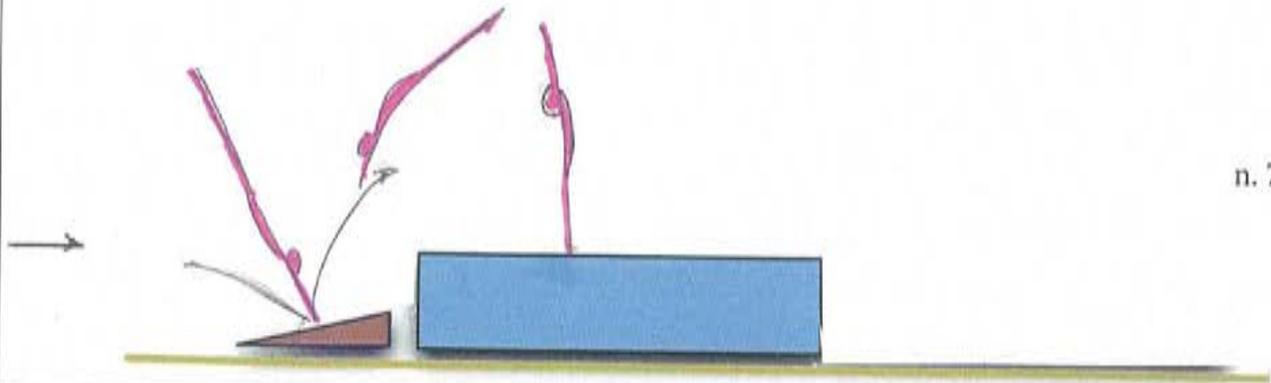
Come l'esercizio n. 73 ma con l'ostacolo più alto



n. 74

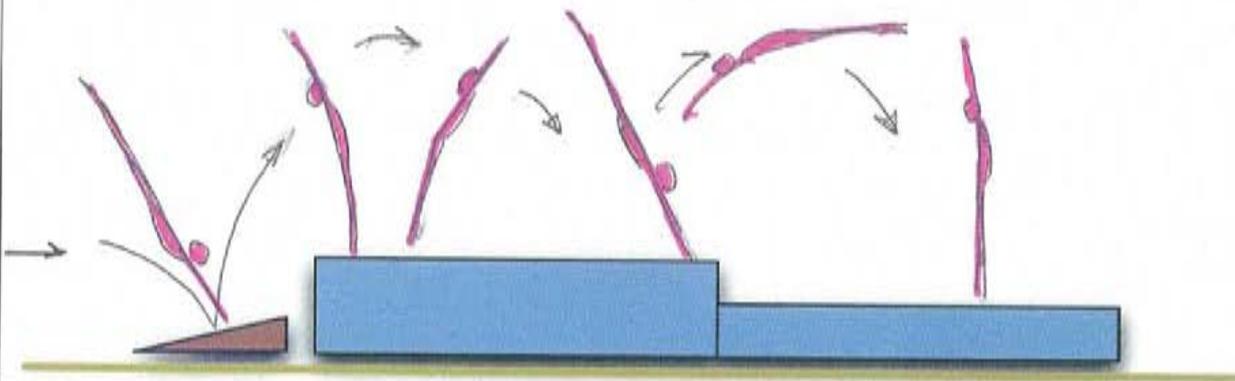
Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio - un tappeto di h. stabilita dall'insegnante -
Eseguire: Rincorsa - Flic avanti con appoggio-spinta degli arti superiori sulla pedana - arrivo in piedi sul tappeto.

n. 75



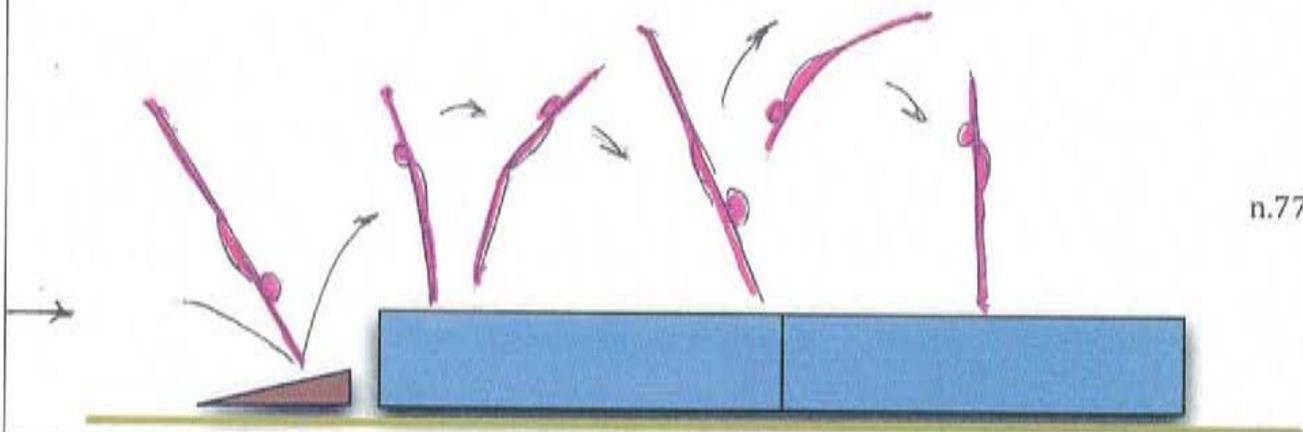
Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio - due tappeti di h. stabilita dall'insegnante -
Eseguire: Rincorsa - Flic avanti con appoggio-spinta degli arti superiori sulla pedana - arrivo in piedi sul tappeto - di seguito un altro flic con arrivo in piedi sul tappeto di h. infer.

n. 76

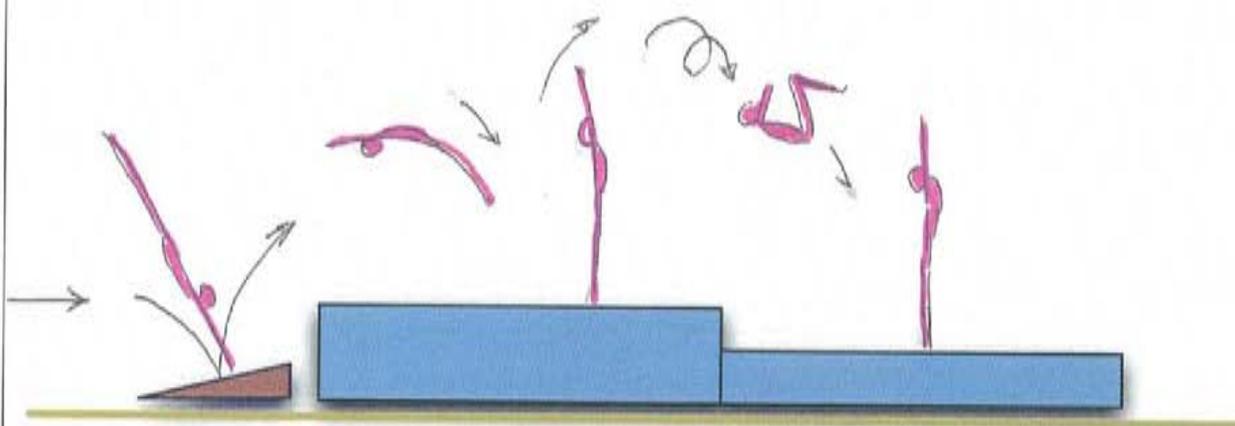


Come l'esercizio 76 -utilizzando due tappeti alla stessa altezza.

n.77

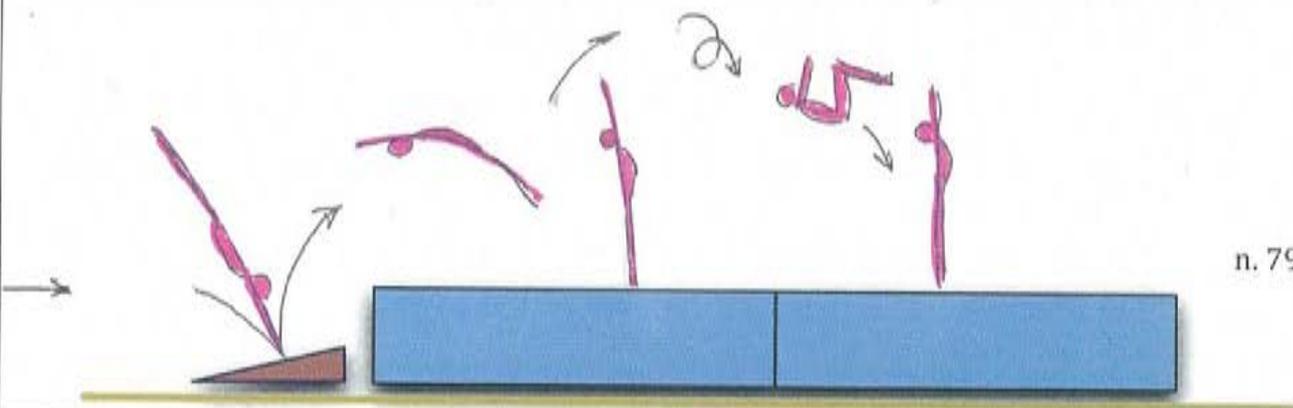


Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio - due tappeti di h. stabilita dall'insegnante -
Eseguire: Rincorsa - Flic avanti con appoggio-spinta degli arti superiori sulla pedana -
arrivo in piedi sul tappeto - di seguito salto giro avanti Raccolto con arrivo in piedi sul
tappeto di h. inferiore.



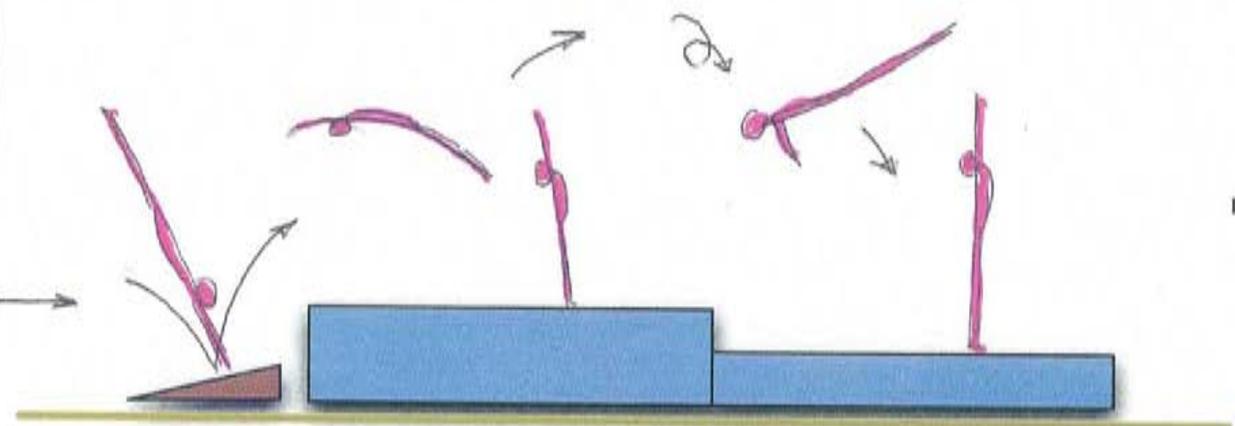
n. 78

Come l'esercizio n. 78 utilizzando i tappeti alla stessa altezza.



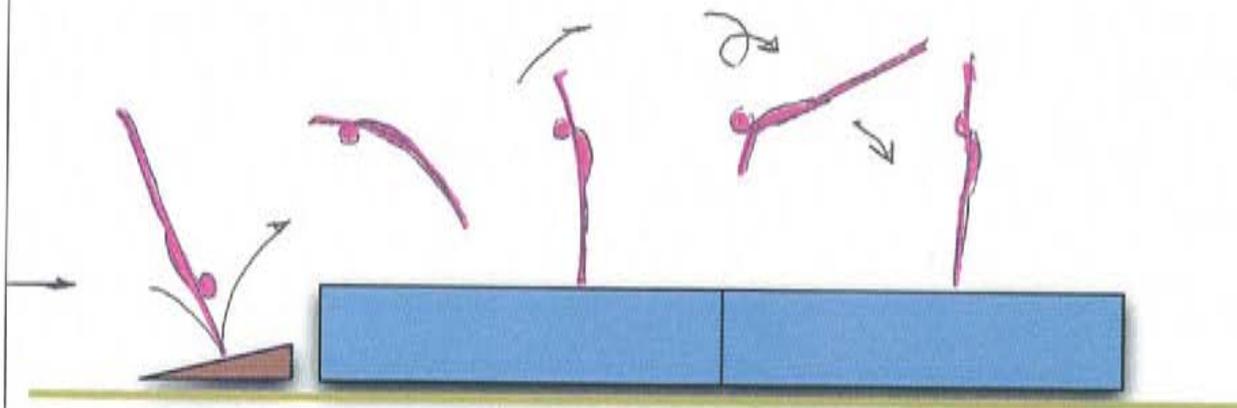
n. 79

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio - due tappeti di h. stabilita dall'insegnante -
Eseguire: Rincorsa - Flic avanti con appoggio-spinta degli arti superiori sulla pedana -
arrivo in piedi sul tappeto - di seguito salto giro avanti Teso con arrivo in piedi sul tappeto
di h. inferiore.



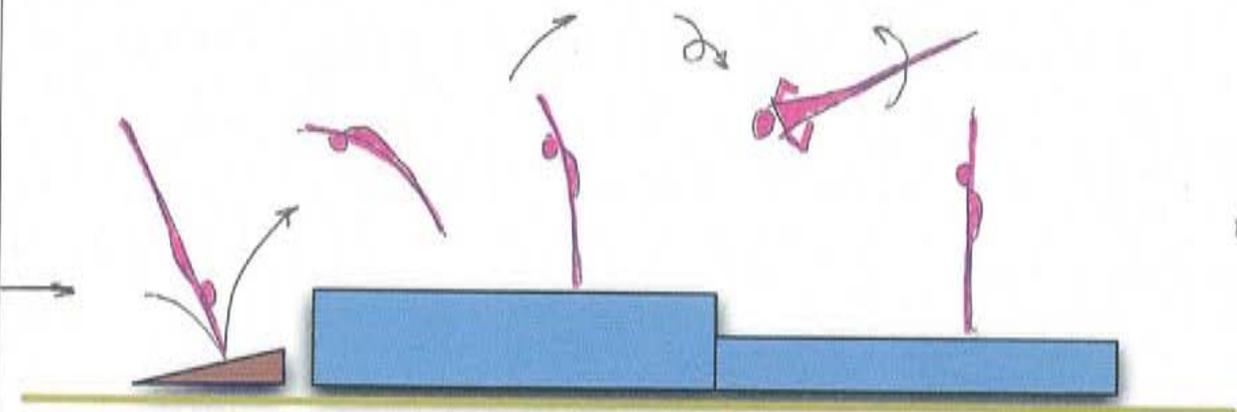
n. 80

Come l'esercizio n. 80 utilizzando i tappeti alla stessa altezza.



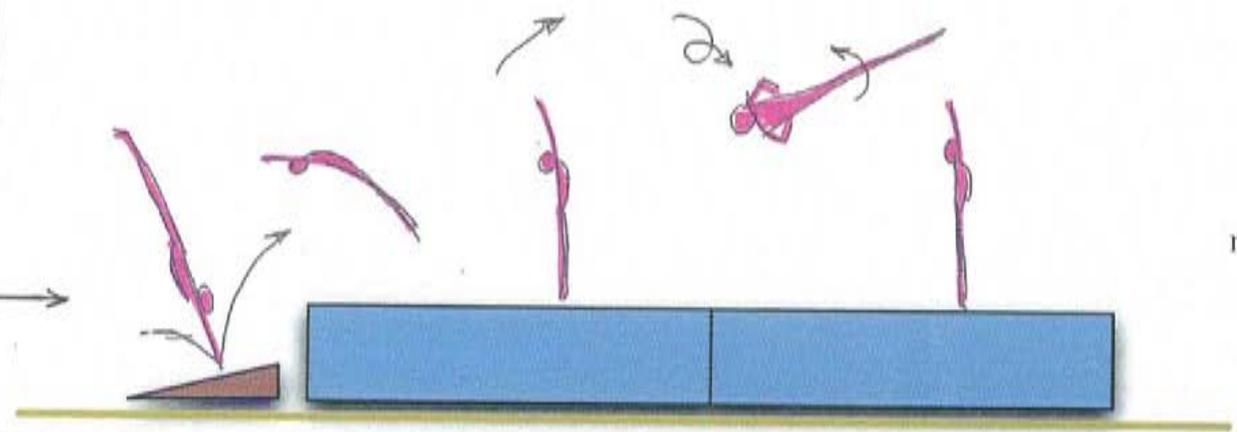
n. 81

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio - due tappeti di h. stabilita dall'insegnante -
Eeguire: Rincorsa - Flic avanti con appoggio-spinta degli arti superiori sulla pedana -
arrivo in piedi sul tappeto - di seguito salto giro avanti Teso con $\frac{1}{2}$ - 1 o più avvitamanti -
arrivo in piedi sul tappeto di h. inferiore.



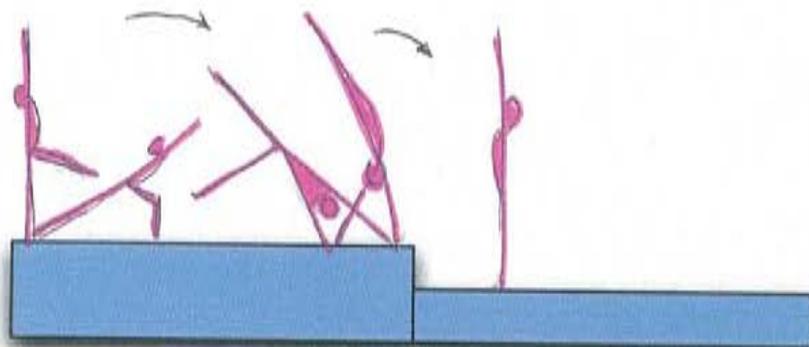
n. 82

Come l'esercizio n. 82 utilizzando i tappeti alla stessa altezza.



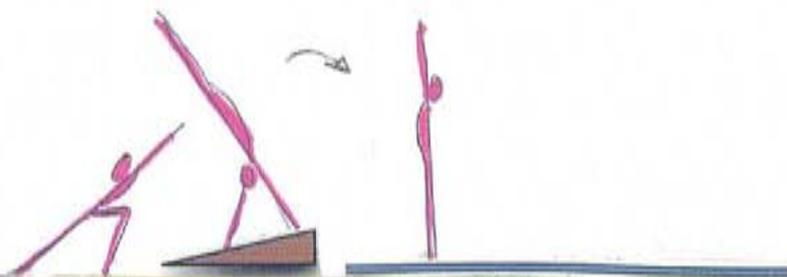
n. 83

Utilizzare due tappeti paracadute di h. differenti -eseguire una Rondata-poggiando le mani sulla estremità del tappeto più alto-arrivo in piedi sul tappeto più basso. -



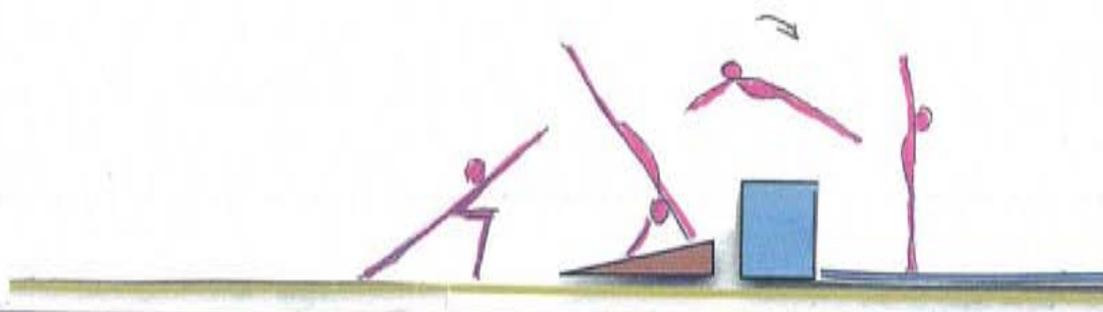
n. 84

Utilizzare una pedana elastica per il volteggio- un tappeto.- Eseguire : da Fermo o dal Presalto o da Rincorsa Presalto:una Rondata con appoggio spinta degli arti inferiori sulla pedana.- arrivo in piedi sul tappeto.



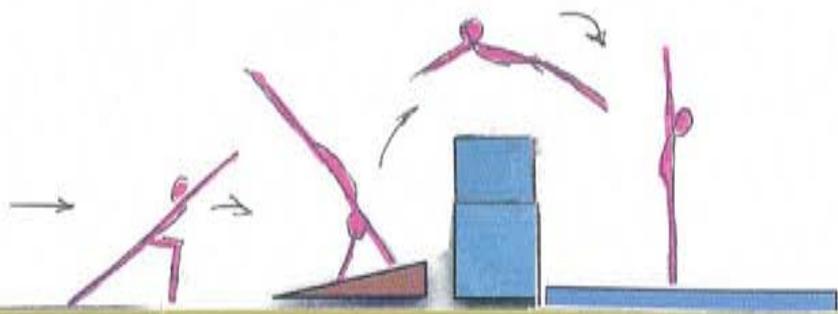
n. 85

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio - un tappeto di h. stabilita dall'insegnante - un tappeto per l'arrivo. Eseguire: da Fermo - o dal Presalto o Rincorsa Presalto:- Rondata con appoggio-spinta degli arti superiori sulla pedana - superare l'ostacolo - arrivo in piedi. Sul tappeto.



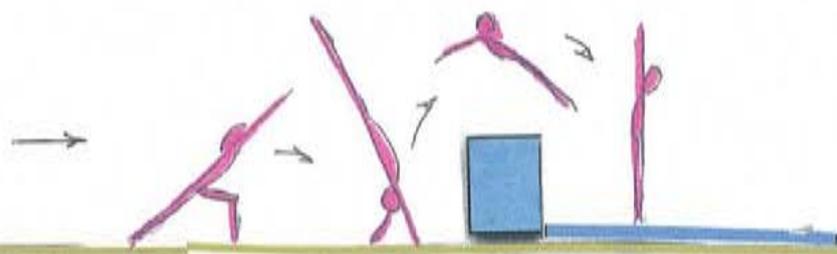
n. 86

Come l'esercizio n. 86 Utilizzando un ostacolo più alto



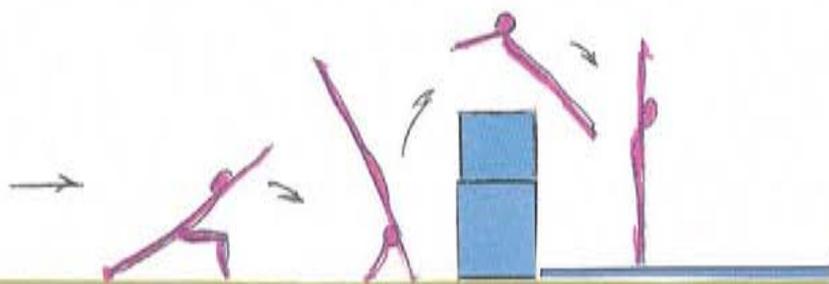
n. 87

Eeguire: Da Fermo o Con il Presalto o dalla Rincorsa- Presalto: una Rondata, superando un ostacolo di h. stabilita dall'insegnante.



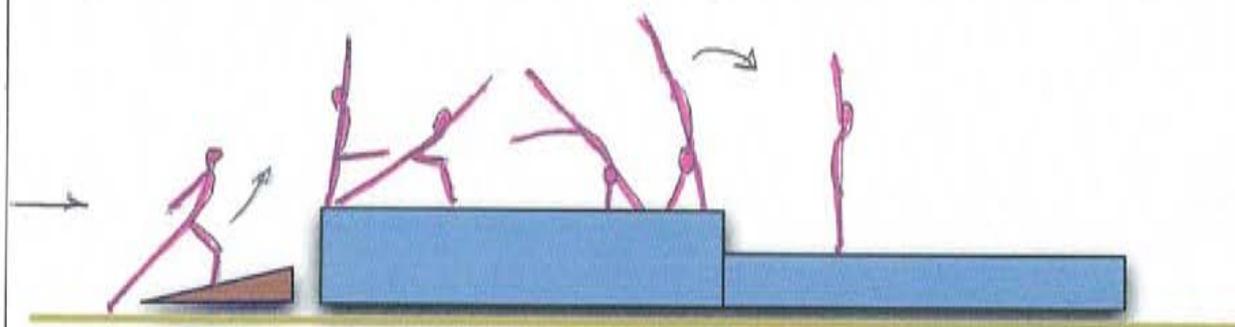
n. 88

Come l'esercizio n. 88 Utilizzando un ostacolo più alto



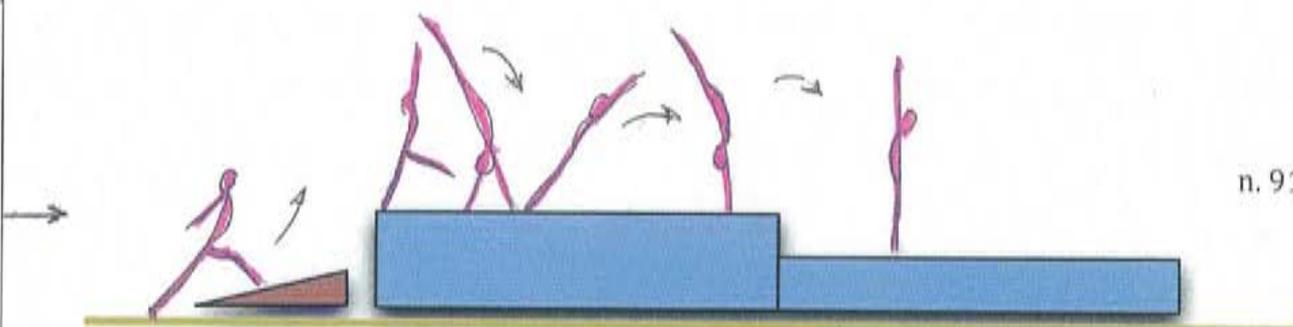
n. 89

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. Eseguire: rincorsa- PRESALTO con Appoggio- Spinta di un arto inferiore sulla pedana -e arrivo con il piede d'appoggio sul tappeto. - RONDATA con appoggio spinta degli arti superiori sul tappeto - arrivo in piedi sul tappeto di h. inferiore.



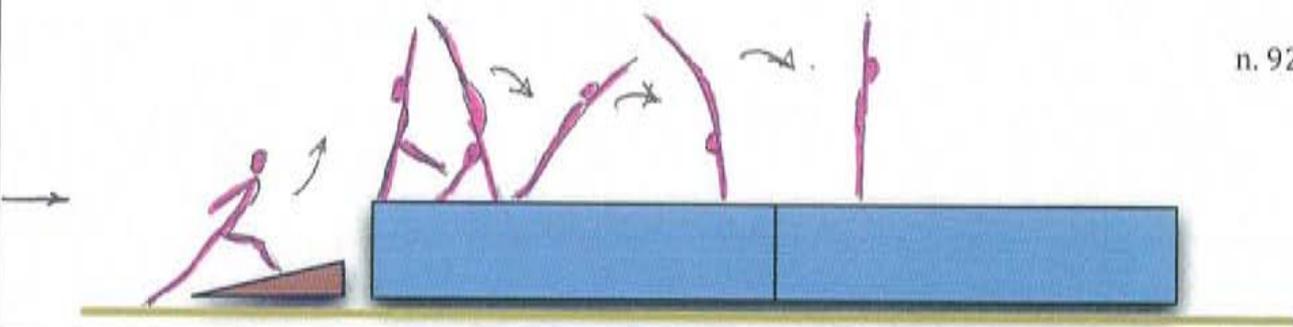
n. 90

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. ESEGUIRE: rincorsa- PRESALTO con Appoggio- Spinta di un arto inferiore sulla pedana -e arrivo con il piede d'appoggio sul tappeto. - RONDATA -FLIC-FLAC- arrivo in piedi sul tappeto di h. inferiore.



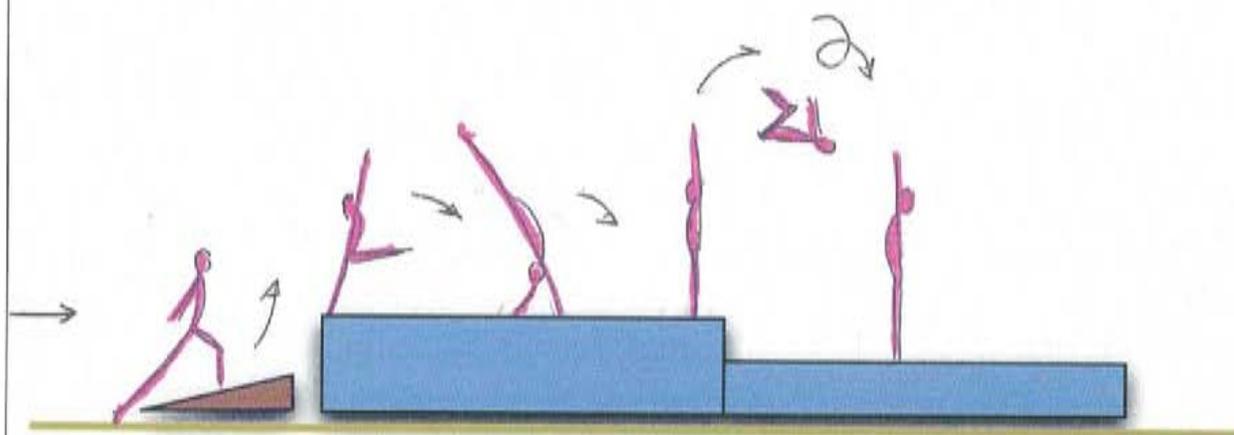
n. 91

Come l'esercizio precedente con i tappeti alla stessa altezza.



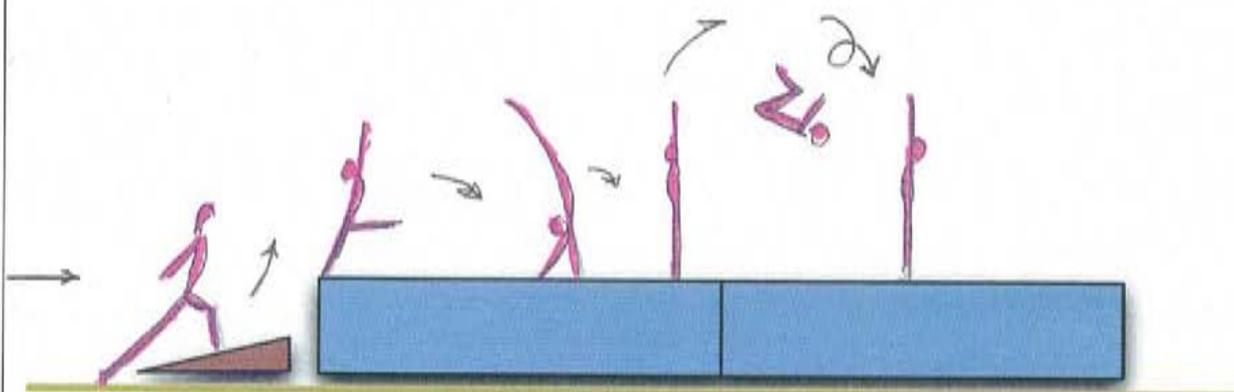
n. 92

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. ESEGUIRE: rincorsa- PRESALTO con Appoggio- Spinta di un arto inferiore sulla pedana -e arrivo con il piede d'appoggio sul tappeto. - RONDATA -Salto giro indietro RACCOLTO- arrivo in piedi sul tappeto di h. inferiore.



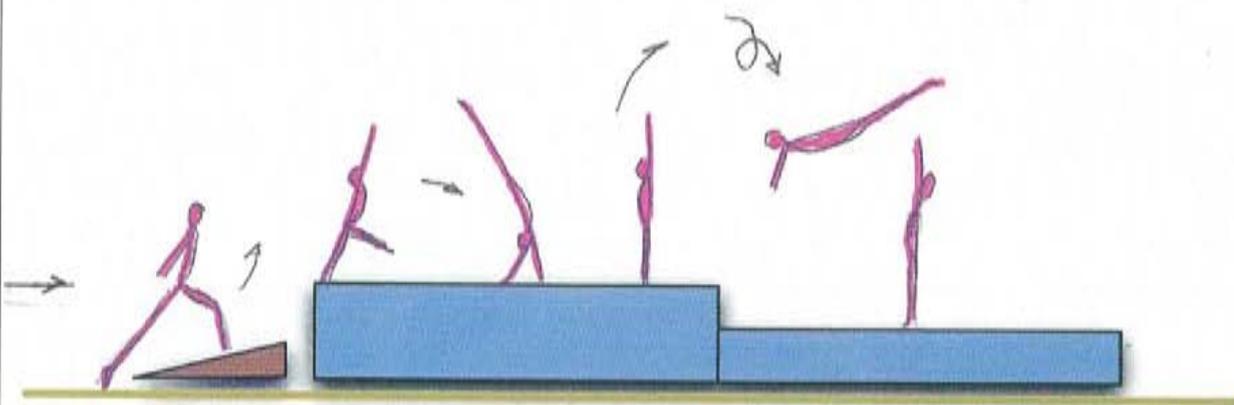
n. 93

Come l'esercizio n. 93 - con i tappeti alla stessa altezza



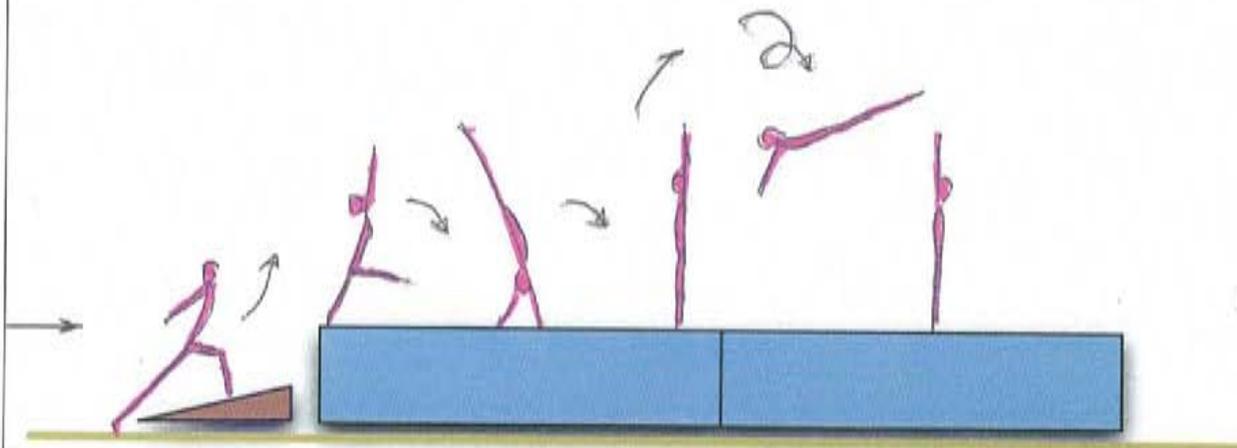
n. 94

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. ESEGUIRE: rincorsa- PRESALTO con Appoggio- Spinta di un arto inferiore sulla pedana -e arrivo con il piede d'appoggio sul tappeto. - RONDATA -Salto giro indietro TESO- arrivo in piedi sul tappeto di h. inferiore.



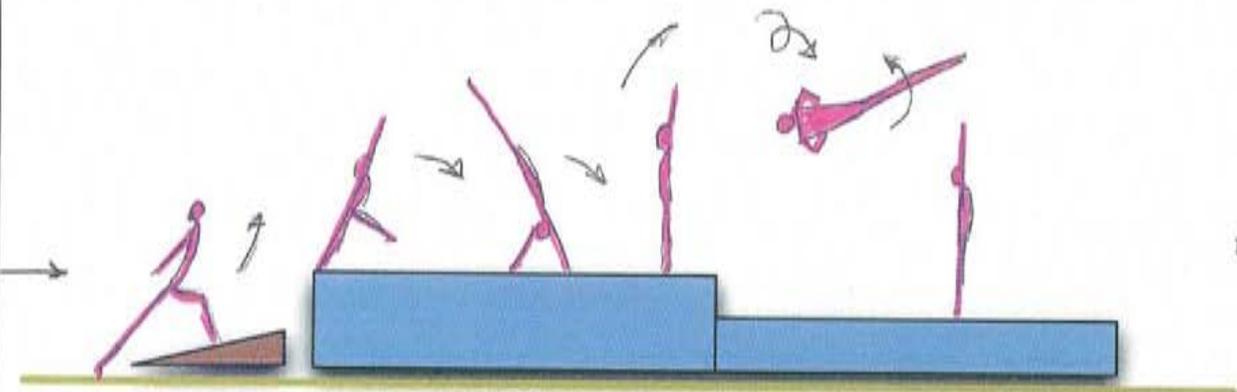
N.95

Come l'esercizio n. 95 - con i tappeti alla stessa altezza



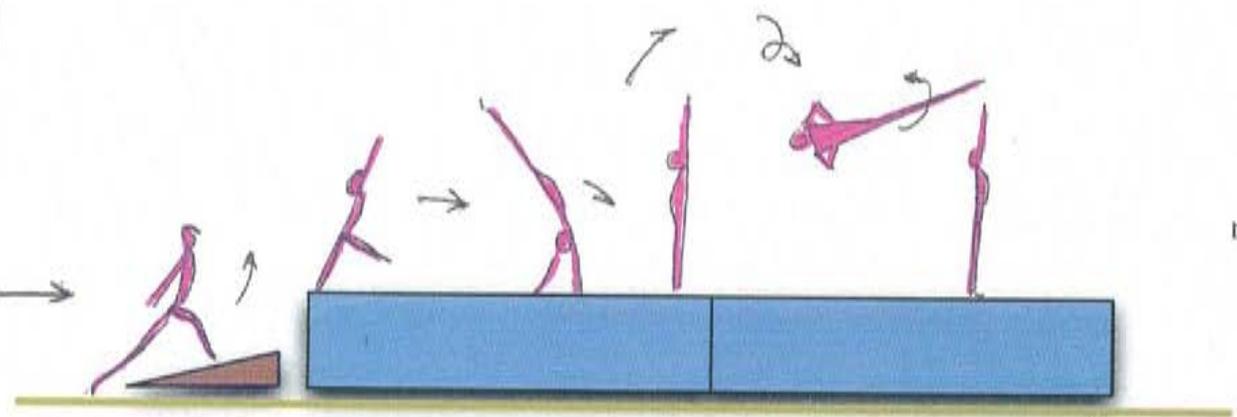
N. 96

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. ESEGUIRE: rincorsa- PRESALTO con Appoggio- Spinta di un arto inferiore sulla pedana -e arrivo con il piede d'appoggio sul tappeto. - RONDATA -Salto giro indietro TESO CON $\frac{1}{2}$ - 1 - O Più AVVITAMENTI- arrivo in piedi sul tappeto di h. inferiore.



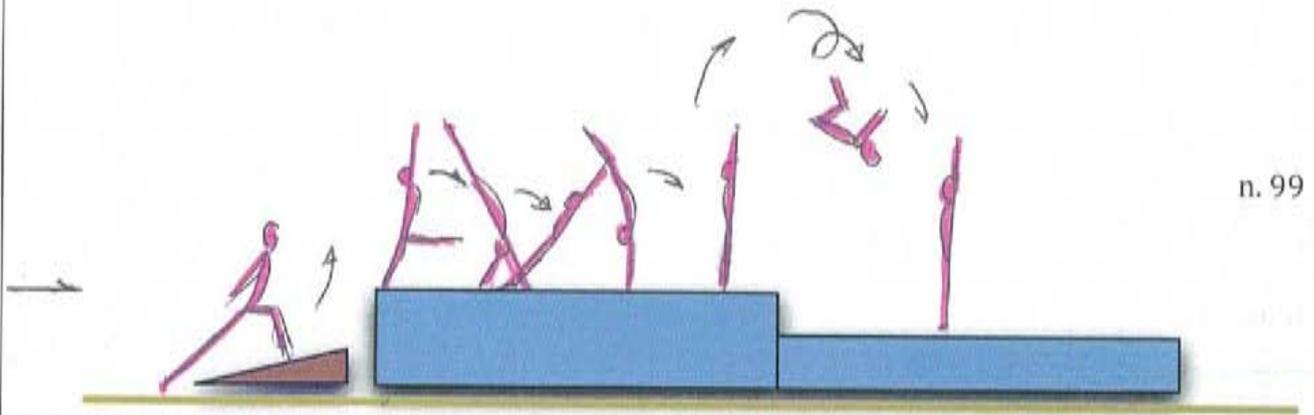
n. 97

Come l'esercizio n. 97 - con i tappeti alla stessa altezza

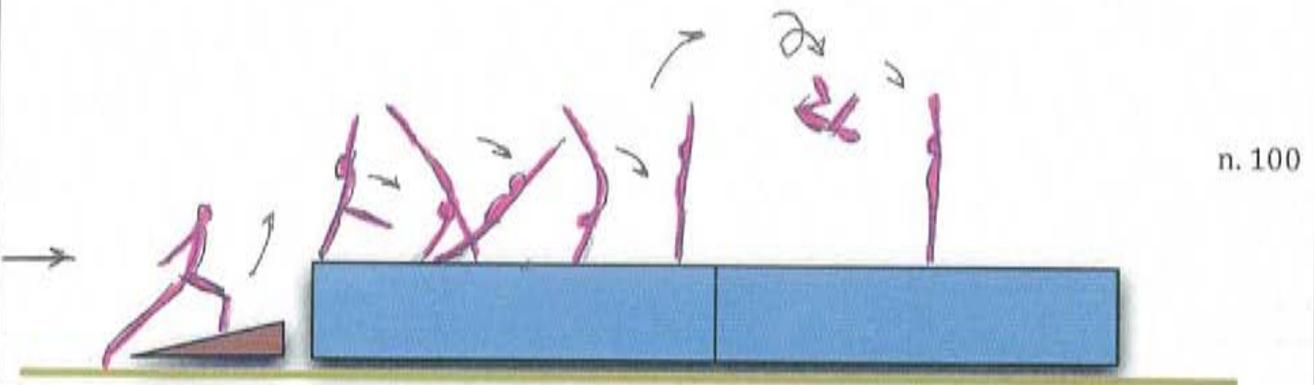


n. 98

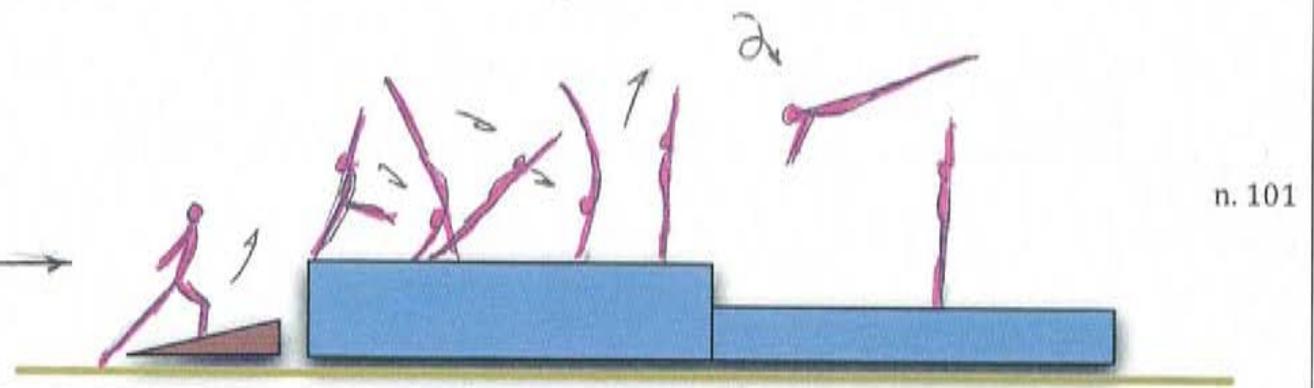
Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. ESEGUIRE: rincorsa- PRESALTO con Appoggio- Spinta di un arto inferiore sulla pedana -e arrivo con il piede d'appoggio sul tappeto. - RONDATA - FLIC-FLAC-Salto giro indietro RACCOLTO - arrivo in piedi sul tappeto di h. inferiore.



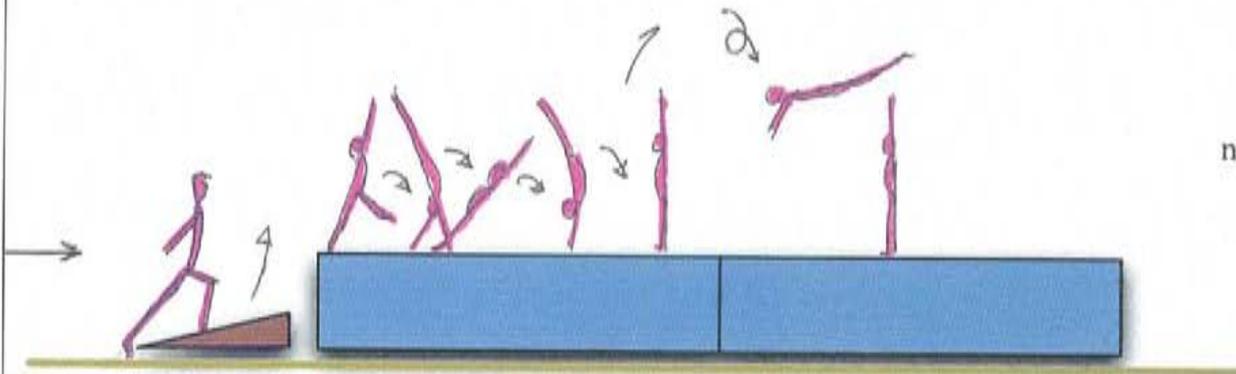
Come l'esercizio n. 99- con i tappeti alla stessa altezza.



Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. ESEGUIRE: rincorsa- PRESALTO con Appoggio- Spinta di un arto inferiore sulla pedana -e arrivo con il piede d'appoggio sul tappeto. - RONDATA - FLIC-FLAC-Salto giro indietro TESO - arrivo in piedi sul tappeto di h. inferiore.

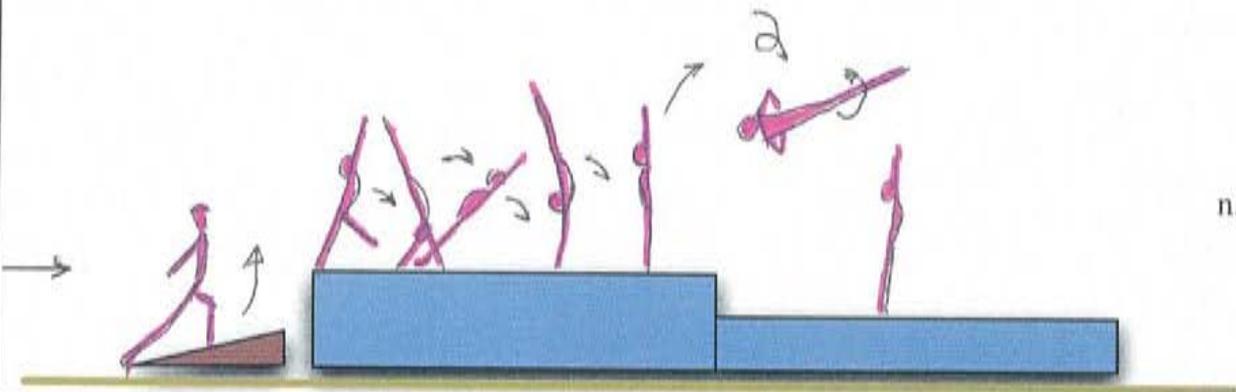


Come l'esercizio n. 101.- con i tappeti alla stessa altezza.



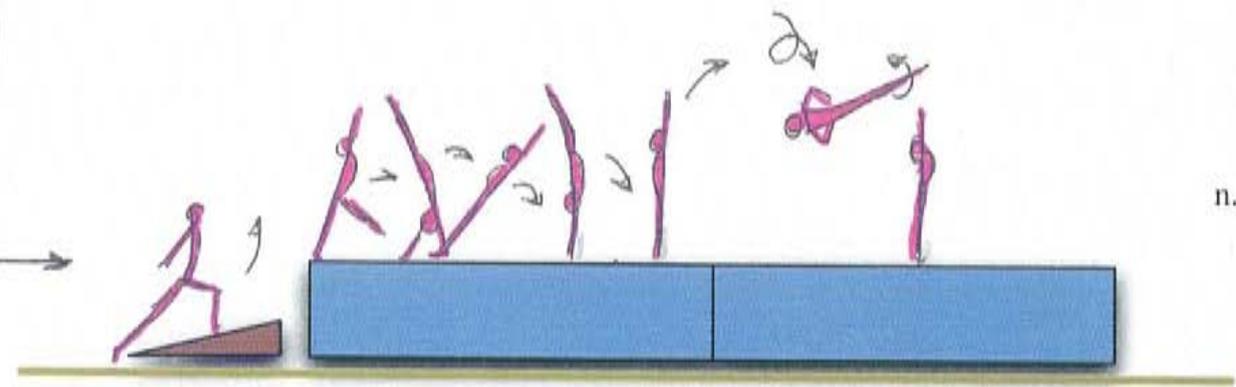
n. 102

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- due tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante. ESEGUIRE: rincorsa- PRESALTO con Appoggio- Spinta di un arto inferiore sulla pedana -e arrivo con il piede d'appoggio sul tappeto. - RONDATA - FLIC-FLAC-Salto giro indietro TESO con $\frac{1}{2}$ - 1 - o più avvitamenti- arrivo in piedi sul tappeto di h. inferiore.



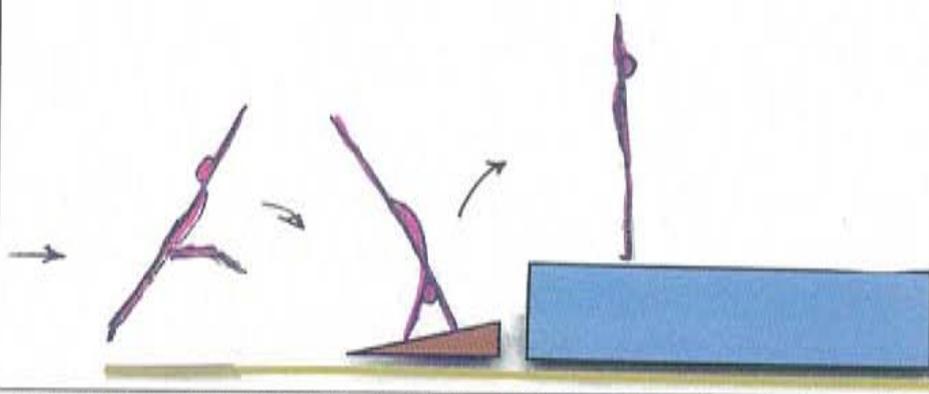
n. 103

Come l'esercizio n. 103. - con i tappeti alla stessa altezza.



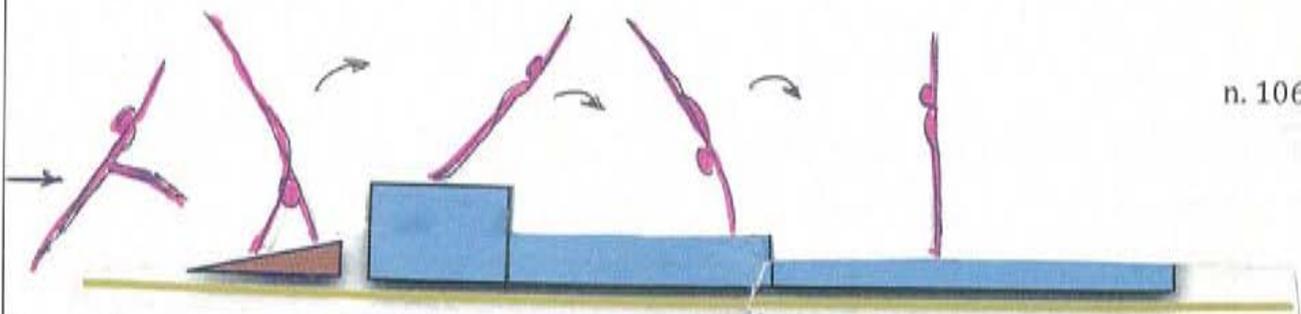
n. 104

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- un tappeto paracadute di h. stabilita dall'insegnante- Eseguire una RONDATA con arrivo in piedi sul tappeto



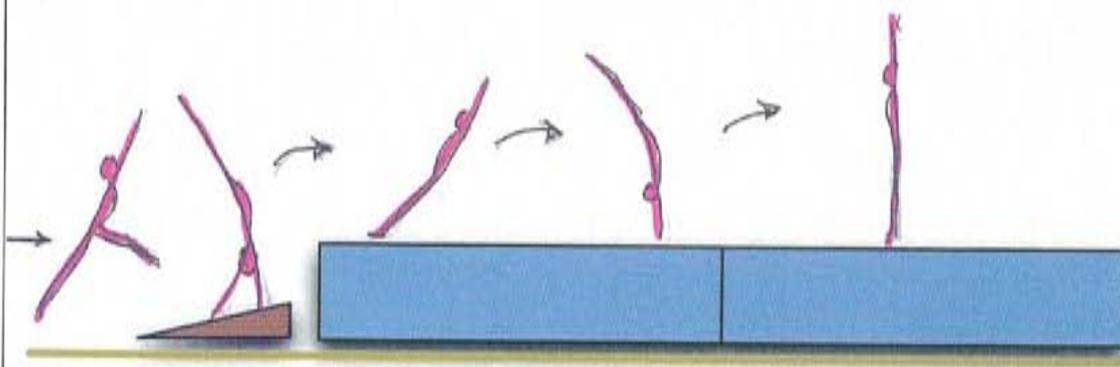
n. 105

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- 3 tappeti paracadute di h. stabilita dall'insegnante- Eseguire una RONDATA FLIC-FLAC.



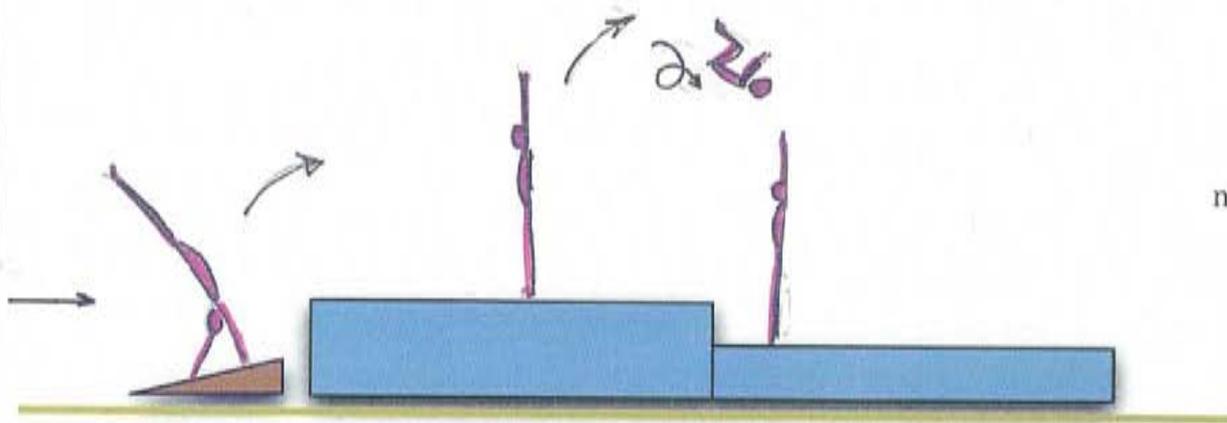
n. 106

Come l'esercizio n. 106- con i tappeti alla stessa altezza.



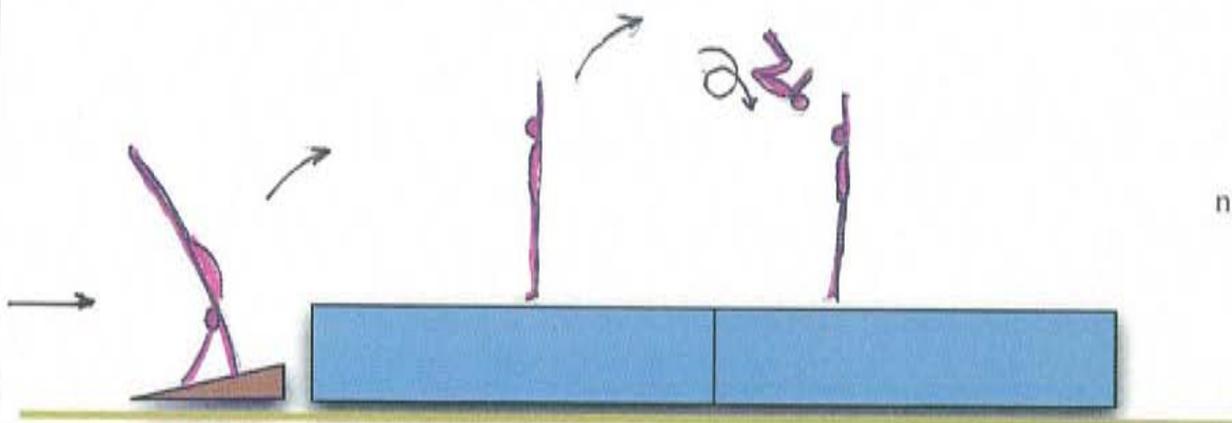
n. 107

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- un tappeto paracadute di h. stabilita dall'insegnante- Eseguire:-rincorsa - appoggio - spinta degli arti superiori sulla pedana, RONDATA con arrivo in piedi sul tappeto - SALTO GIRO indietro Raccolto. Arrivo sul tappeto di altezza inferiore.



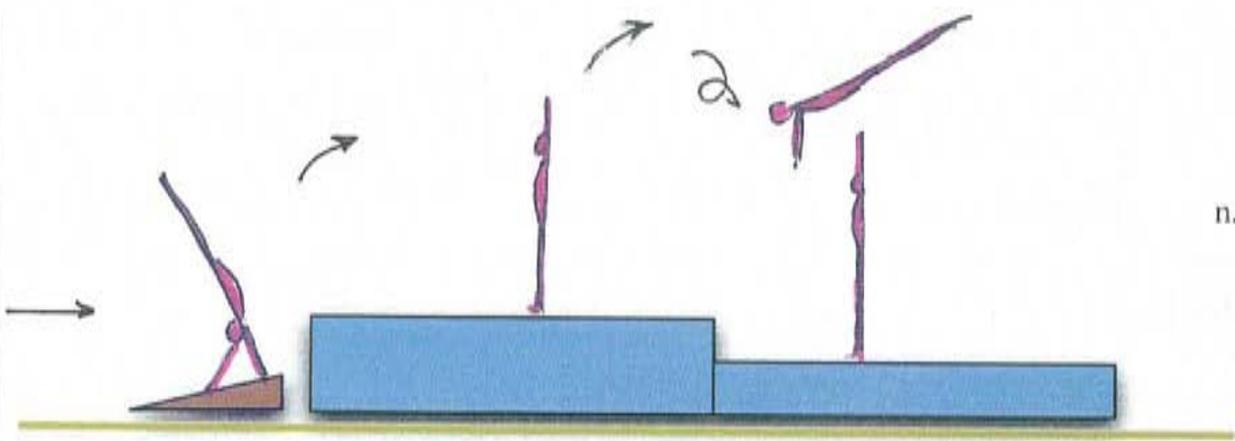
n. 108

Come l'esercizio n. 108- con i tappeti alla stessa altezza.



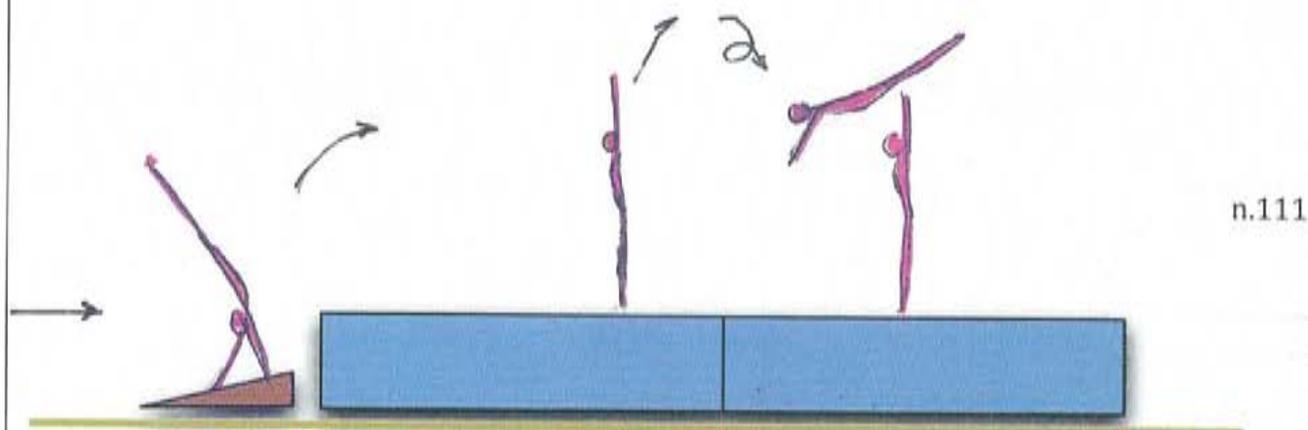
n. 109

Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- un tappeto paracadute di h. stabilita dall'insegnante- Eseguire:-rincorsa - appoggio - spinta degli arti superiori sulla pedana, RONDATA con arrivo in piedi sul tappeto - SALTO GIRO indietro Teso. Arrivo sul tappeto di altezza inferiore.

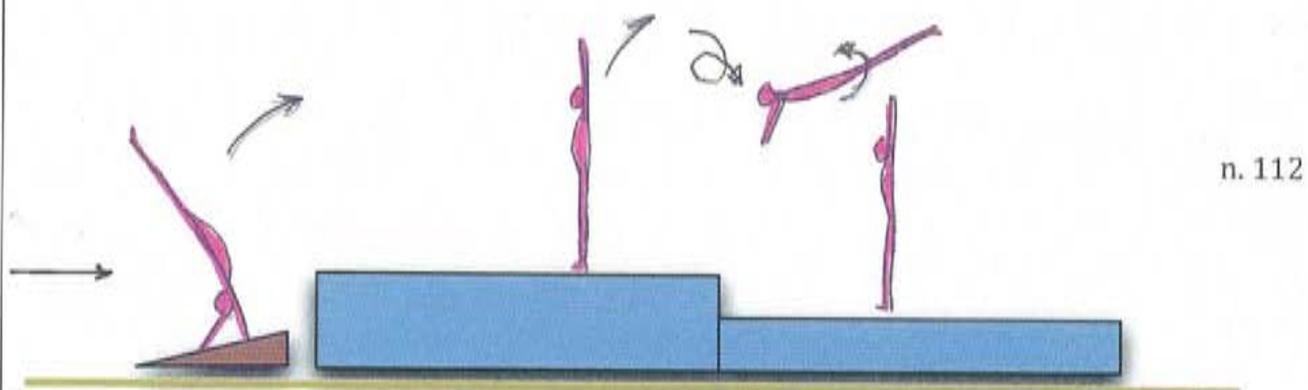


n. 110

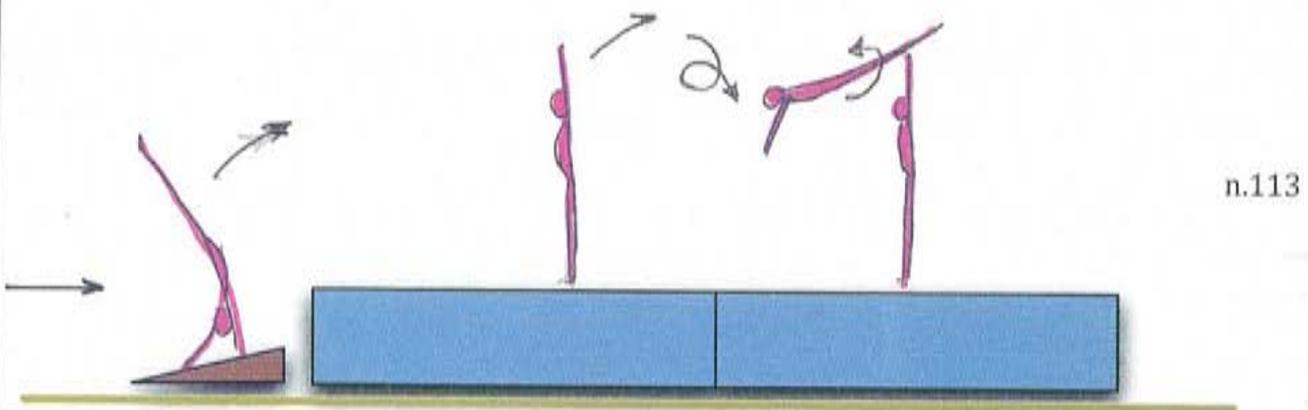
Come l'esercizio n. 110, con i tappeti alla stessa altezza.



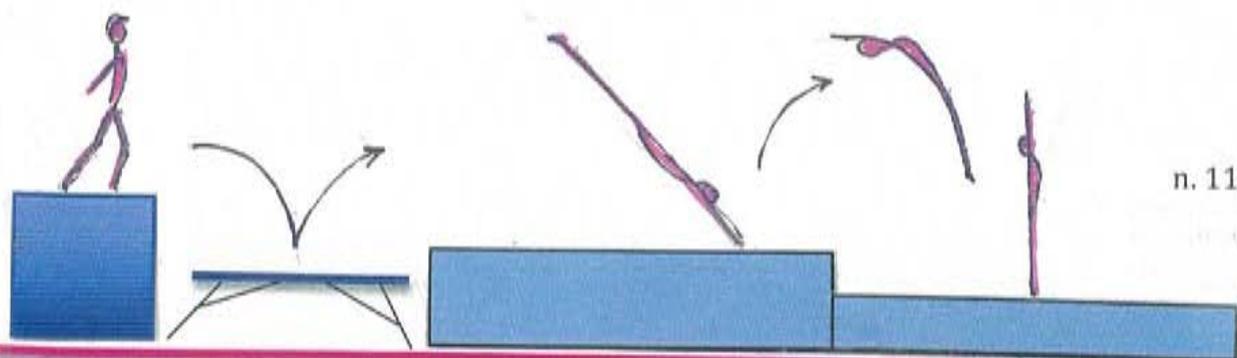
Utilizzare: una pedana elastica per il volteggio- un tappeto paracadute di h. stabilita dall'insegnante- Eseguire:-rincorsa - appoggio - spinta degli arti superiori sulla pedana, RONDATA con arrivo in piedi sul tappeto - SALTO GIRO indietro Teso. con 1/2 - 1 o più avvitiamenti. Arrivo sul tappeto di altezza inferiore.



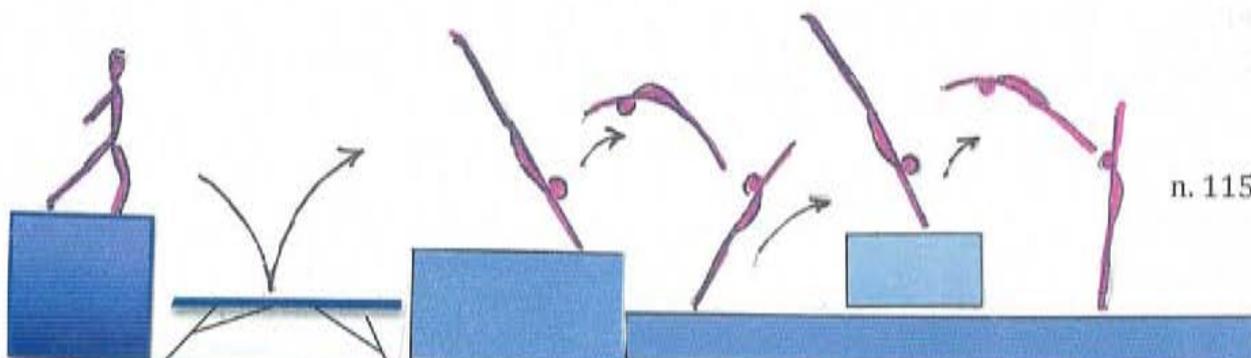
Come l'esercizio n. 112, con i tappeti alla stessa altezza.



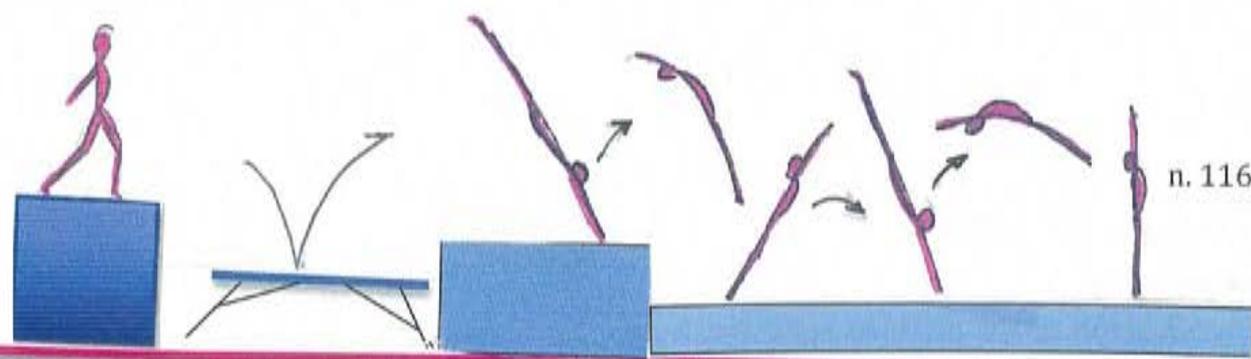
Utilizzare: Un tappeto paracadute- un Mini-trampolino- Due tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante). Eseguire: FLIC avanti- arrivo sul tappeto di h. inferiore.



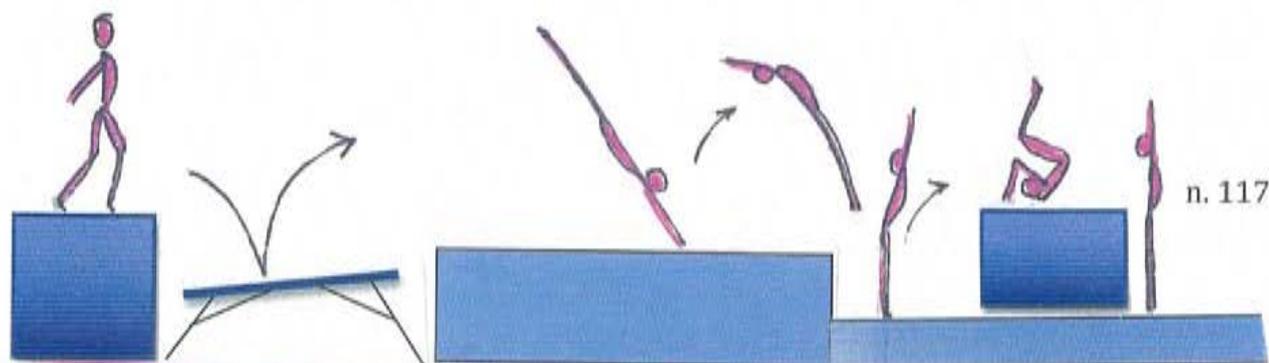
Utilizzare: Un tappeto paracadute- un Mini-trampolino- Due tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante). Eseguire: FLIC avanti- arrivo sul tappeto di h. inferiore. Di seguito, un FLIC avanti poggiando le mani su un altro tappeto.



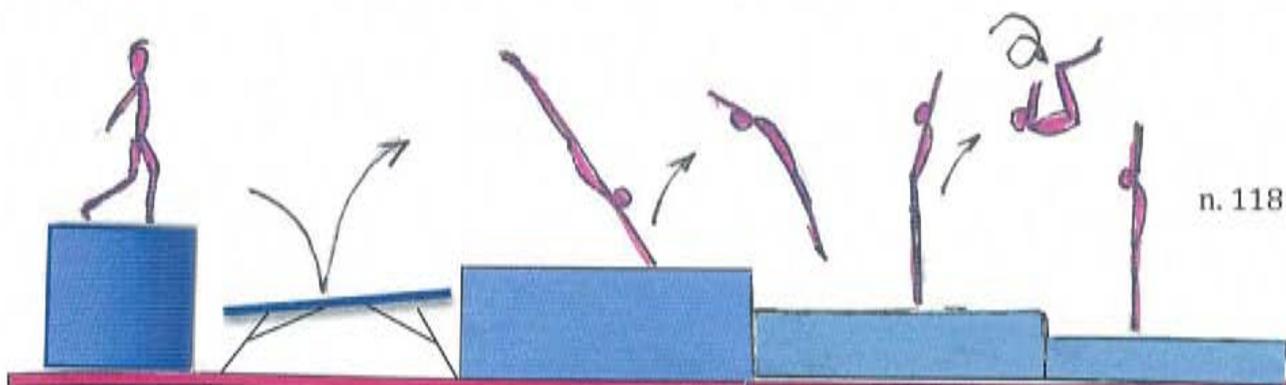
Utilizzare: Un tappeto paracadute- un Mini-trampolino- Due tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante). Eseguire: FLIC avanti- arrivo sul tappeto di h. inferiore. Di seguito, un FLIC avanti .



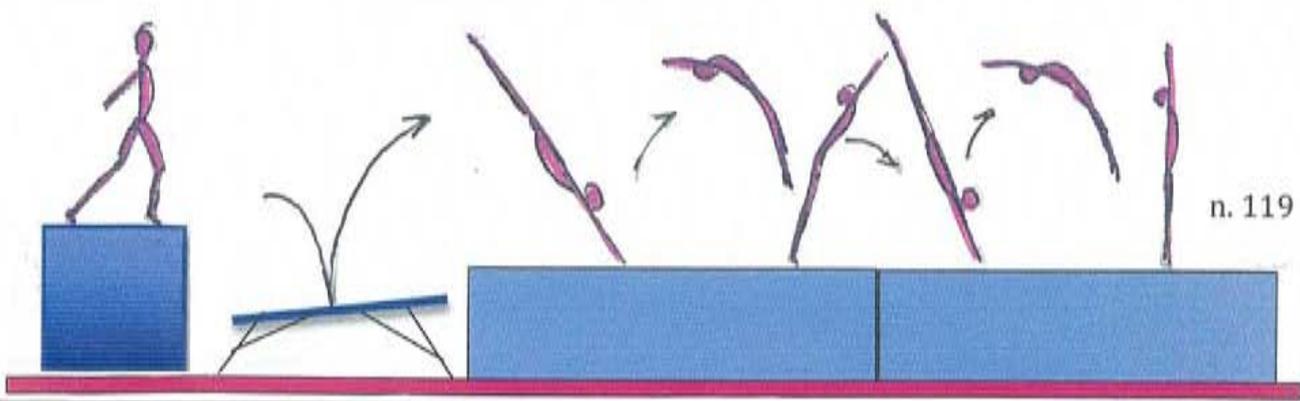
Utilizzare: Un tappeto paracadute- un Mini-trampolino- Due tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante). Eseguire: FLIC avanti- arrivo sul tappeto di h. inferiore. Di seguito, un ROTOLAMENTO poggiando le mani su un altro tappeto.



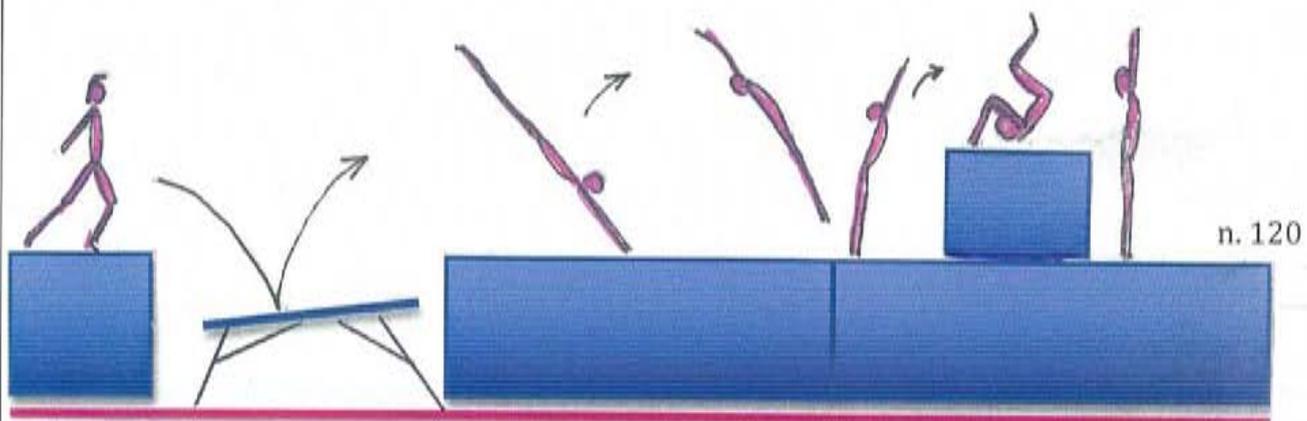
Utilizzare: Un tappeto paracadute- un Mini-trampolino- Tre tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante). Eseguire: FLIC avanti- arrivo sul tappeto di h. inferiore. Di seguito, SALTO GIRO Avanti Raccolto . Arrivo sul terzo tappeto.



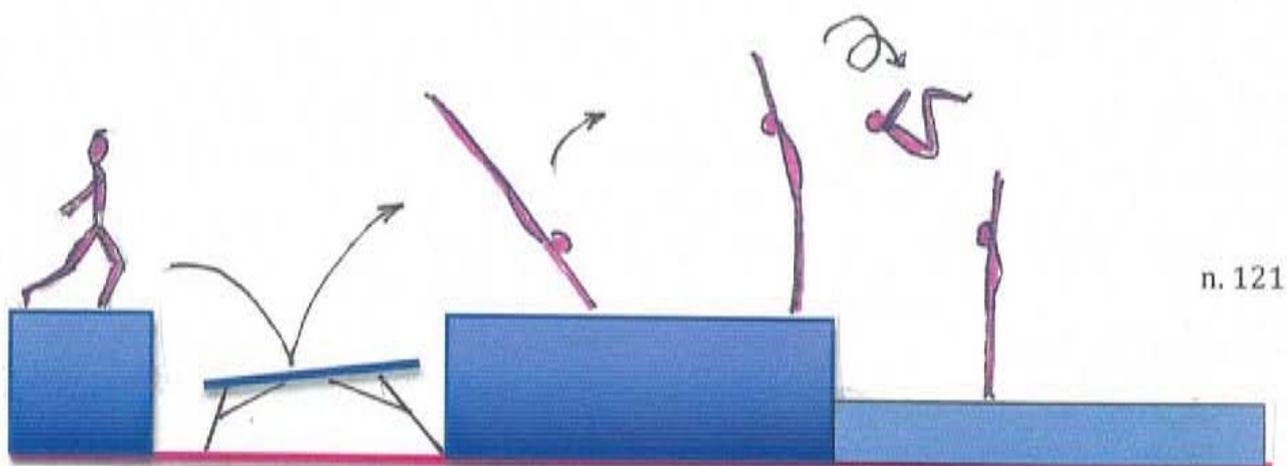
Utilizzare: Un tappeto paracadute- un Mini trampolino- Due Tappeti paracadute della stessa altezza (stabilita dall'insegnante). Eseguire: Due FLIC avanti.



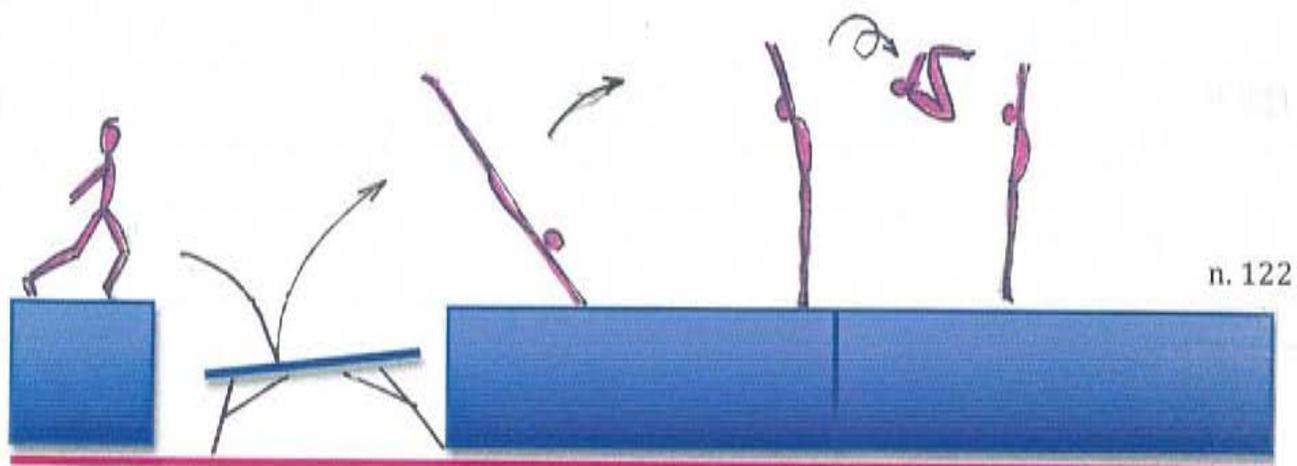
Come l'esercizio n. 117- Senza creare il dislivello nell'esecuzione del Flic Avanti.



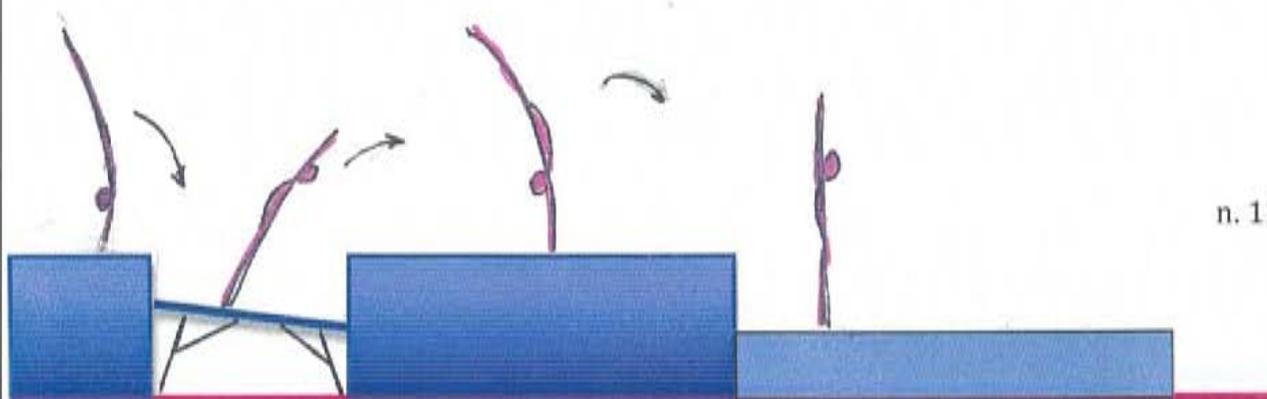
Come l'esercizio n. 118- Senza creare il dislivello nell'esecuzione del Flic avanti.



Come l'esercizio n. 118- Con i tappeti Paracadute posti allo Stesso Livello.

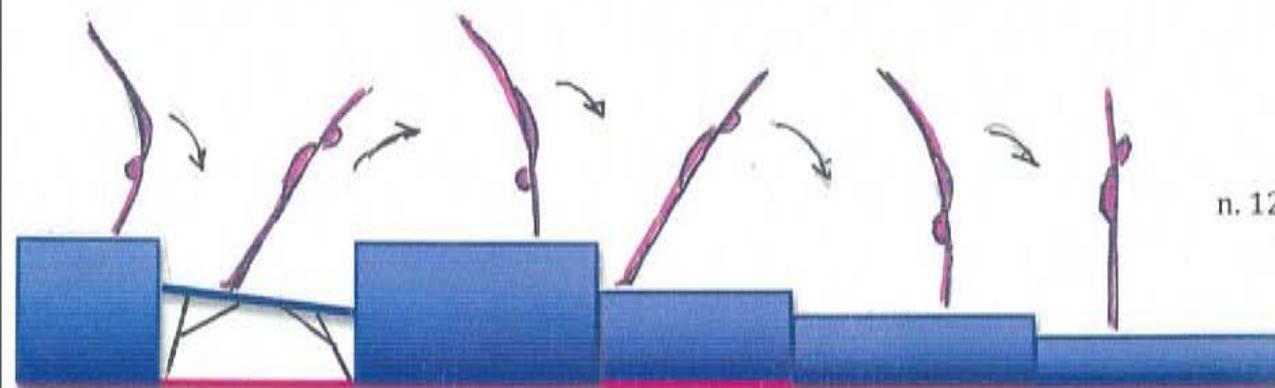


Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette e FLIC-FLAC indietro .



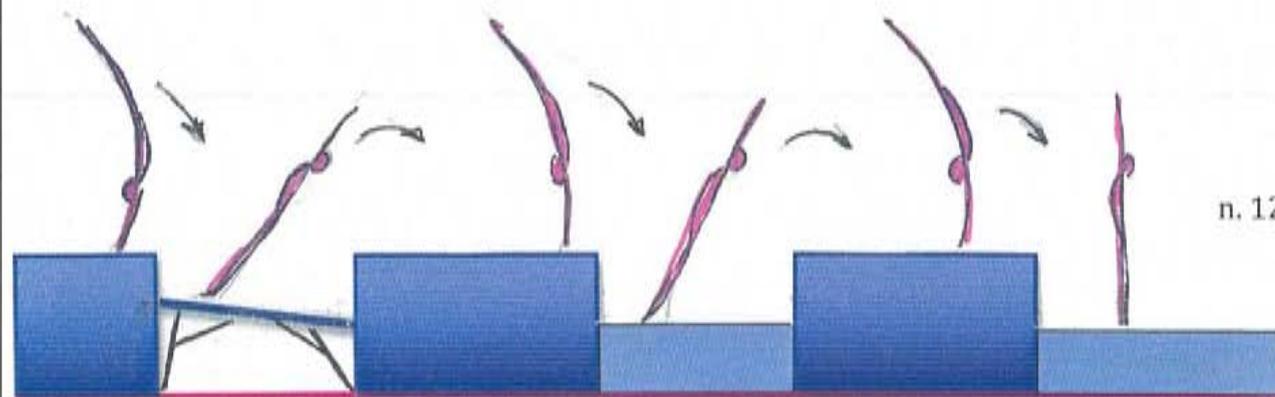
n. 123

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- 4 Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette e due FLIC-FLAC indietro .



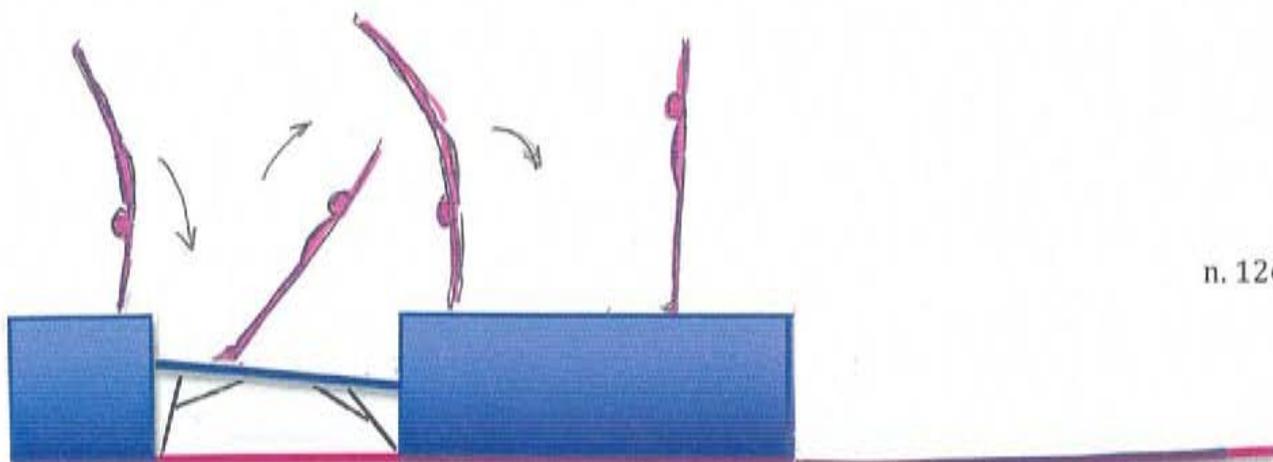
n. 124

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- 4 Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Sistemati come riportato in figura: Eseguire una Courbette e due FLIC-FLAC indietro.



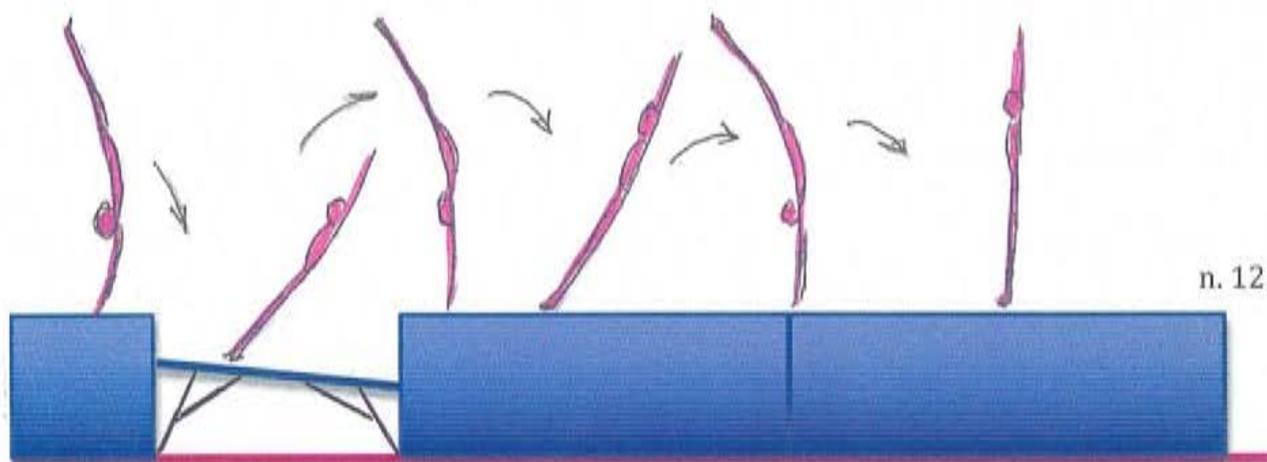
n. 125

Utilizzare un tappeto paracadute- un mini trampolino ed a seguire un altro tappeto paracadute. Eseguire: una courbette ed un FLIC-FLAC



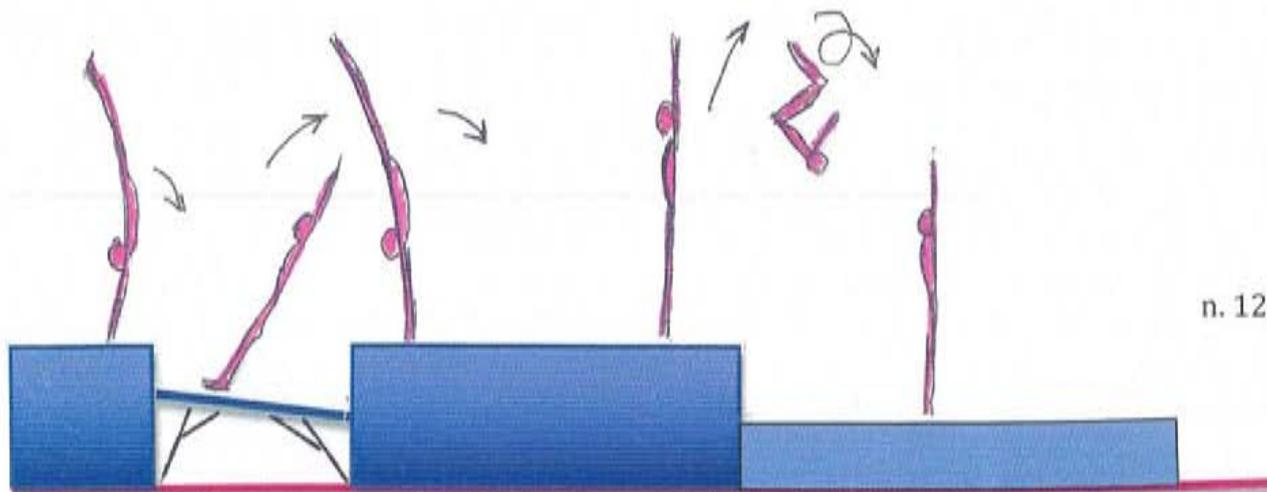
n. 126

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- 2 Tappeti Paracadute Eseguire una Courbette e due FLIC-FLAC .



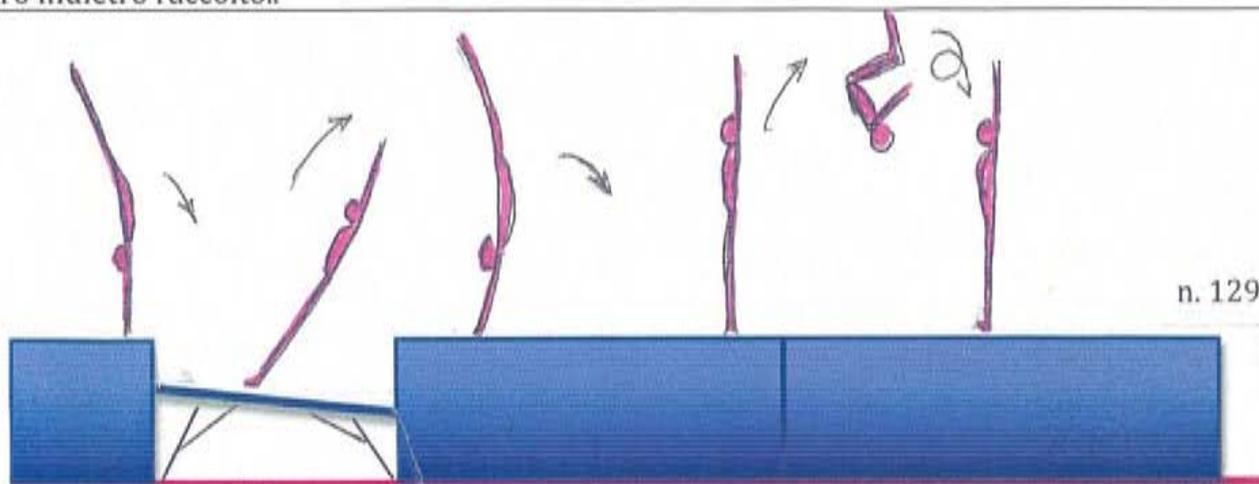
n. 127

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - FLIC-FLAC - di seguito salto giro indietro raccolto..

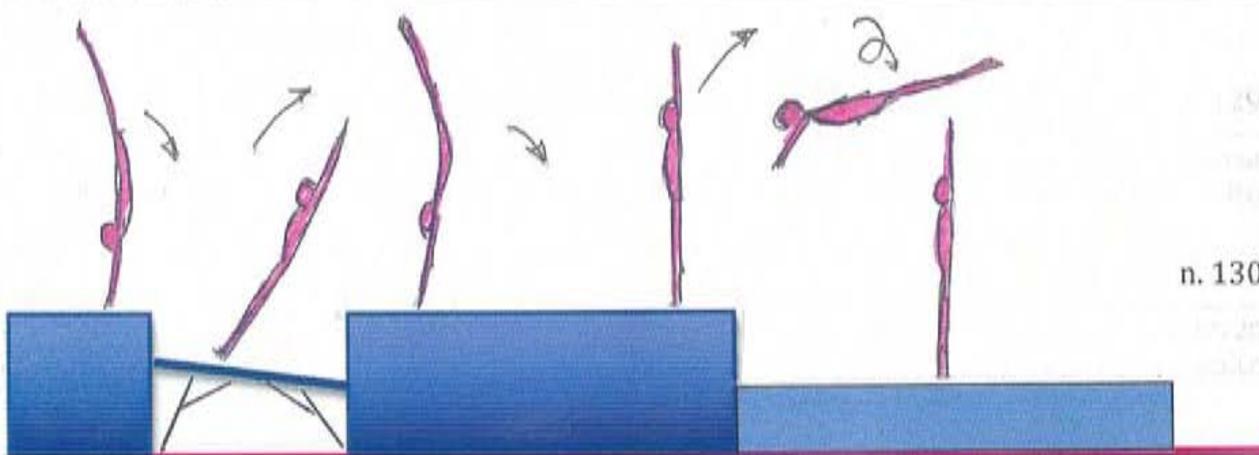


n. 128

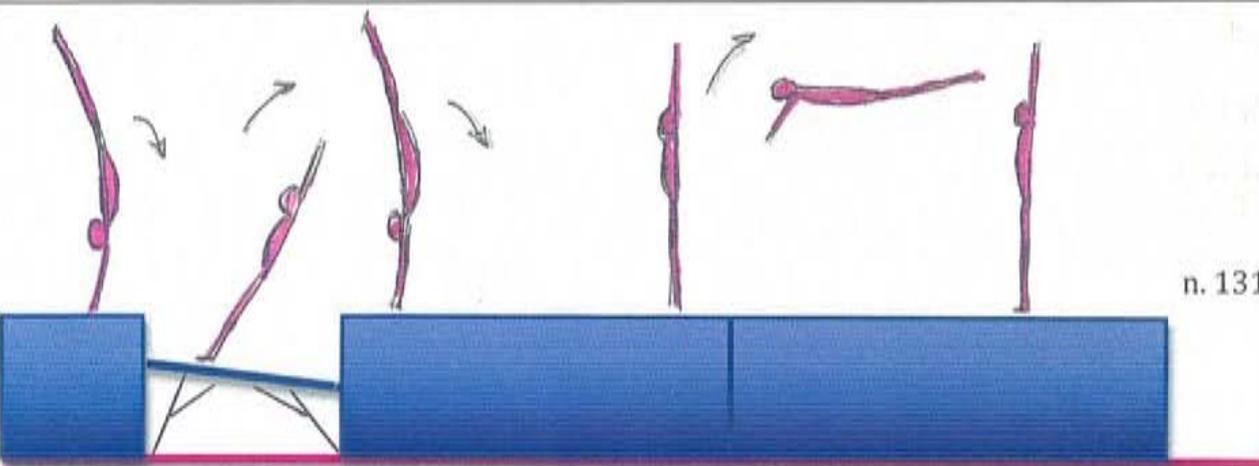
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute della stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - FLIC-FLAC - di seguito salto giro indietro raccolto..



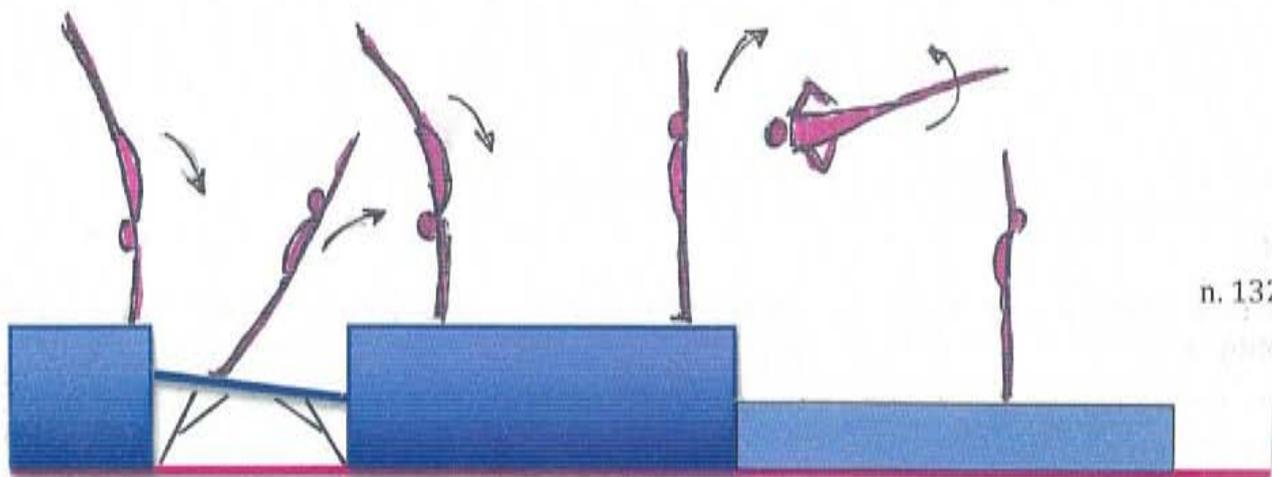
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - FLIC-FLAC - di seguito salto giro indietro teso.



Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute della stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - FLIC-FLAC - di seguito salto giro indietro teso.

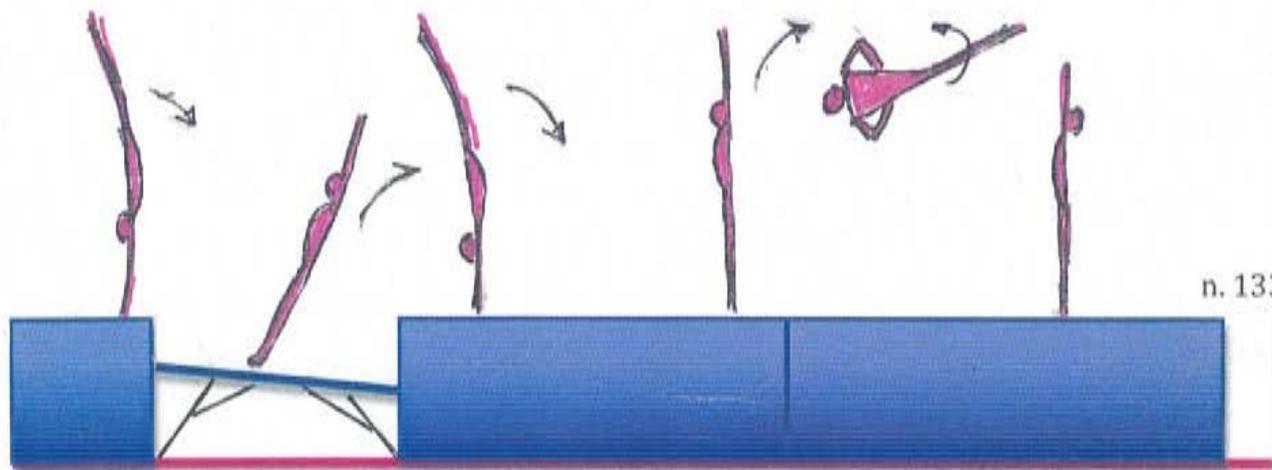


Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - FLIC-FLAC - di seguito salto giro indietro teso. Con $\frac{1}{2}$ - 1 - o più avvitamenti.



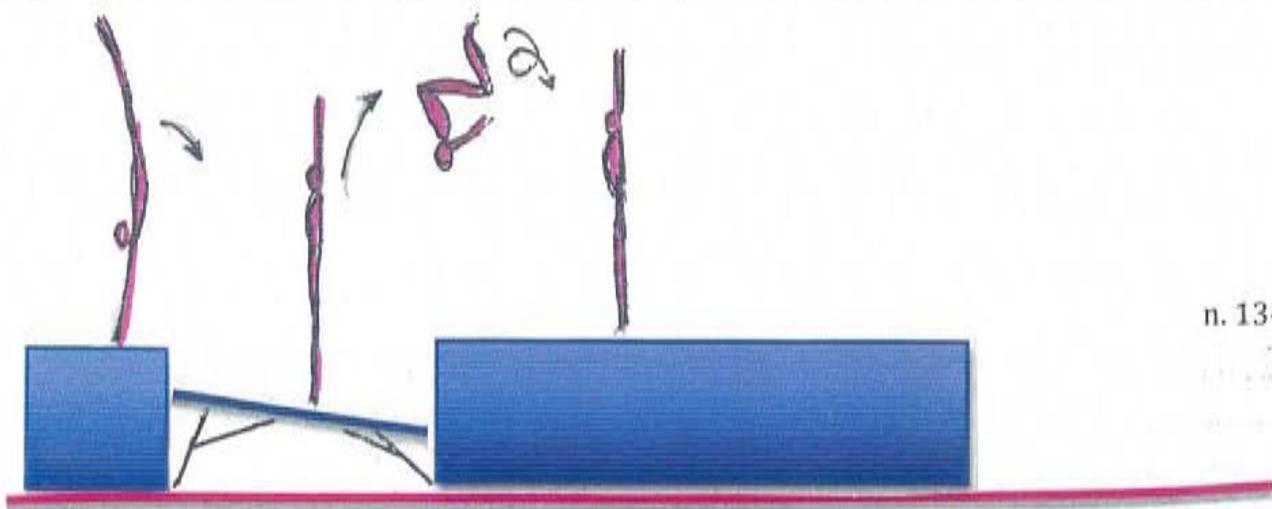
n. 132

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute della stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - FLIC-FLAC - di seguito salto giro indietro teso. Con $\frac{1}{2}$ - 1 - o più avvitamenti.



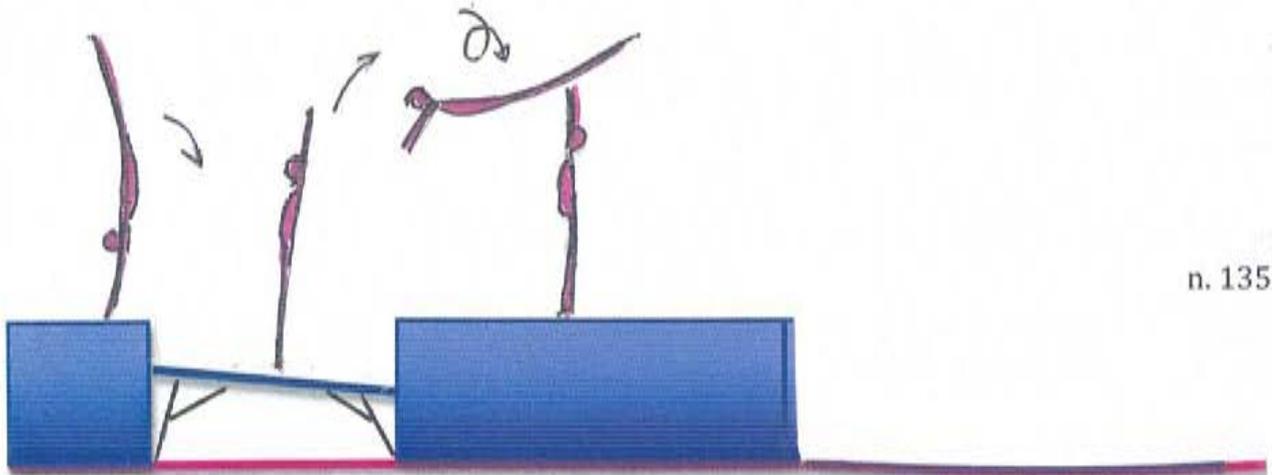
n. 133

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Un Tappeto Paracadute altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Salto giro indietro Raccolto.



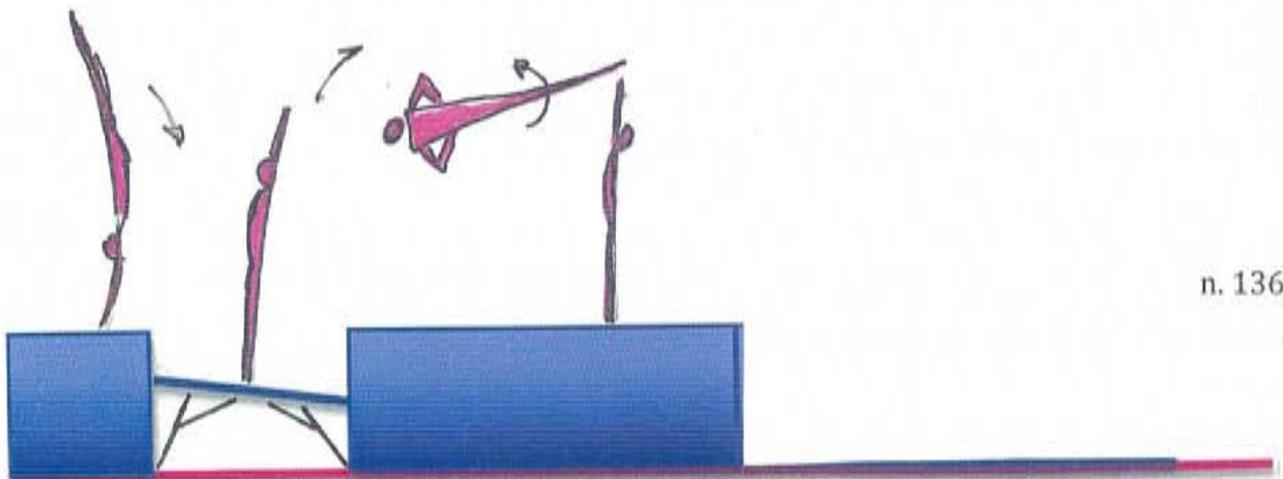
n. 134

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Un Tappeto Paracadute altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Salto giro indietro Teso.



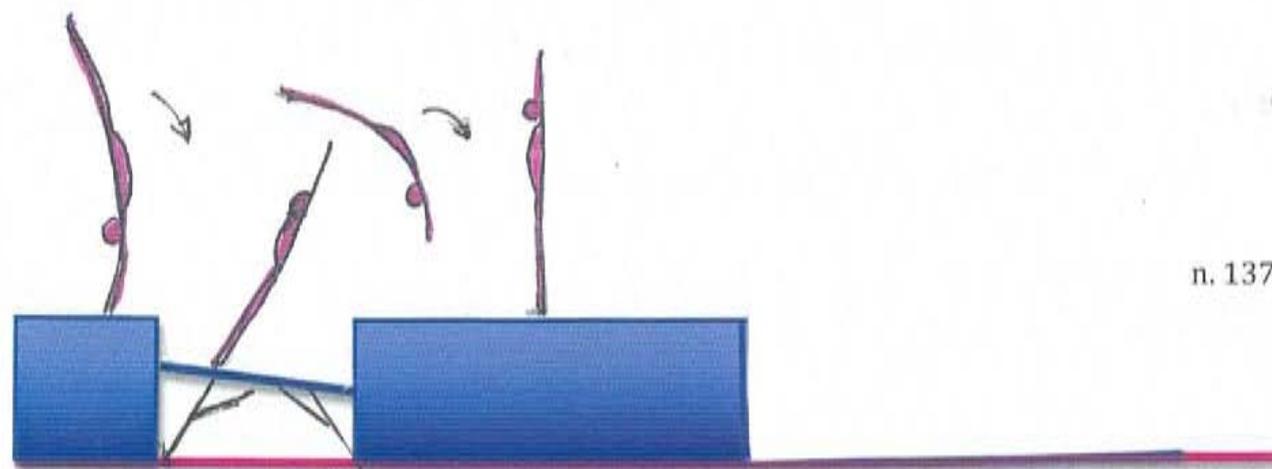
n. 135

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Un Tappeto Paracadute altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Salto giro indietro Teso. Con 1/2- 1 - o più avvitamenti.



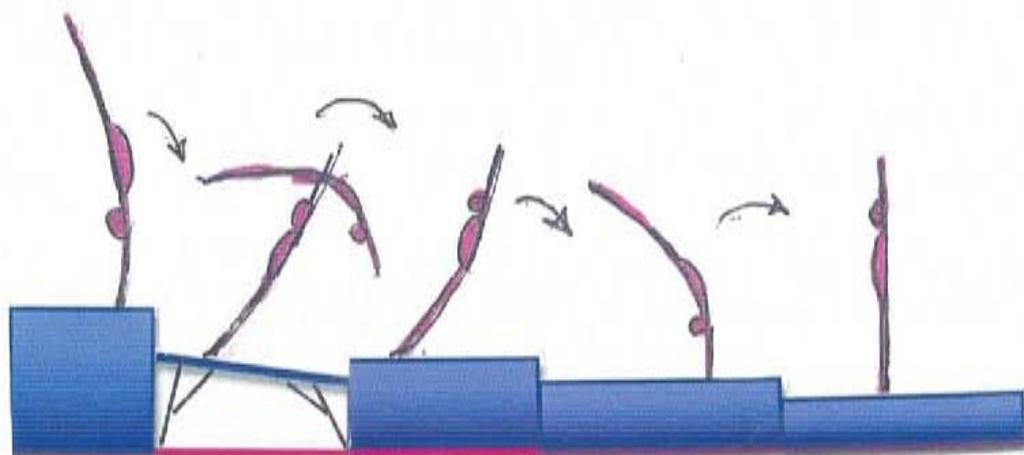
n. 136

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Un Tappeto Paracadute altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette e Flic- Tempo



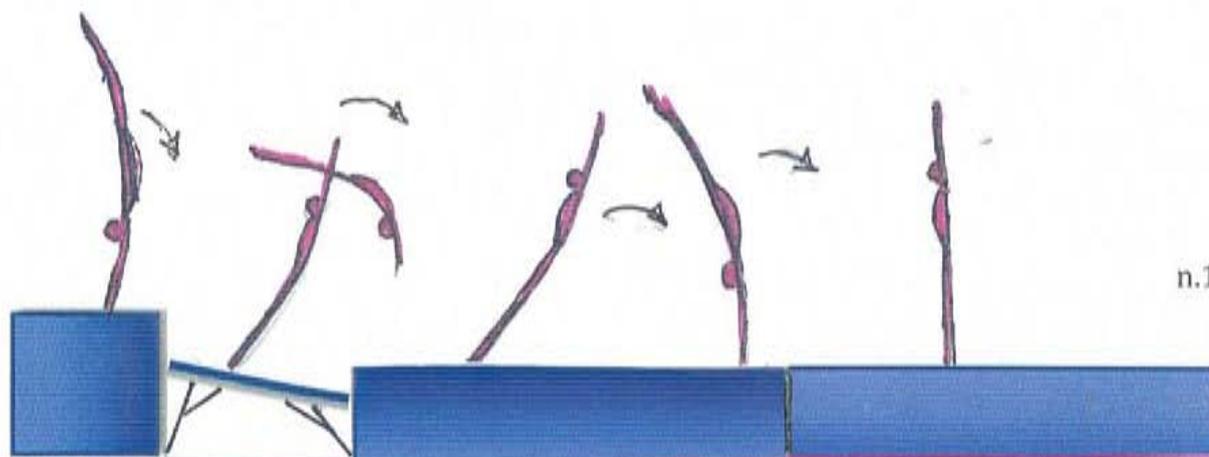
n. 137

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Tre Tappeti Paracadute altezze differenti (stabilite dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic - Tempo e Flic-Flac in discesa



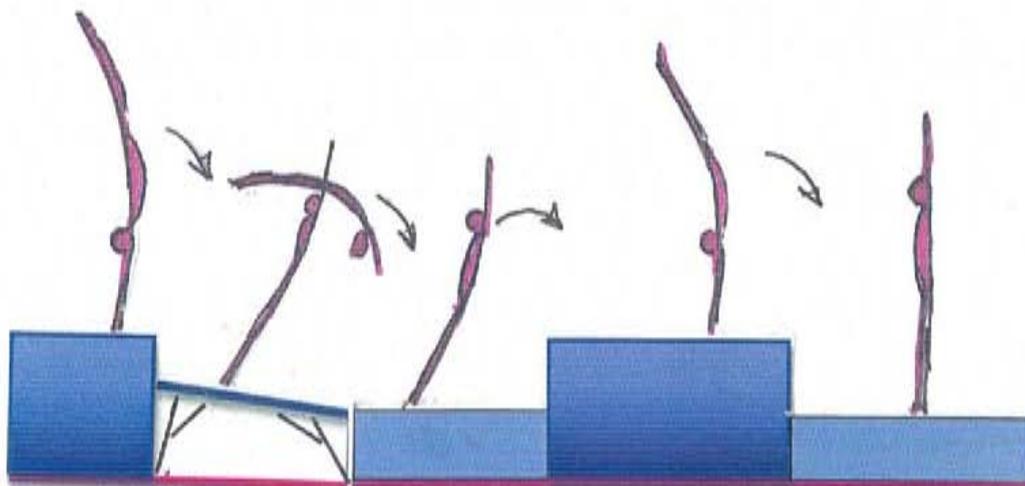
n. 138

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute stessa altezza (stabilite dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic - Tempo e Flic-Flac .



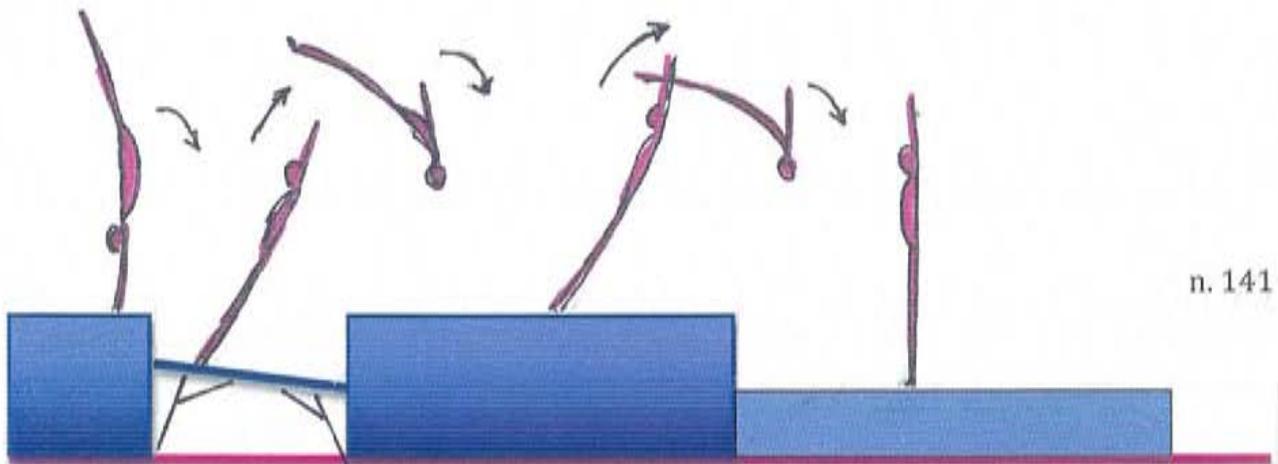
n.139

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Tre Tappeti Paracadute Come in Figura - altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic - Tempo e Flic-Flac .



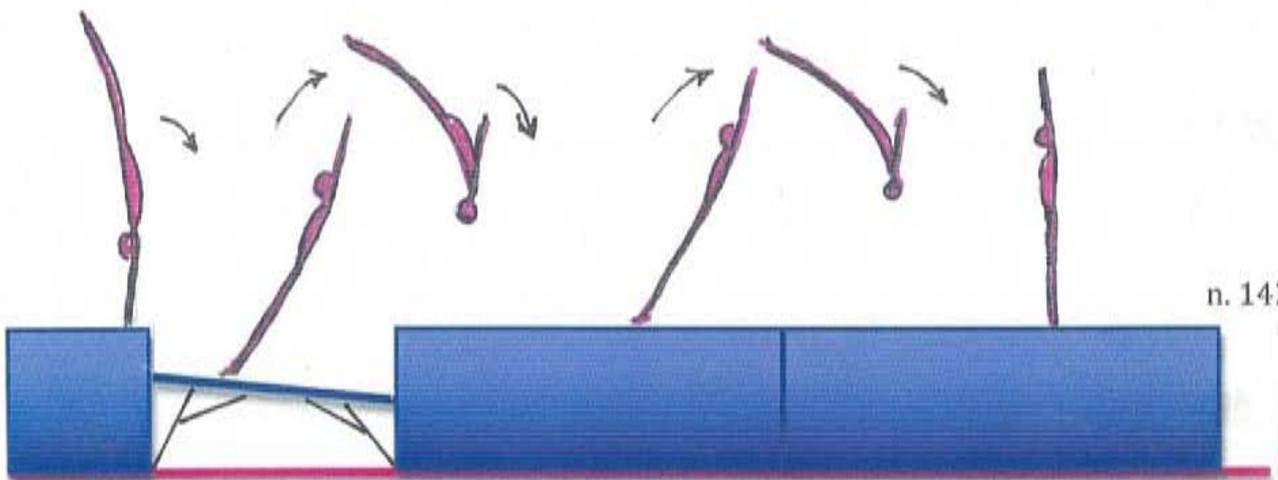
n.140

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic-Tempo- di seguito Flic Tempo.



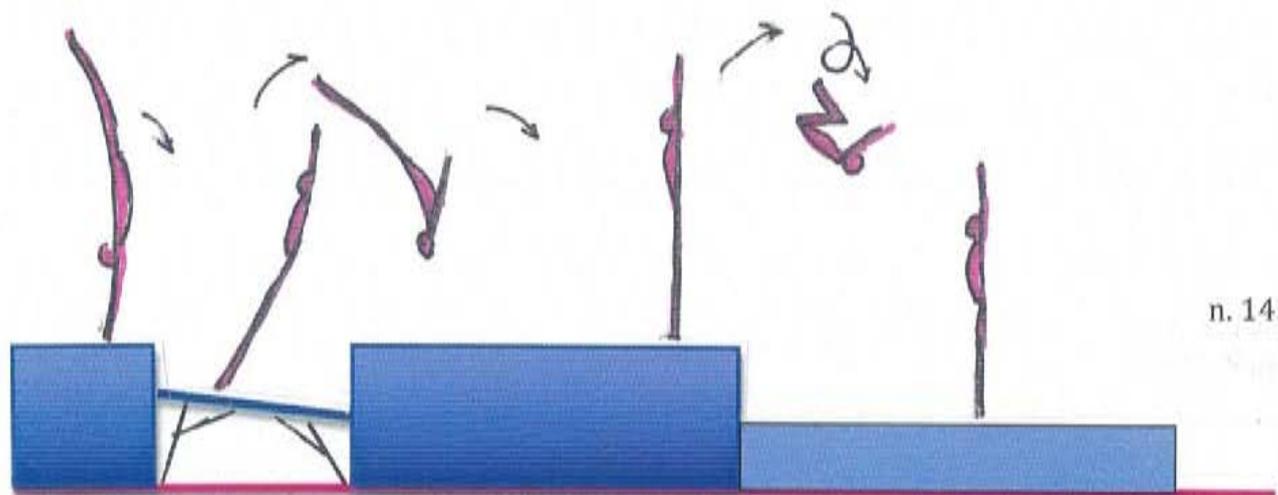
n. 141

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute stessa altezza (stabilite dall'insegnante)- Eseguire una Courbette -e due Flic Tempo consecutivi. .



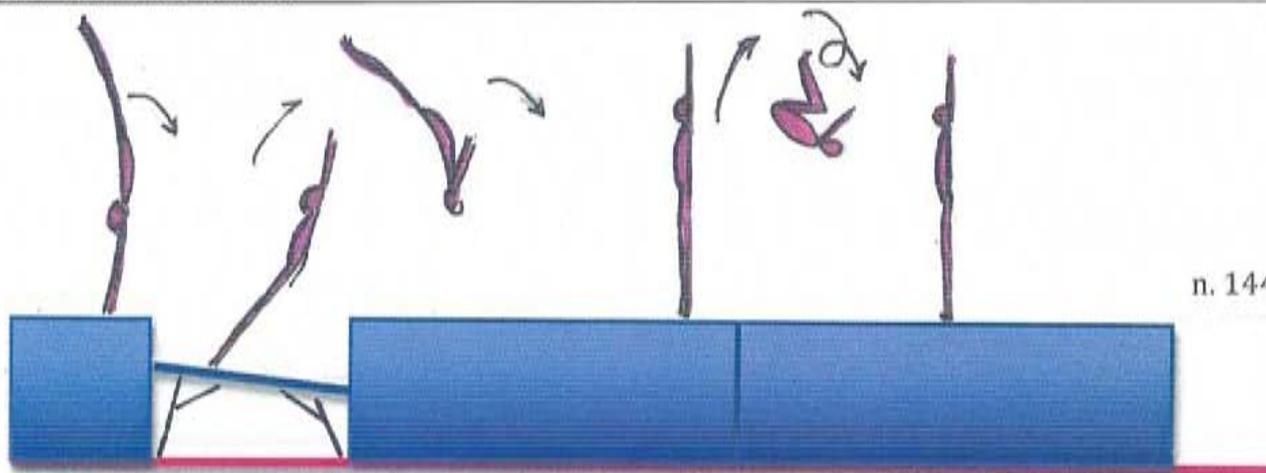
n. 142

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic-Tempo- di seguito Salto Giro indietro Raccolto.



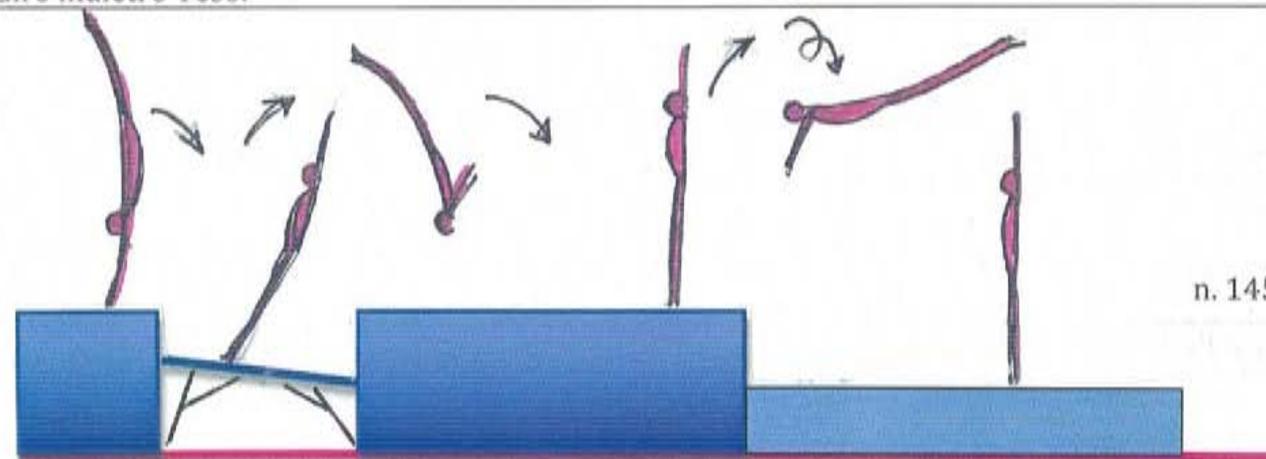
n. 143

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic-Tempo- di seguito Salto Giro indietro Raccolto.



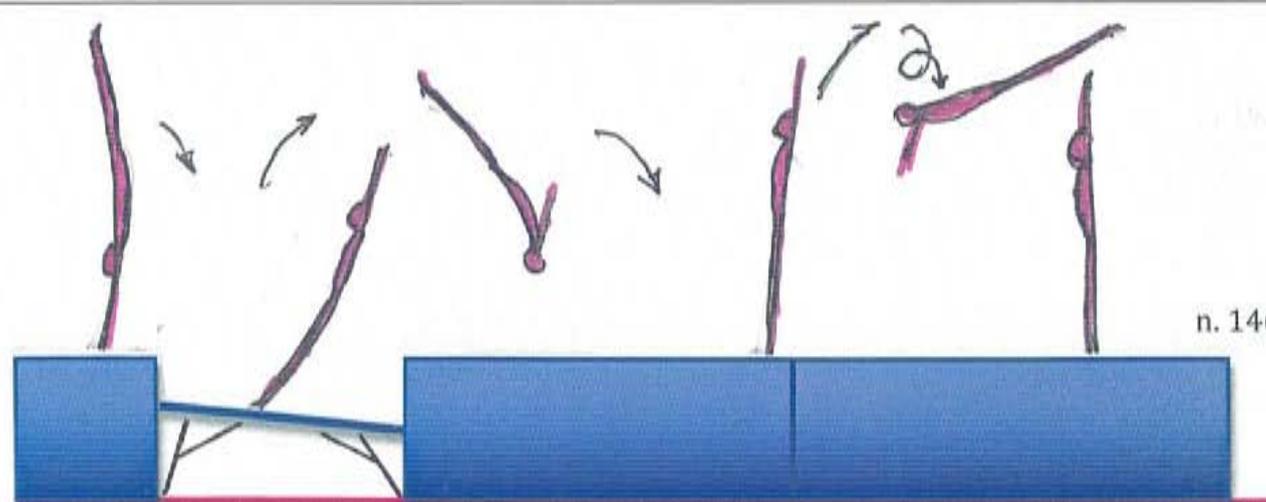
n. 144

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic-Tempo- di seguito Salto Giro indietro Teso.



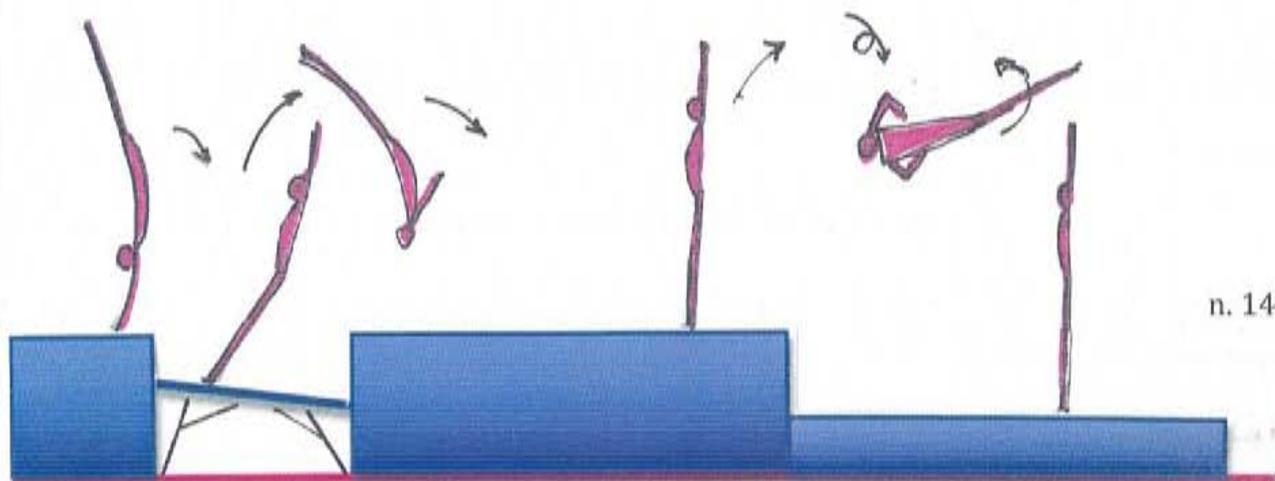
n. 145

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic-Tempo- di seguito Salto Giro indietro Teso



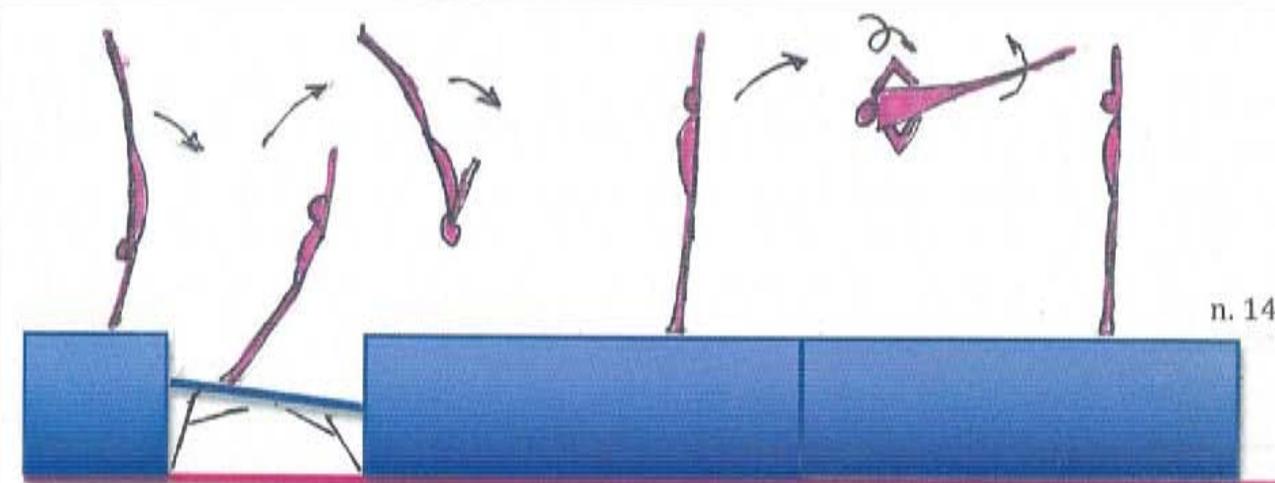
n. 146

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic-Tempo- di seguito Salto Giro indietro Teso con $\frac{1}{2}$ 1 o più giri sull'asse longitudinale.



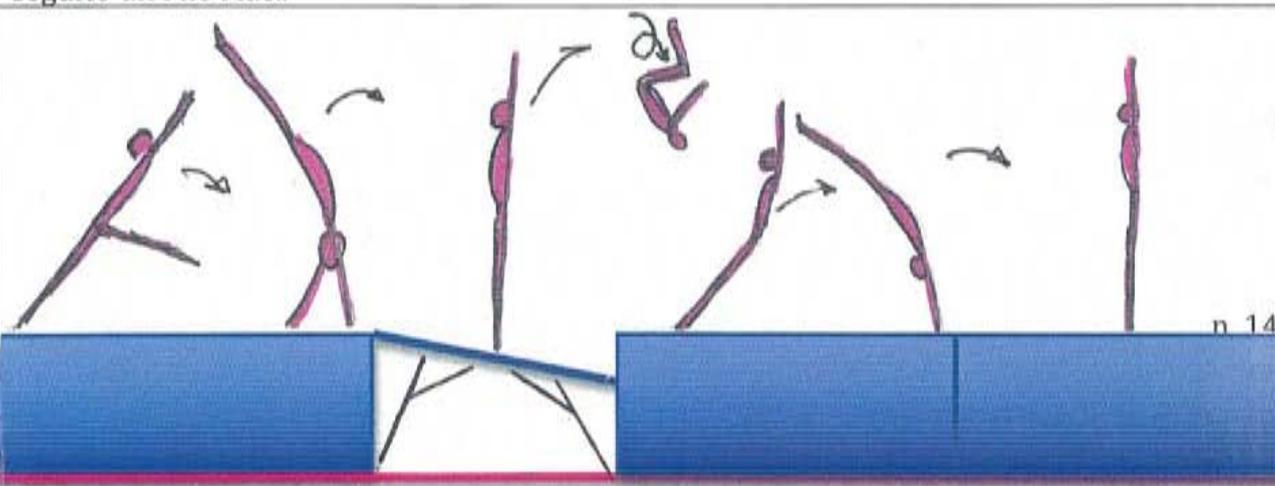
n. 147

Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Courbette - Flic-Tempo- di seguito Salto Giro indietro Teso con $\frac{1}{2}$ 1 o più giri sull'asse longitudinale.



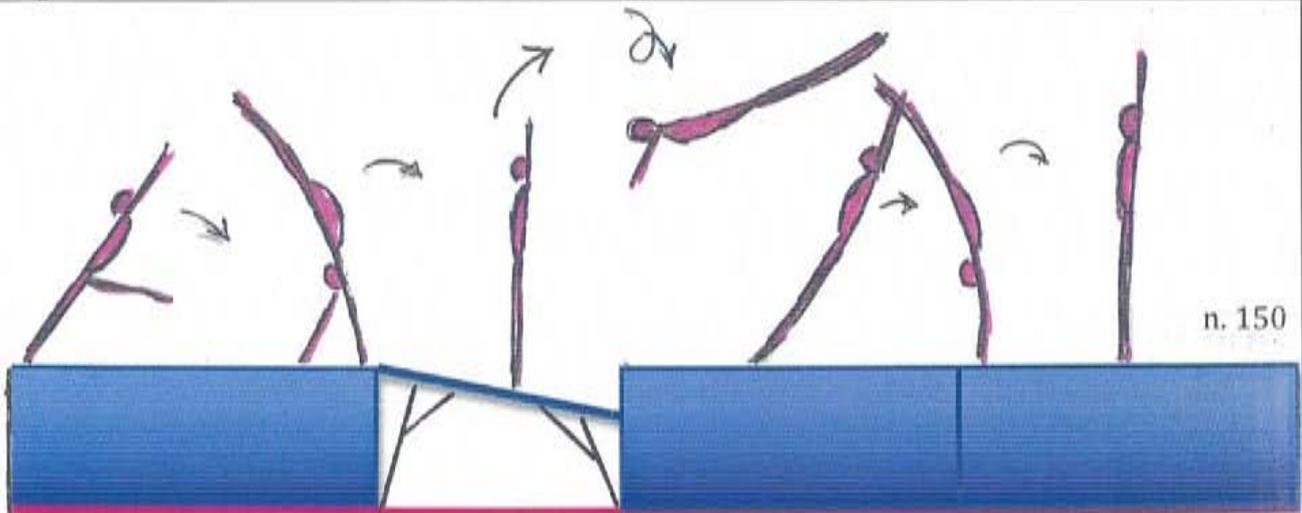
n. 148

Utilizzare un tappeto paracadute- un mini trampolino .Due Tappeti Paracadute stessa altezza(stabilita dall'insegnante). Eseguire una Rondata - Salto Giro indietro Raccolto - e di seguito un Flic Flac..

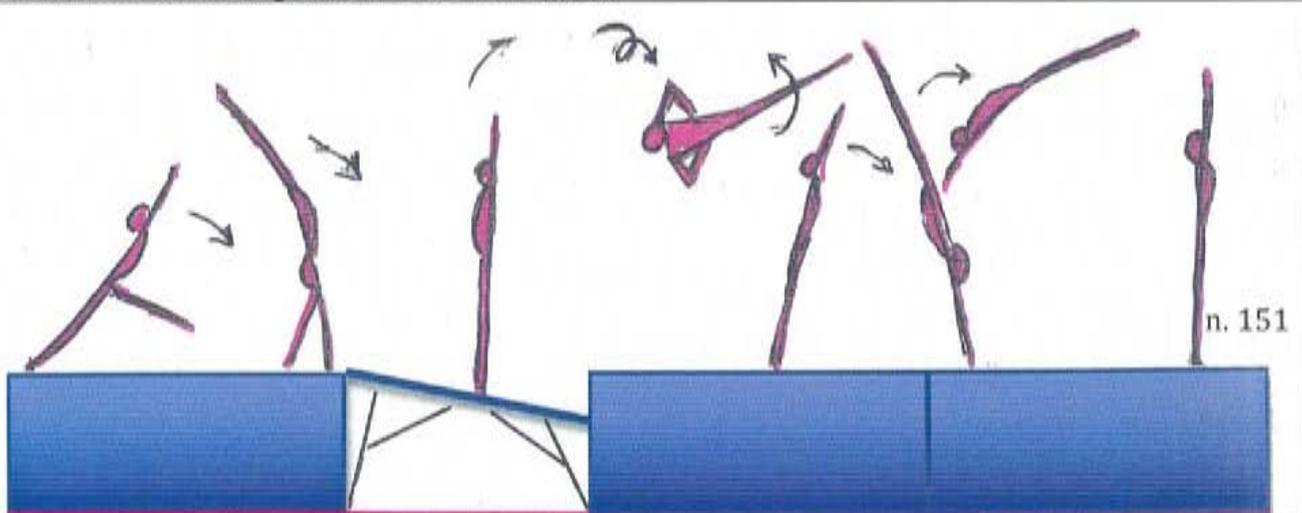


n. 149

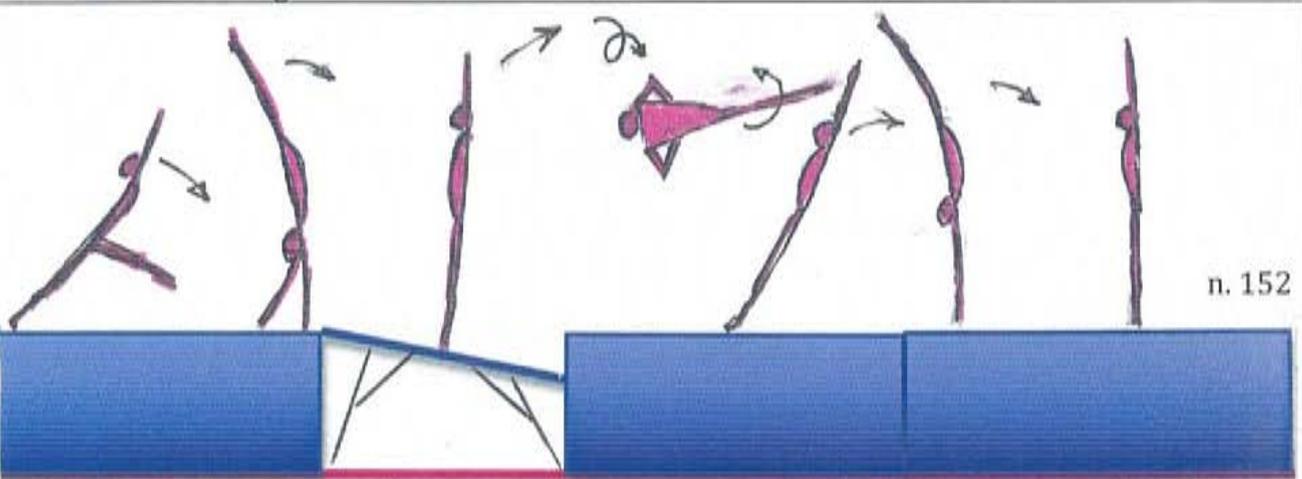
Utilizzare un tappeto paracadute- un mini trampolino .Due Tappeti Paracadute stessa altezza(stabilita dall'insegnante). Eseguire una Rondata - Salto Giro indietro Teso- e di seguito un Flic Flac..



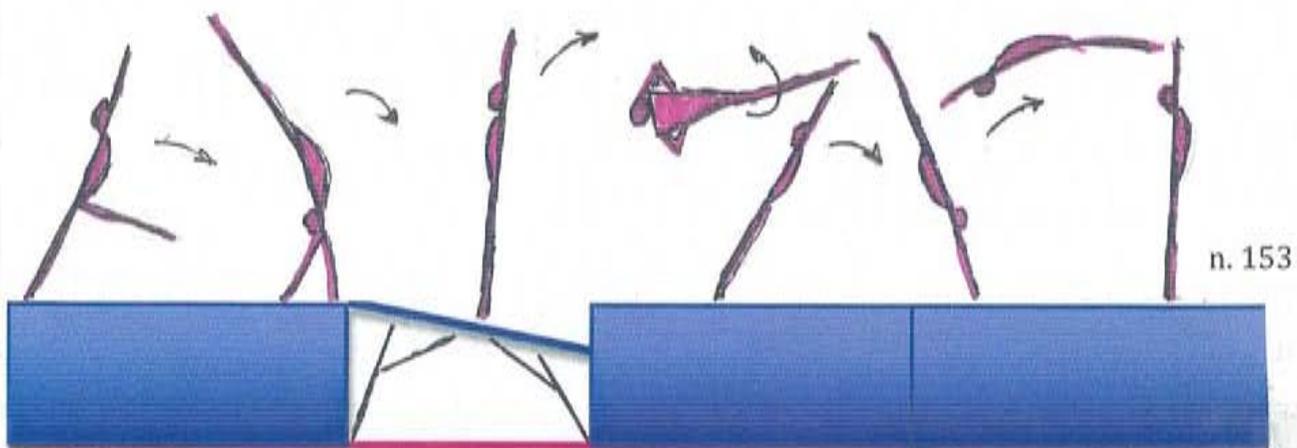
Utilizzare un tappeto paracadute- un mini trampolino .Due Tappeti Paracadute stessa altezza(stabilita dall'insegnante). Eseguire una Rondata - Salto Giro indietro Teso- ½ avvitamento e di seguito un Flic Flac. Avanti.



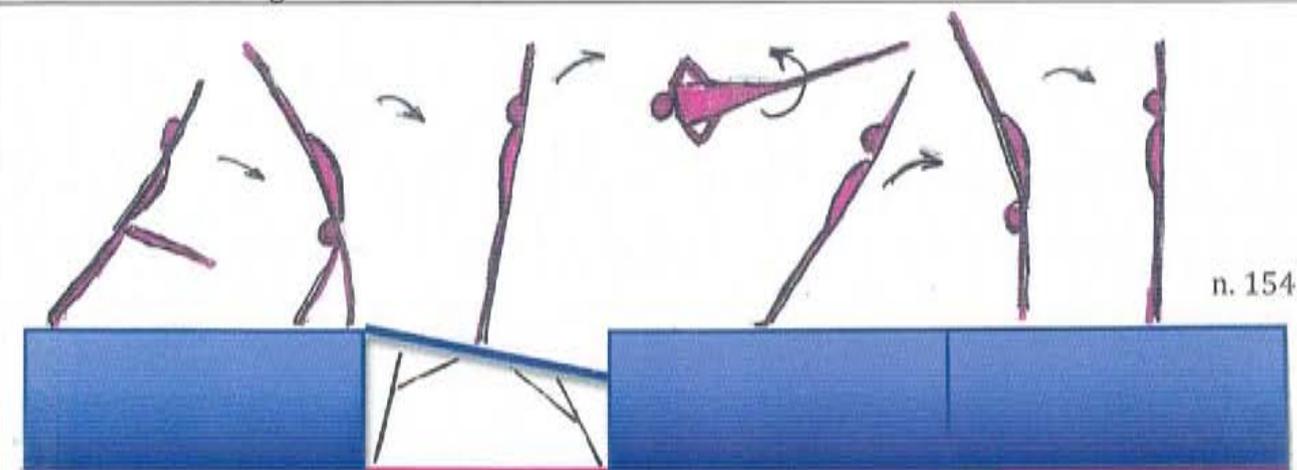
Utilizzare un tappeto paracadute- un mini trampolino .Due Tappeti Paracadute stessa altezza(stabilita dall'insegnante). Eseguire una Rondata - Salto Giro indietro Teso - con 1 avvitamento e di seguito un Flic Flac.



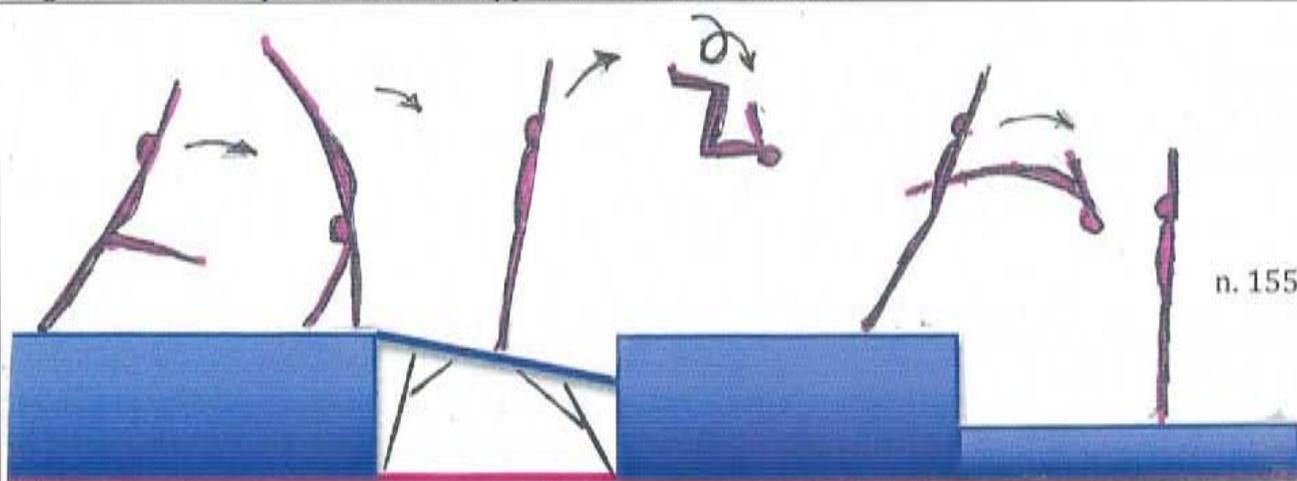
Utilizzare un tappeto paracadute- un mini trampolino .Due Tappeti Paracadute stessa altezza(stabilita dall'insegnante). Eseguire una Rondata - Salto Giro indietro Teso - con un avvitamento e $\frac{1}{2}$ e di seguito un Flic Flac. Avanti.



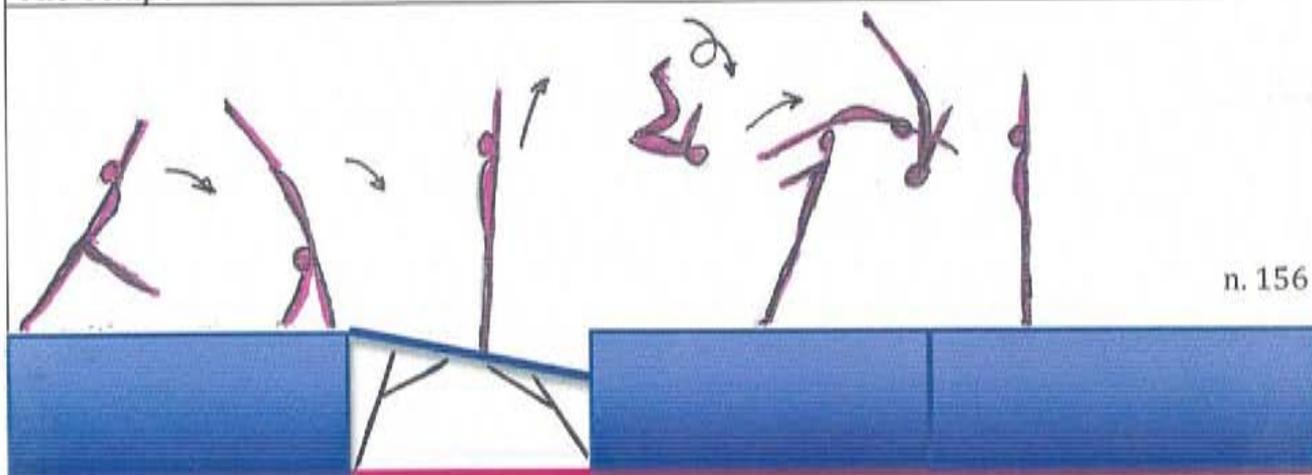
Utilizzare un tappeto paracadute- un mini trampolino .Due Tappeti Paracadute stessa altezza(stabilita dall'insegnante). Eseguire una Rondata - Salto Giro indietro Teso - con 2 avvitamenti e di seguito un Flic Flac.



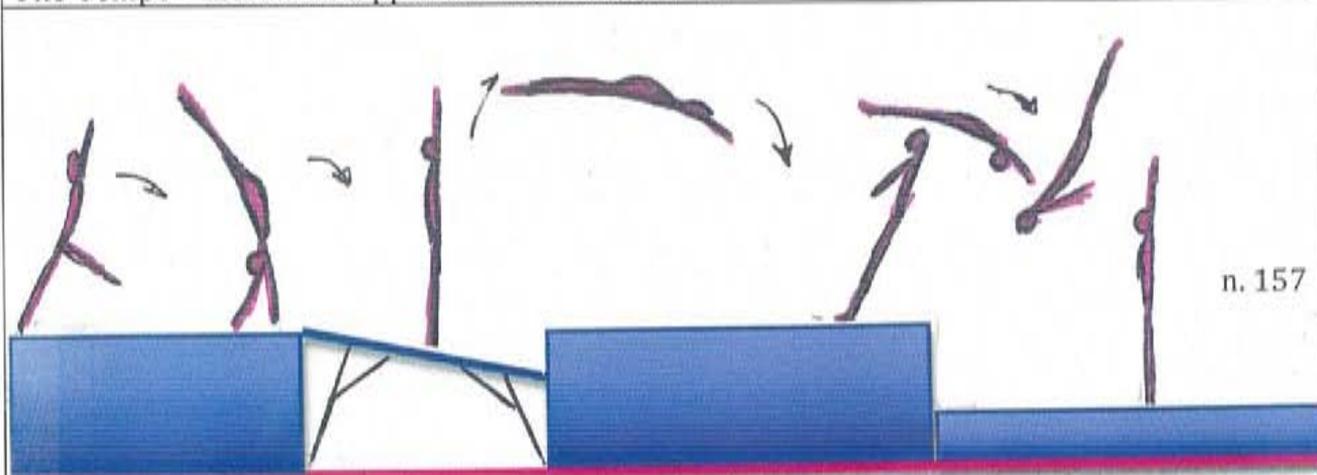
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro raccolto e di seguito- Flic-Tempo- arrivo sul tappeto di altezza inferiore.



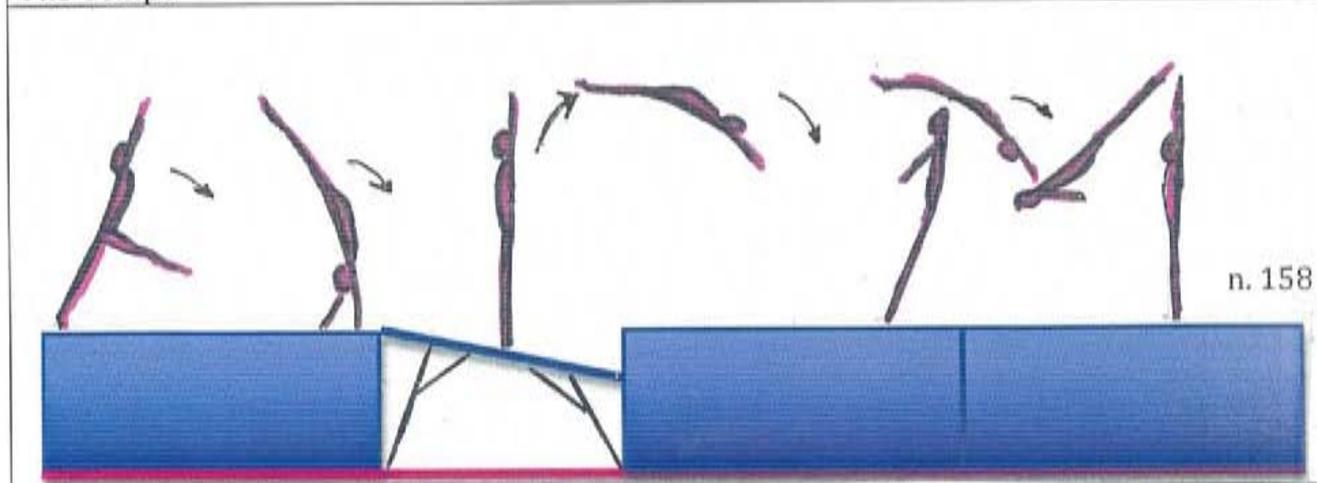
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro raccolto e di seguito Flic-Tempo-



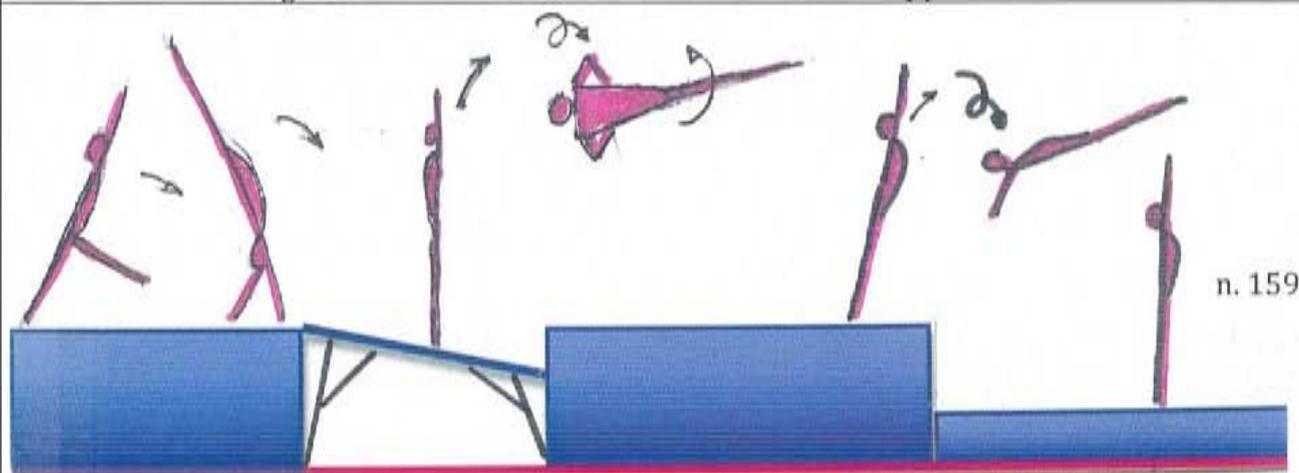
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso e di seguito Flic-Tempo- arrivo sul tappeto di altezza inferiore.



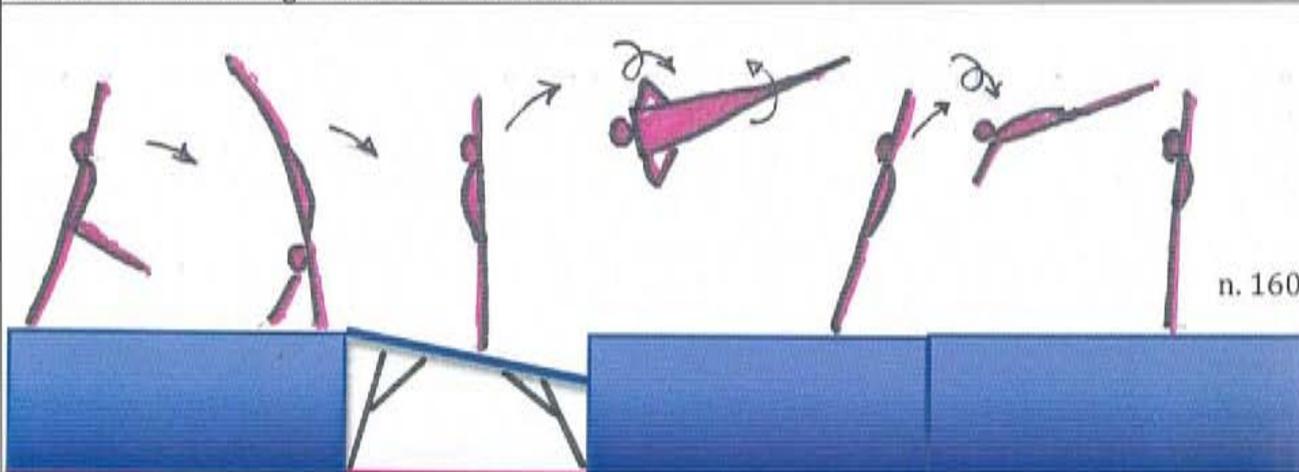
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso e di seguito Flic-Tempo-



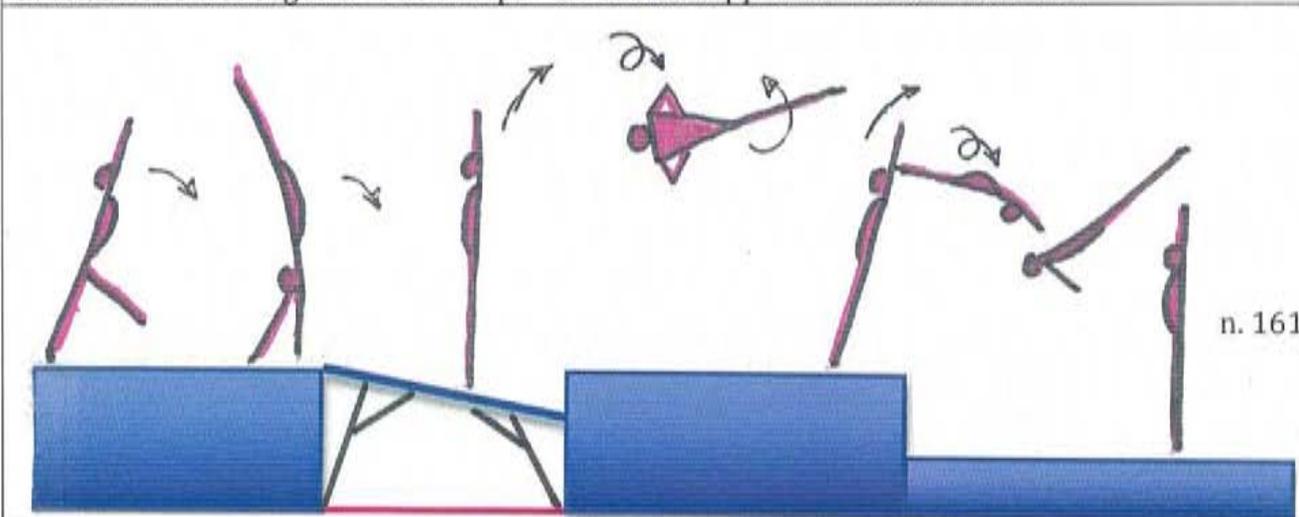
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso con $\frac{1}{2}$ avvitamento e di seguito- Salto teso avanti Avanti - arrivo sul tappeto di altezza inferiore.



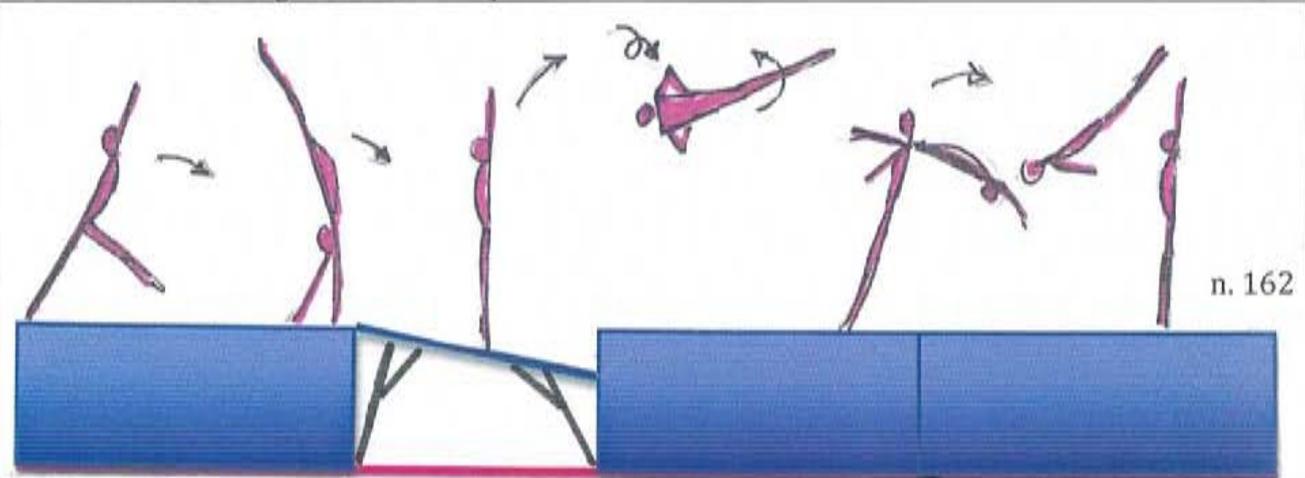
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso con $\frac{1}{2}$ avvitamento e di seguito- Salto Teso Avanti.



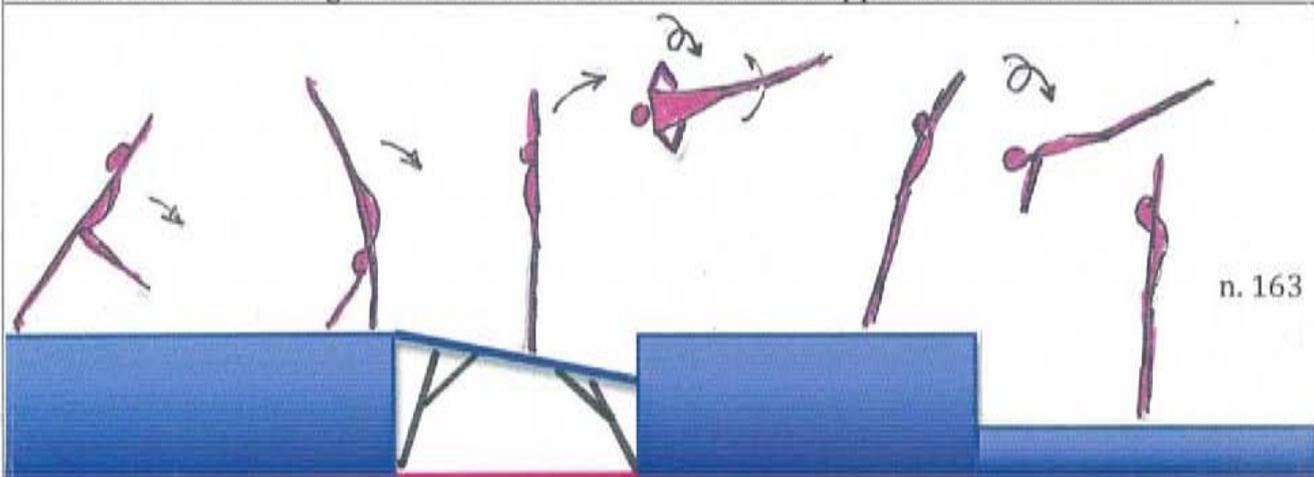
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso con 1 avvitamento e di seguito- Flic Tempo- arrivo sul tappeto di altezza inferiore.



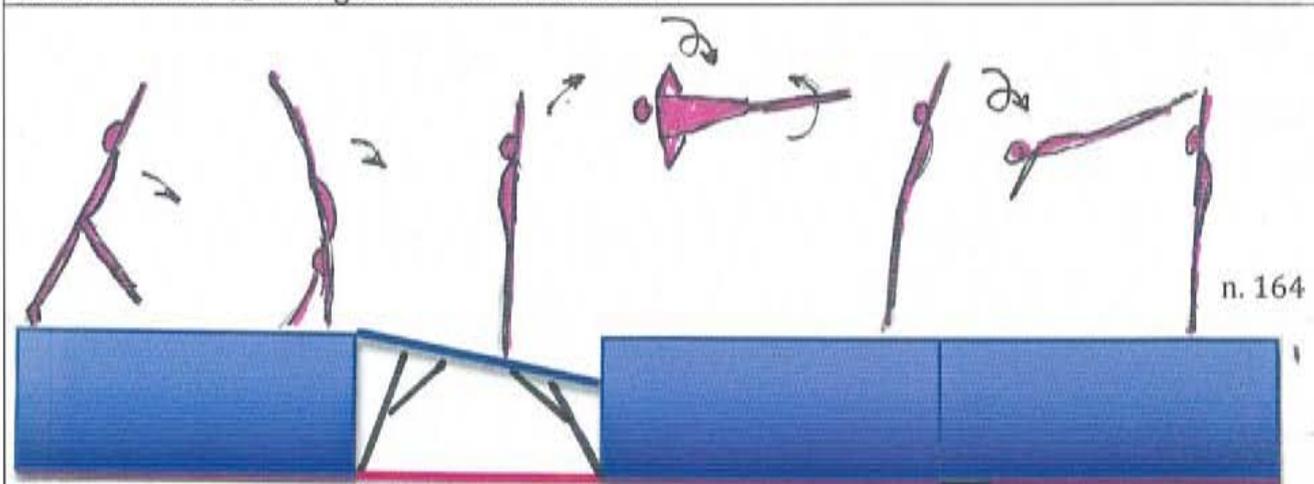
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute Stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso con 1 avvitamento e di seguito- Flic Tempo.



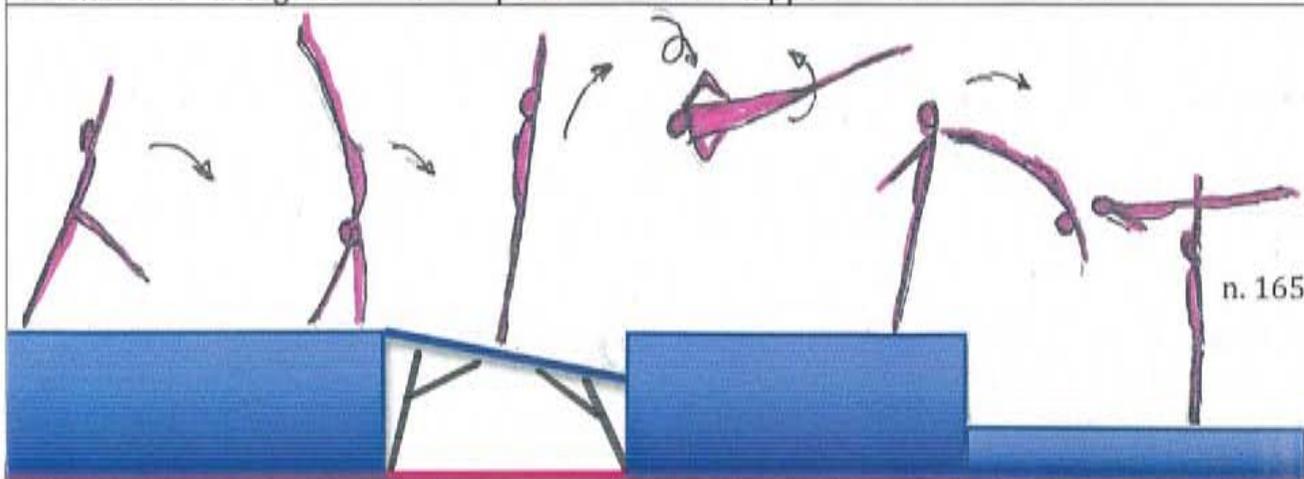
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso con 1 avvitamento e ½ di seguito- Salto Teso Avanti arrivo sul tappeto di altezza inferiore.



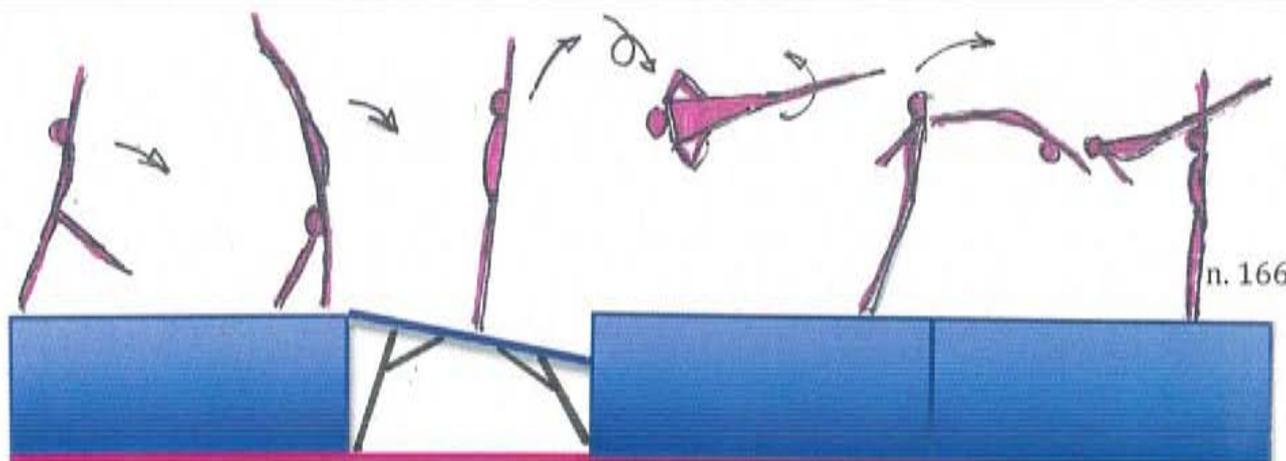
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute Stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso con 1 avvitamento e ½ di seguito- Salto Teso Avanti.



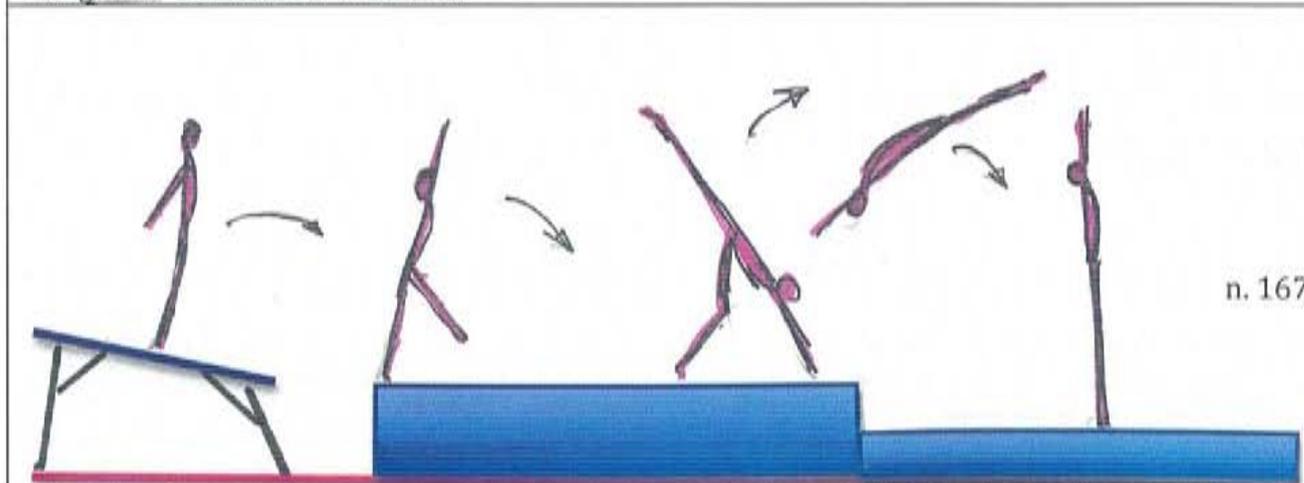
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute di altezza differente (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso con 2 avvitamenti - di seguito- Flic Tempo con arrivo sul tappeto di altezza inferiore.



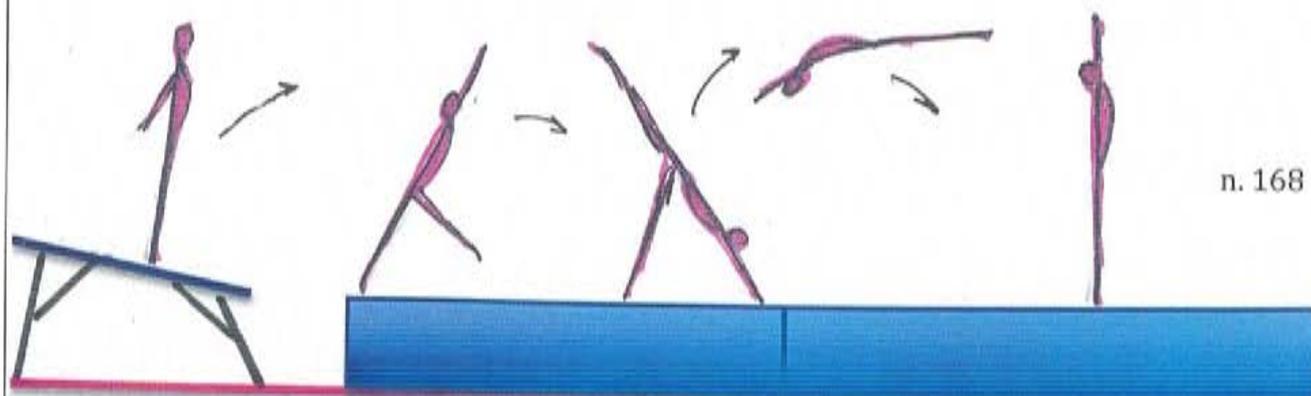
Utilizzare un tappeto paracadute - un Mini Trampolino- Due Tappeti Paracadute Stessa altezza (stabilita dall'insegnante)- Eseguire una Rondata salto indietro Teso con 2 avvitamenti - di seguito- Flic Tempo.



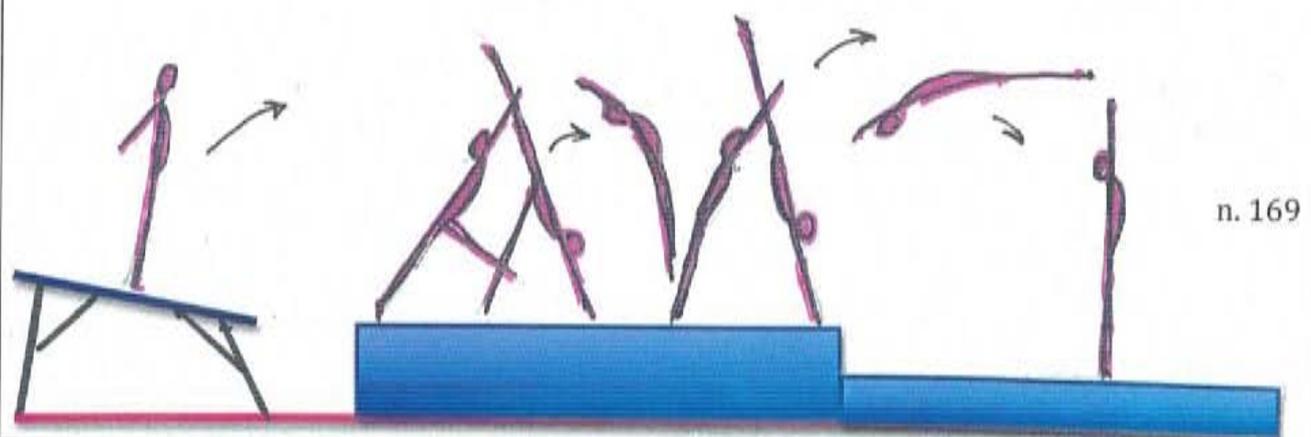
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute di altezza stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata.



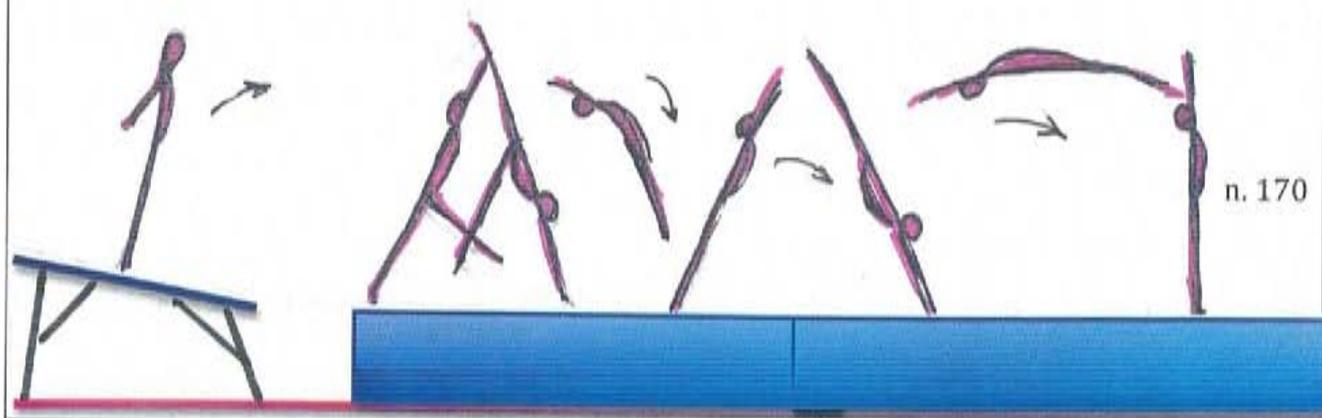
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata.



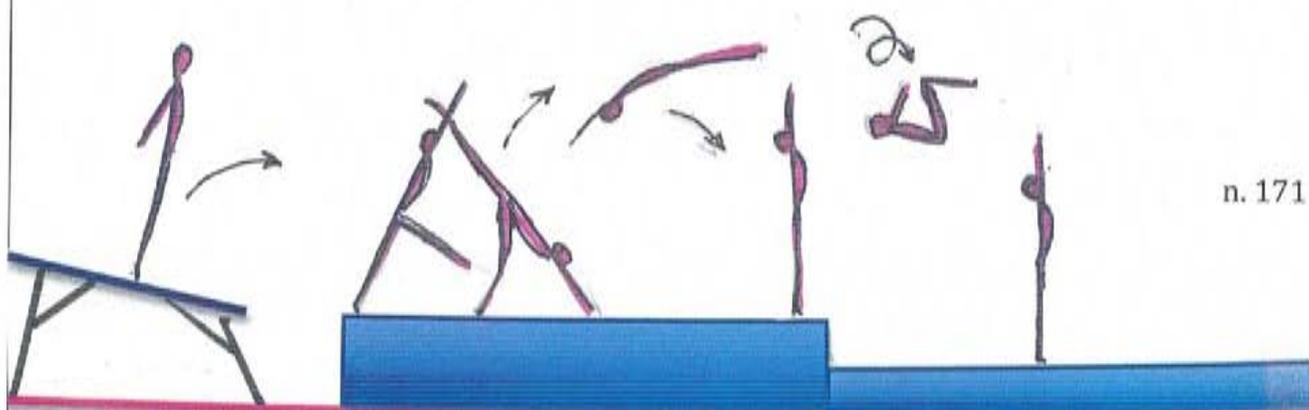
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente)- stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata -Flic Avanti.



Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata-Flic-Avanti

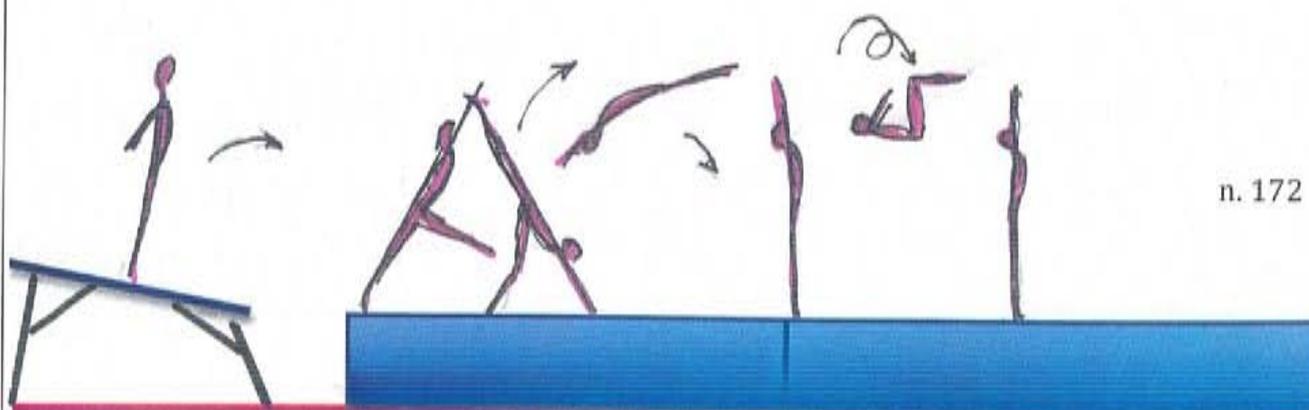


Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata -Salto Giro Avanti.-Raccolto



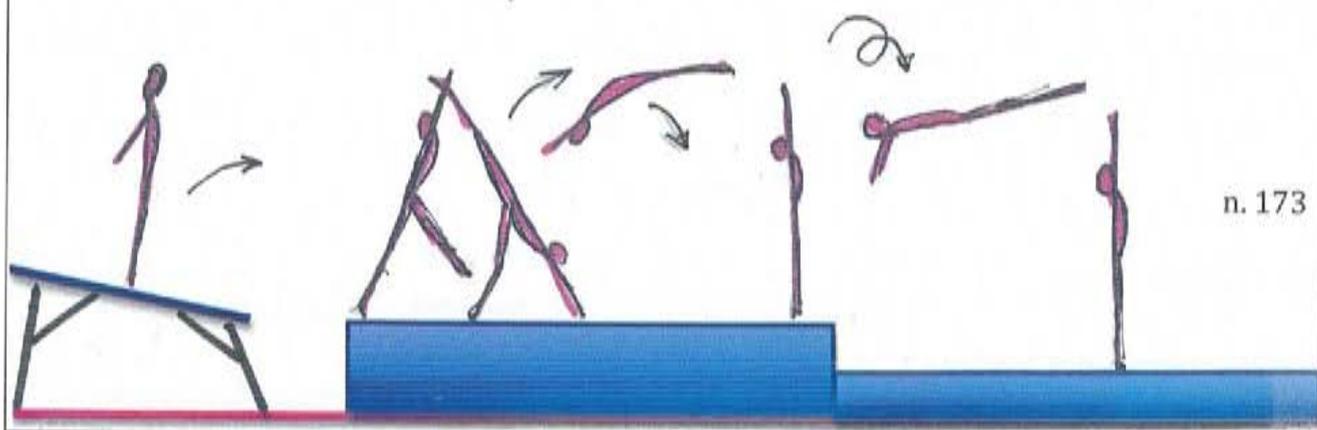
n. 171

Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata -Salto Giro Avanti.-Raccolto.



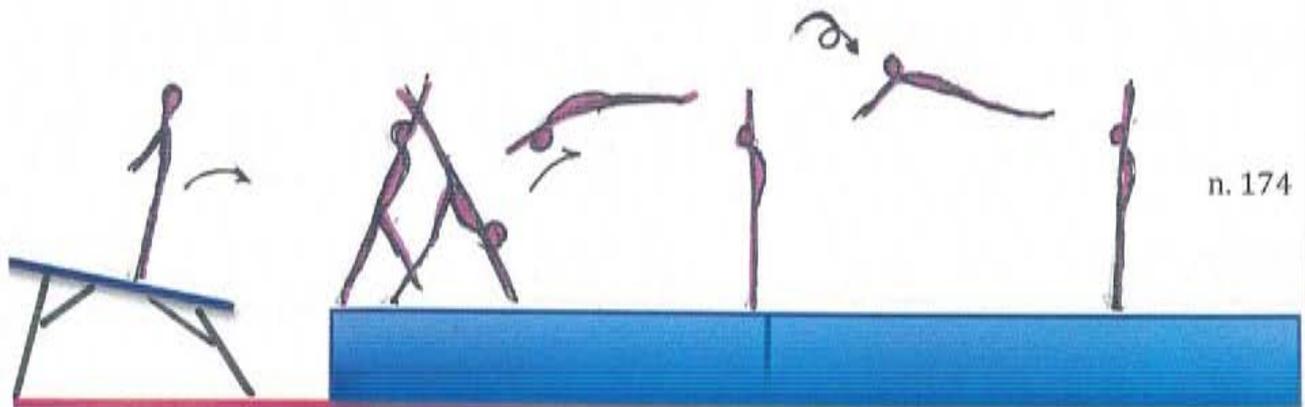
n. 172

Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata -Salto Giro Avanti.-Teso

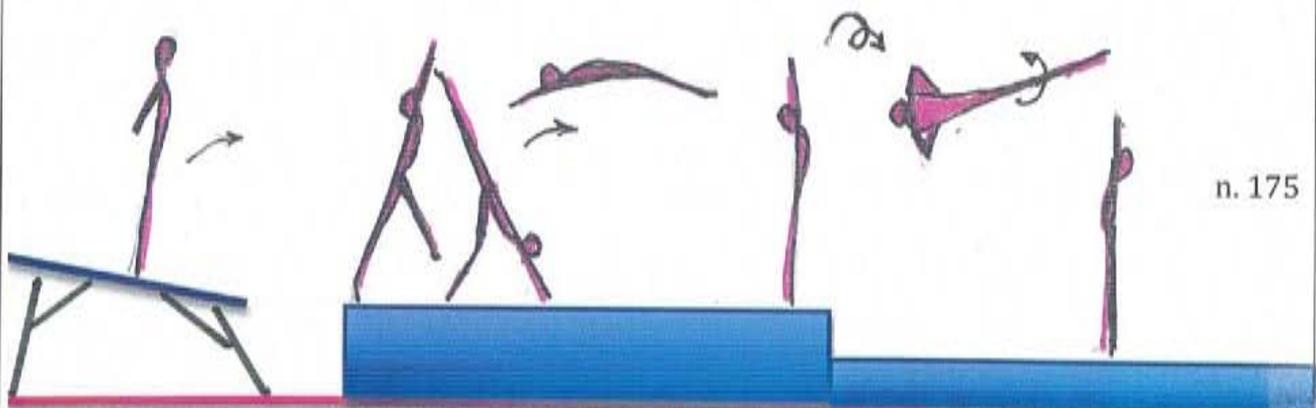


n. 173

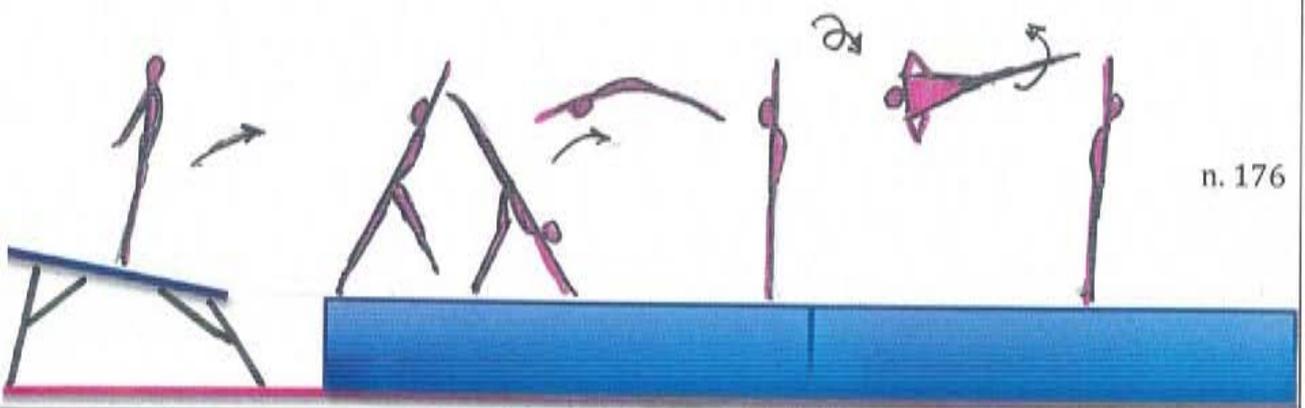
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata -Salto Giro Avanti-Teso



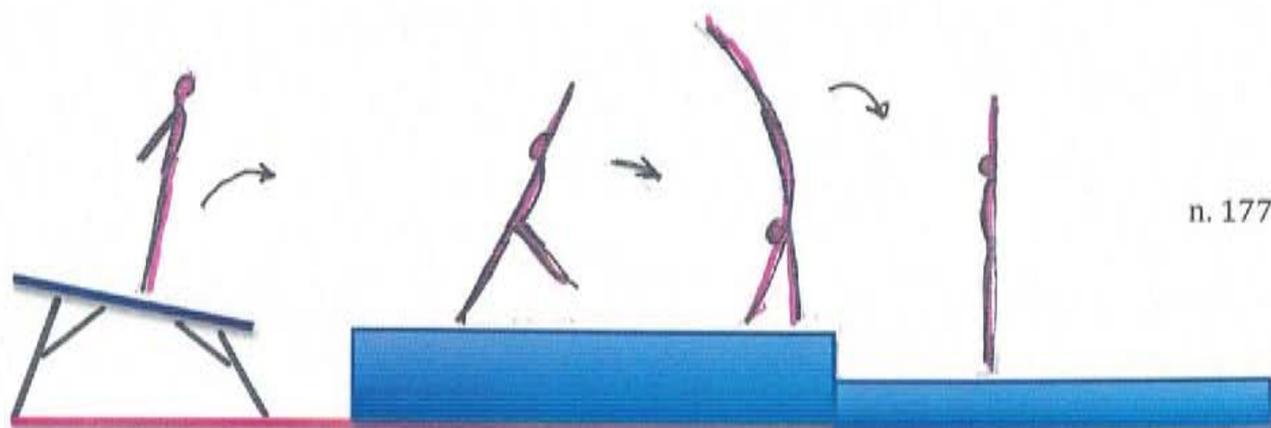
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata -Salto Giro Avanti-Teso con $\frac{1}{2}$ -1 - o più avvitamenti.



Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Ribaltata -Salto Giro Avanti-Teso con $\frac{1}{2}$ -1 - o più avvitamenti.

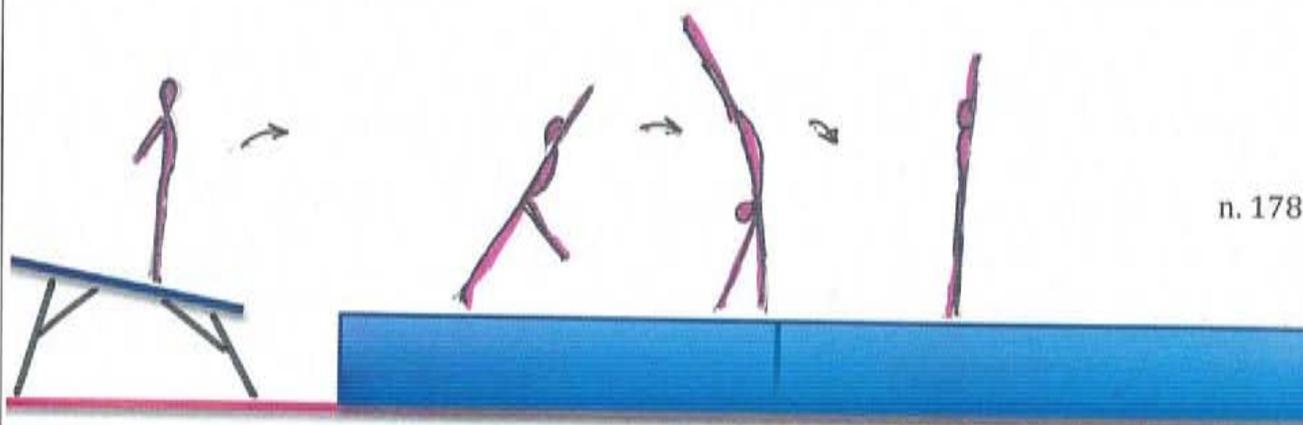


Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondato..



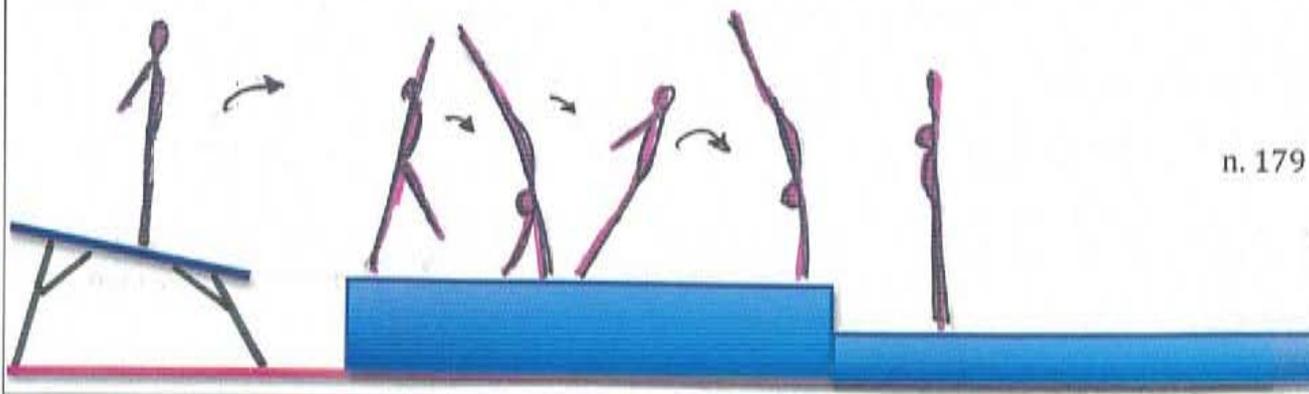
n. 177

Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondato.



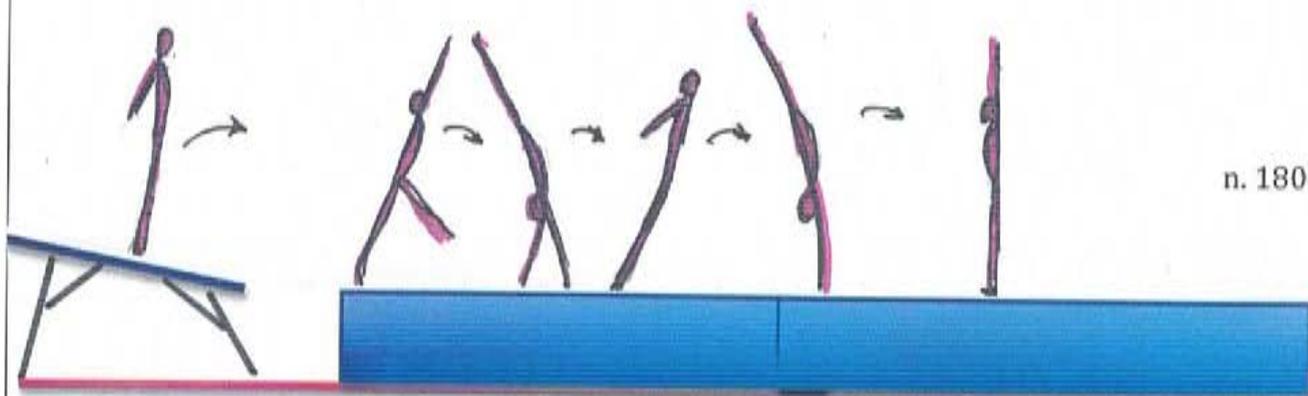
n. 178

Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondato.- Flic-Flac.

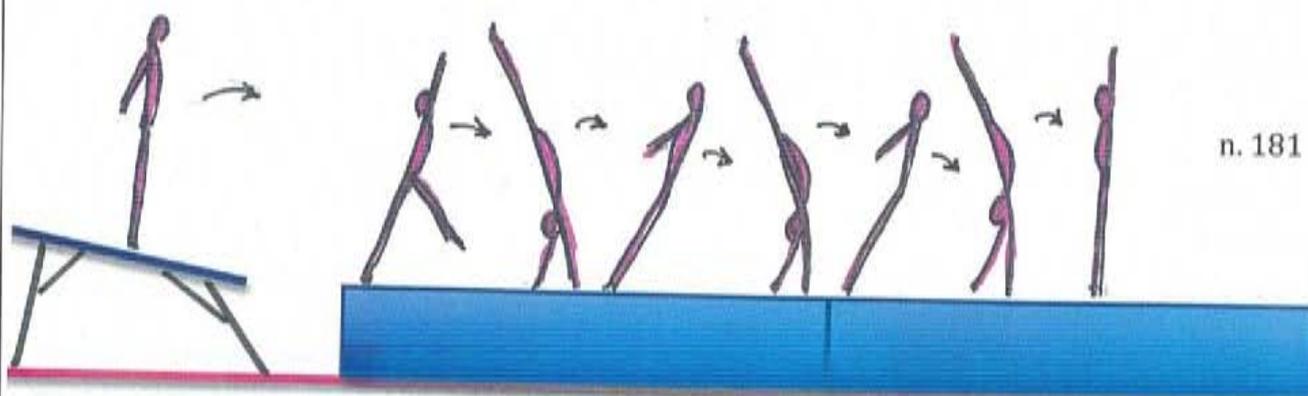


n. 179

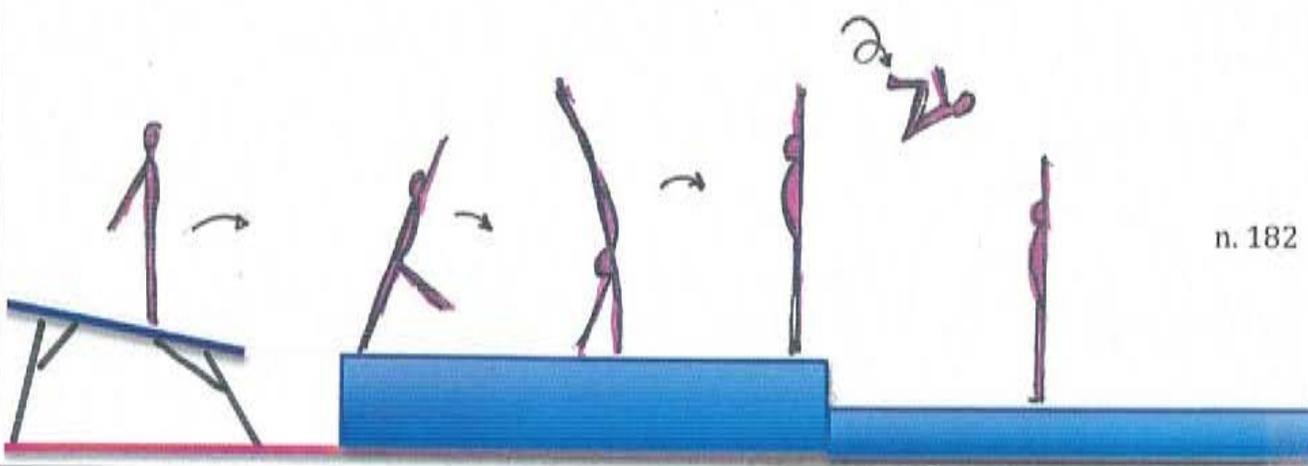
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. Flic-Flac



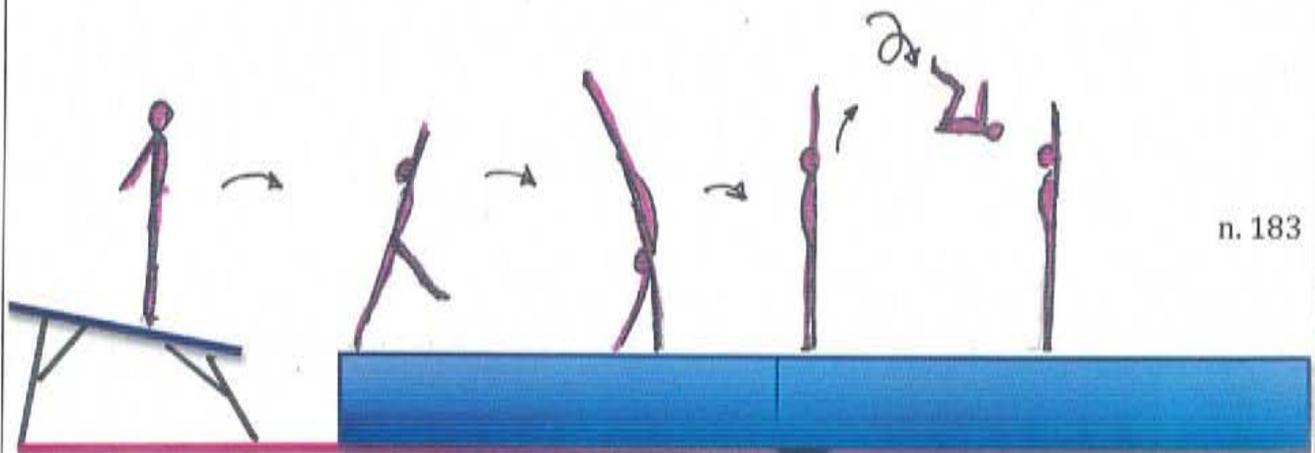
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. E 2 Flic-Flac



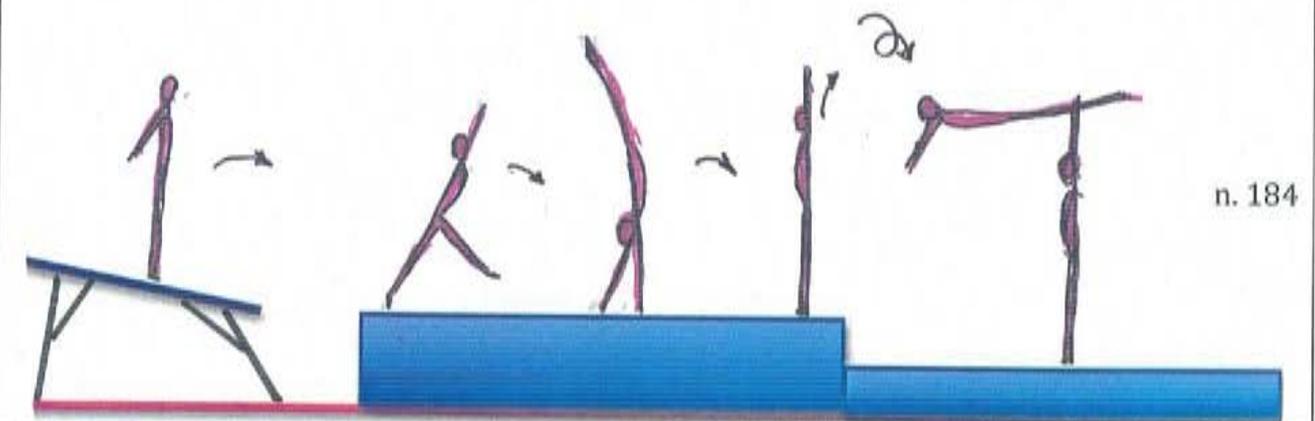
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. Salto giro indietro Raccolto



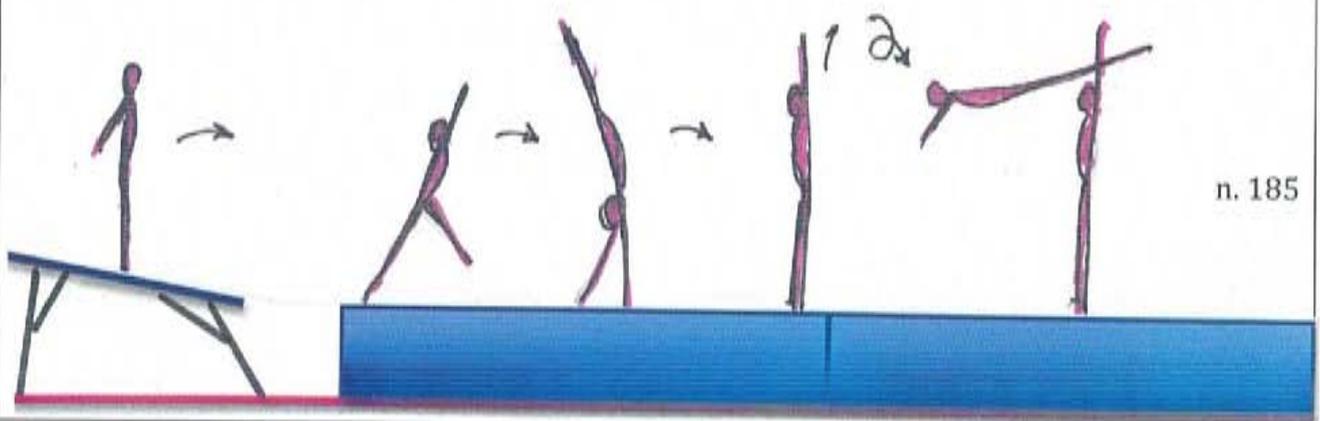
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. Salto giro indietro Raccolto



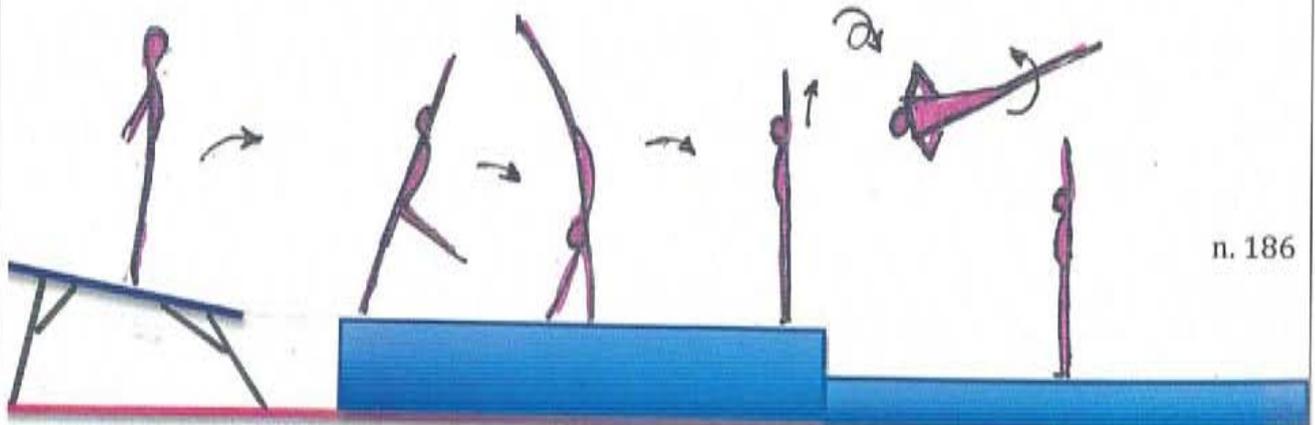
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. Salto giro indietro Teso.



Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. Salto giro indietro Teso

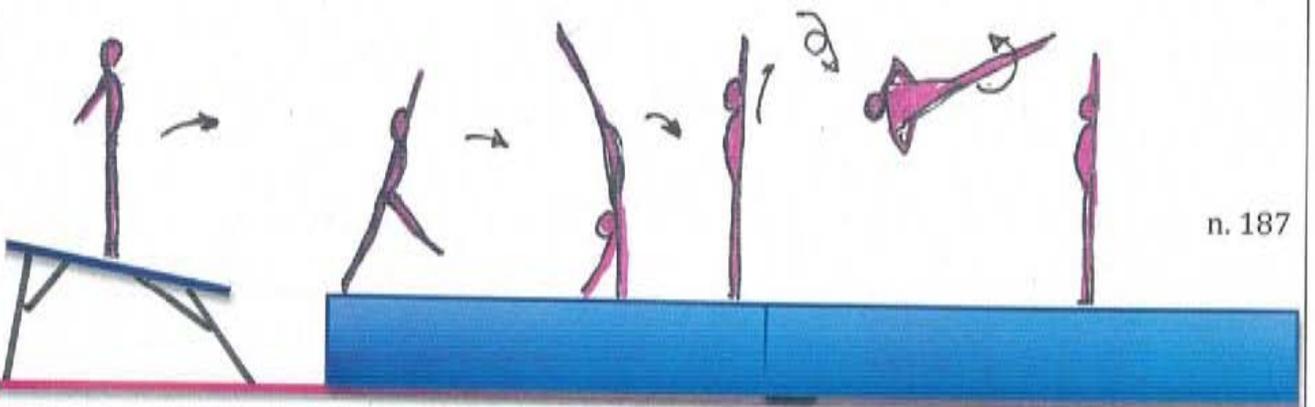


Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. Salto giro indietro Teso. Con $\frac{1}{2}$ - 1 - o più avvistamenti.



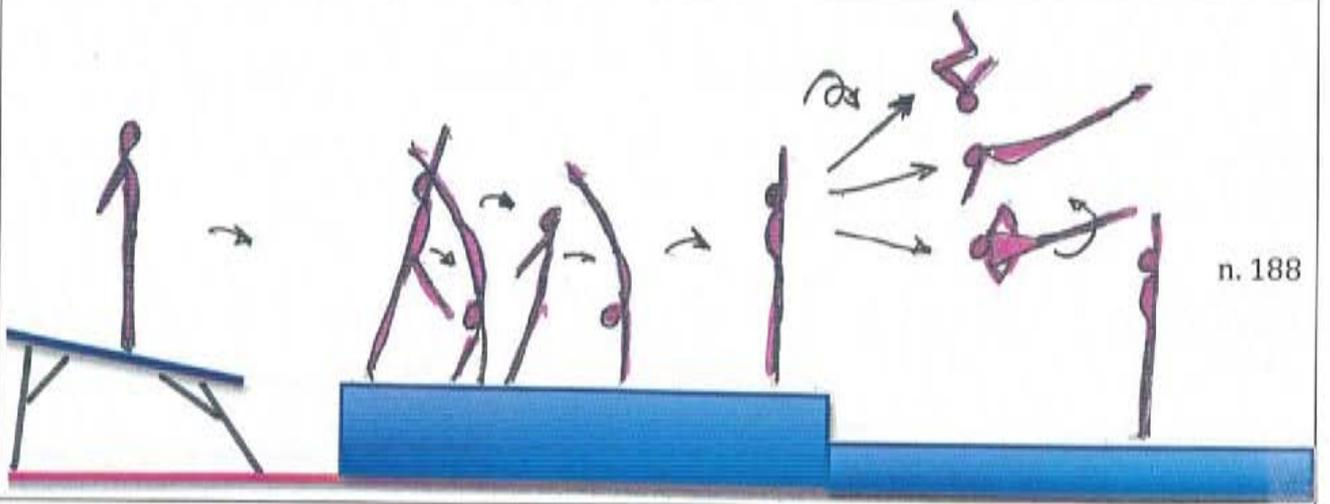
n. 186

Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondato. Salto giro indietro Teso. Con $\frac{1}{2}$ - 1 - o più avvistamenti.



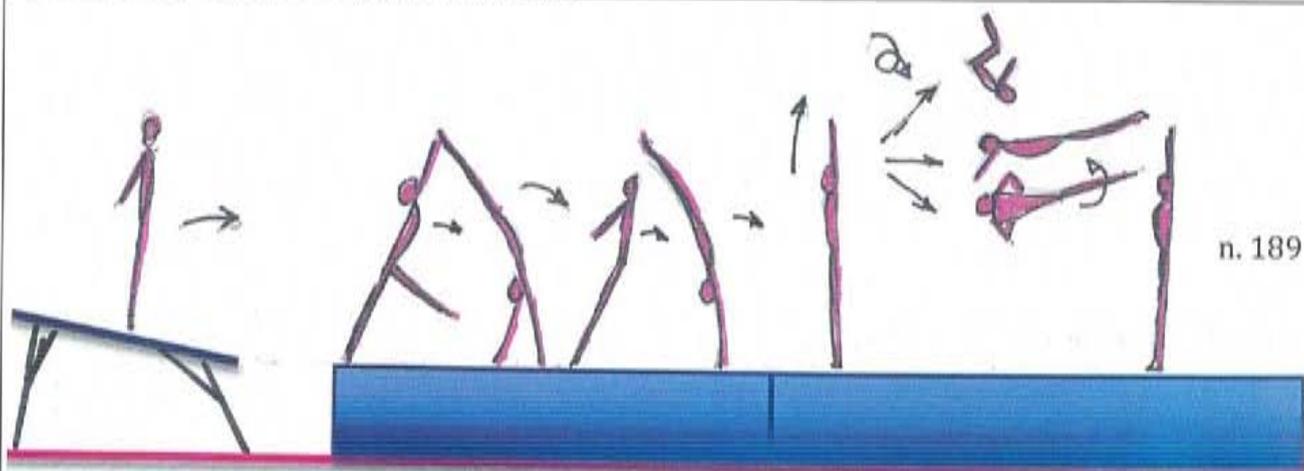
n. 187

Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondato. - Flic- Flac-Salto Giro indietro Raccolto - o Teso- o Teso con $\frac{1}{2}$ 1 o più avvistamenti.

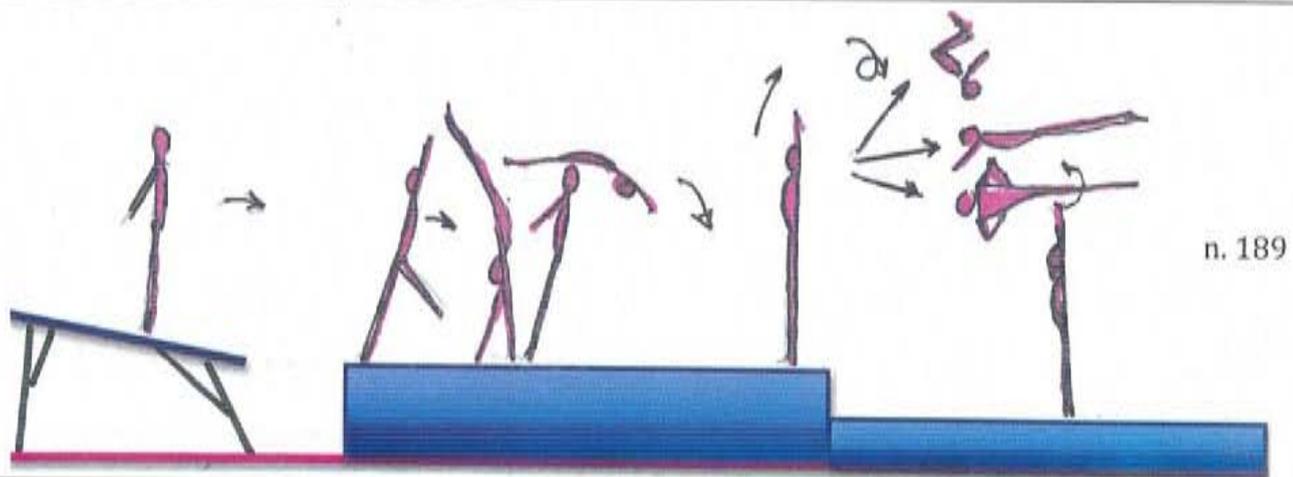


n. 188

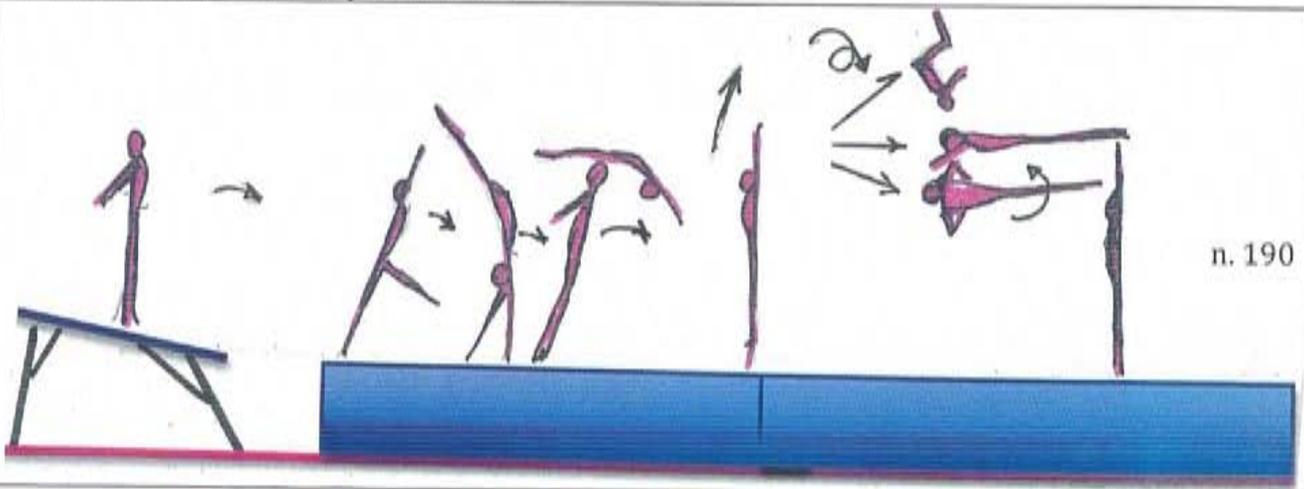
Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. - Flic- Flac-Salto Giro indietro Raccolto -o Teso- o Teso con $\frac{1}{2}$ 1 o più avvitamenti.



Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (di altezza differente) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. - Flic- Tempo - Salto Giro indietro Raccolto -o Teso- o Teso con $\frac{1}{2}$ 1 o più avvitamenti.

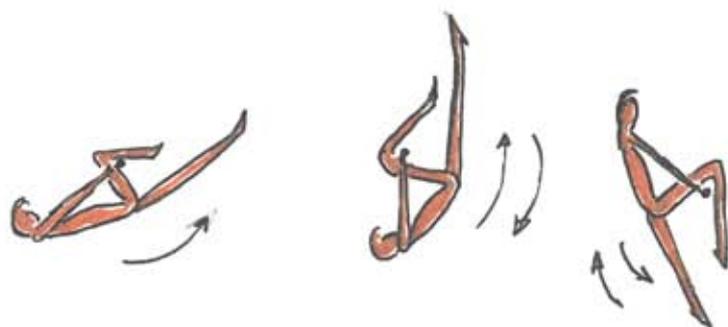


Utilizzare un Mini Trampolino - Due Tappeti Paracadute (Stessa altezza) stabilita dall'insegnante- Eseguire: PRESALTO Rondata. - Flic- Tempo-Salto Giro indietro Raccolto -o Teso- o Teso con $\frac{1}{2}$ 1 o più avvitamenti.



*Alcuni Esercizi Eseguiti alla Sbarra o
Parallele Asimmetriche con o senza l'ausilio
di attrezzi e attrezzature.*

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
In sospensione semirovesciata e in presa poplitea, l'allievo dovrà compiere delle oscillazioni.



n. 1

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
In sospensione semi rovesciata, oscillare poggiando i piedi a martello sul corrente.



n. 2

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
In sospensione in squadra semirovesciata, oscillare.



n. 3

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
In sospensione rovesciata, a gambe divaricate con il corrente tra le gambe, oscillare.



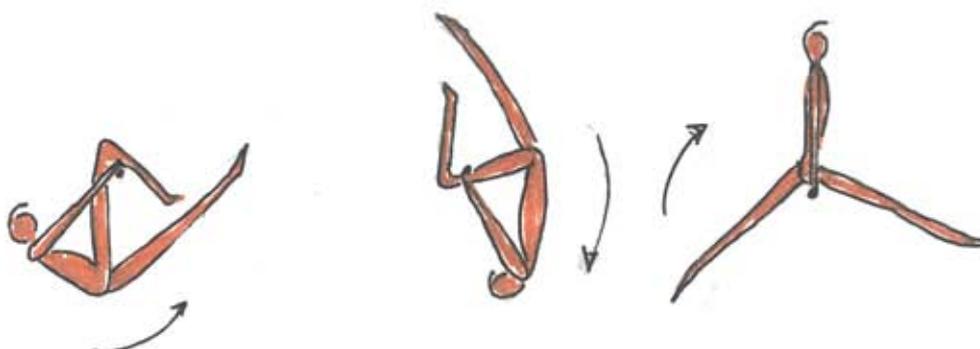
n. 4

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
In sospensione in squadra semi rovesciata a gambe divaricate, oscillare.



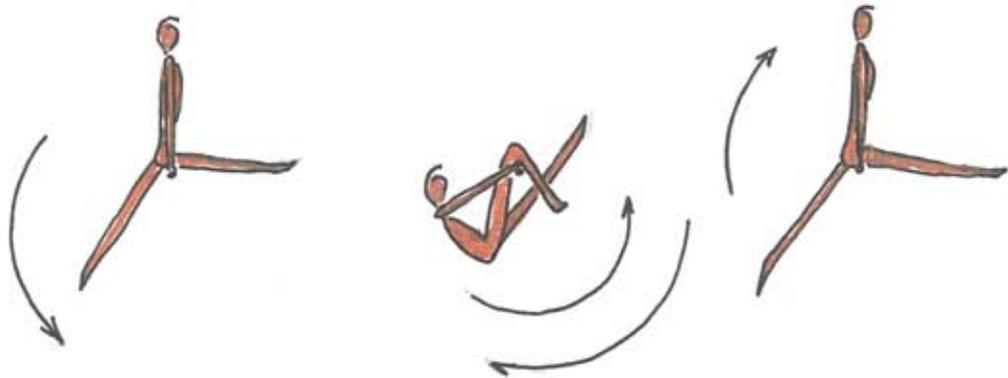
n. 5

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Oscillazioni in presa poplitea, sino ad arrivare in appoggio.



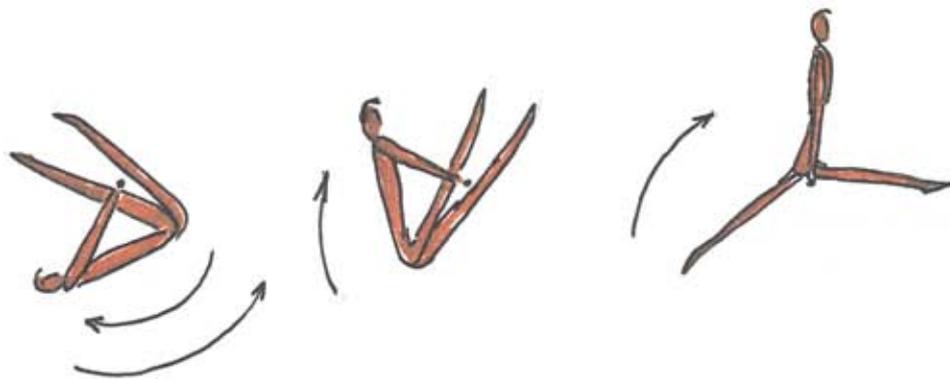
n. 6

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, oscillare in presa poplitea e tornare all'appoggio.



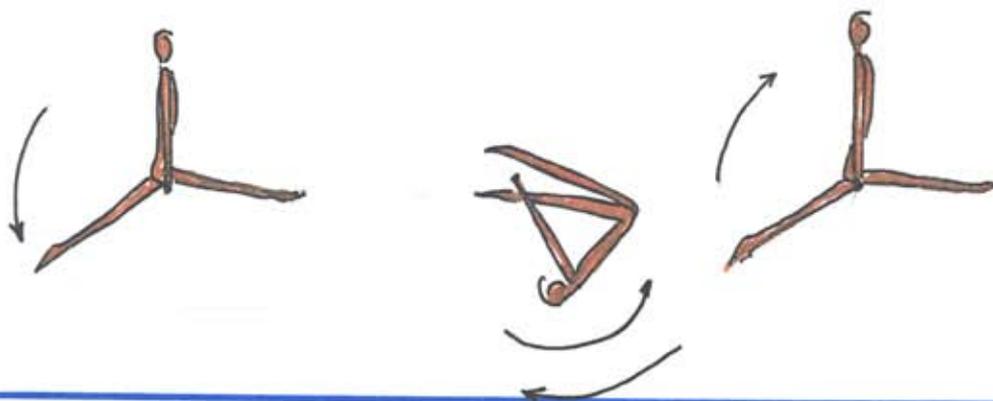
n. 7

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
In sospensione rovesciata, a gambe divaricate con il corrente tra le gambe, oscillare e arrivare all'appoggio.



n. 8

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, oscillare e tornare all'appoggio.



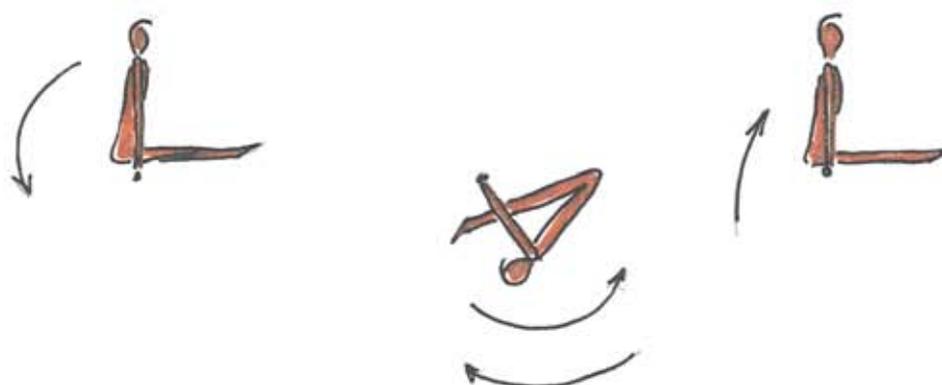
n. 9

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Oscillazioni in sospensione in squadra semirovesciata a gambe unite ed arrivare all'appoggio.



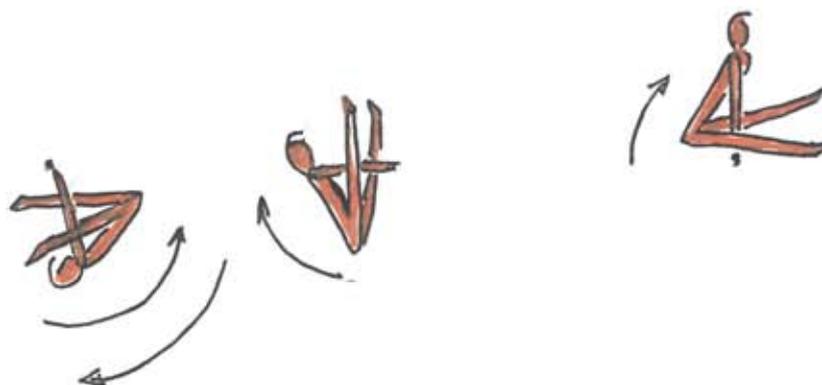
n. 10

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio a gambe unite, oscillare in sospensione in squadra semirovesciata e tornare all'appoggio a gambe unite.



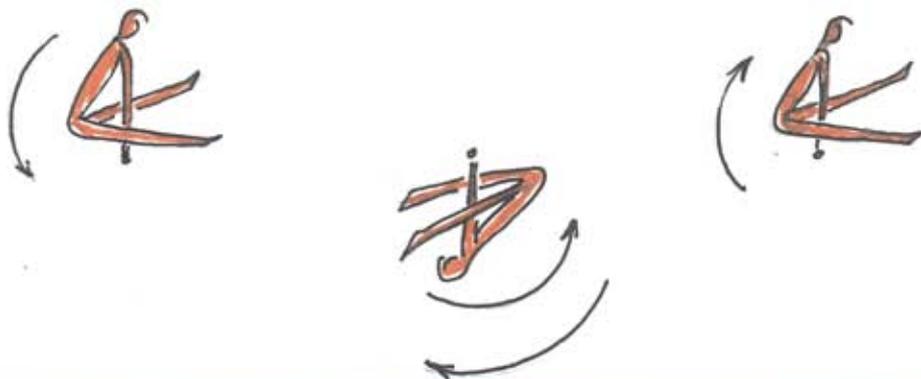
n. 11

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Oscillazioni in squadra semirovesciata a gambe divaricate ed arrivare all'appoggio, con le gambe divaricate.



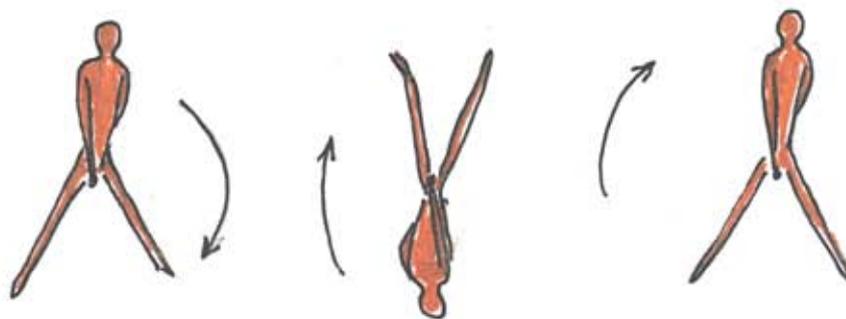
n. 12

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio a gambe divaricate, oscillare in sospensione in squadra semirovesciata e tornare all'appoggio a gambe divaricate.



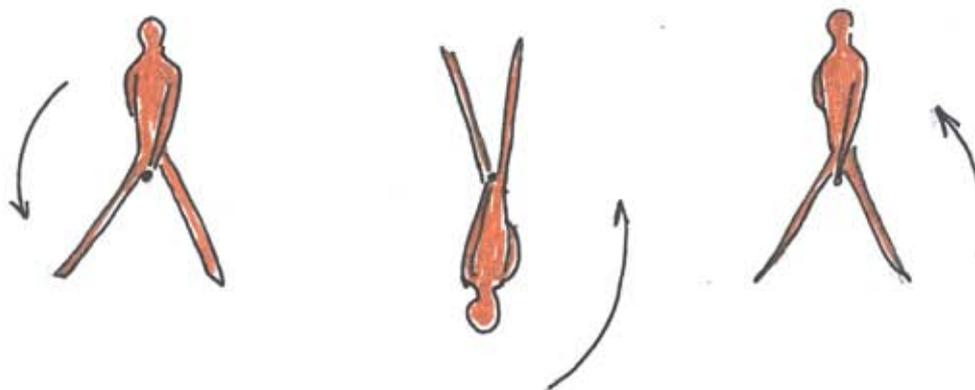
n. 13

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio a gambe divaricate (come in figura) mano avanti destra, mano sinistra dietro, impugnatura dorsale, ruotare verso sinistra e tornare all'appoggio.



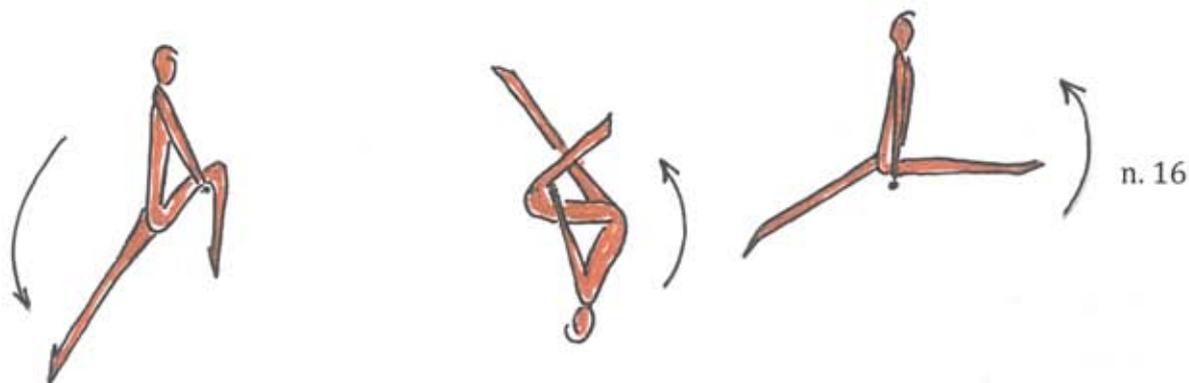
n. 14

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio a gambe divaricate (come in figura) mano avanti sinistra, mano destra dietro, impugnatura dorsale, ruotare verso destra e tornare all'appoggio.

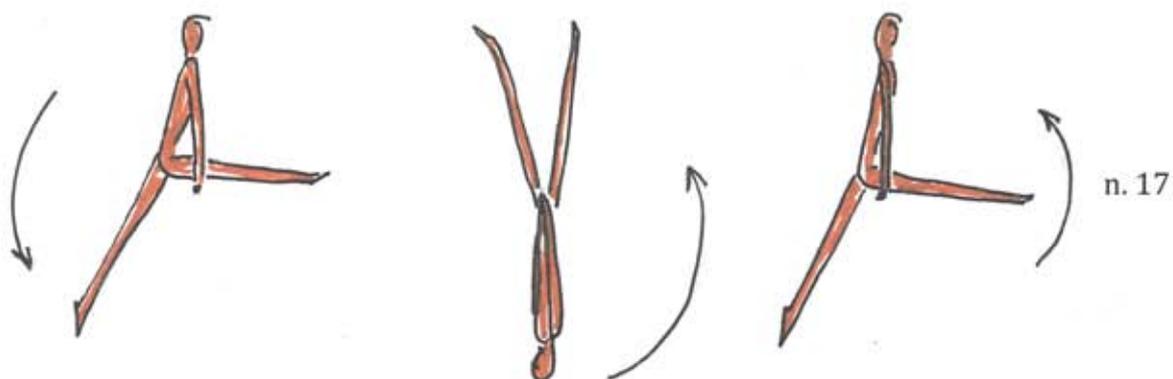


n. 15

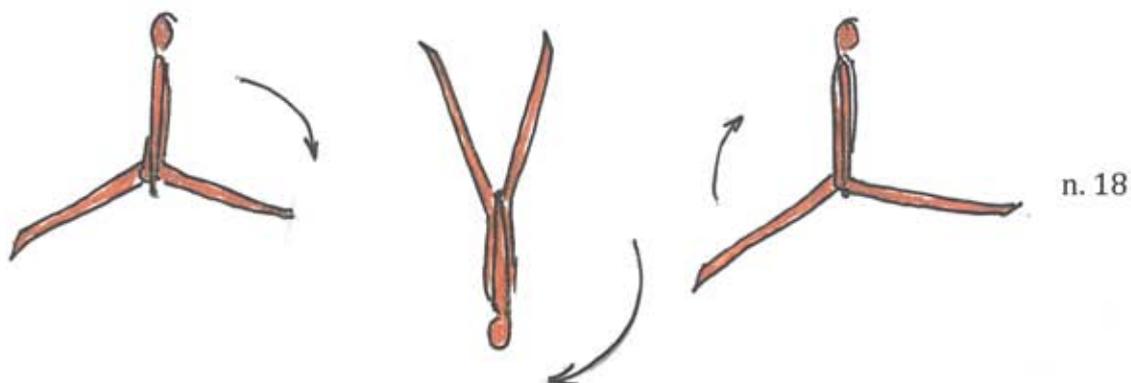
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe divaricate (come in figura) compiere un giro completo indietro in presa poplitea. (Impugnatura Dorsale).



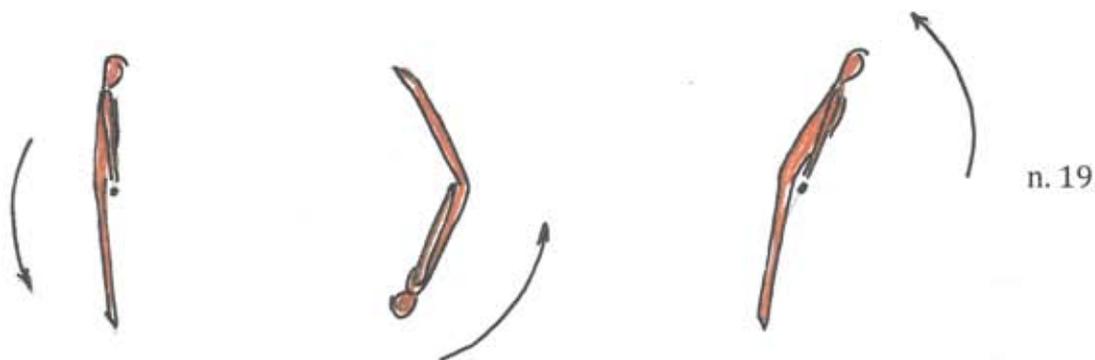
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe divaricate (come in figura) compiere un giro completo Indietro. Gambe Tese. (Impugnatura Dorsale).



Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe divaricate (come in figura) compiere un giro completo Avanti. Gambe Tese. (Impugnatura Palmare).



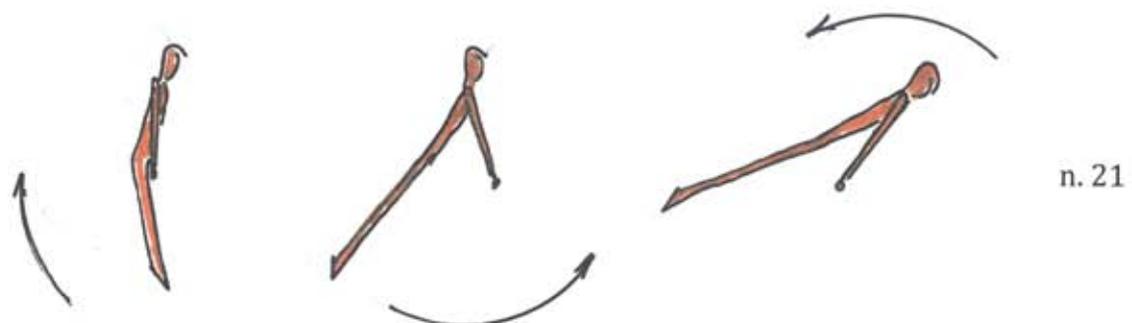
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, Giro Indietro (impugnatura dorsale).



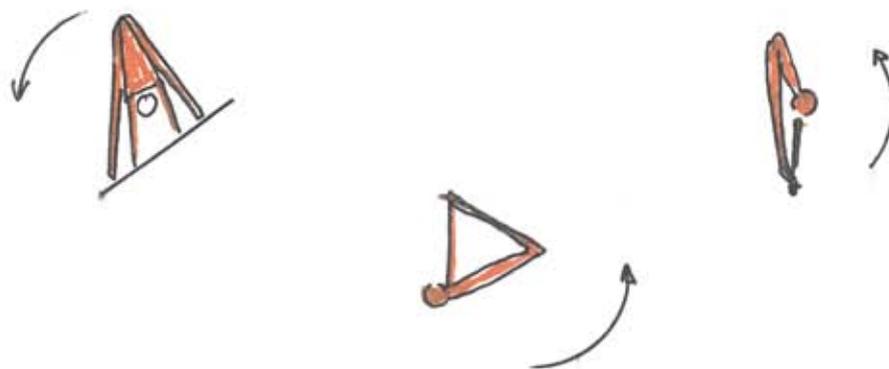
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, Giro avanti (impugnatura dorsale).



Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, Slancio degli arti inferiori e Giro Indietro (impugnatura dorsale).

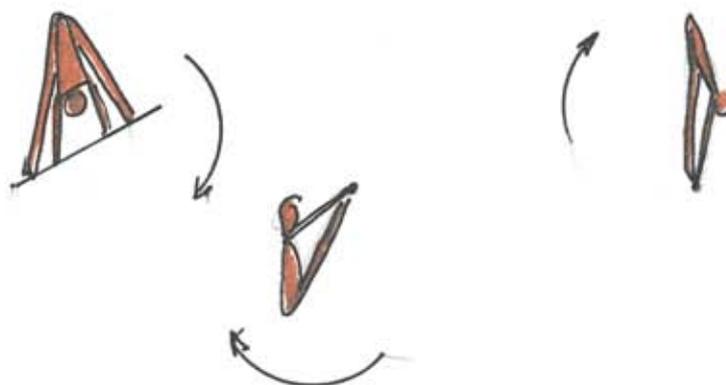


Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe divaricate, Giro Indietro (impugnatura dorsale).



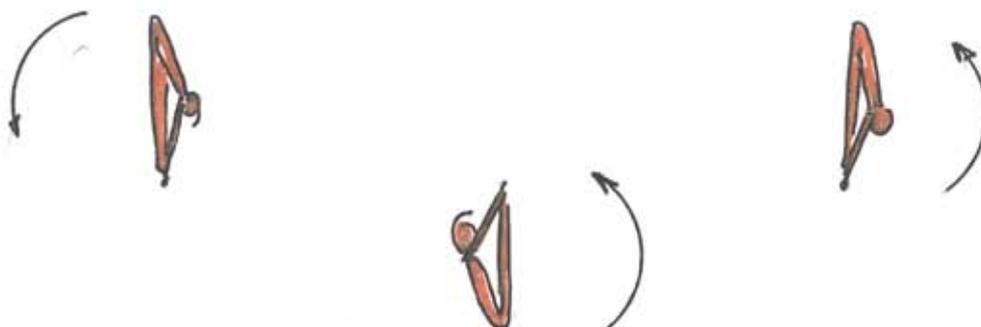
n. 22

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe divaricate, Giro avanti (impugnatura palmare).



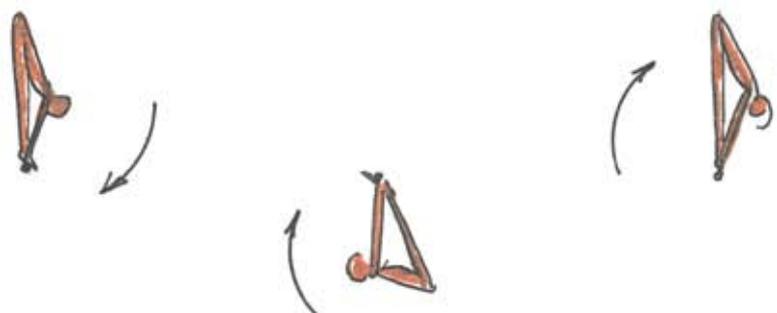
n. 23

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe unite, Giro Indietro (impugnatura dorsale).



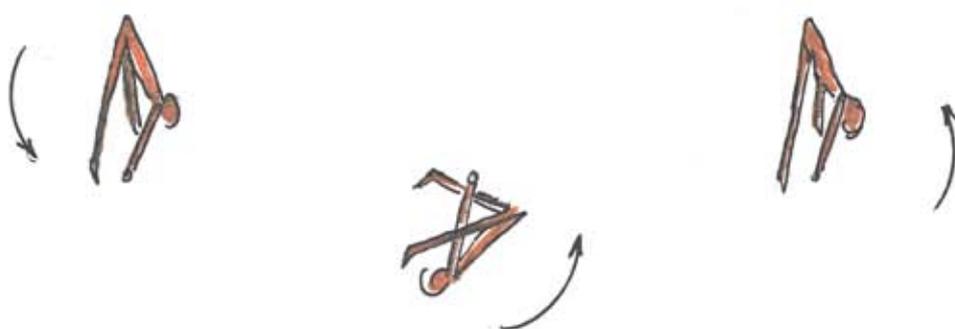
n. 24

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe unite, Giro avanti (impugnatura palmare).



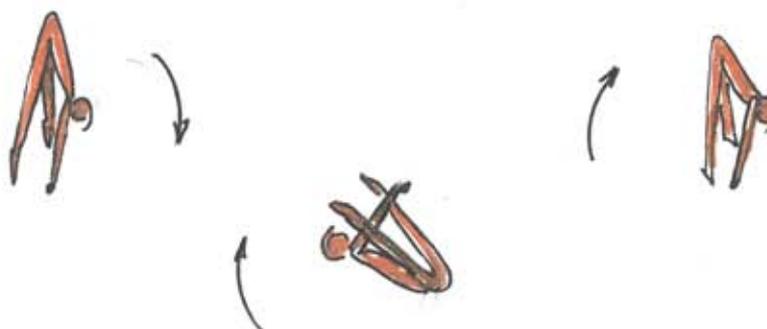
n. 25

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe divaricate, senza appoggiare i piedi, Giro Indietro (impugnatura dorsale).



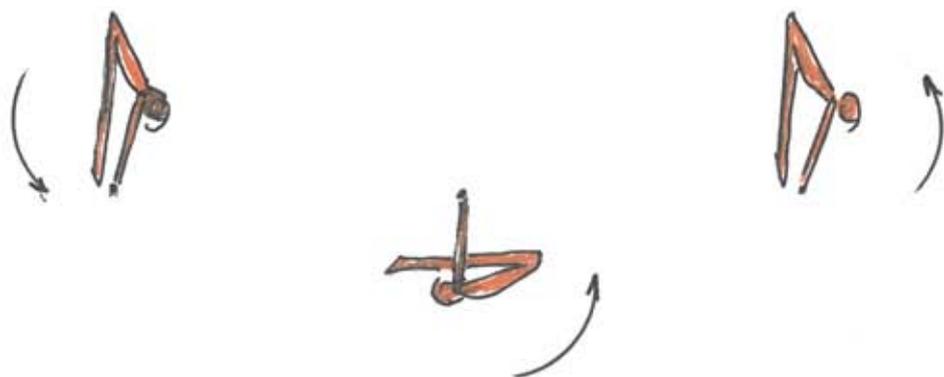
n. 26

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe divaricate, senza appoggiare i piedi, Giro avanti (impugnatura palmare).



n. 27

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe unite, senza appoggiare i piedi Giro indietro (imp. dorsale).



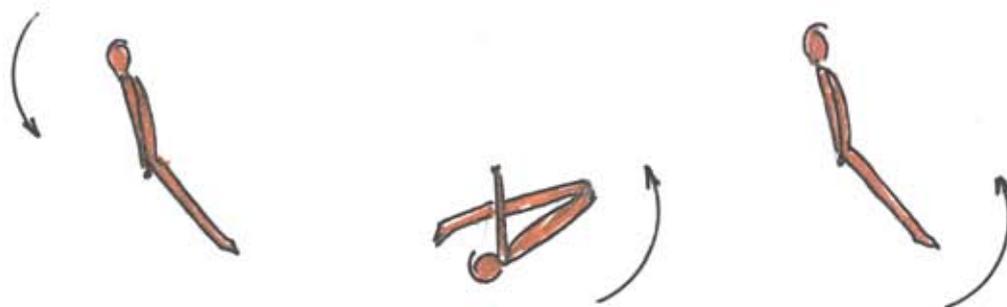
n. 28

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, gambe unite, senza appoggiare i piedi Giro avanti (imp. palmare).



n. 29

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, seduti, gambe unite, Giro Indietro (impugnatura dorsale).



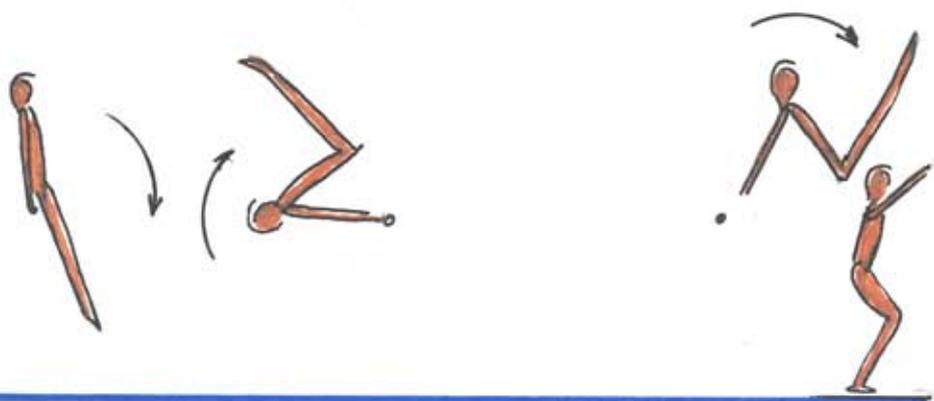
n. 30

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, seduti, gambe unite, giro avanti (impugnatura palmare).



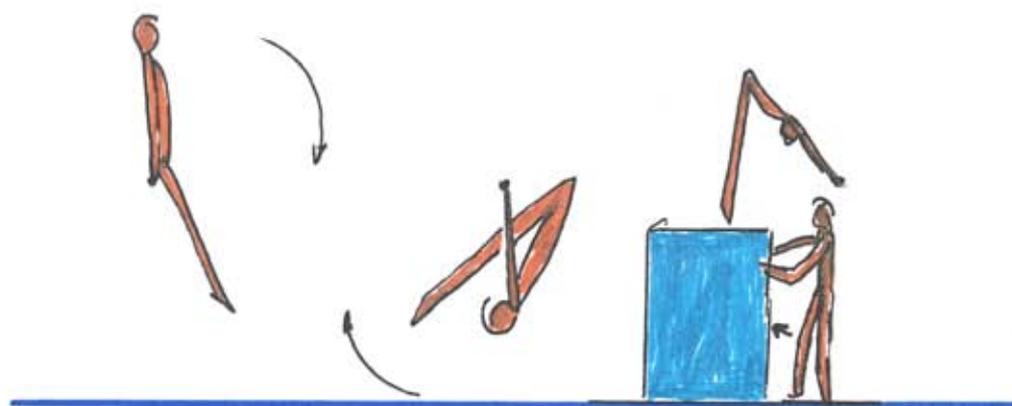
n. 31

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, seduti, gambe unite, Giro avanti (impugnatura palmare) -Uscita.



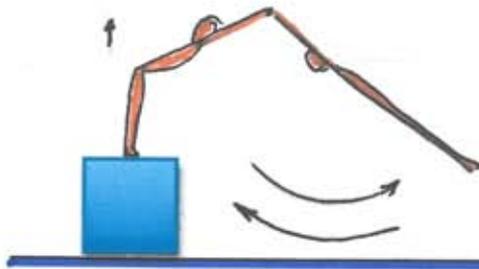
n. 32

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, seduti, gambe unite, Giro avanti - traslocazione appoggio dei piedi.



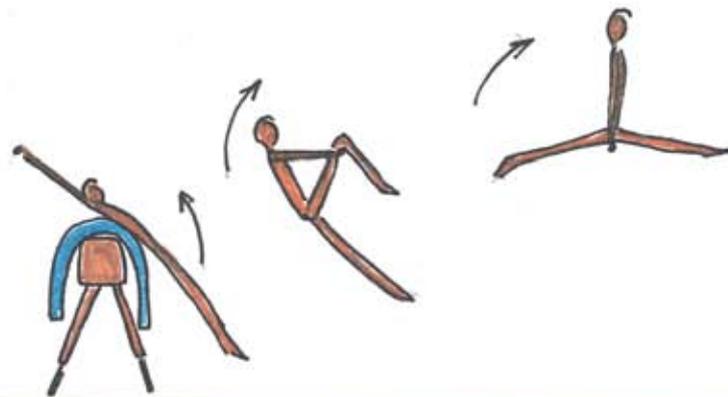
n. 33

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi su un tappeto paracadute- Oscillare il corpo avanti e tornare alla
posizione di partenza.



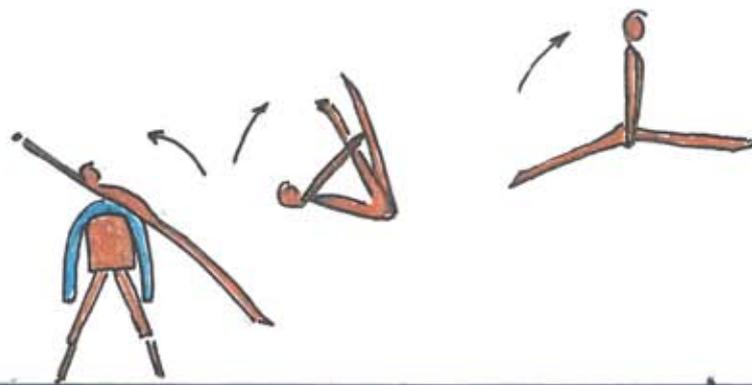
n. 34

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Con le spalle poggiate, chiudere l'angolo-arti inf-busto- presa poplitea e salire in appoggio.



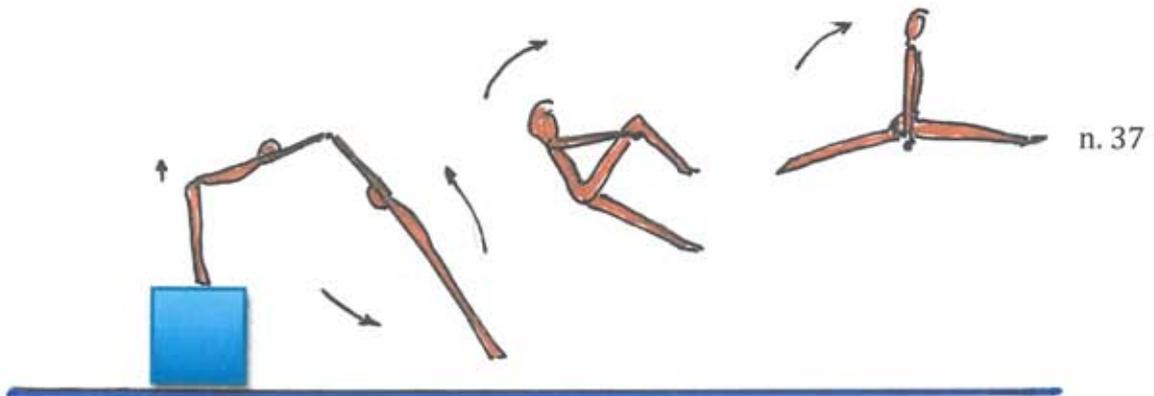
n. 35

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Con le spalle poggiate, chiudere l'angolo-arti inf-busto- infilata a uno e salire in appoggio

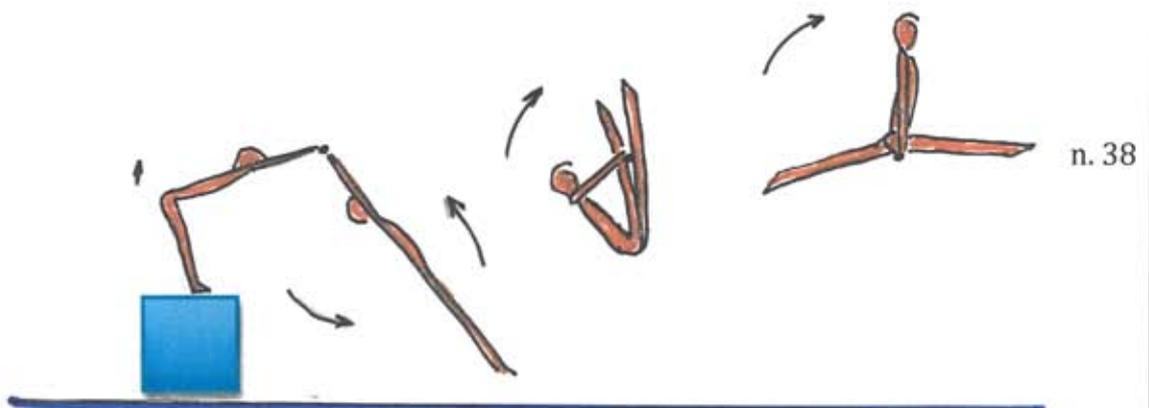


n. 36

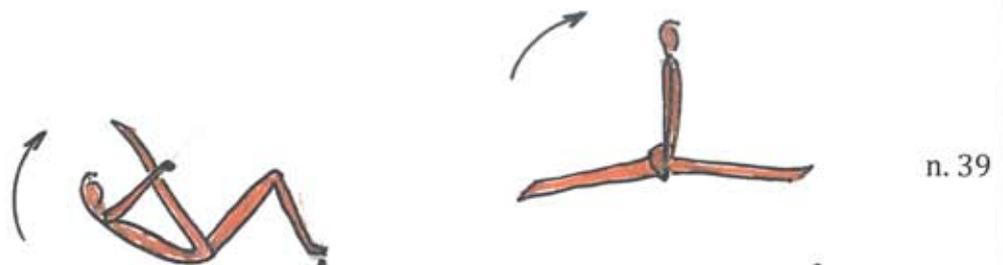
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi su un tappeto, oscillare il corpo in avanti, presa poplitea e salire all'app.



Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi su un tappeto, oscillare il corpo in avanti, infilata a uno e salire all'app.



Utilizzare due staggi delle parallele o parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Infilata ad una gamba.

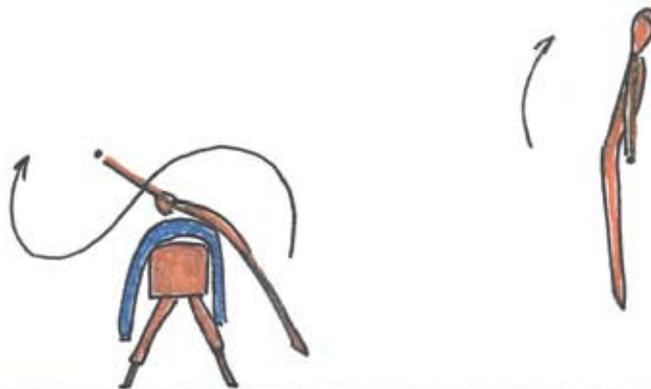


Utilizzare due staggi delle parallele o parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Kippe.



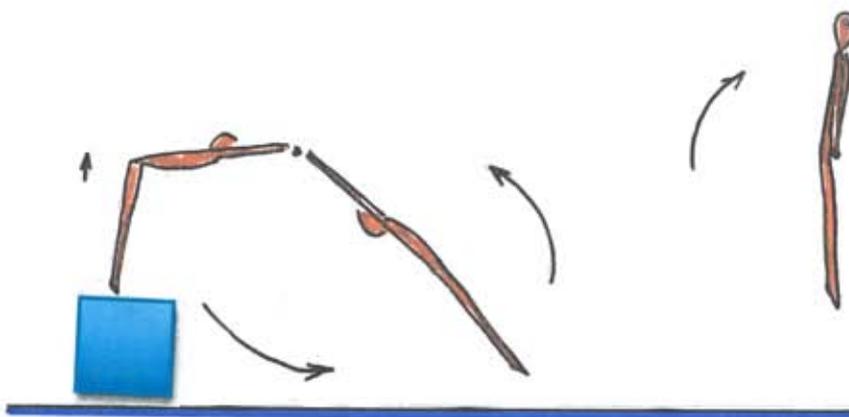
n. 40

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Con le spalle poggiate, chiudere l'angolo-arti inf-busto e Kippe.



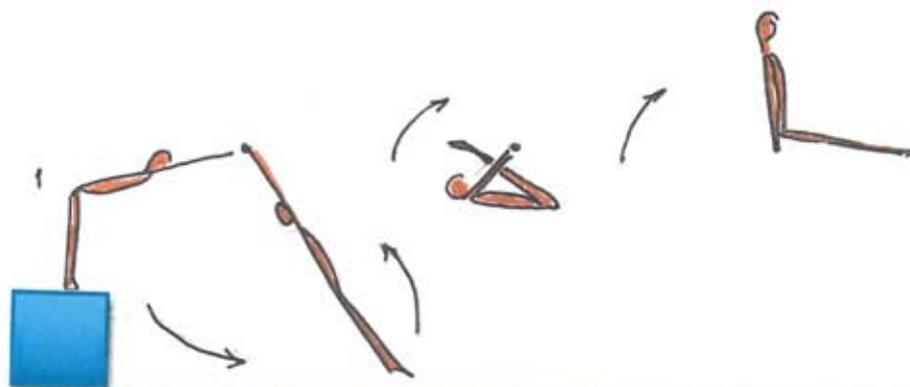
n. 41

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi su un tappeto, oscillare il corpo in avanti, Kippe.

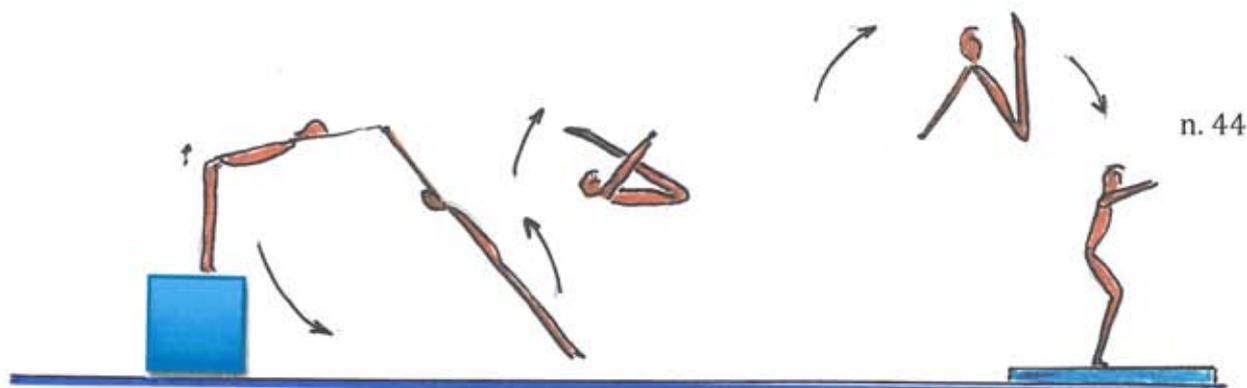


n. 42

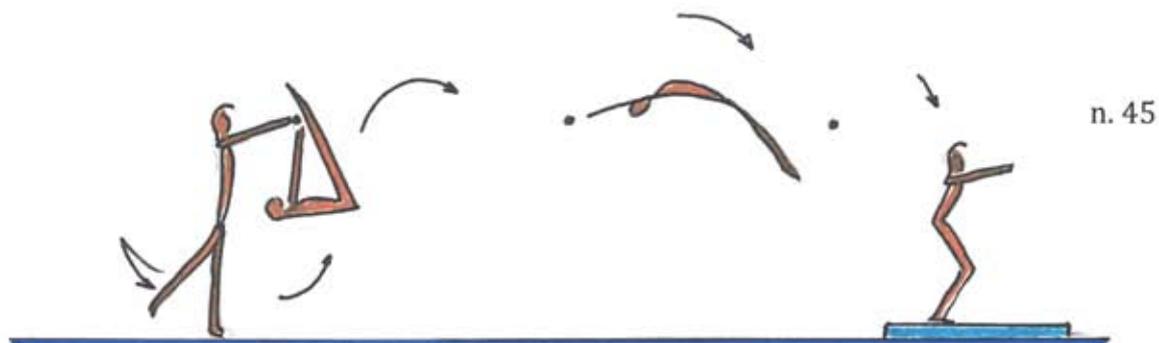
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi su un tappeto, oscillare il corpo in avanti, infilata a due.



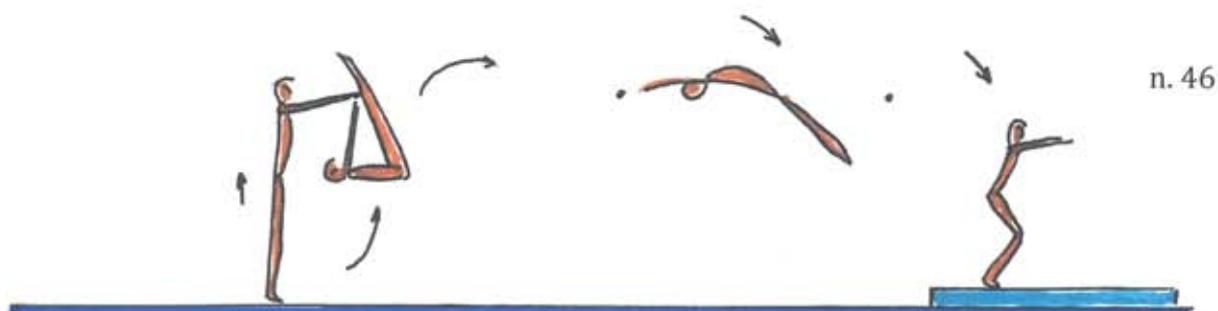
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi su un tappeto, oscillare il corpo in avanti, infilata a due e uscita.



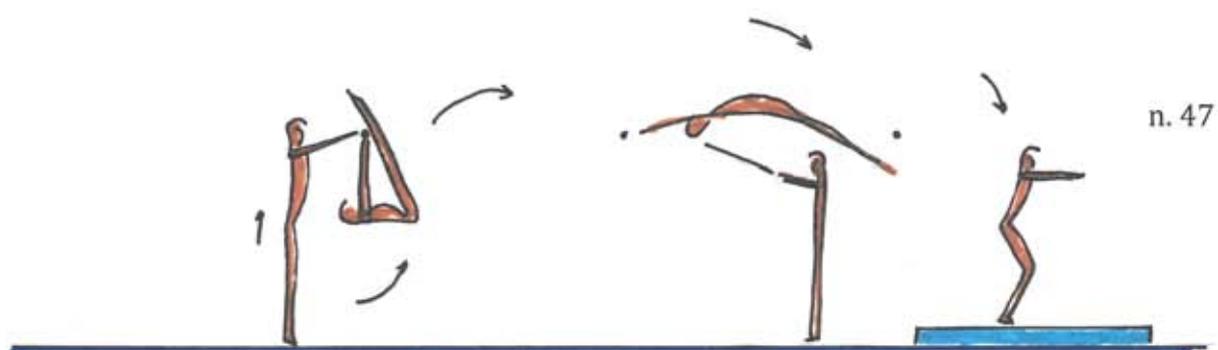
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi, slancio di una gamba e uscita.



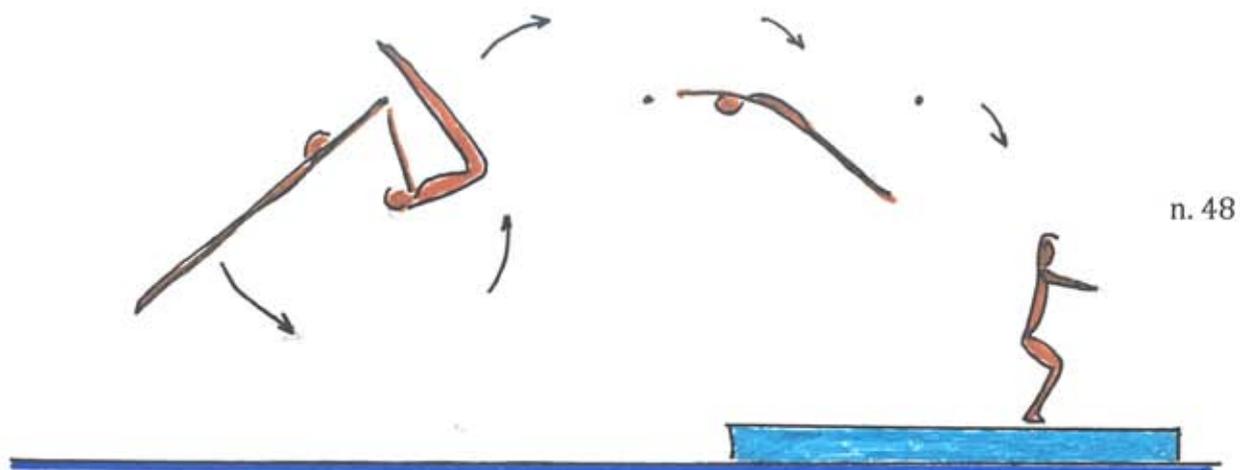
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi - spinta piedi pari- chiusura arti inferiori e uscita.



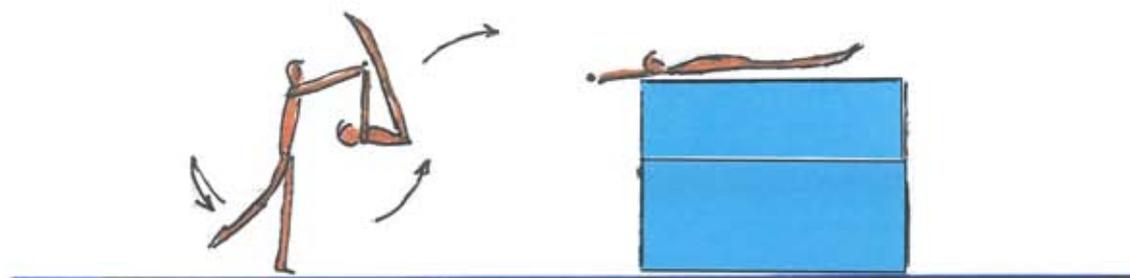
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi - spinta piedi pari- chiusura arti inferiori e uscita superando l'ostacolo.



Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Dall'oscillazione - uscita.



Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi, slancio di una gamba e uscita arrivando supini su un tappeto alto.



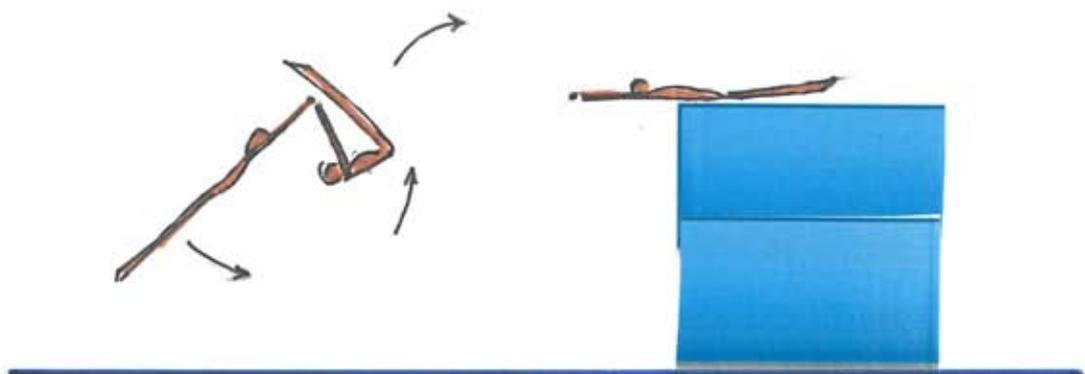
n. 49

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi - spinta a piedi pari - chiusura arti inferiori e uscita arrivando supini su un tappeto alto.



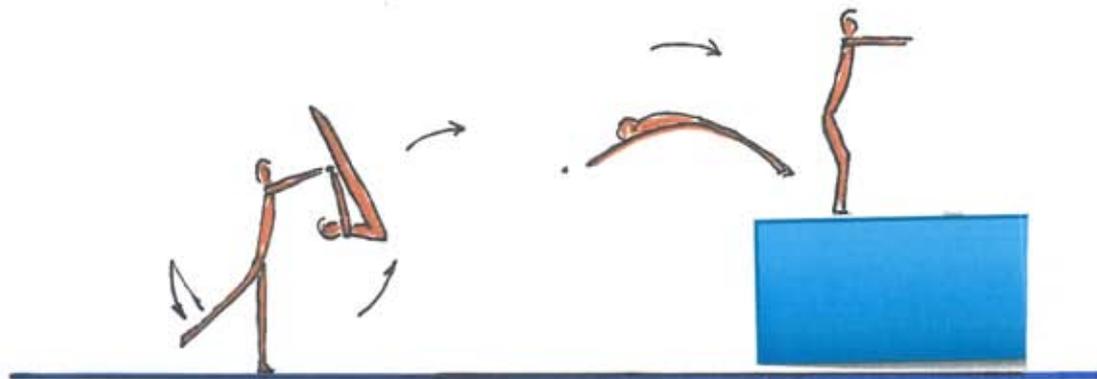
n. 50

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Dall'oscillazione - uscita arrivando supini su un tappeto alto.



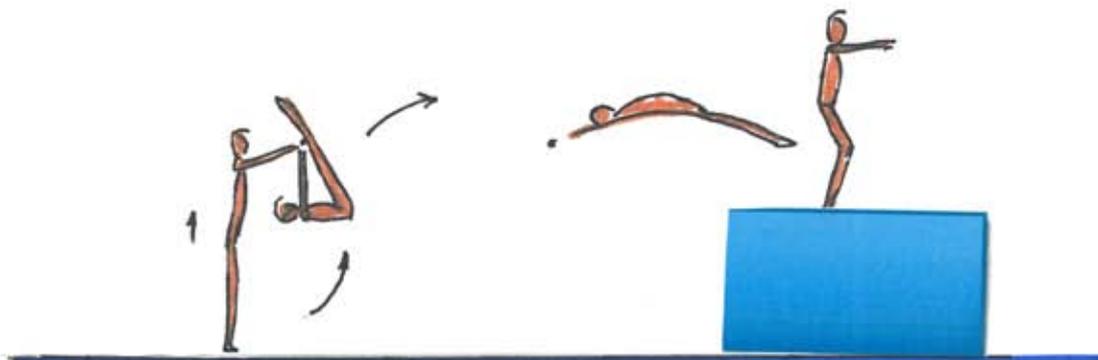
n. 51

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi, slancio di una gamba e uscita arrivando in piedi su un tappeto alto.



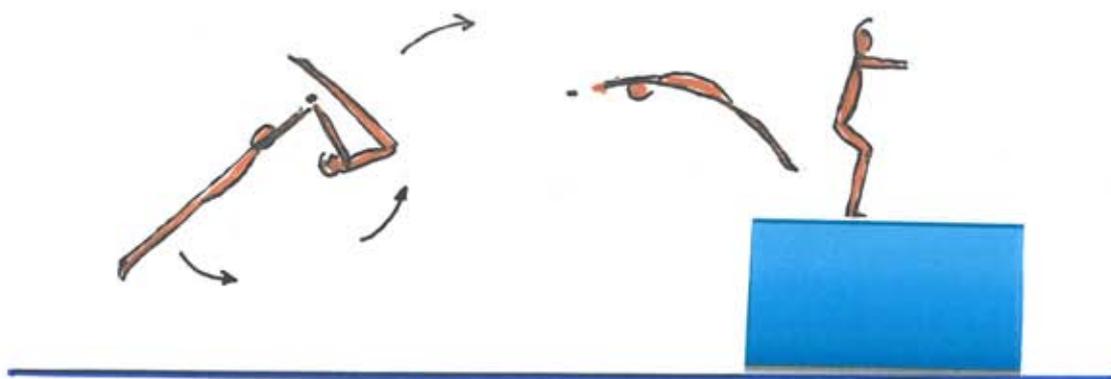
n. 52

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo da in piedi - spinta piedi pari- chiusura arti inferiori e uscita arrivando supini su un tappeto alto.



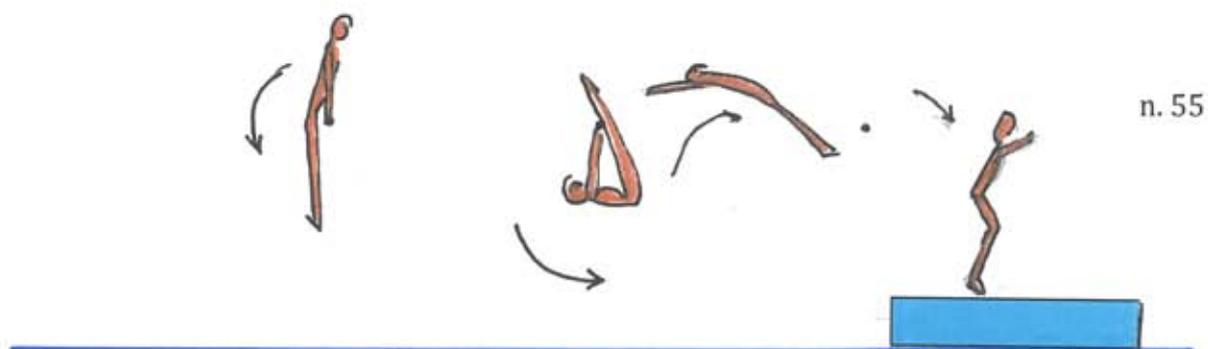
n. 53

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Dall'oscillazione - uscita arrivando supini su un tappeto alto.

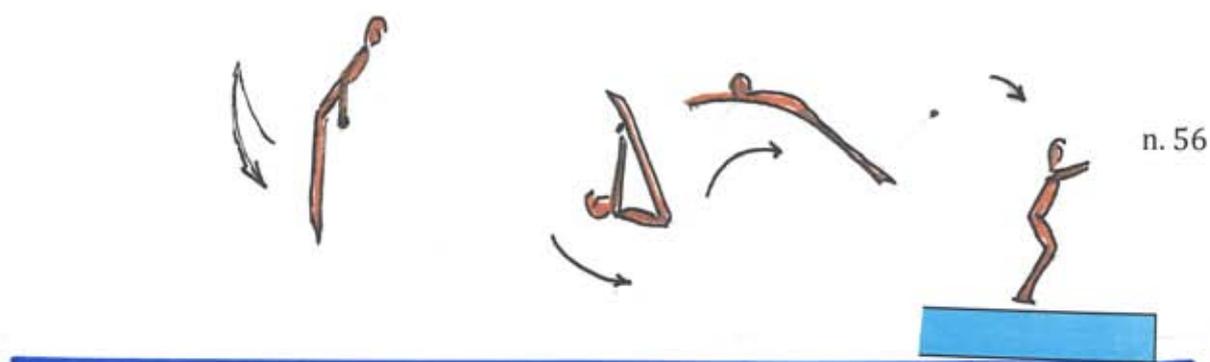


n. 54

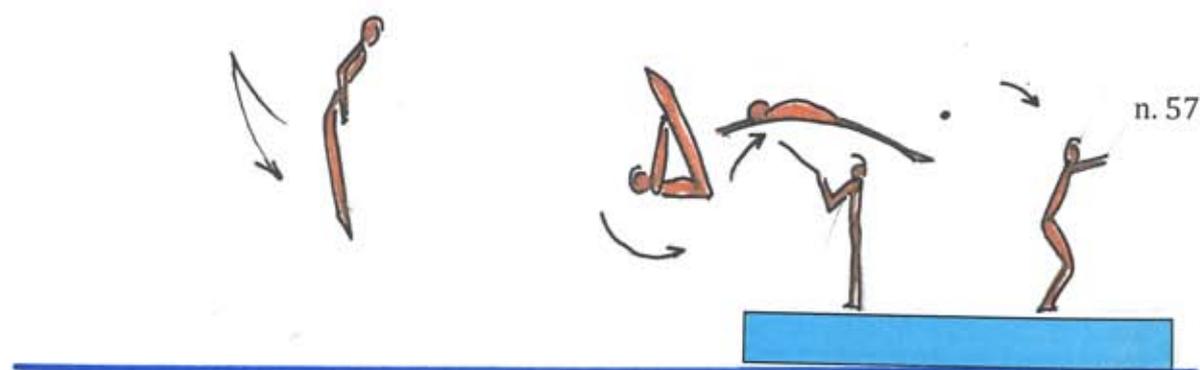
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, Uscita avanti.



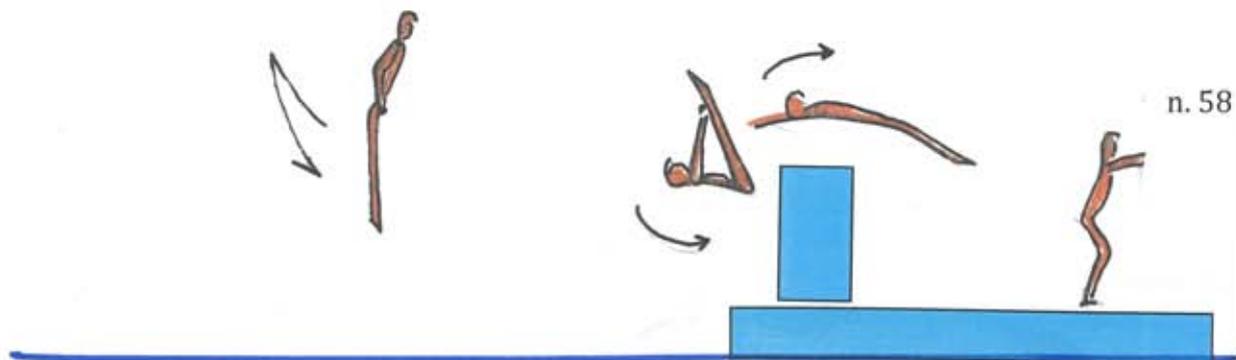
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, slancio indietro degli arti inferiori e uscita.



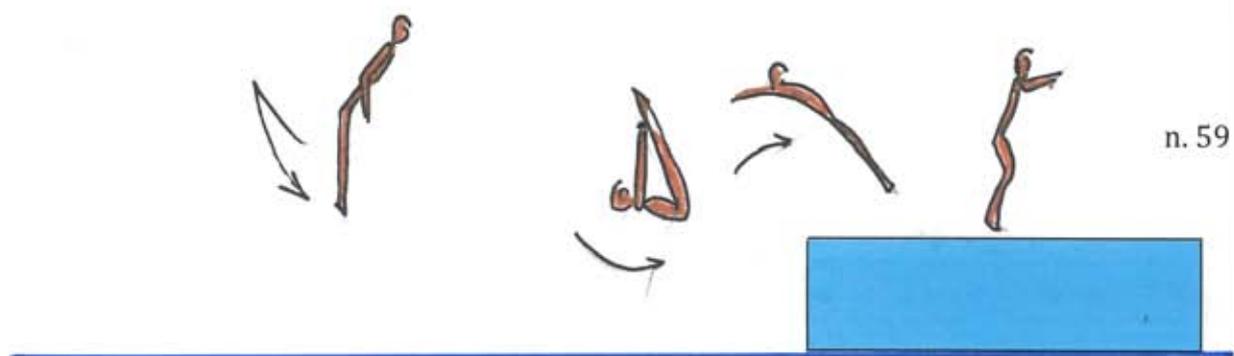
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, slancio indietro degli arti inferiori e uscita superando un ostacolo .



Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Come n.°57, Superando un ostacolo sia in altezza che in lunghezza.



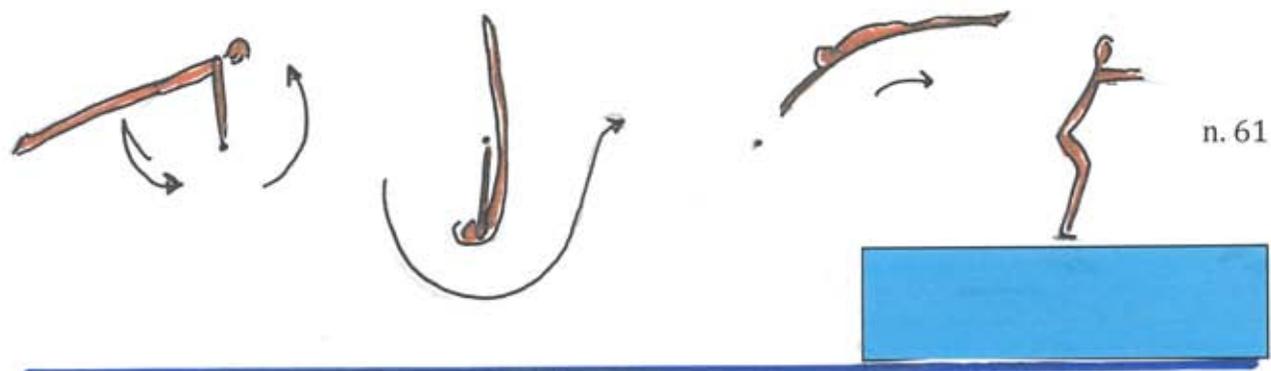
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Partendo dall'appoggio, slancio indietro degli arti inferiori e uscita -Arrivo su un tappeto alto.



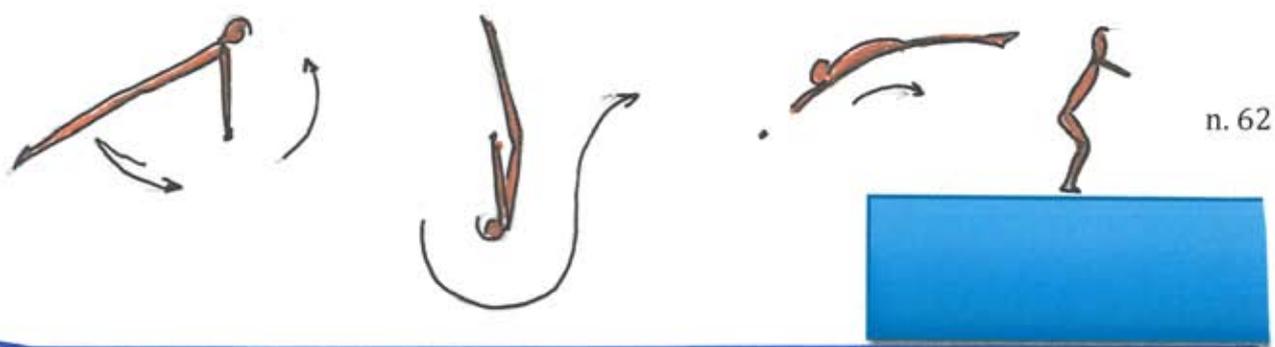
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Come esercizio 59- Arrivo su un tappeto più alto.



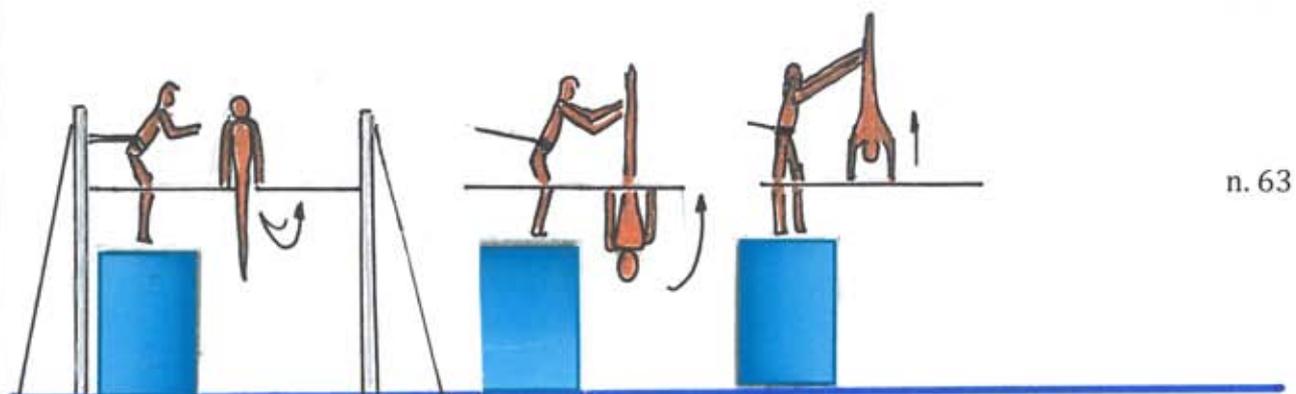
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Dall'appoggio, Capovolta indietro e uscita con arrivo su un tappeto alto.



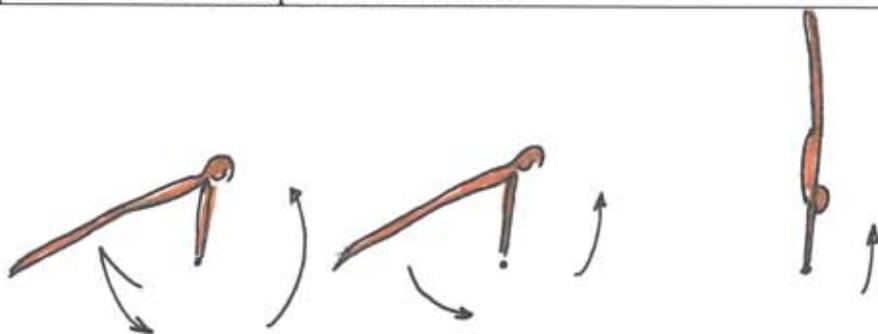
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Come l'esercizio n.° 61, con arrivo su un tappeto più alto.



Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Capovolta indietro alla verticale con assistenza.



Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Capovolta indietro e capovolta verticale.



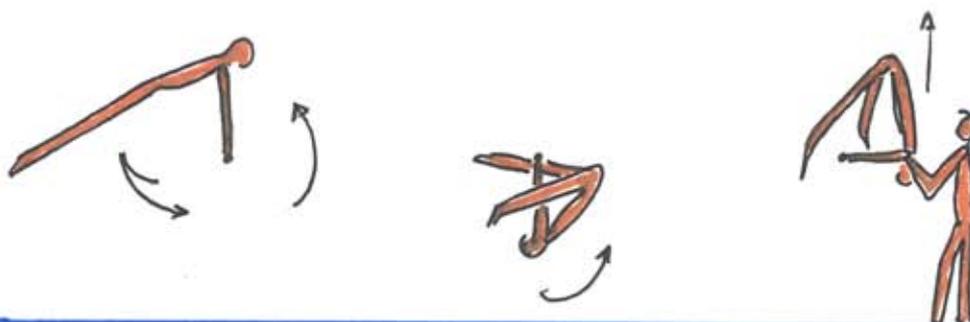
n. 64

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Dall'appoggio, giro stalder con arrivo in verticale (con assistenza).



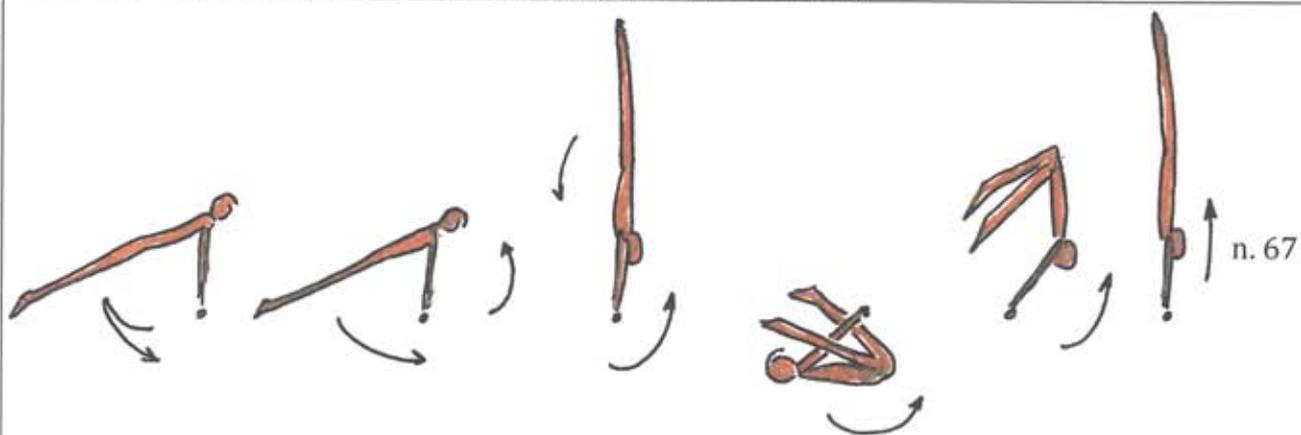
n. 65

Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Capovolta e giro stalder con arrivo in verticale (con assistenza).

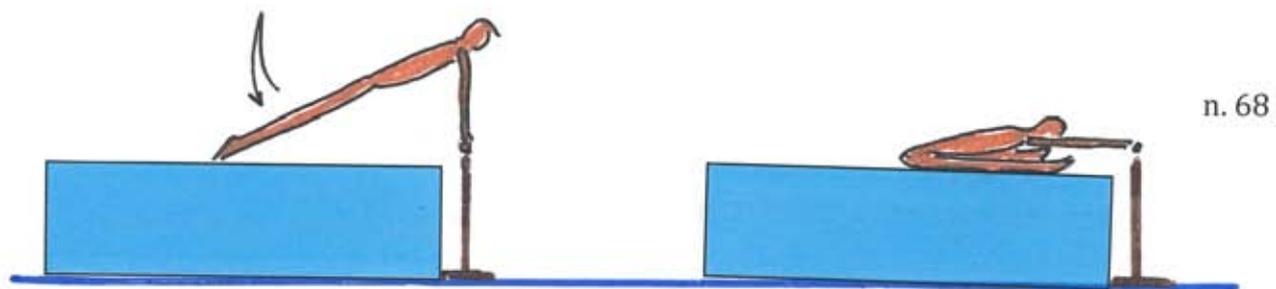


n. 66

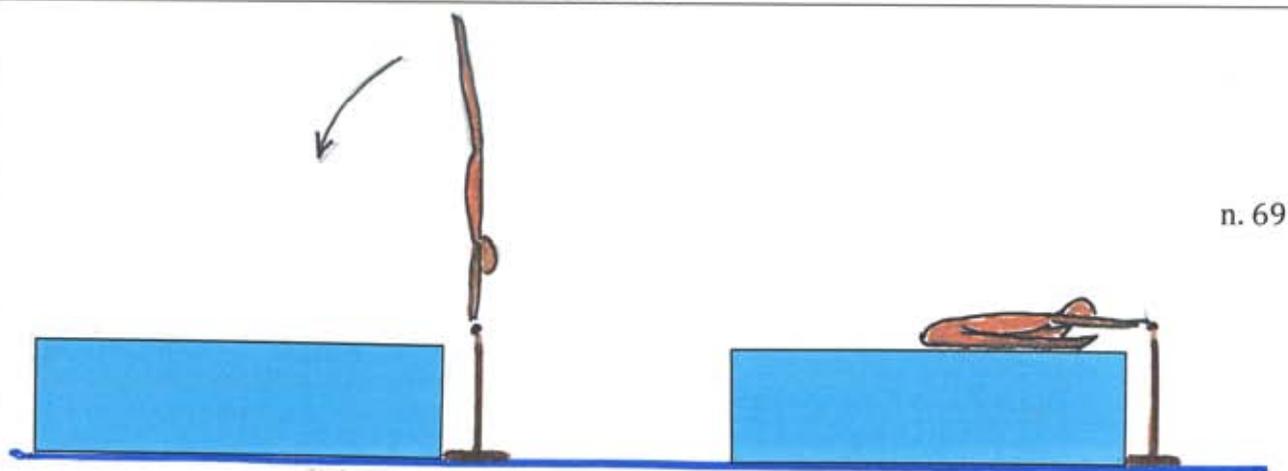
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche ed ESEGUIRE:
Capovolta- Capovolta alla verticale- Giro Stalder alla verticale.



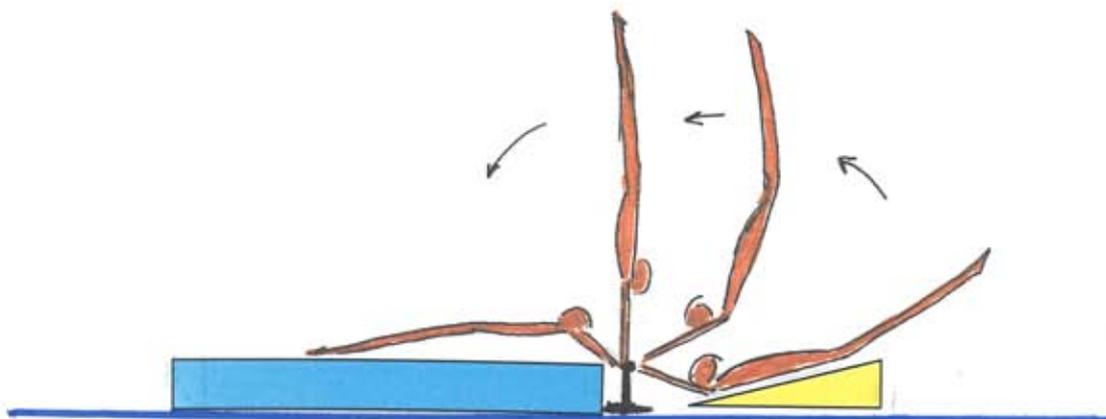
Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche -Basso ed ESEGUIRE:
Slancio e caduta sul tappeto - Preparazione Stalder.



Utilizzare una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche - Basso ed ESEGUIRE:
Come l'esercizio n°. 68 - Partendo dalla verticale.

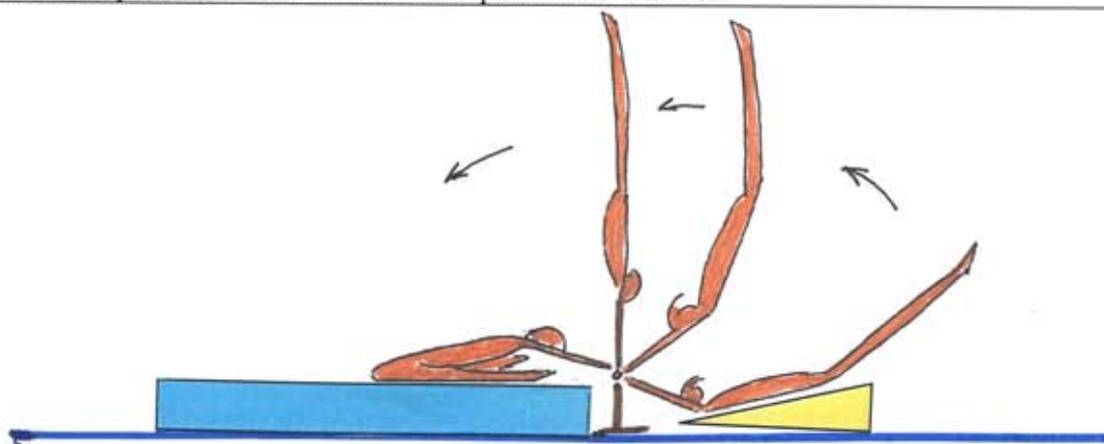


Utilizzare Una pedana, una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche Basso ed
ESEGUIRE: Capovolta alla verticale e Preparazione 1° parte granvolta ind.



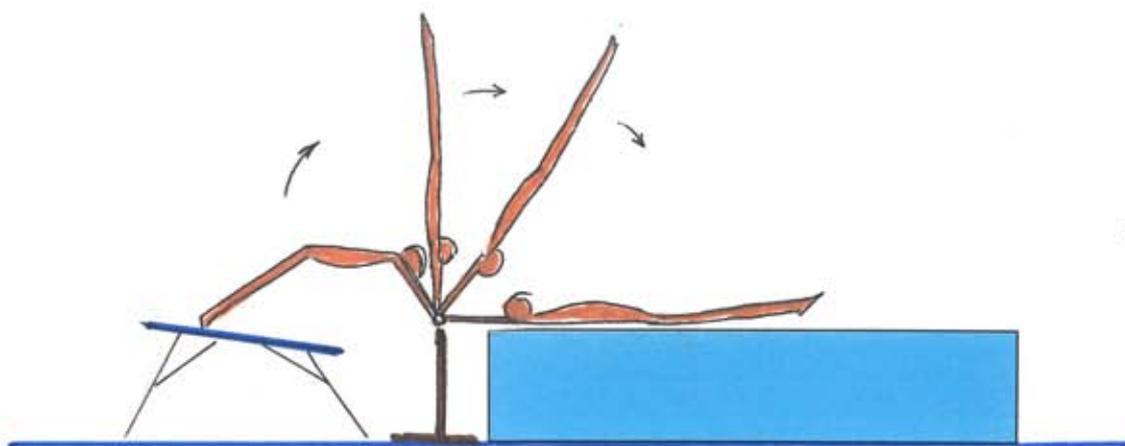
n. 70

Utilizzare Una pedana, una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche Basso ed
ESEGUIRE: Capovolta alla verticale e Preparazione Stalder.



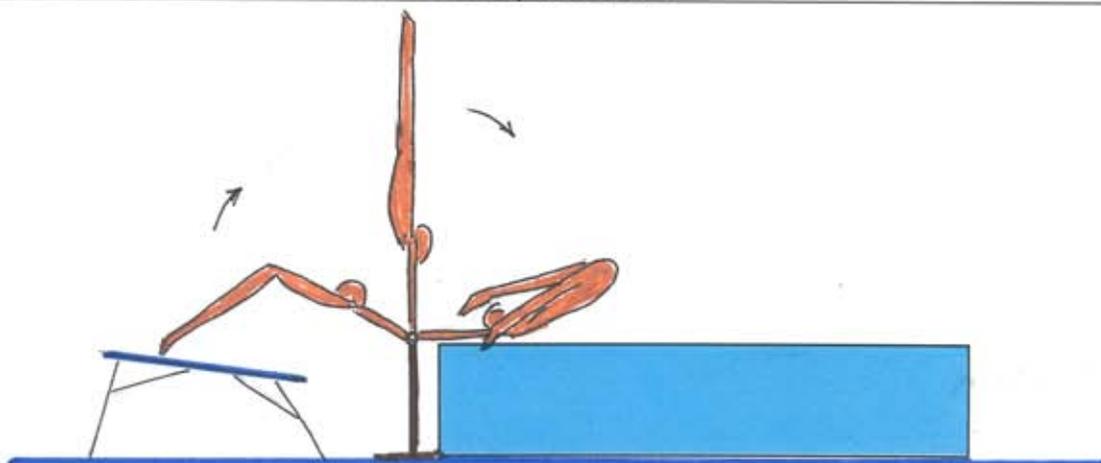
n. 71

Utilizzare un mini-trampolino ,una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche Basso ed
ESEGUIRE: Rimbalzo-Verticale-Prima parte granvolta avanti.



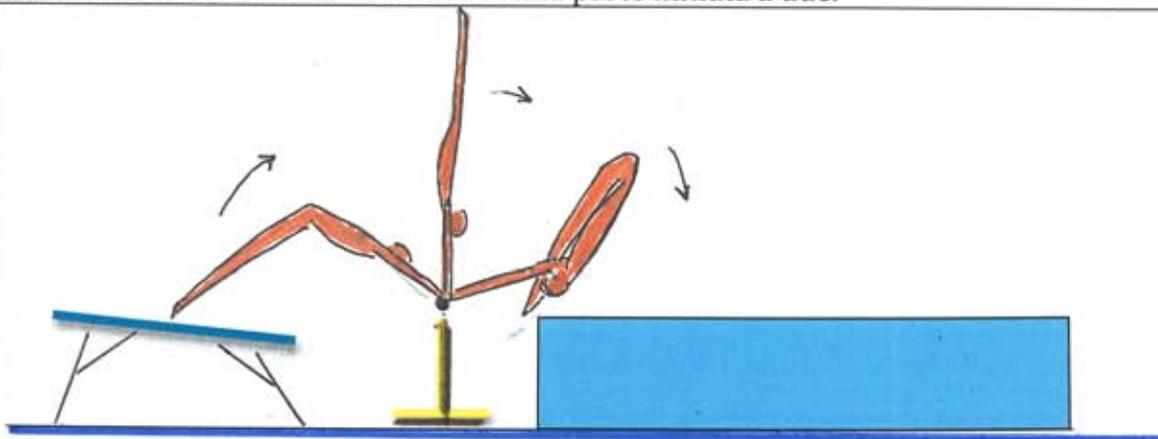
n. 72

Utilizzare un mini-trampolino ,una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche Basso ed ESEGUIRE: Rimbalzo-Verticale-Prima parte Endo.



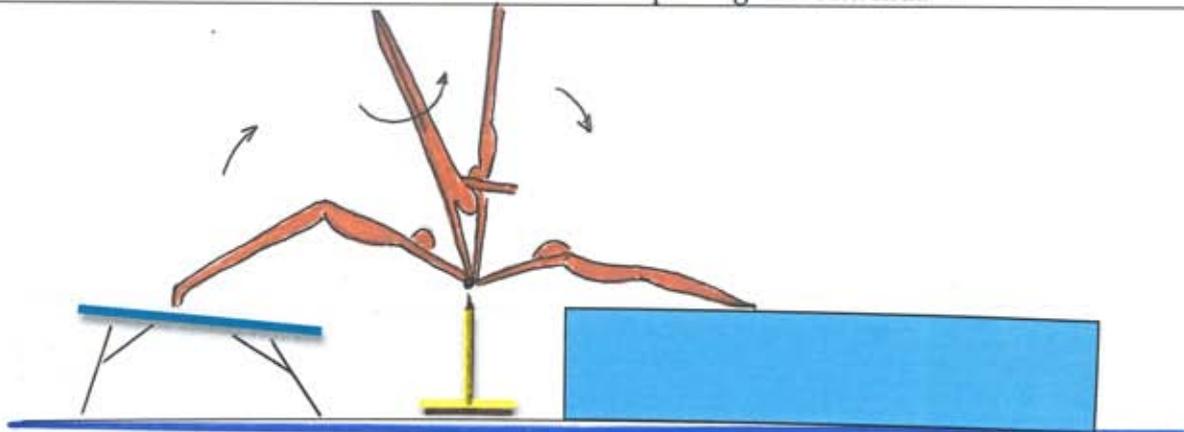
n. 73

Utilizzare un mini-trampolino ,una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche Basso ed ESEGUIRE: Rimbalzo-Verticale-Prima parte infilata a due.



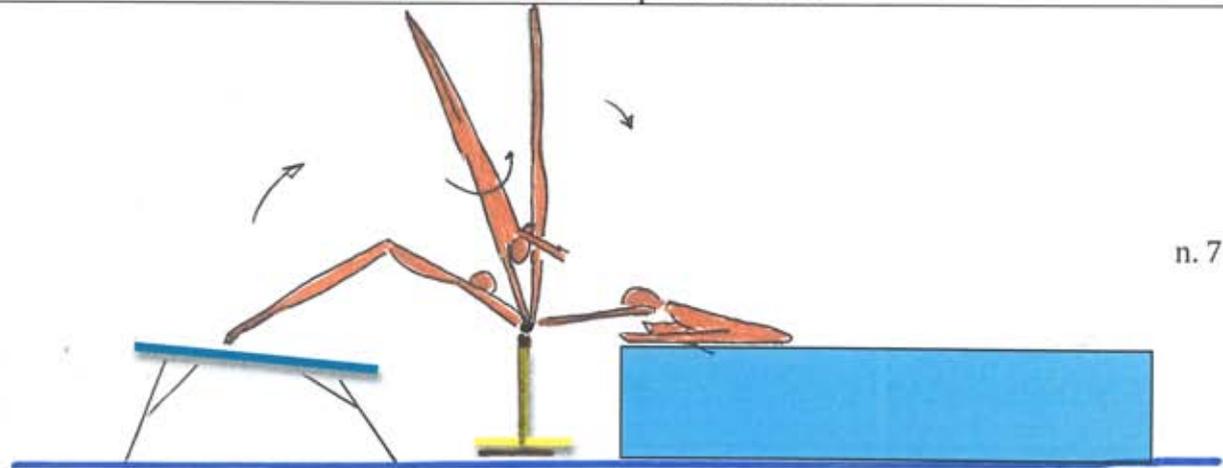
n. 74

Utilizzare un mini-trampolino ,una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche Basso ed ESEGUIRE: Rimbalzo-Verticale-Perno-Prima parte granvolta ind..



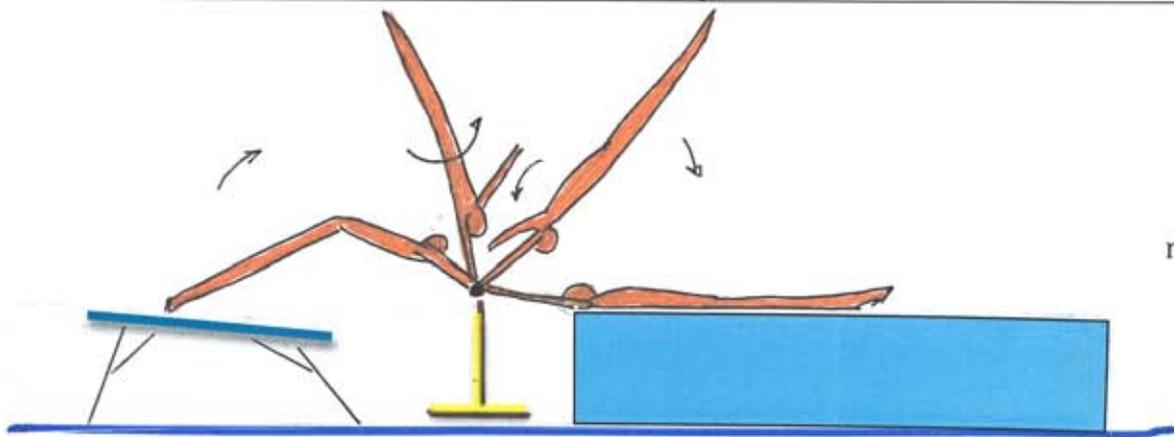
n. 75

Utilizzare un mini-trampolino ,una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche Basso ed ESEGUIRE: Rimbalzo-Verticale- Perno- Prima parte Stalder.



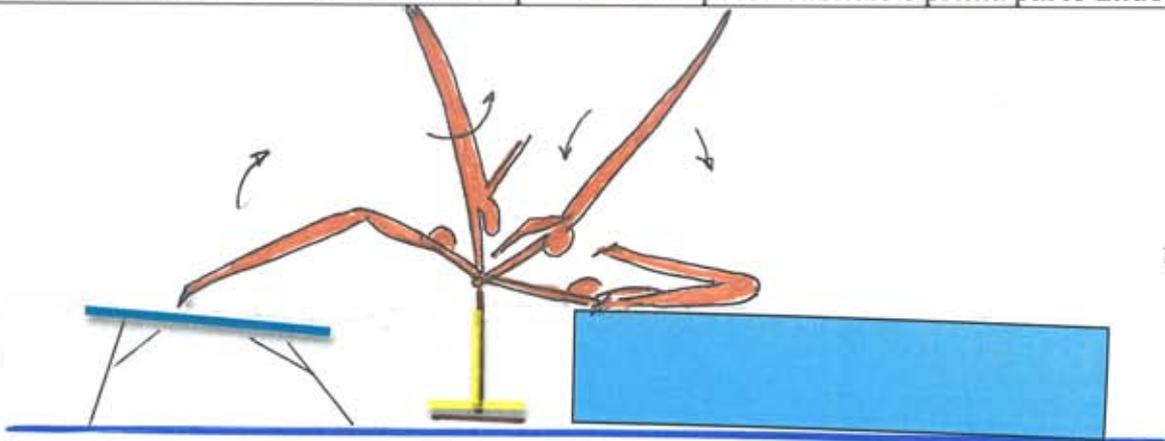
n. 76

Utilizzare un mini-trampolino ,una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche Basso ed ESEGUIRE: Rimbalzo-Verticale-Perno più caduta in presa cubitale.



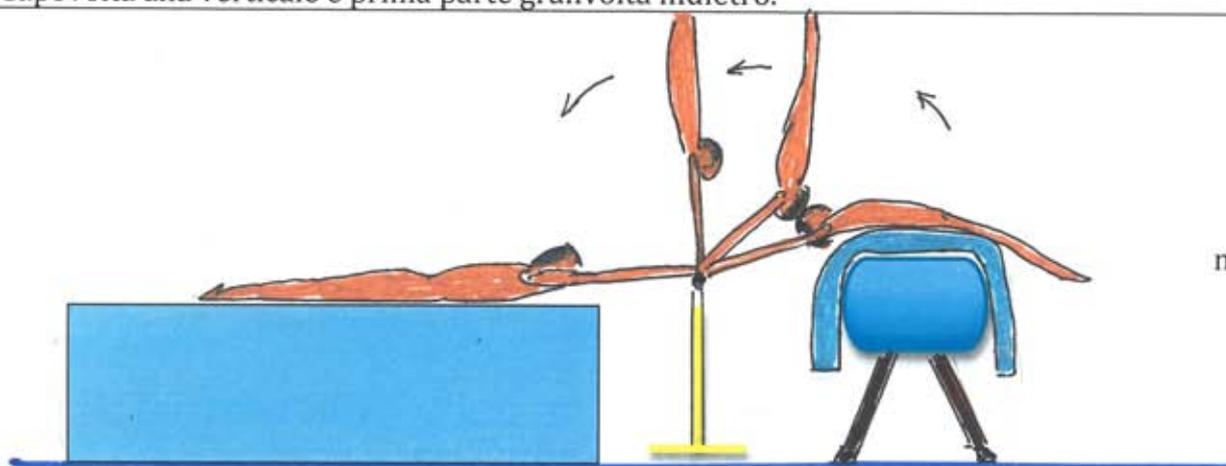
n. 77

Utilizzare un mini-trampolino ,una sbarra o uno staggio delle parallele asimmetriche Basso ed ESEGUIRE: Rimbalzo-Verticale-Perno-più caduta in presa cubitale e prima parte Endo.



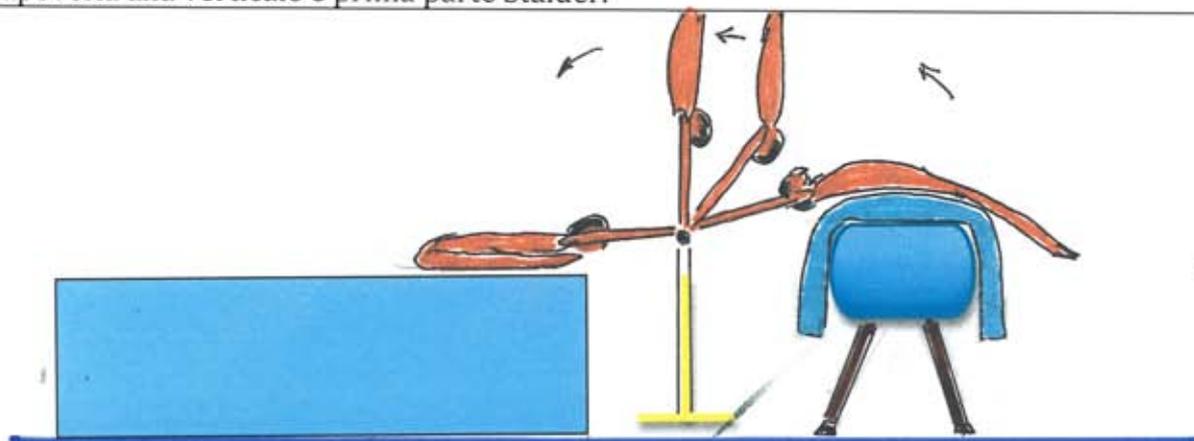
n. 78

Utilizzare un piano rialzato (come in figura) ed ESEGUIRE:
Capovolta alla verticale e prima parte granvolta indietro.



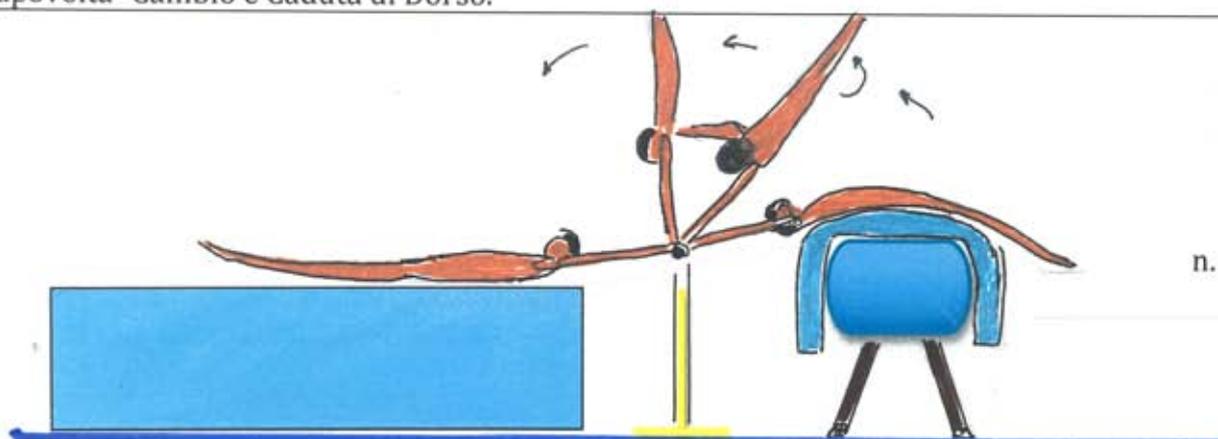
n. 79

Utilizzare un piano rialzato (come in figura) ed ESEGUIRE:
Capovolta alla verticale e prima parte Stalder.



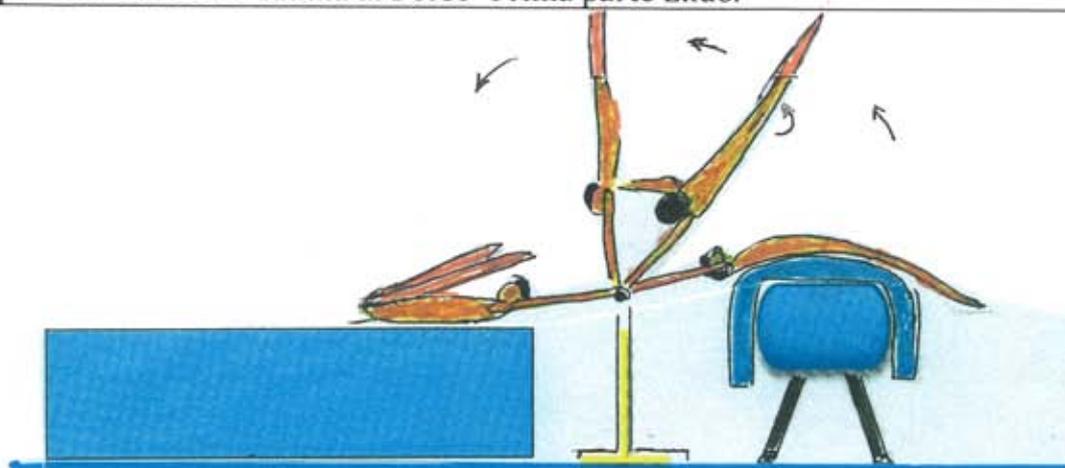
n. 80

Utilizzare un piano rialzato (come in figura) ed ESEGUIRE:
Capovolta- Cambio e Caduta di Dorso.



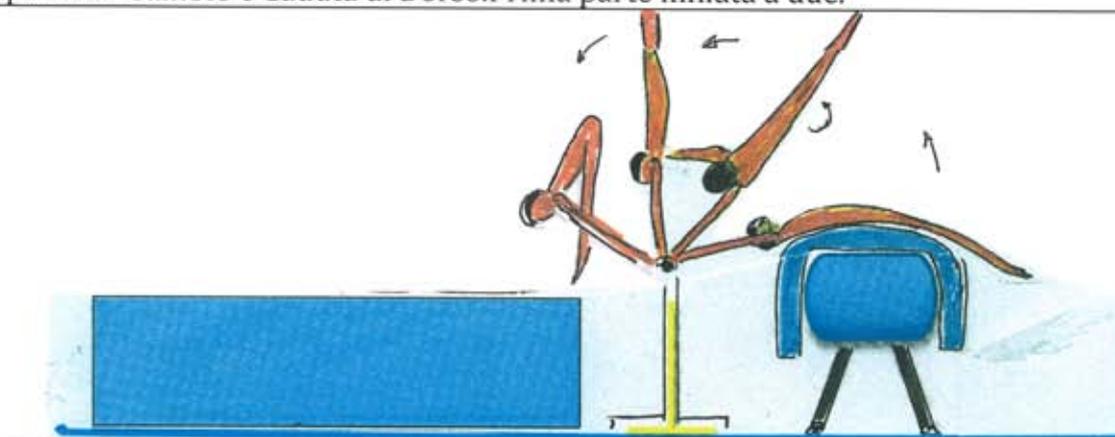
n. 81

Utilizzare un piano rialzato (come in figura) ed ESEGUIRE:
Capovolta- Cambio e Caduta di Dorso- Prima parte Endo.



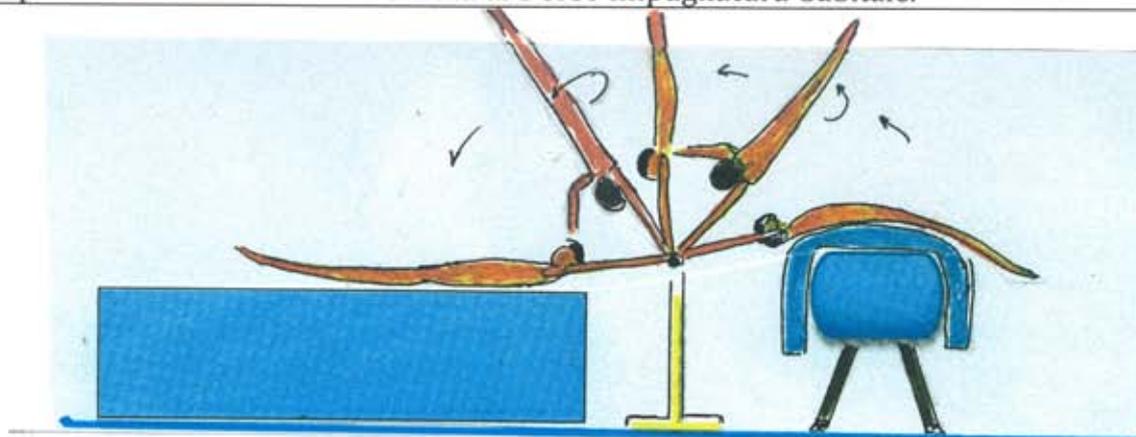
n. 82

Utilizzare un piano rialzato (come in figura) ed ESEGUIRE:
Capovolta- Cambio e Caduta di Dorso. Prima parte infilata a due.



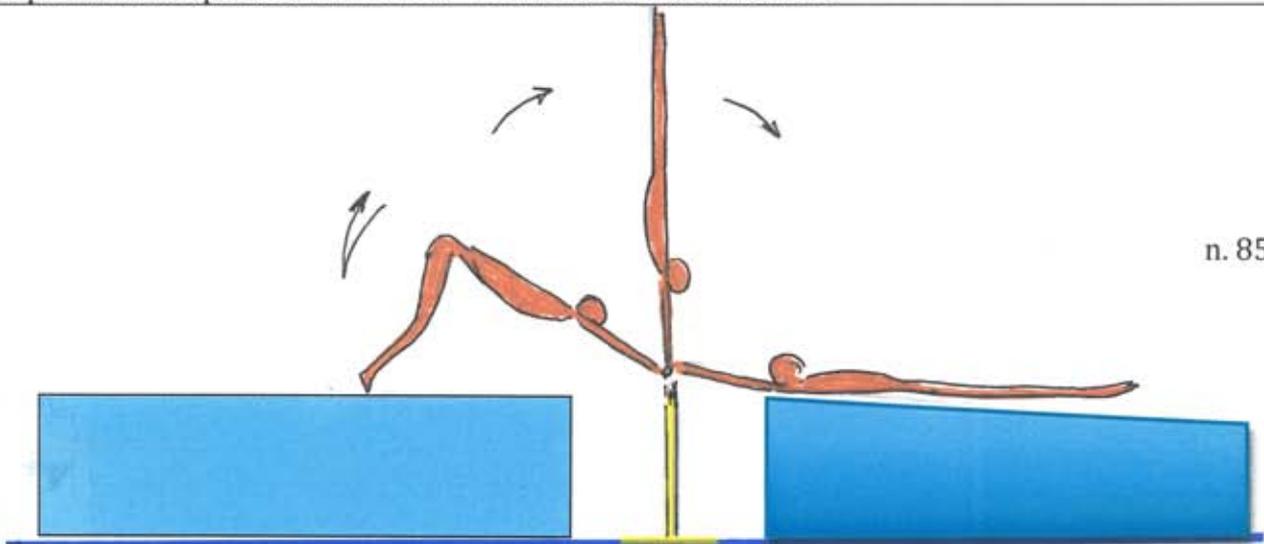
n. 83

Utilizzare un piano rialzato (come in figura) ed ESEGUIRE:
Capovolta- Cambio -Perno e Caduta di Dorso Impugnatura Cubitale.



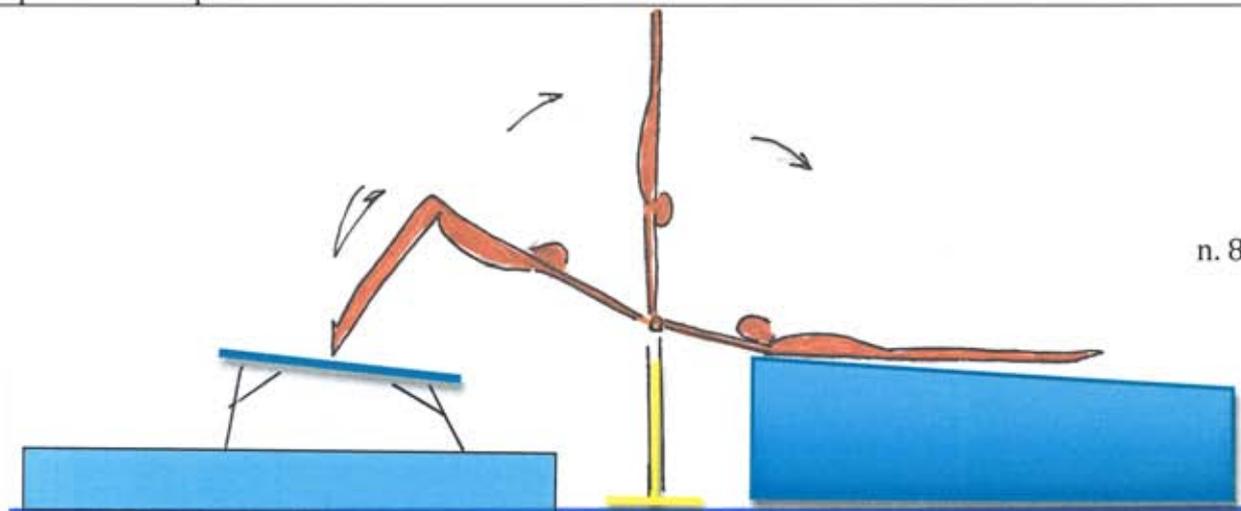
n. 84

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale- Caduta di dorso.



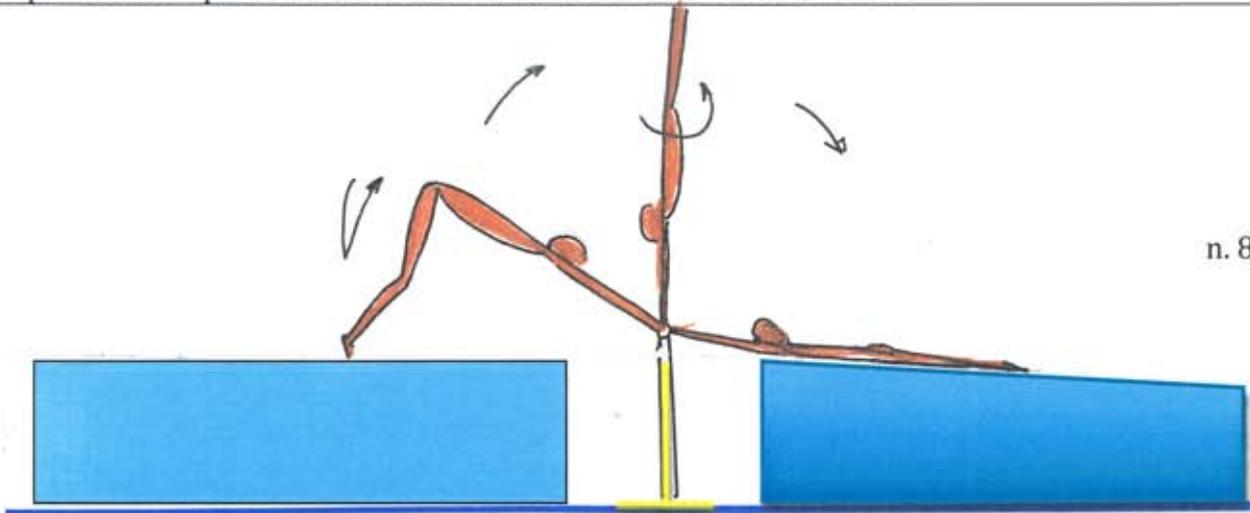
n. 85

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale- Caduta di dorso.



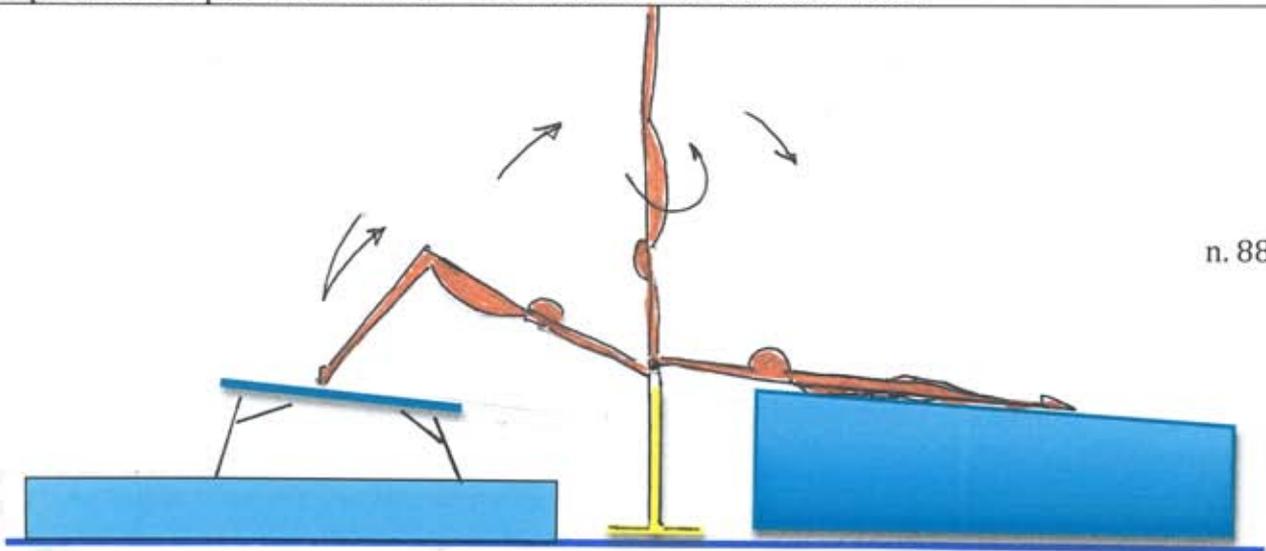
n. 86

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale- Perno-Caduta di Petto



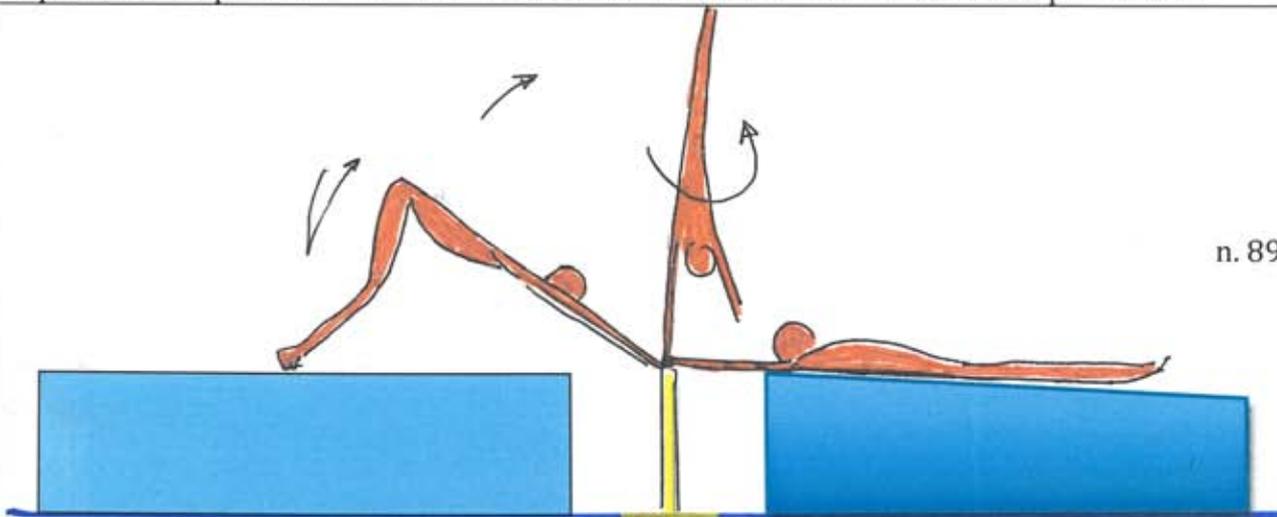
n. 87

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale- Perno-Caduta di Petto.



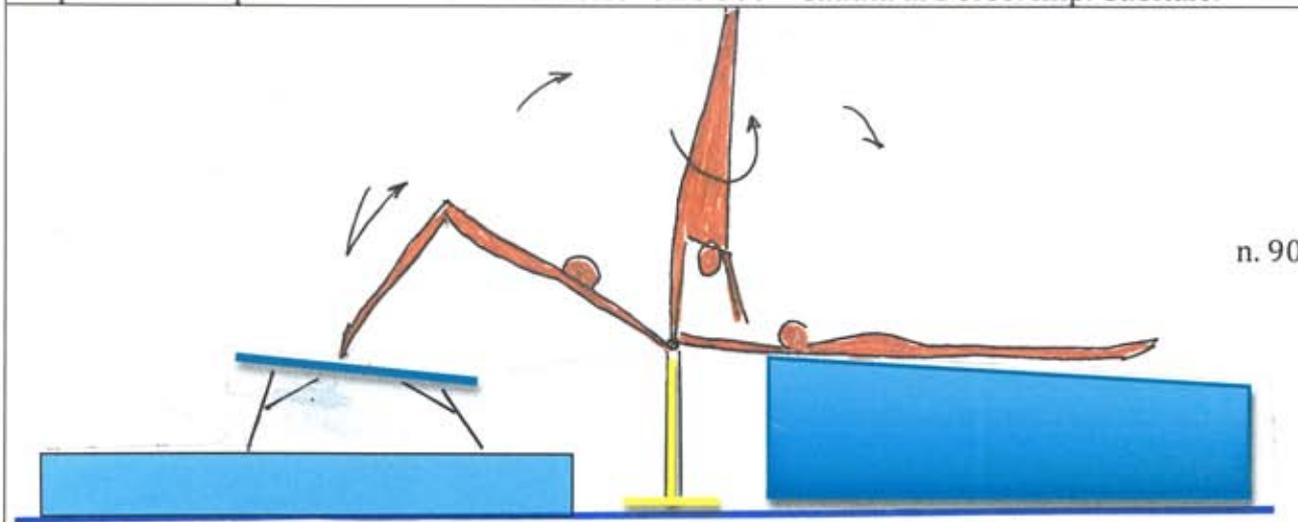
n. 88

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale- Giro 360° -Caduta di Dorso. Imp. Cubitale.



n. 89

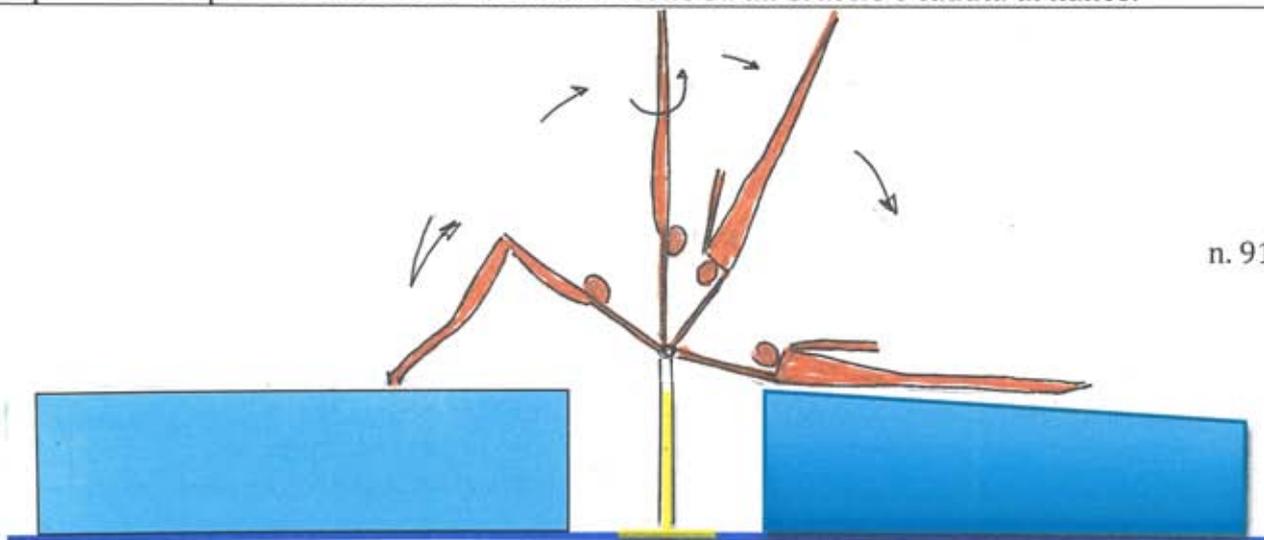
Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale- Giro 360° -Caduta di Dorso. Imp. Cubitale.



n. 90

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:

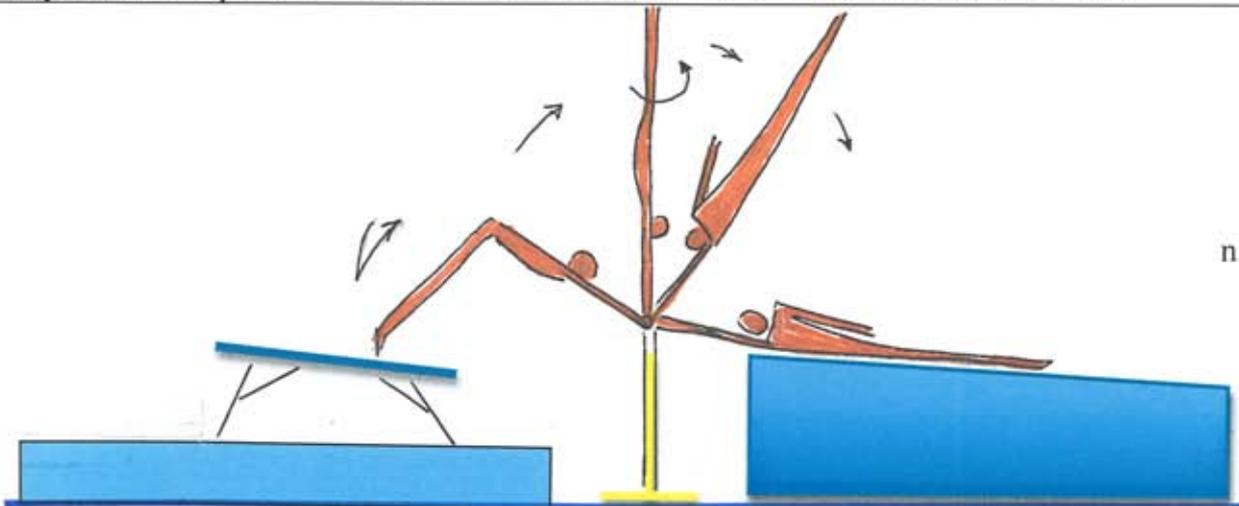
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale-Perno su un braccio e caduta di fianco.



n. 91

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:

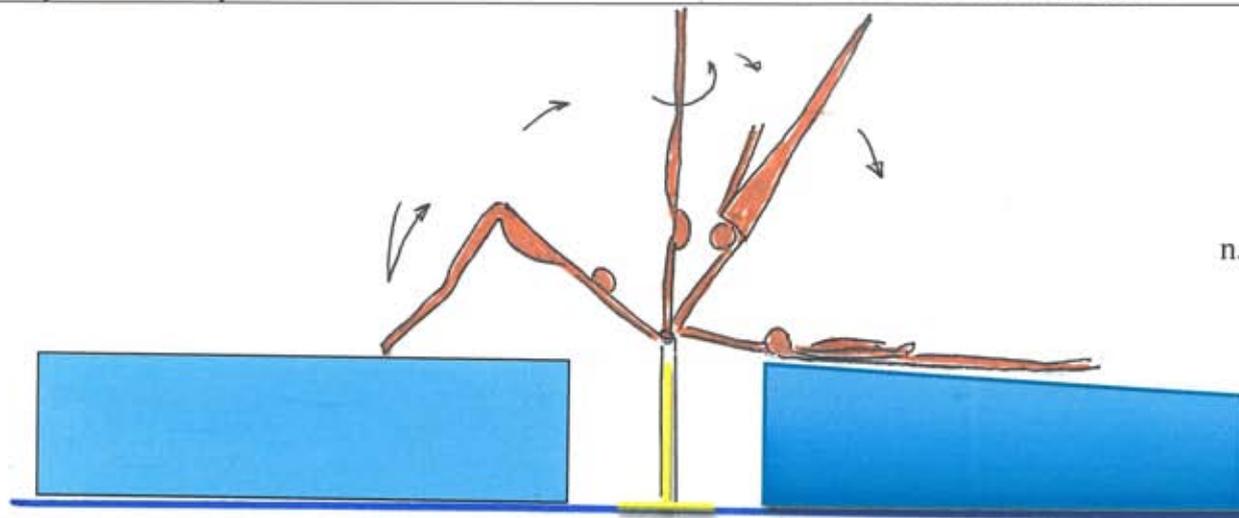
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale-Perno su un braccio e caduta di fianco.



n. 92

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:

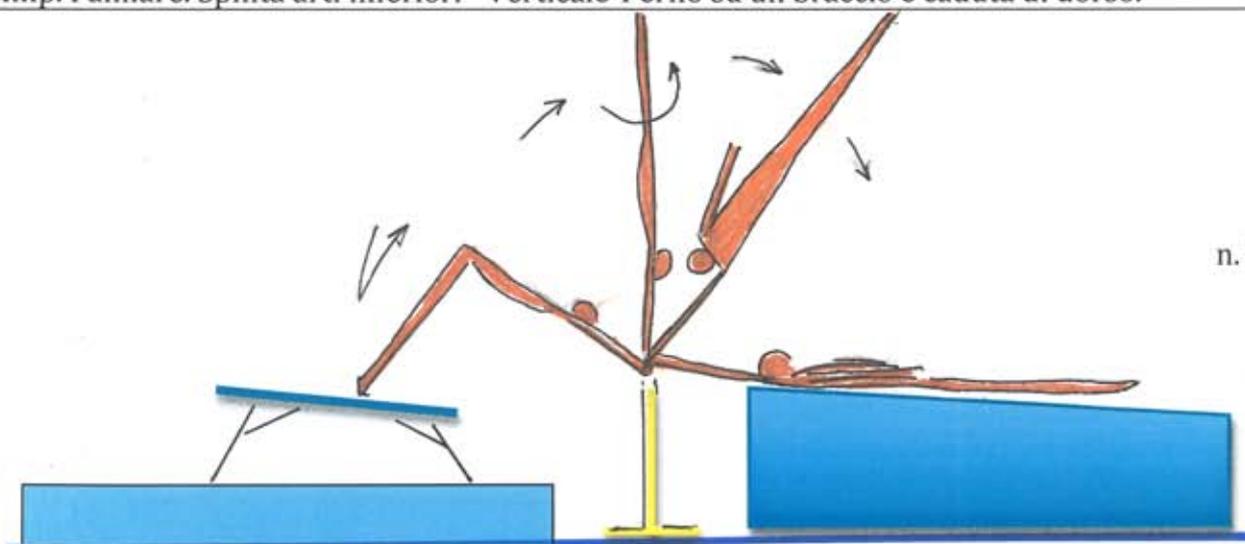
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale-Perno su un braccio e caduta di dorso.



n. 93

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:

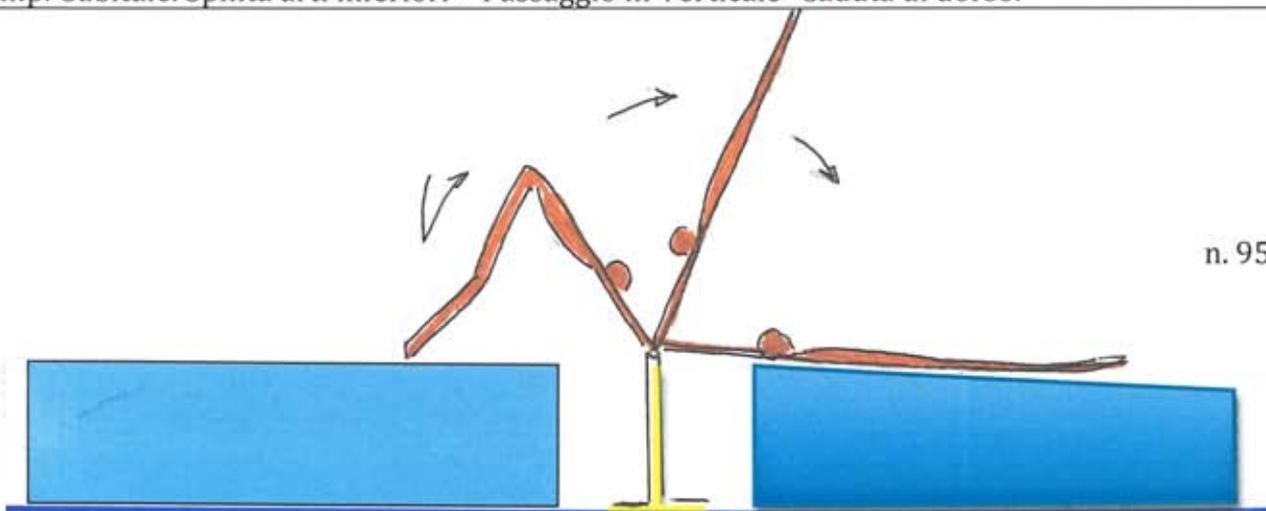
Imp. Palmare. Spinta arti inferiori - Verticale-Perno su un braccio e caduta di dorso.



n. 94

Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:

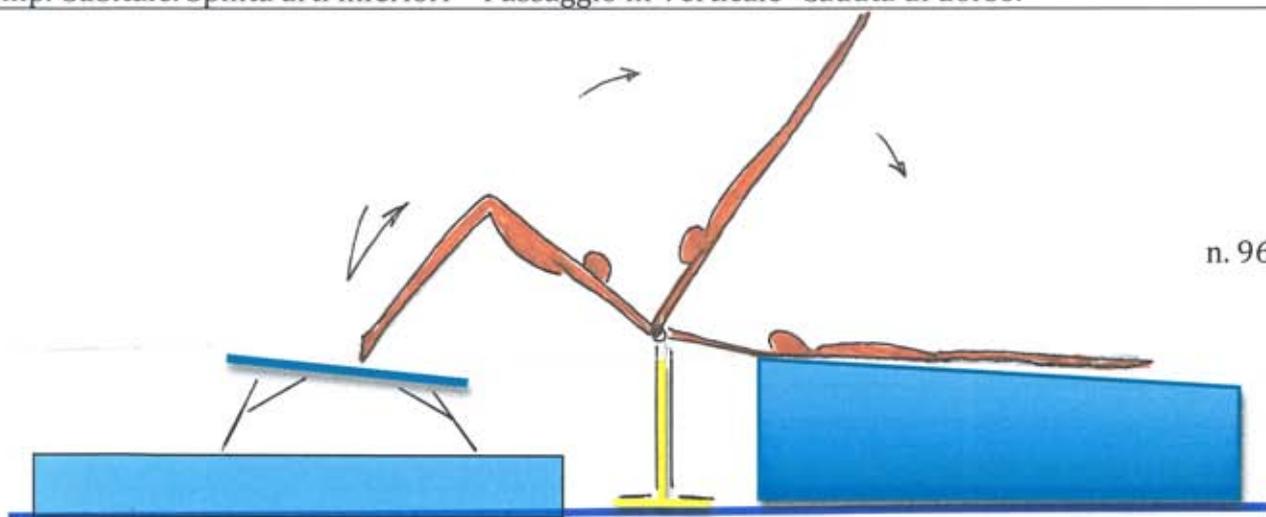
Imp. Cubitale. Spinta arti inferiori - Passaggio in Verticale- Caduta di dorso.



n. 95

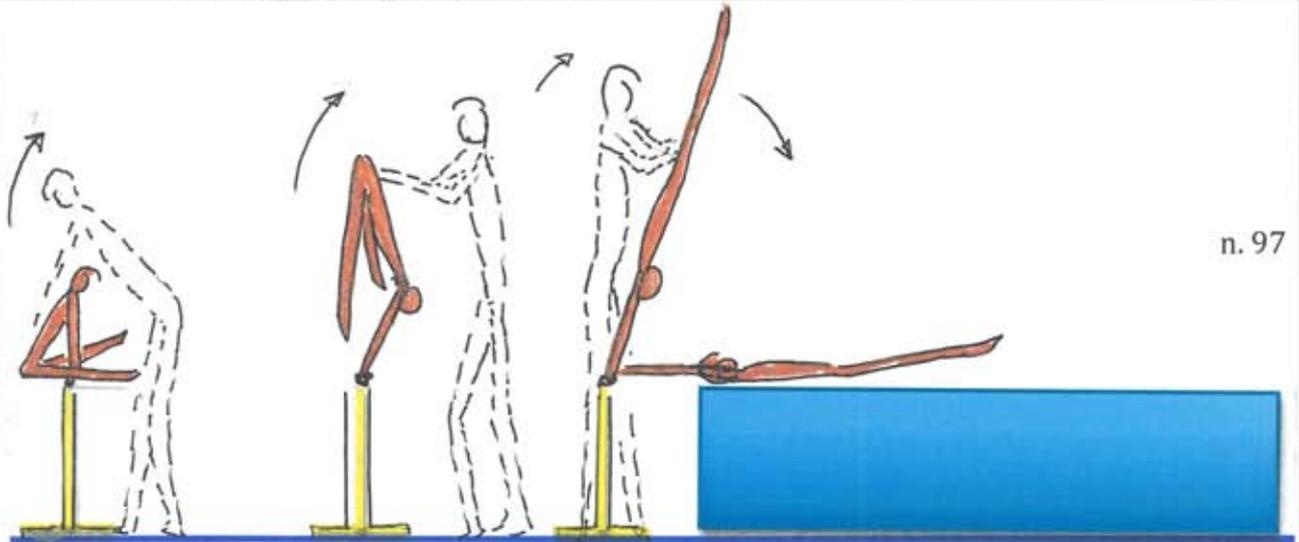
Utilizzare le attrezzature come in figura ed ESEGUIRE:

Imp. Cubitale. Spinta arti inferiori - Passaggio in Verticale- Caduta di dorso.

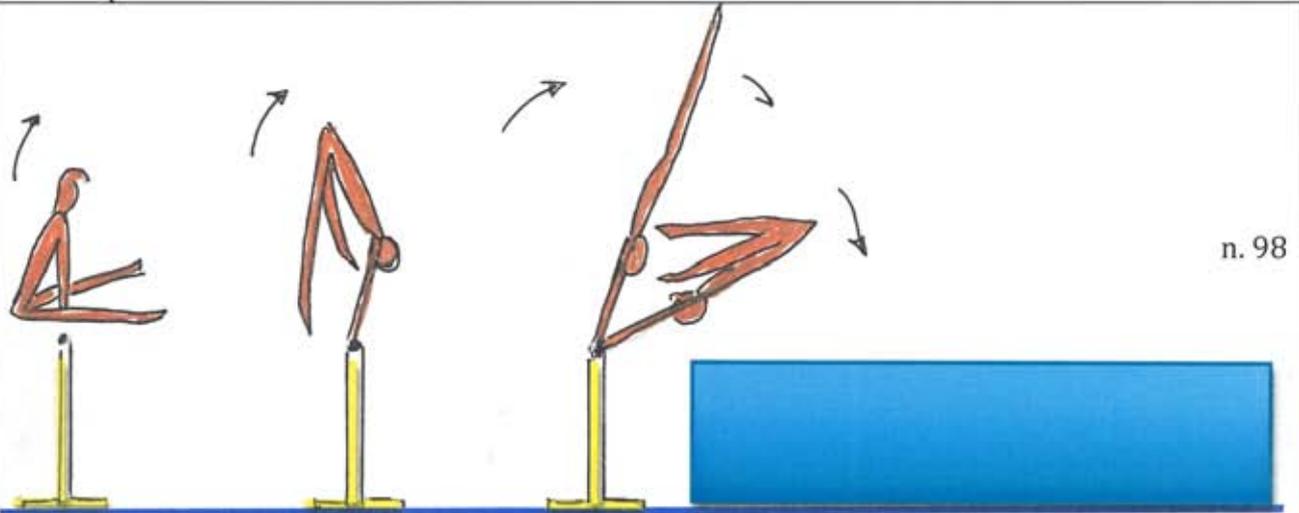


n. 96

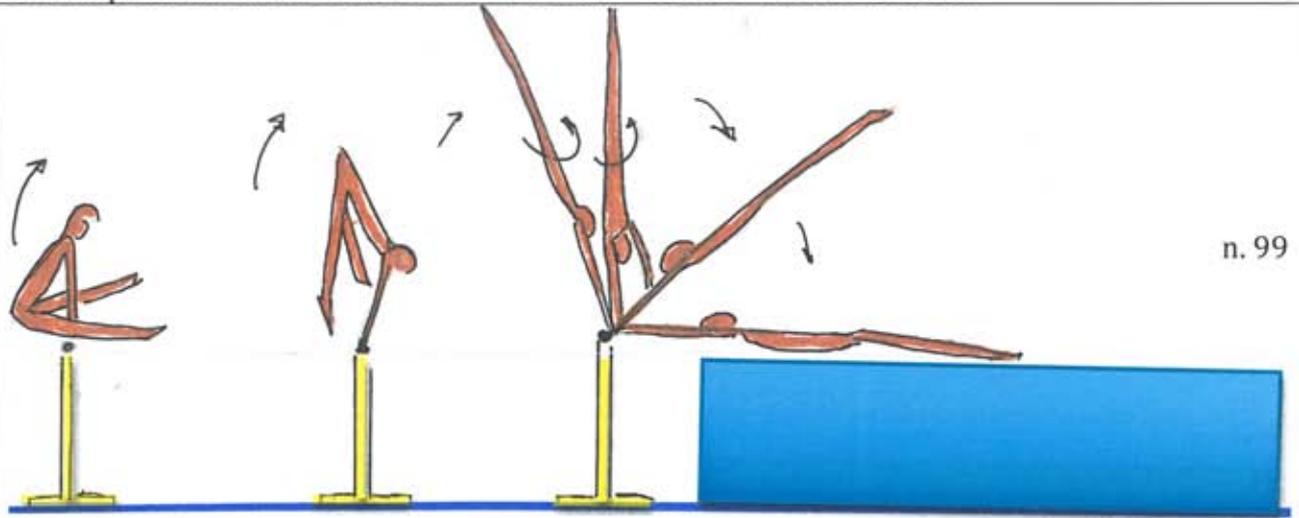
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE: *(Con o senza aiuto)*
Dalla Squadra a Gambe Divaricate - Verticale - Caduta di Dorso.



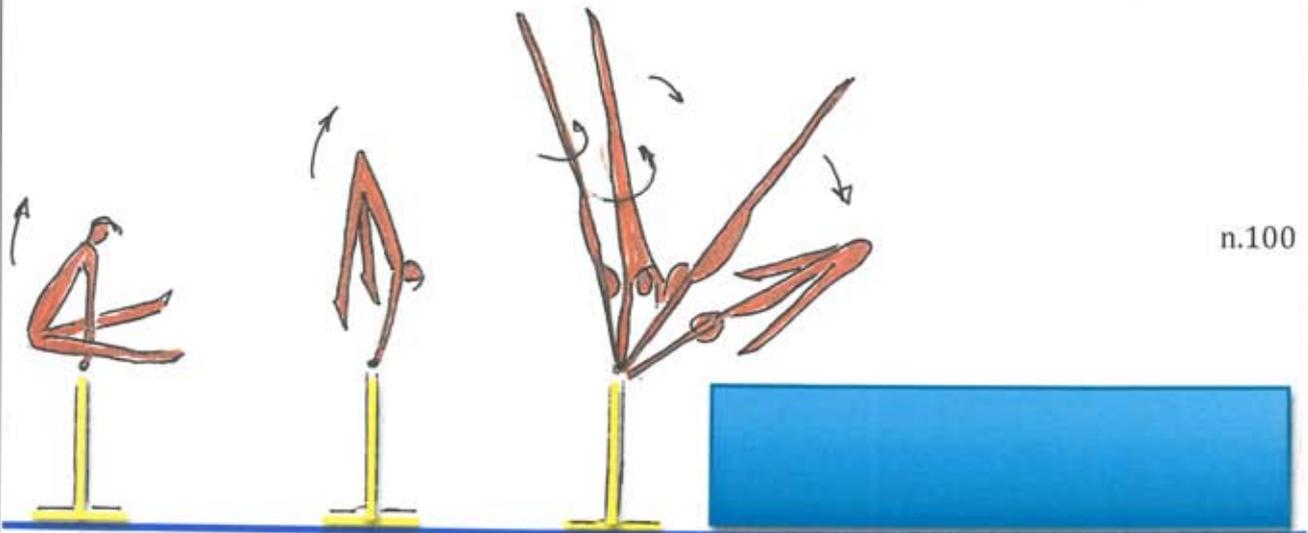
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE: *(Con o senza aiuto)*
Dalla Squadra a Gambe Divaricate - Verticale - Caduta di Dorso. A Gambe Divaricate.



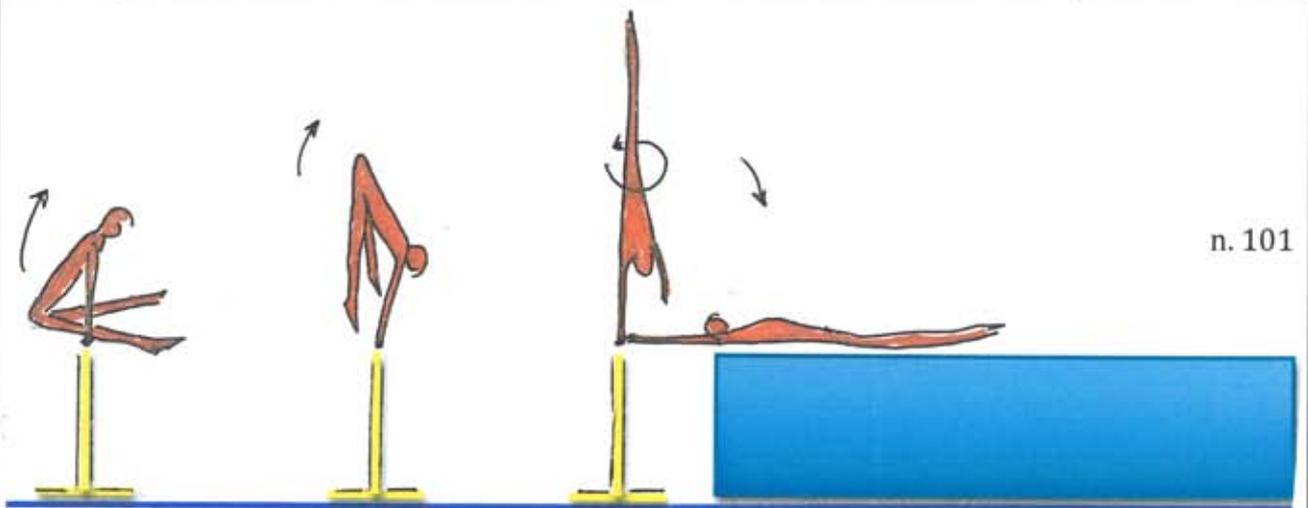
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE: *con o senza aiuto*
Dalla Squadra a Gambe Divaricate - Verticale - Perno - Caduta di Petto.



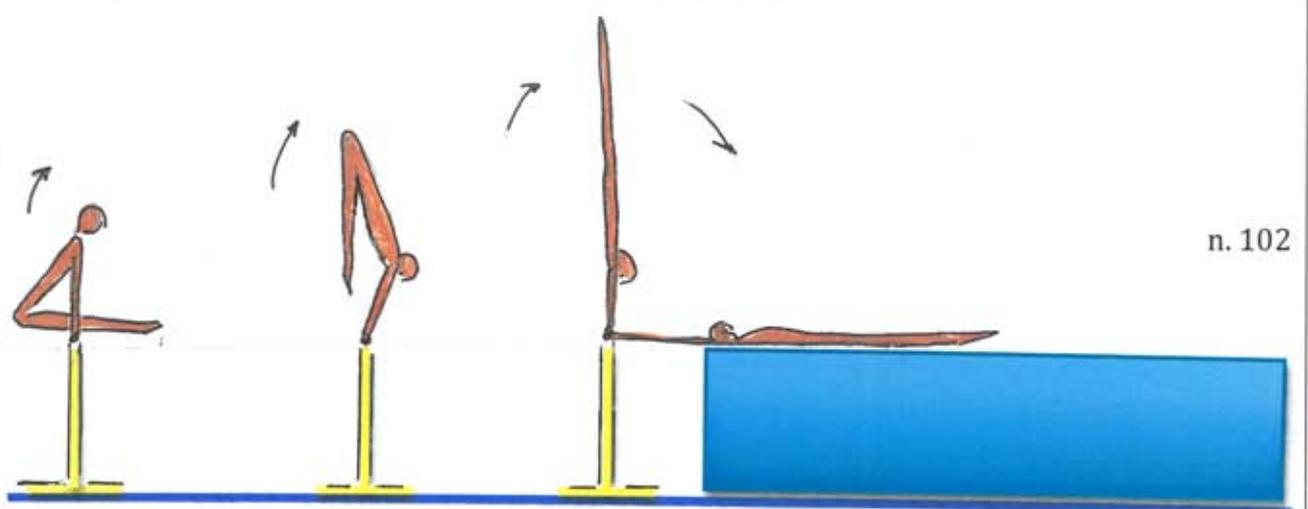
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE: *(Con o senza aiuto)*
Dalla Squadra a Gambe Divaricate - Verticale - Perno - Caduta di Petto - Gambe Divaricate.



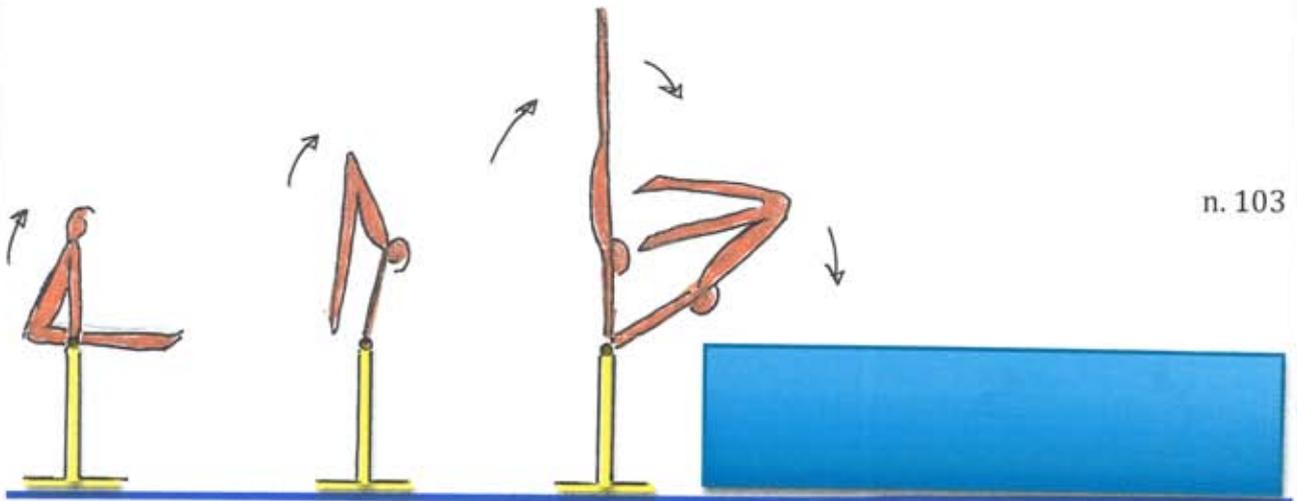
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE: *(con o senza aiuto)*
Dalla Squadra a Gambe Divaricate - Verticale - Giro 360° Caduta di Dorso. Imp. Cubitale



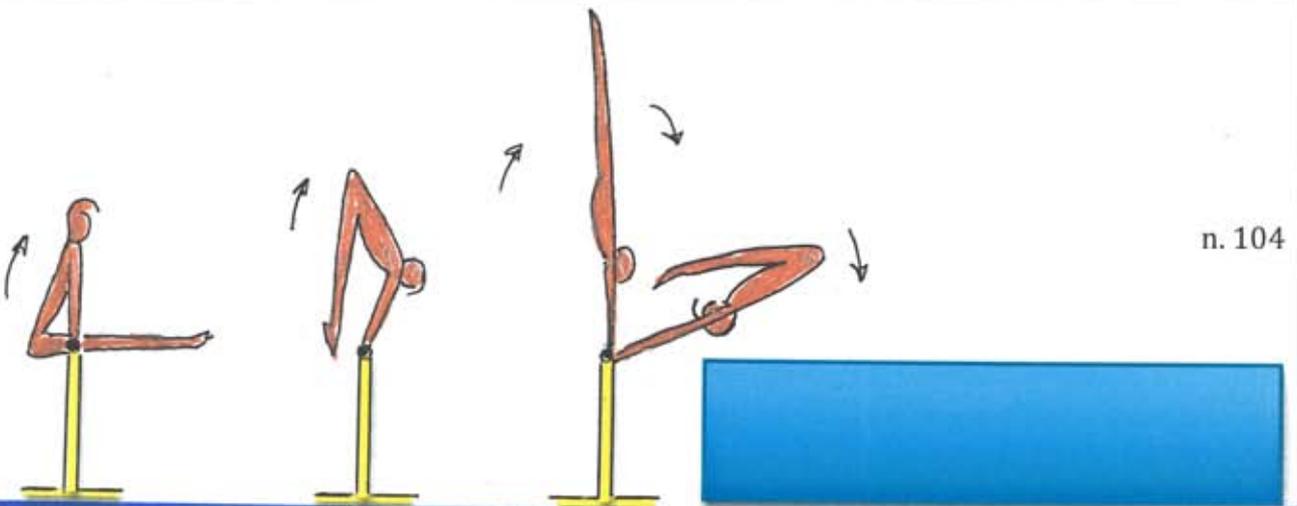
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE: *(con o senza aiuto)*
Dalla Squadra a Gambe Unite- Verticale - Caduta di Dorso.



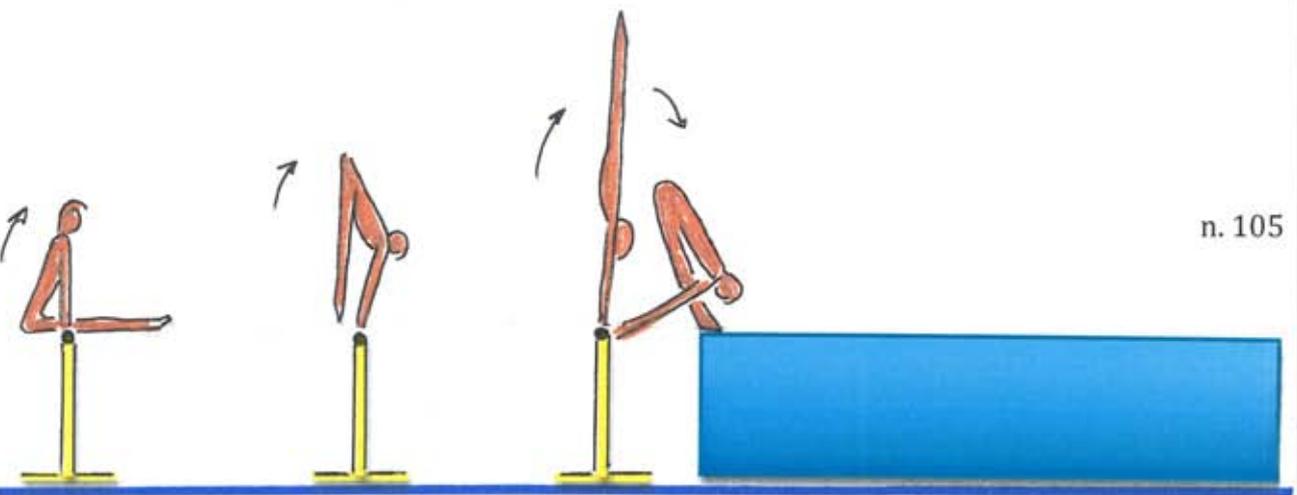
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE:
Dalla Squadra a Gambe Unite - Verticale - Caduta di Dorso - Gambe Divaricate.



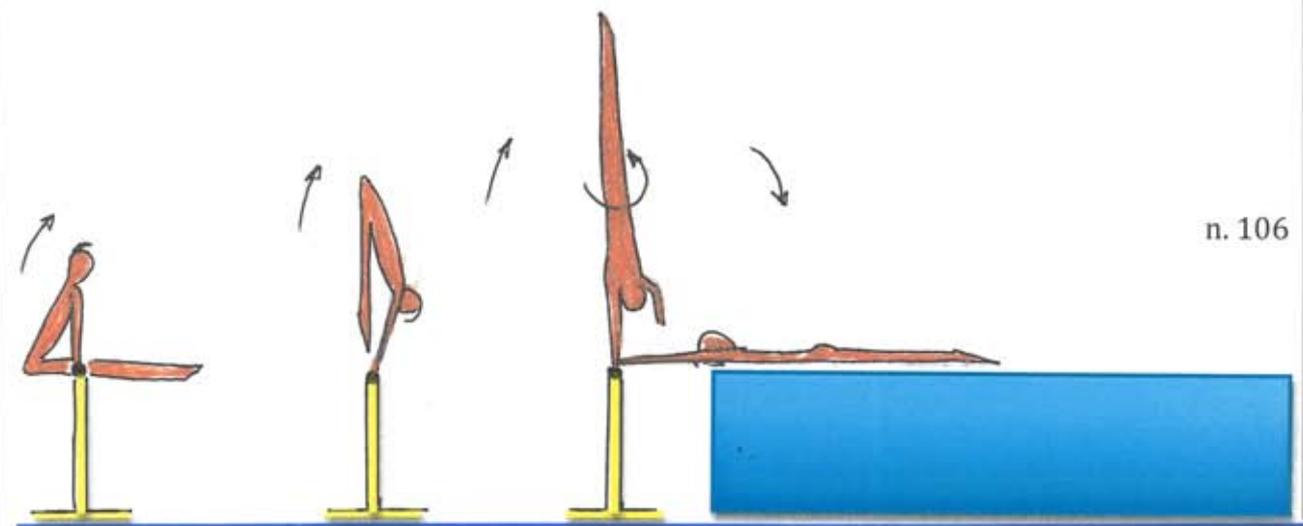
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE:
Dalla Squadra a Gambe Unite- Verticale - Caduta di Dorso. - Gambe Unite.



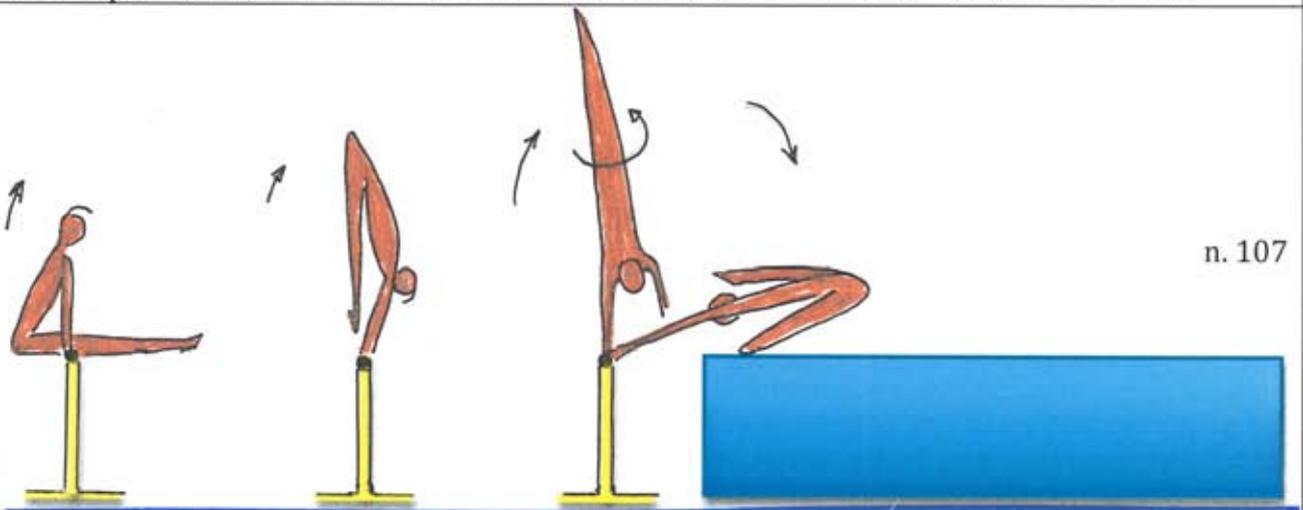
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE:
Dalla Squadra a Gambe Unite- Verticale - Caduta di Dorso. - Gambe Unite. (IMFIL47n)



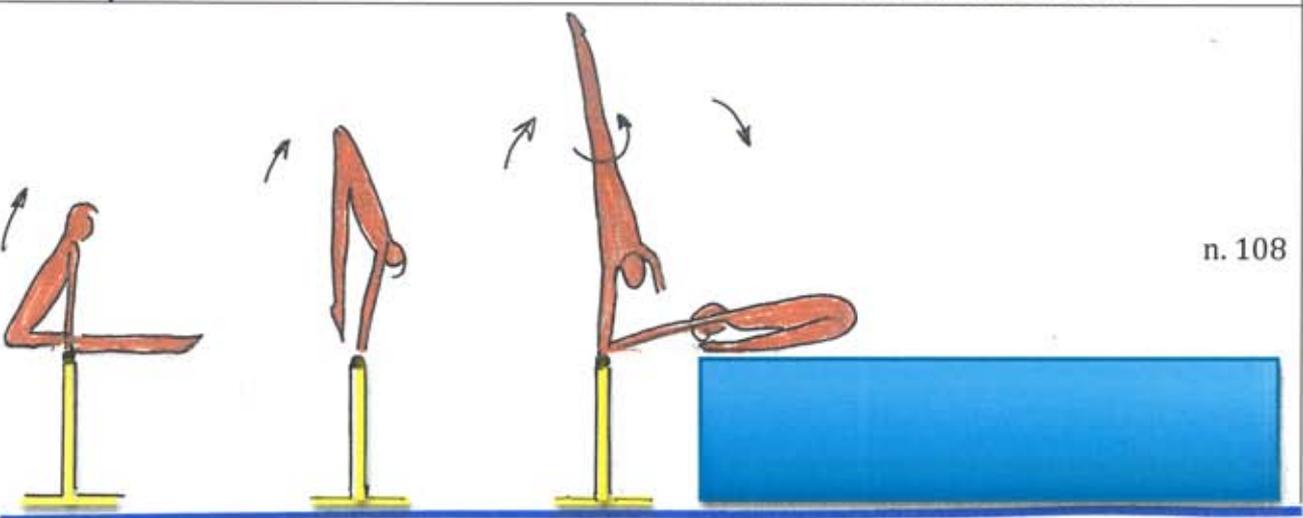
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE:
Dalla Squadra a Gambe Unite- Verticale - Perno- Caduta di Petto.



Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE:
Dalla Squadra a Gambe Unite- Verticale -Perno - Caduta di Petto con Gambe Divaricate

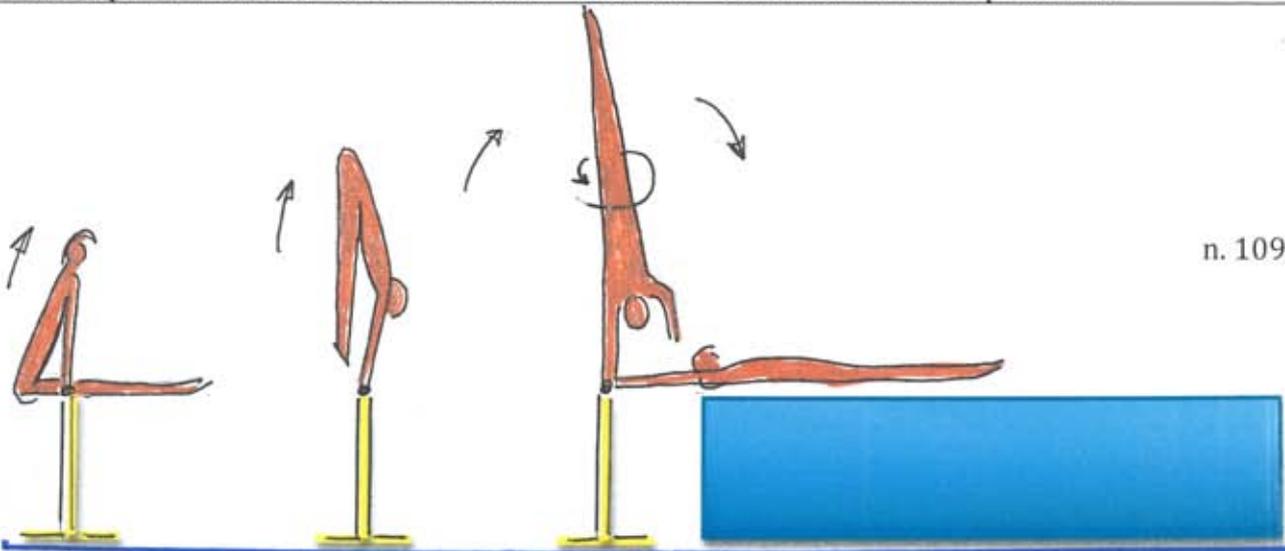


Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE:
Dalla Squadra a Gambe Unite- Verticale -Perno - Caduta di Petto con Gambe Unite.



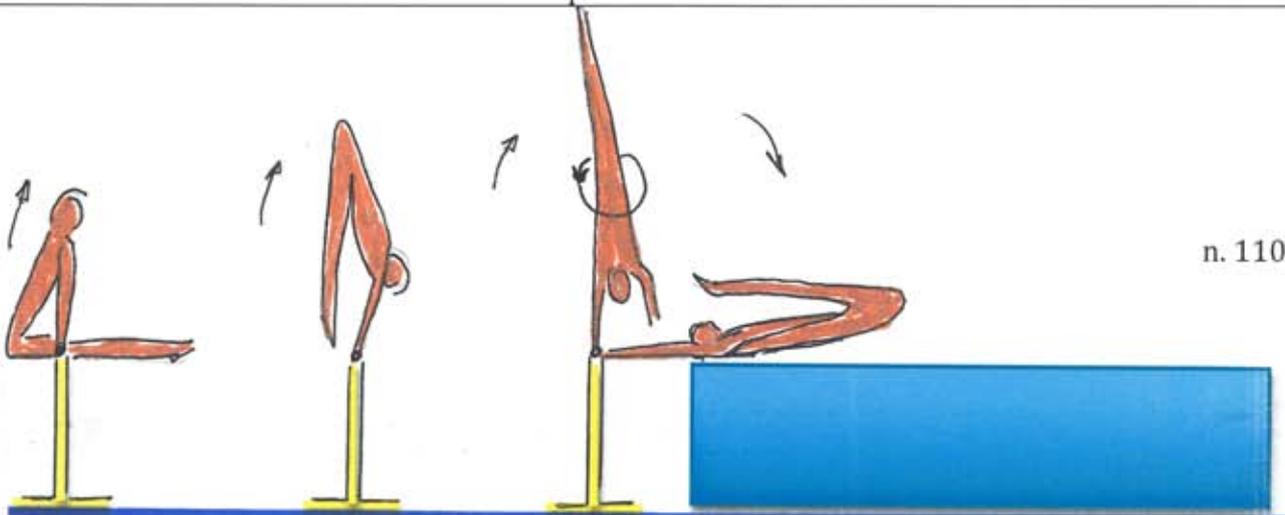
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE:
Dalla Squadra a Gambe Unite- Verticale - Giro 360° Caduta di Dorso. Imp. Cubitale

n. 109



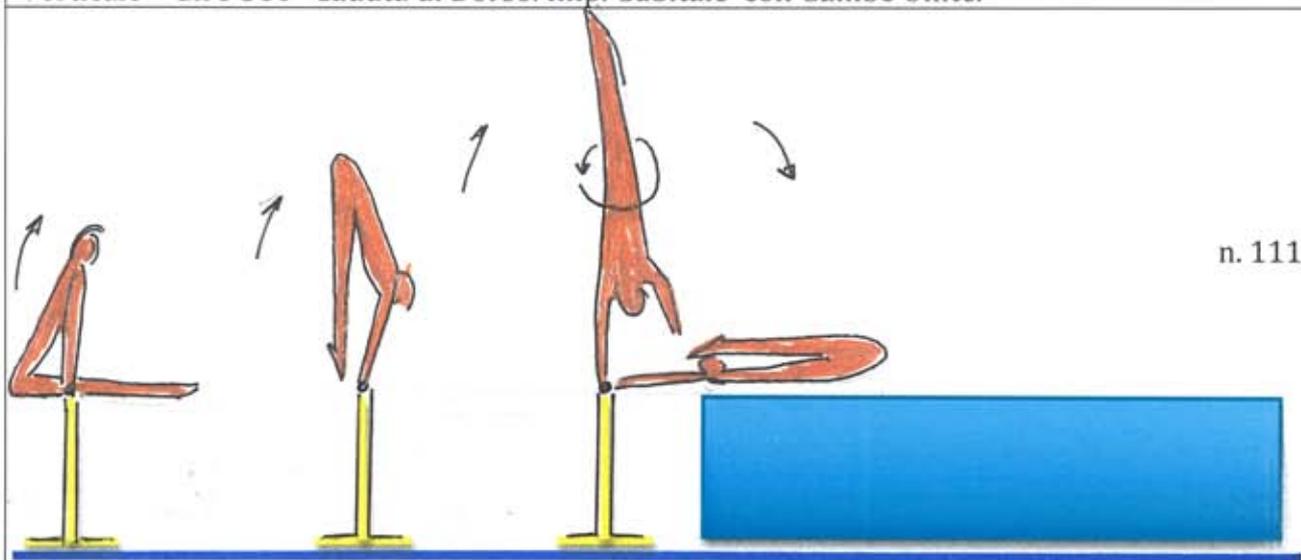
Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE: Dalla Squadra a Gambe Unite-
Verticale - Giro 360° Caduta di Dorso. Imp. Cubitale con Gambe Divaricate

n. 110



Sistemare le attrezzature come in figura - ed ESEGUIRE: Dalla Squadra a Gambe Unite-
Verticale - Giro 360° Caduta di Dorso. Imp. Cubitale con Gambe Unite.

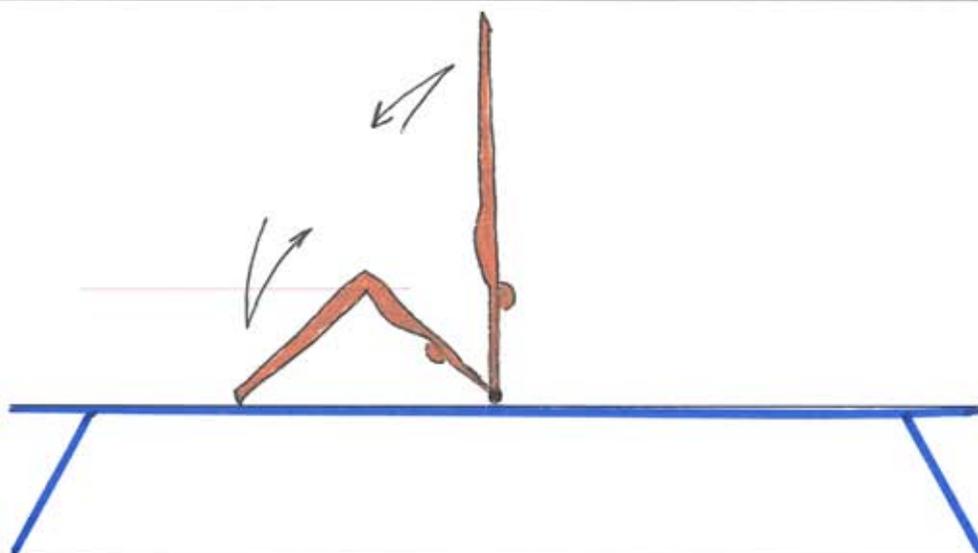
n. 111



Utilizzare un Trampolino Elastico- Predisporre uno staggio delle parallele come riportato in figura:
Tutti gli esercizi di seguito elencati, saranno eseguiti utilizzando tale Attrezzatura.

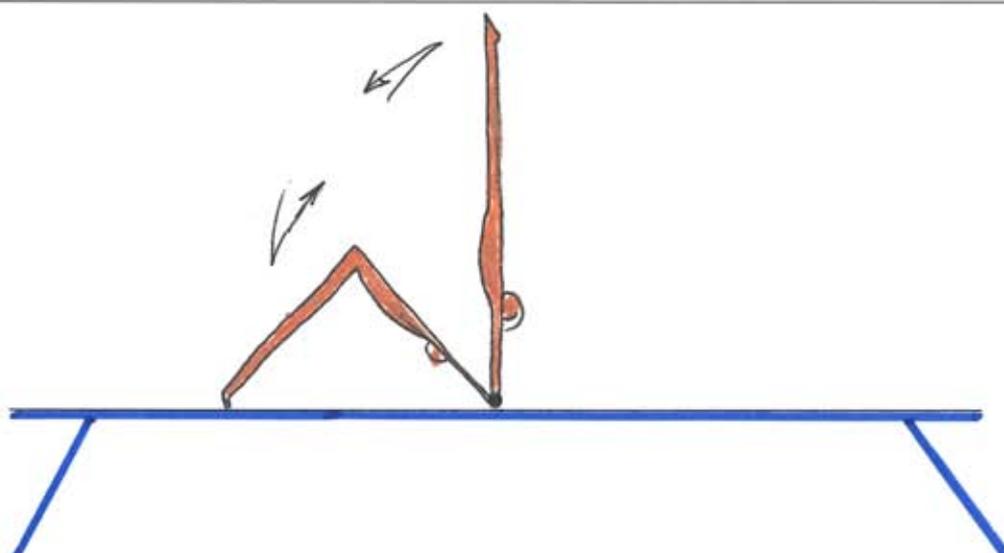


Eeguire : Con impugnatura dorsale, rimbalzi alla verticale.



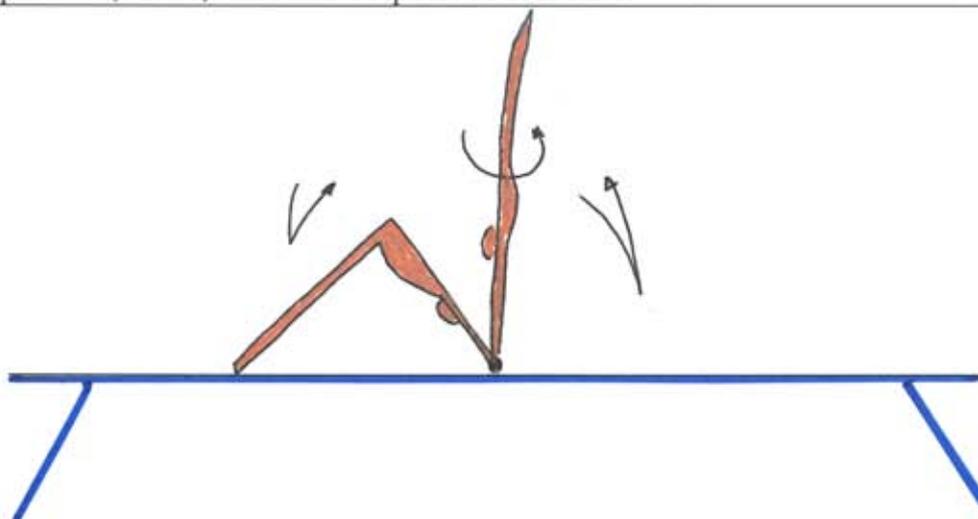
n. 1

Eeguire : Con impugnatura palmare, rimbalzi alla verticale.



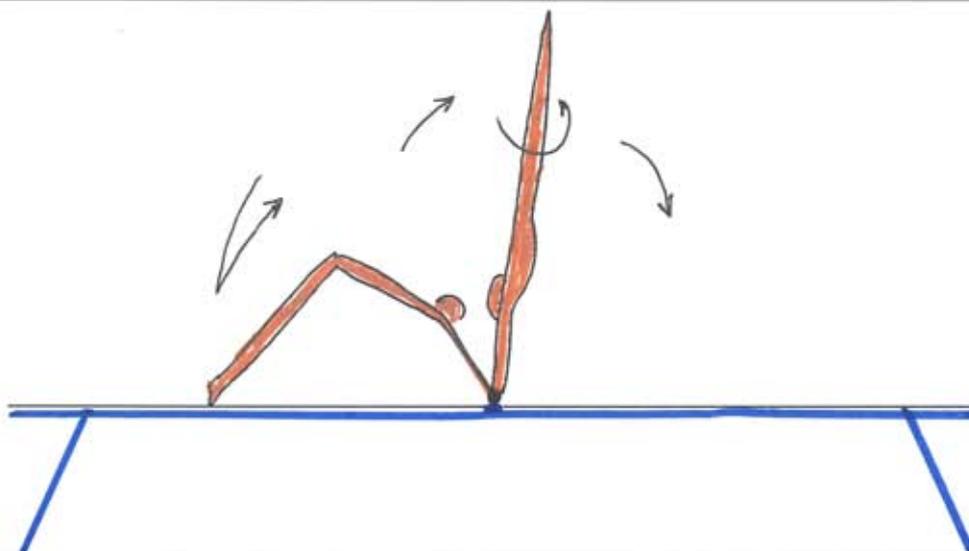
n. 2

Eeguire : Con impugnatura dorsale, rimbalzi alla verticale, cambio di una impugnatura, da dorsale a palmare, Perno, rimbalzo e ripetere l'esercizio.



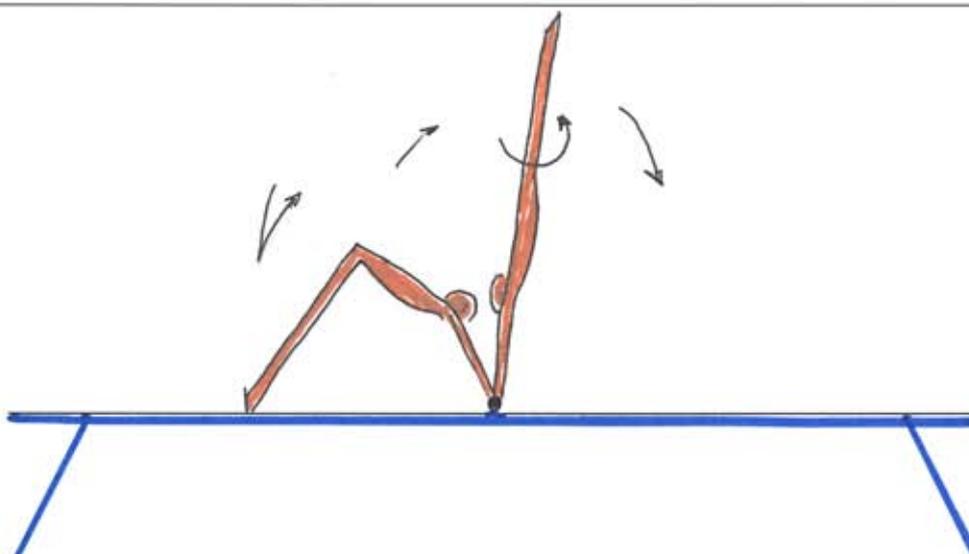
n. 3

Eeguire : Con impugnatura palmare- rimbalzi alla verticale, perno.



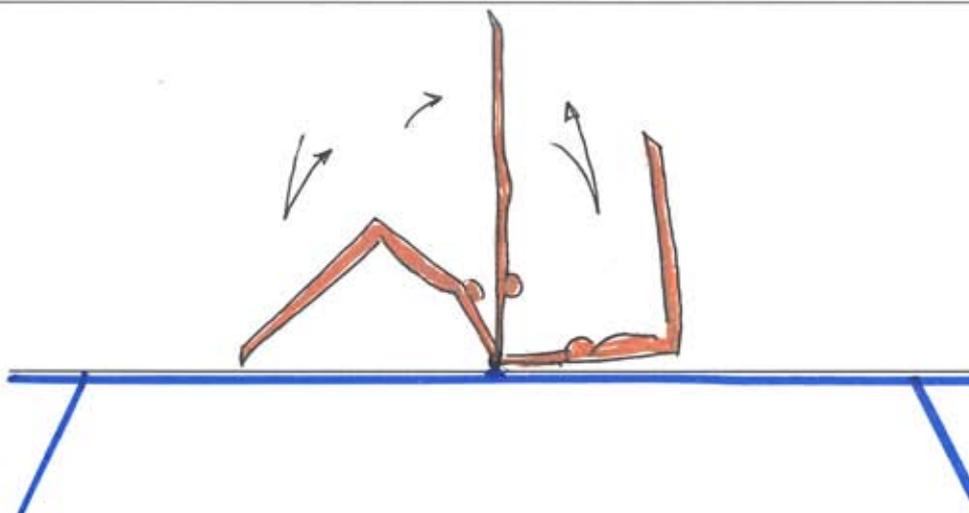
n. 4

Eeguire : Con impugnatura mista, rimbalzi alla verticale, perno.



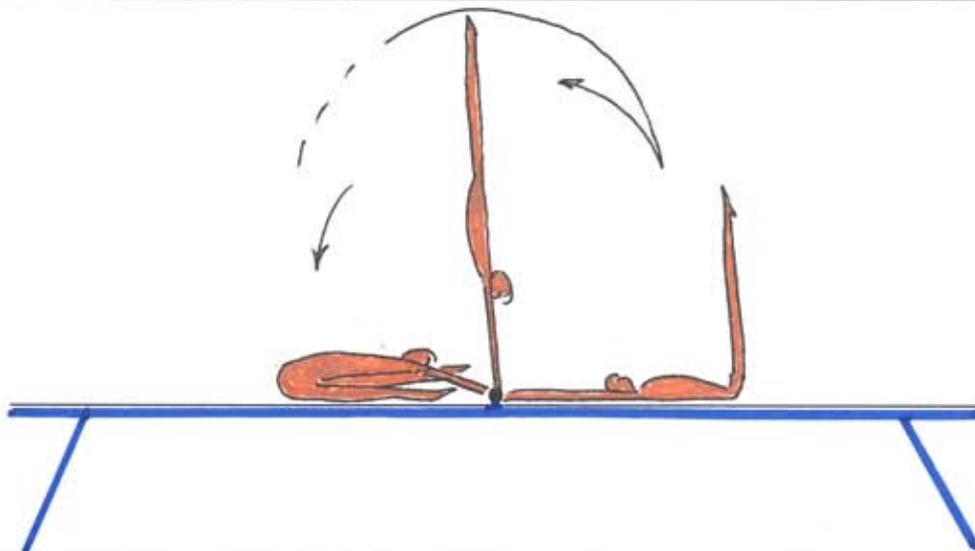
n. 5

Eeguire: con impugnatura dorsale, rimbalzi alla verticale, caduta sulle spalle e ritorno alla verticale.



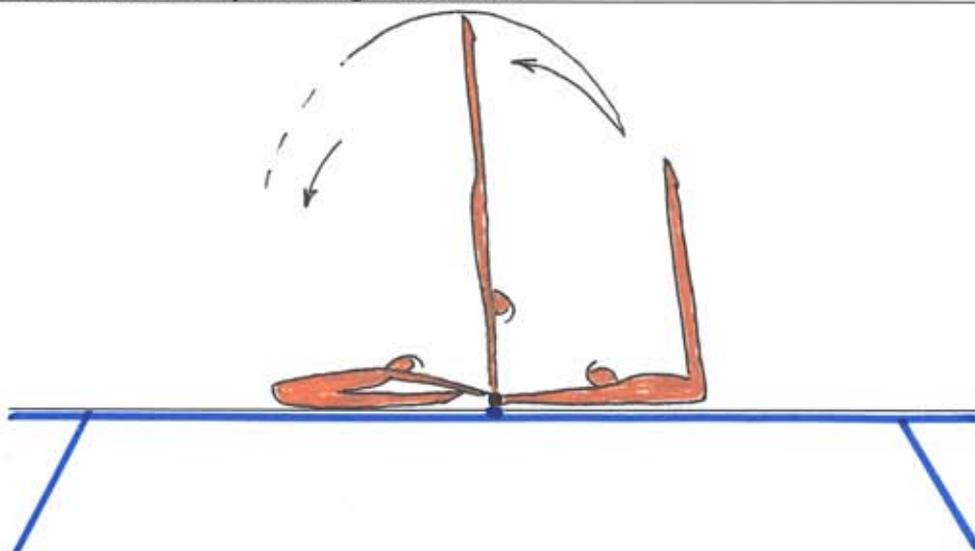
n. 6

Eeguire: con impugnatura dorsale, rimbalzi alla verticale, caduta sulle spalle e ritorno alla verticale e caduta sul trampolino a gambe divaricate.



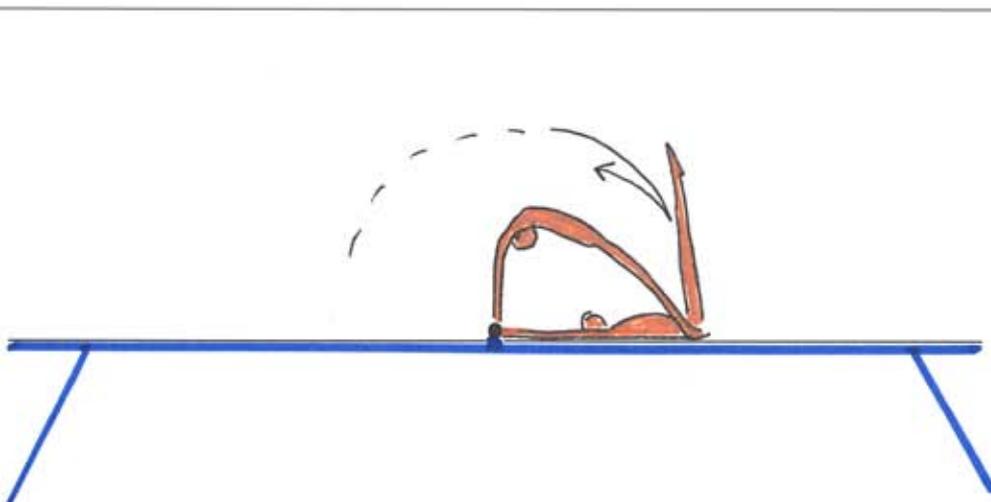
n. 7

Eeguire: con impugnatura dorsale, rimbalzi alla verticale, caduta sulle spalle e ritorno alla verticale e caduta sul trampolino a gambe unite.



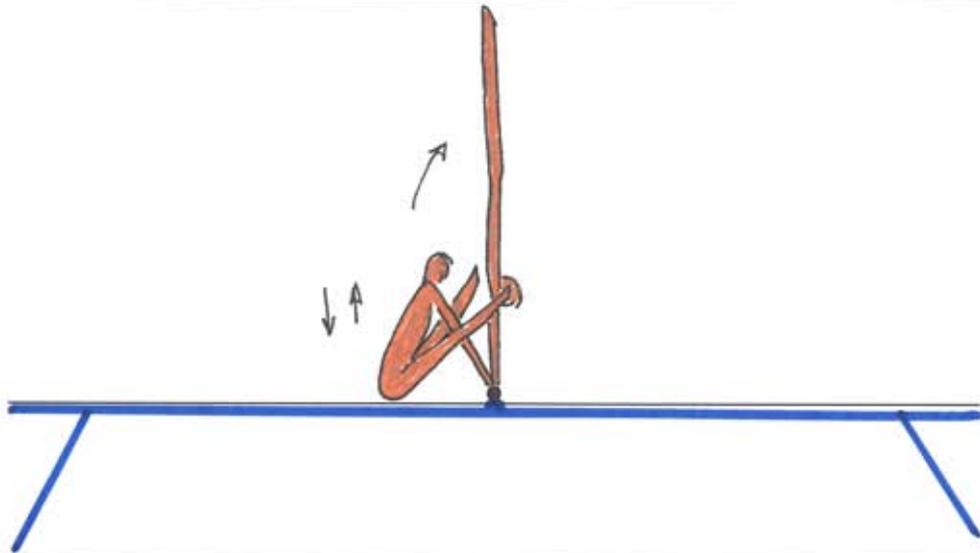
n. 8

Eeguire: con impugnatura dorsale, rimbalzi alla verticale, caduta sulle spalle e - ponte.



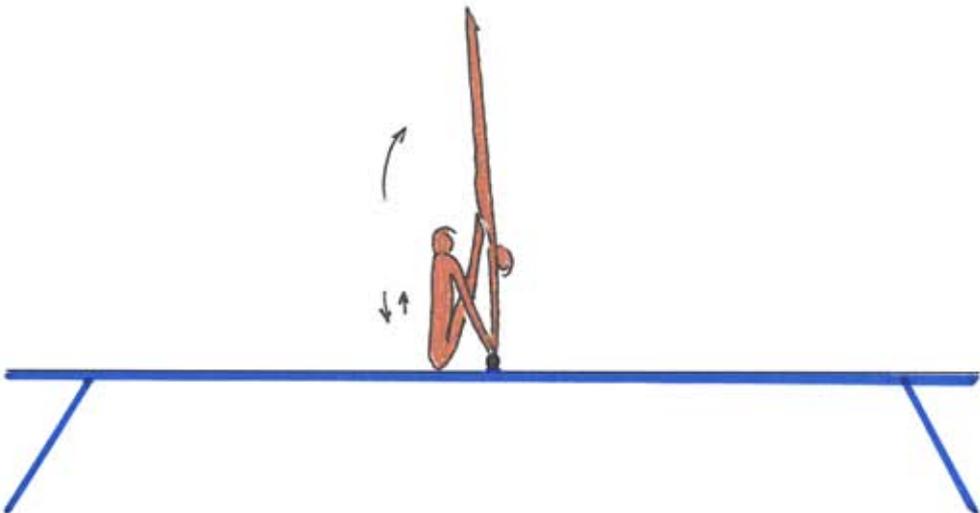
n. 9

Eeguire: con impugnatura dorsale, rimbalzi sul bacino a gambe divaricate e verticale d'impostazione.



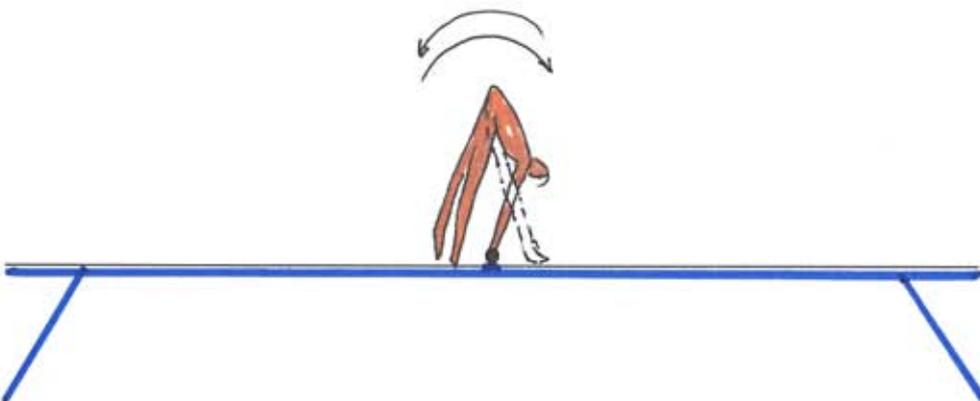
n. 10

Eeguire: con impugnatura dorsale, rimbalzi sul bacino a gambe unite e verticale d'impostazione.



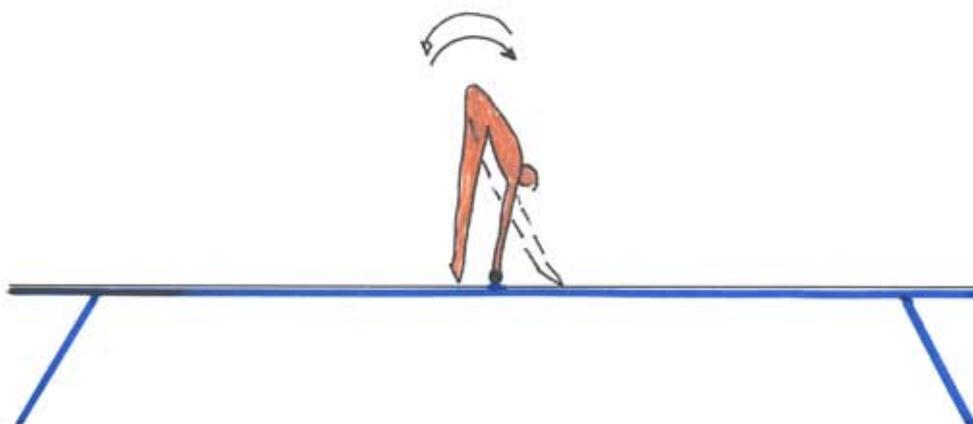
n. 11

Eeguire: con impugnatura dorsale, poi palmare, a gambe divaricate, rimbalzi sui piedi - superare lo staggio delle parallele avanti e indietro.



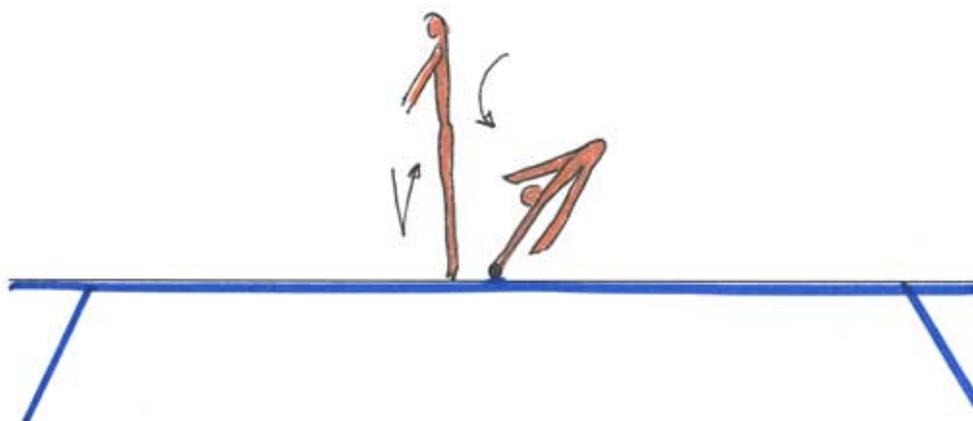
n. 12

Eeguire: con impugnatura dorsale, poi palmare, a gambe unite, rimbalzi sui piedi - superare lo staggio delle parallele avanti e indietro.



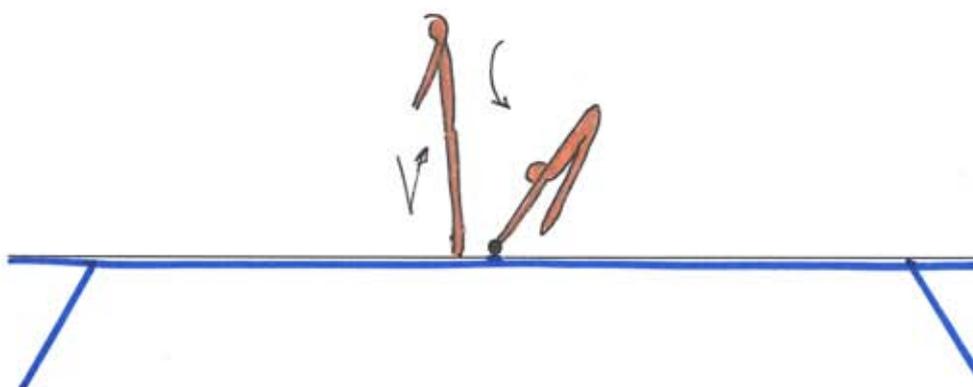
n. 13

Eeguire: da in piedi, spinta-superare lo staggio delle parallele a gambe divaricate e impugnarlo prima di poggiare i piedi.



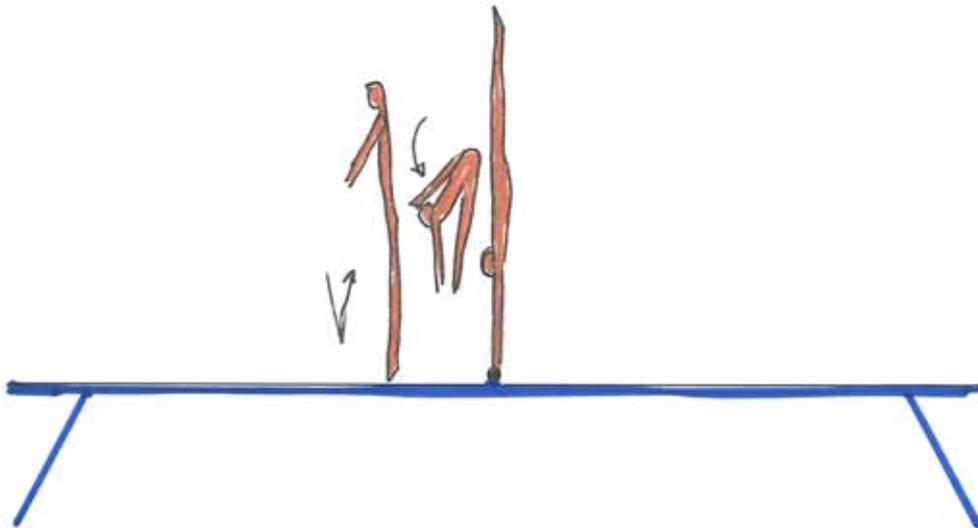
n. 14

Eeguire: da in piedi, spinta-superare lo staggio delle parallele a gambe unite e impugnarlo prima di poggiare i piedi.



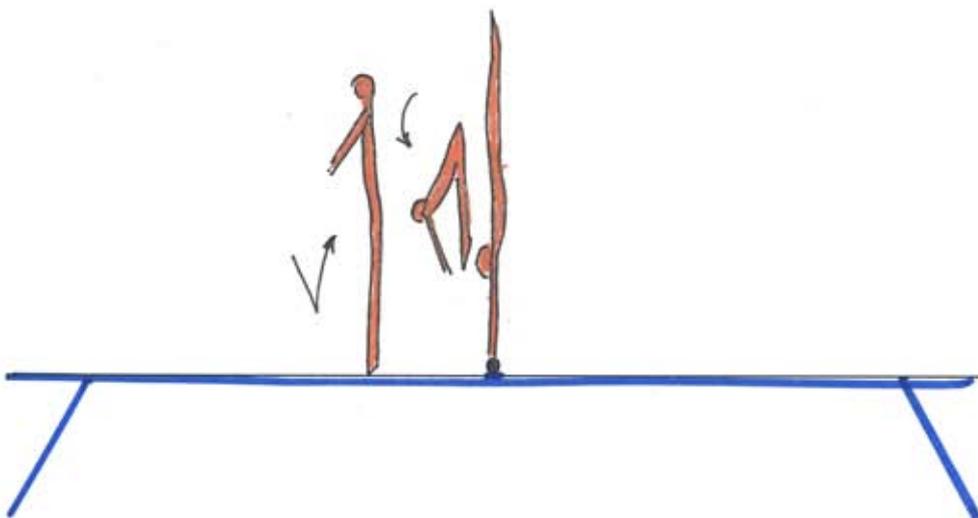
n. 15

Eeguire: da in piedi, spinta-superare lo staggio delle parallele a gambe divaricate e impugnarlo con il corpo in verticale.



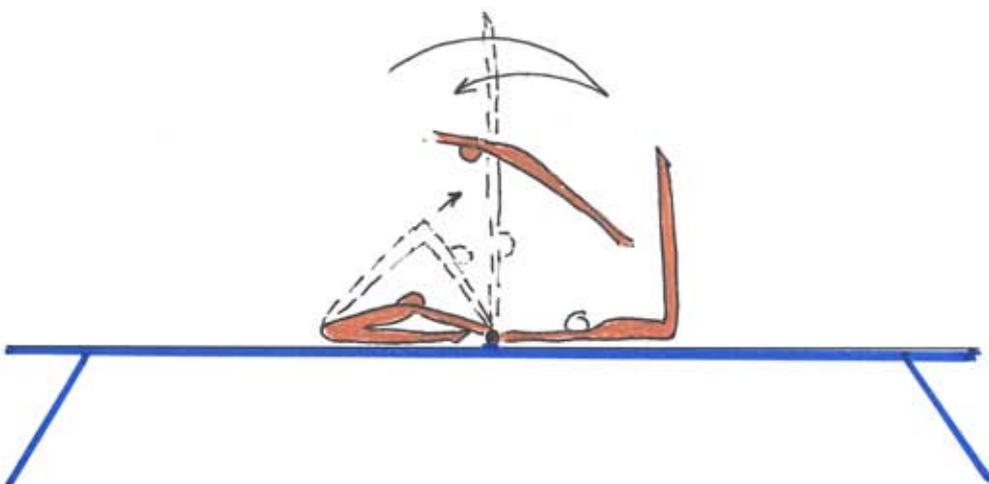
n. 16

Eeguire: da in piedi, spinta-superare lo staggio delle parallele a gambe unite e impugnarlo con il corpo in verticale.



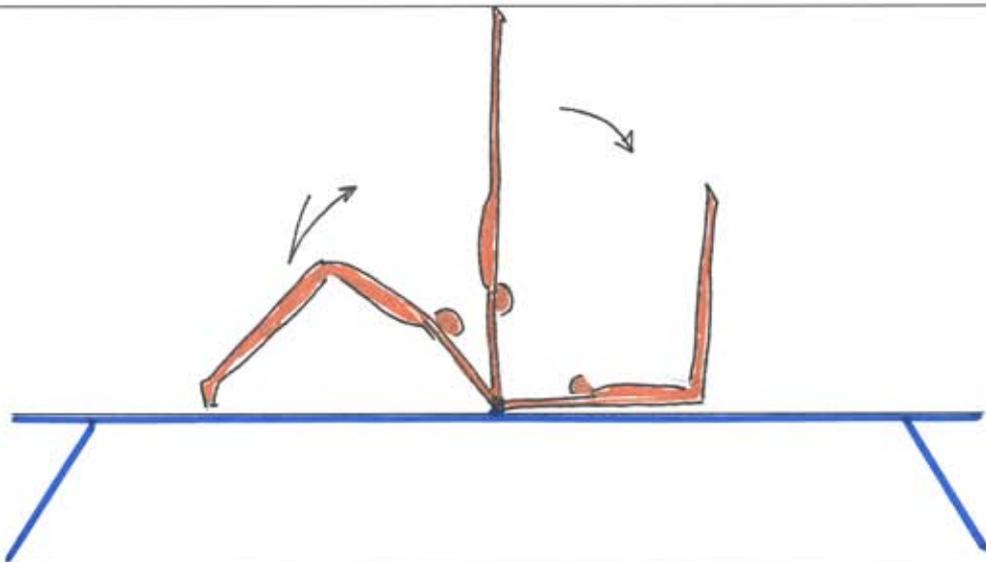
n. 17

Eeguire: con impugnatura dorsale, rimbalzi alla verticale, caduta sulle spalle -spinta arti superiori e superare lo staggio delle parallele a gambe divaricate o unite.



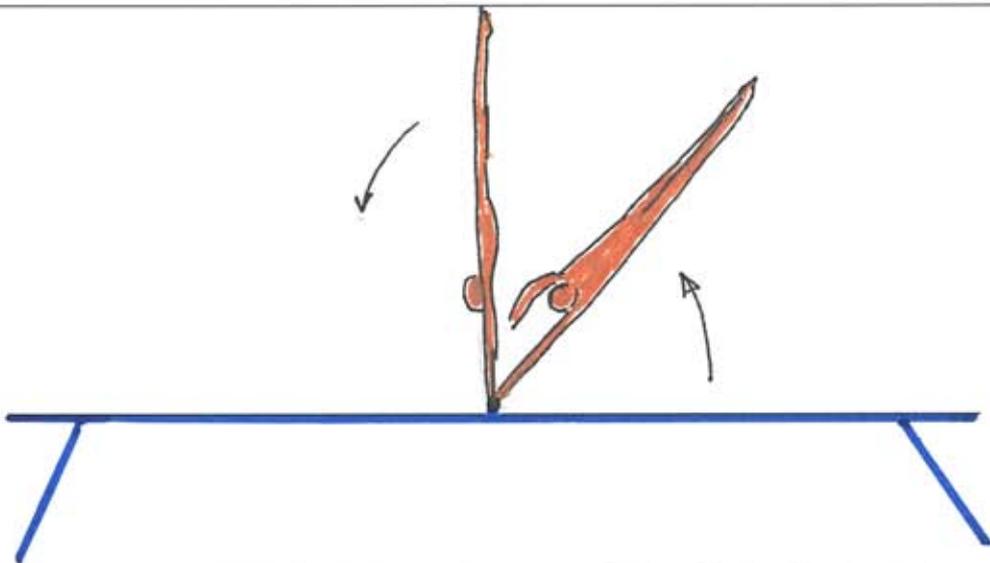
n. 18

Eeguire: impugnatura dorsale, spinta arti inferiori, verticale, caduta sul dorso.



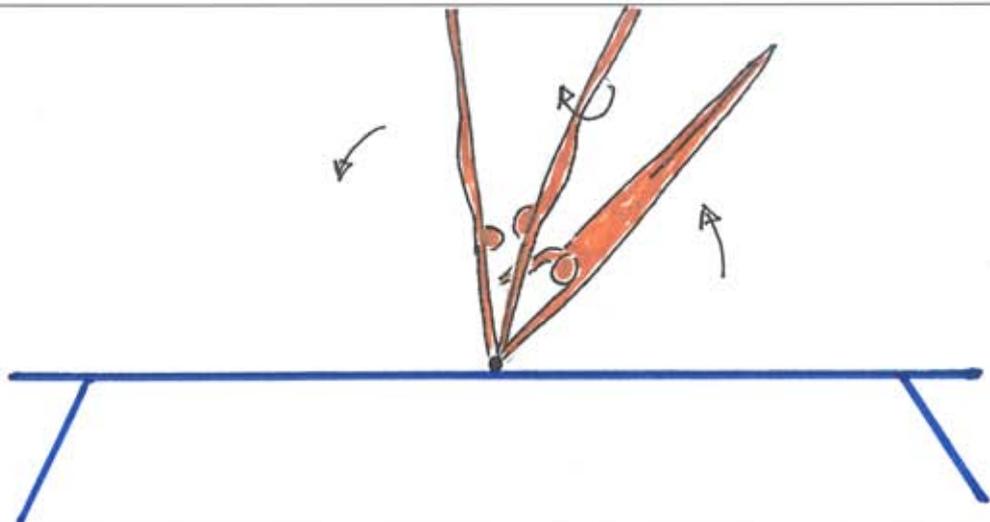
n. 19

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso- risalendo: CAMBIO A PETTO.



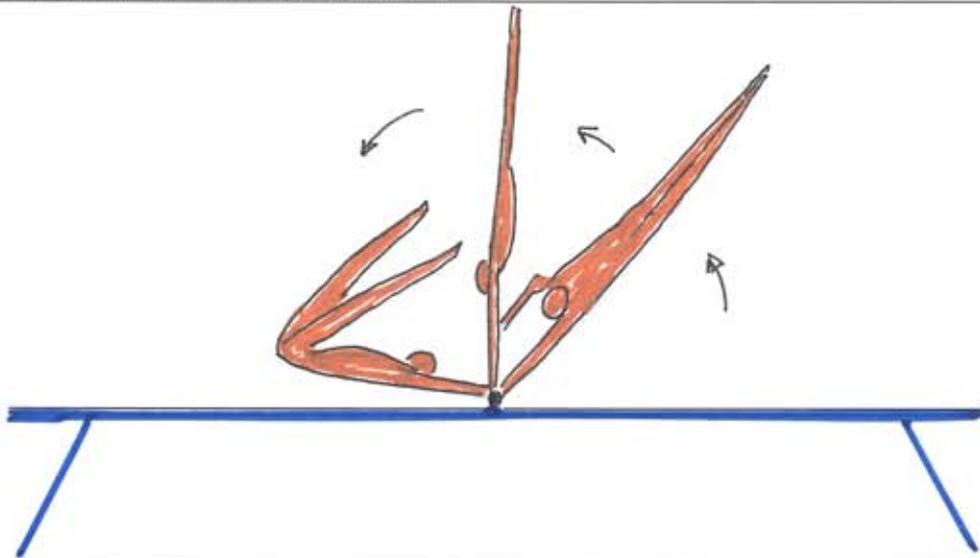
n. 20

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso- risalendo: CAMBIO A PETTO + PERNO.



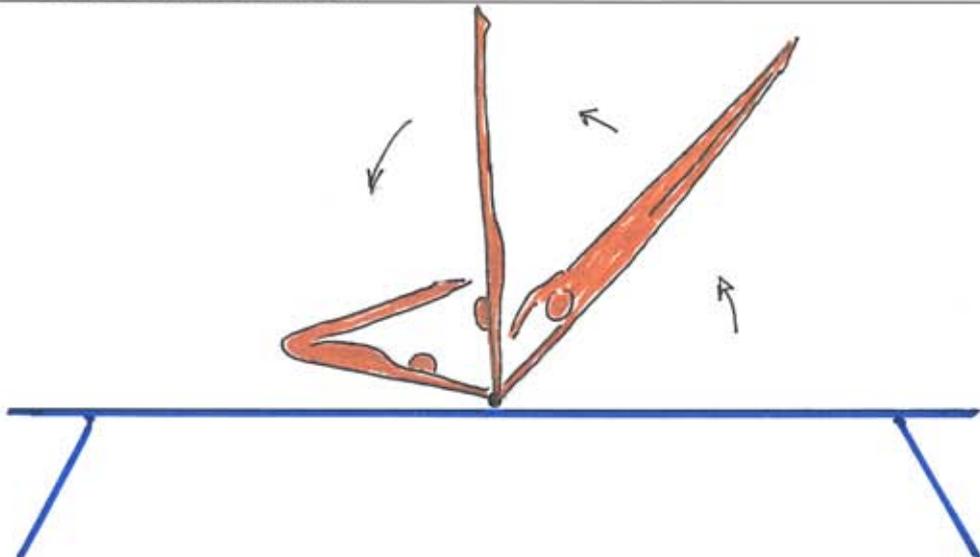
n. 21

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso- risalendo: CAMBIO A PETTO + CADUTA DI DORSO - ENDO A GAMBE DIVARICATE.



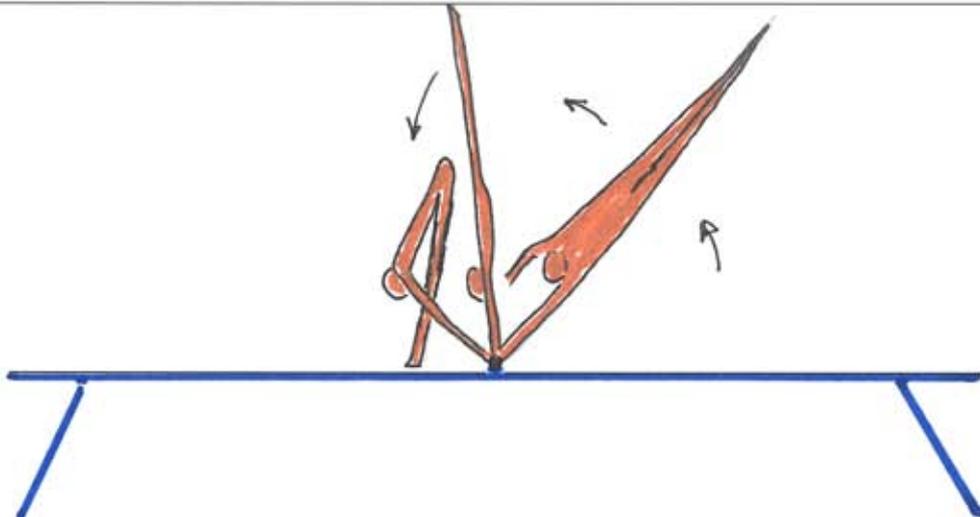
n. 22

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso- risalendo: CAMBIO A PETTO + CADUTA DI DORSO - ENDO A GAMBE UNITE.



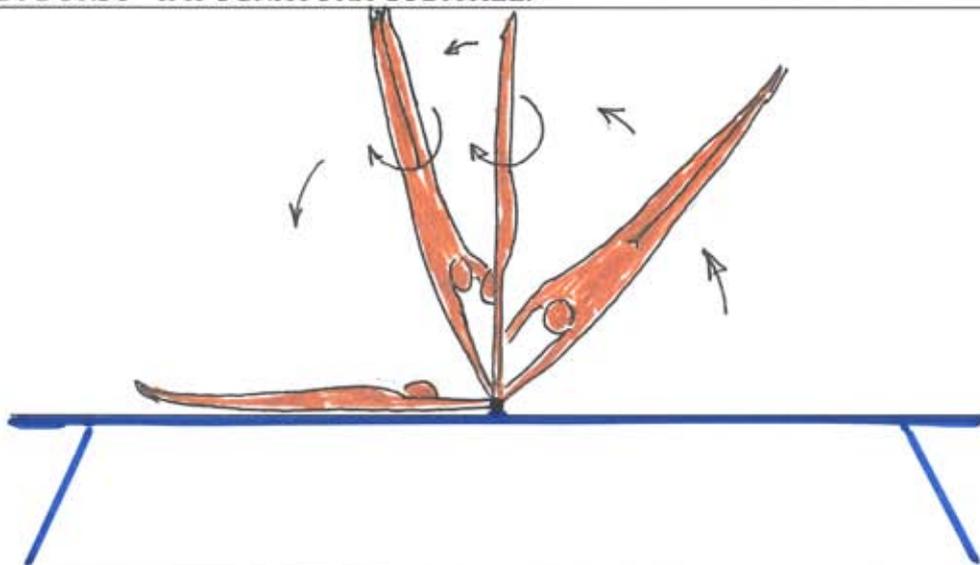
n. 23

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso- risalendo: CAMBIO A PETTO + INFILATA A GAMBE UNITE.



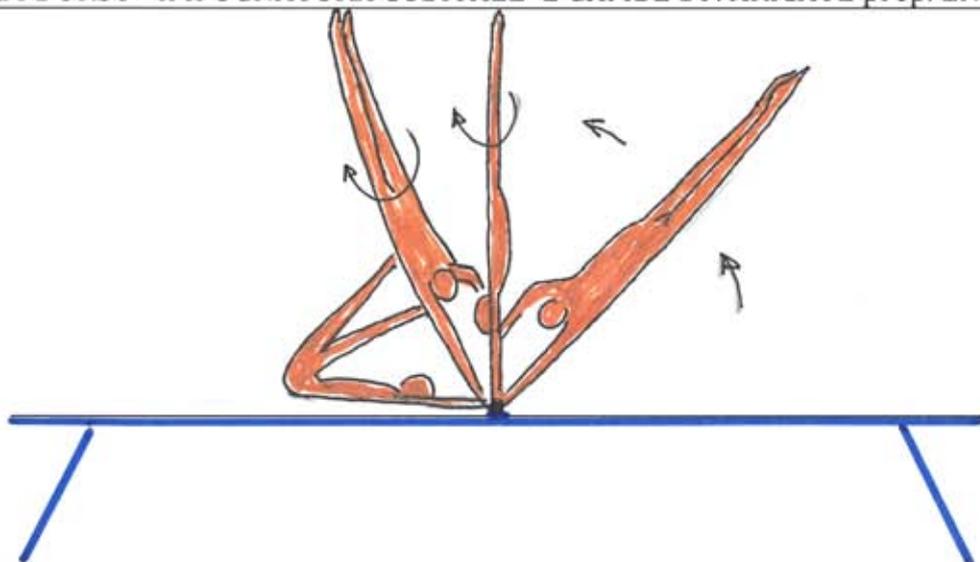
n. 24

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso- risalendo: CAMBIO A PETTO + GIRO - CADUTA DI DORSO -IMPUGNATURA CUBITALE.



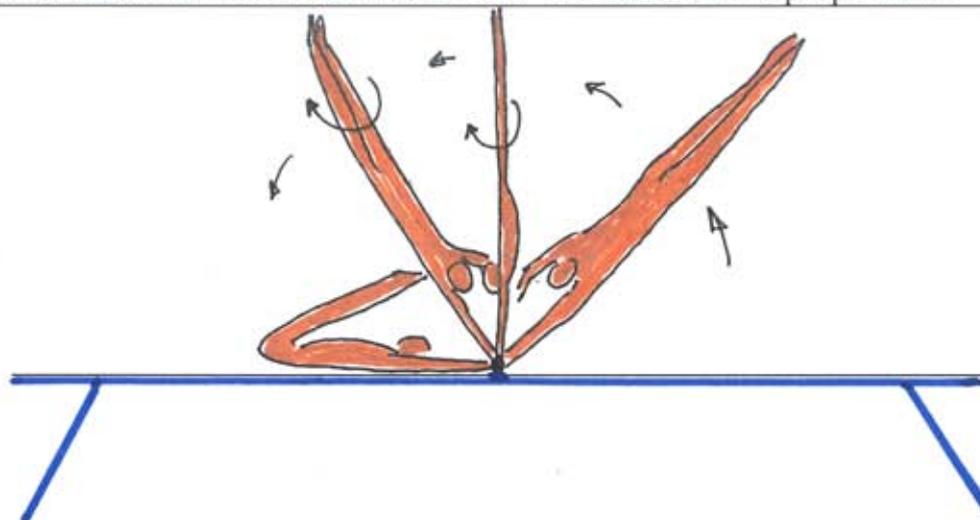
n. 25

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso- risalendo: CAMBIO A PETTO + GIRO - CADUTA DI DORSO -IMPUGNATURA CUBITALE E GAMBE DIVARICATE prep. ENDO.



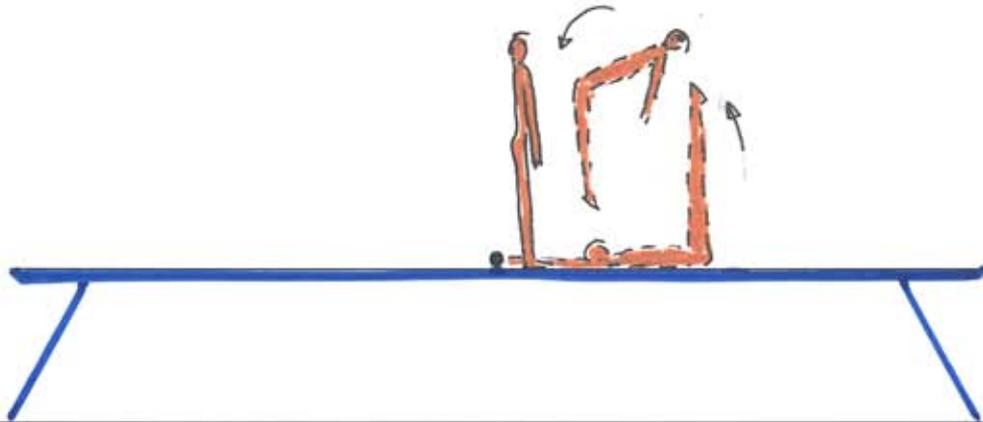
n. 26

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso- risalendo: CAMBIO A PETTO + GIRO - CADUTA DI DORSO -IMPUGNATURA CUBITALE E GAMBE UNITE prep. ENDO.



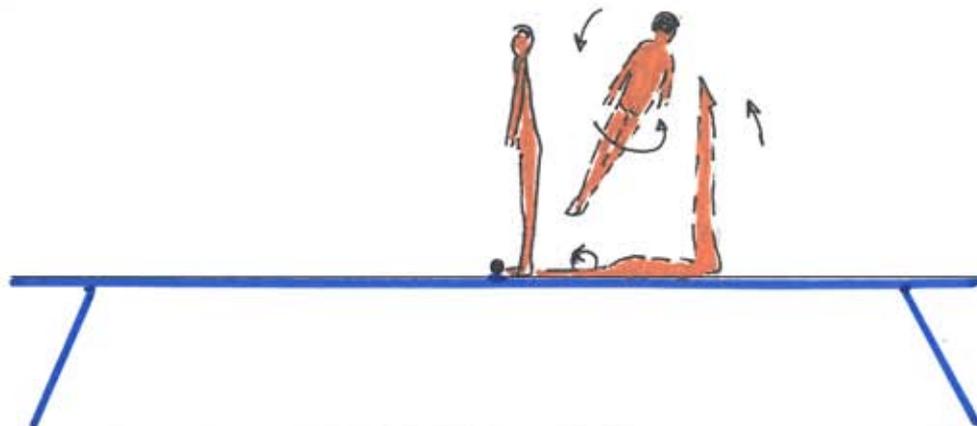
n. 27

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso-: GIRO INDIETRO CON ARRIVO IN PIEDI RITTI.



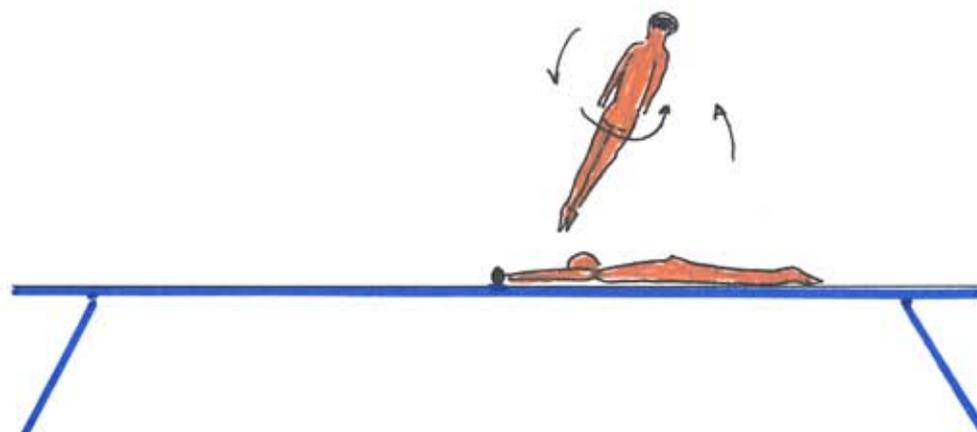
n. 28

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso: GIRO INDIETRO CON ½ AVVITAMENTO, ARRIVO RITTI.



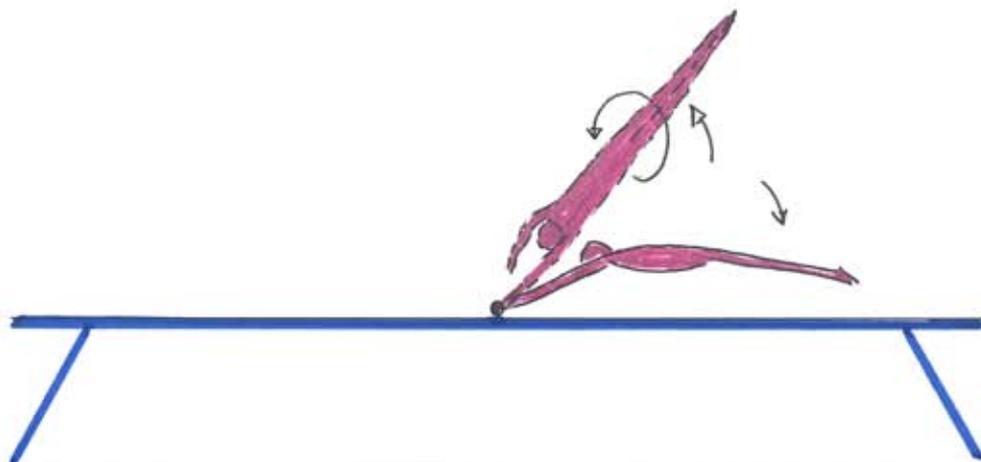
n. 29

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso: GIRO INDIETRO CON ½ AVVITAMENTO ARRIVO PRONI IMPUGNANDO LO STAGGIO



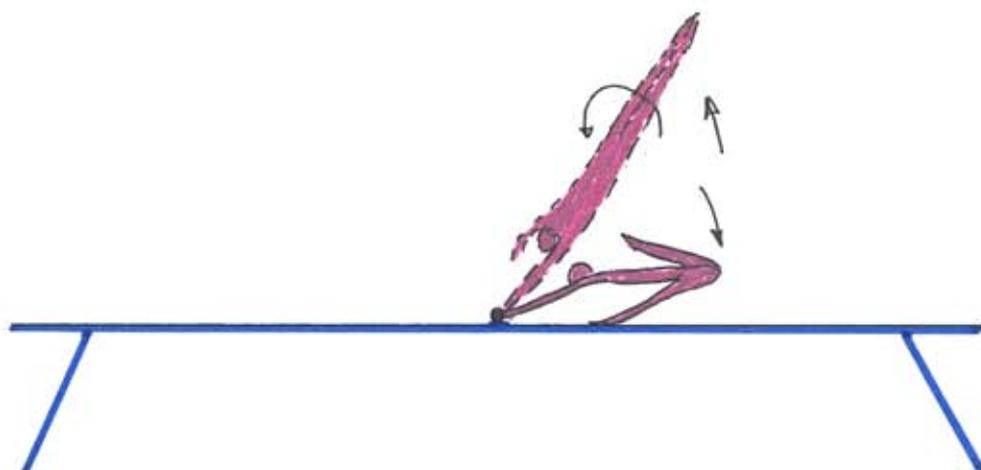
n. 30

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso:- CAMBIO + GIRO -CADUTA SUL PETTO-



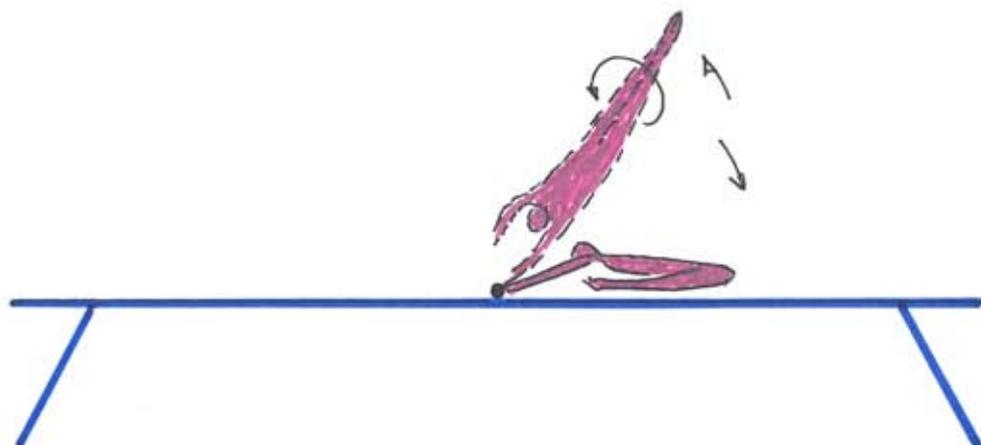
n. 31

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso:- CAMBIO + GIRO - PREPARAZIONE STALDER GAMBE DIVARICATE.



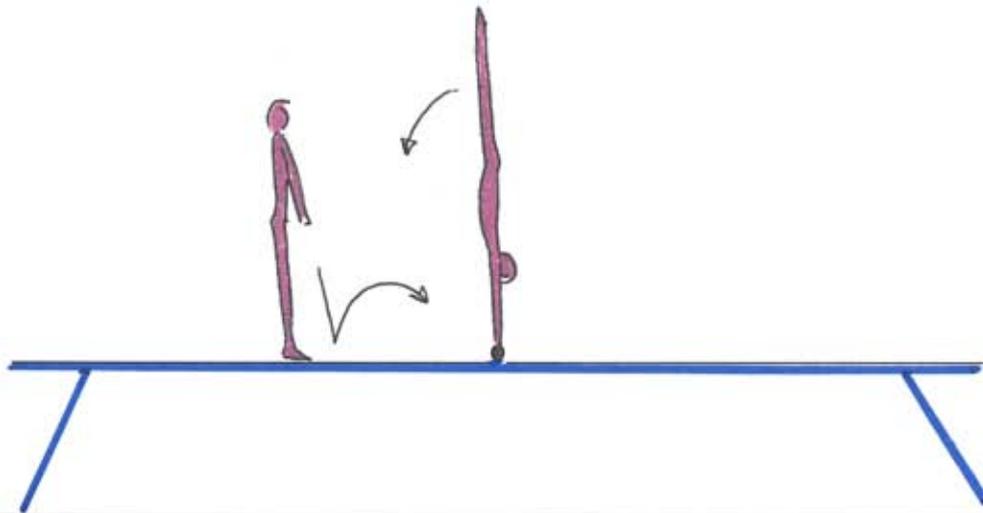
n. 32

Eeguire: ESERCIZIO N.° 19 + rimbalzo sul dorso: -: CAMBIO + GIRO - PREPARAZIONE STALDER GAMBE UNITE.



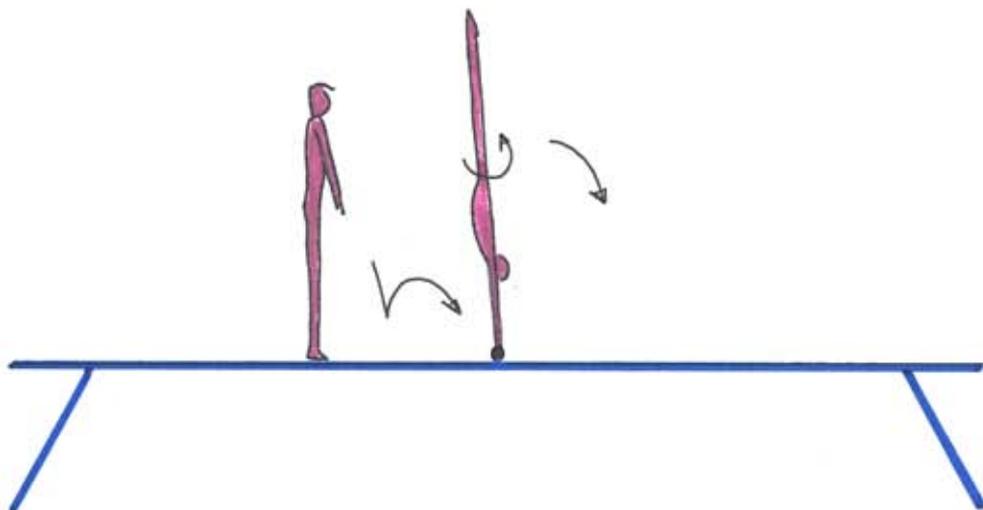
n. 33

Eeguire: DA RITTI: SPINTA ARTI INFERIORI-ARRIVO IN VERTICALE SULLO STAGGIO-COURBETTE E RIPETERE L'ESERCIZIO.



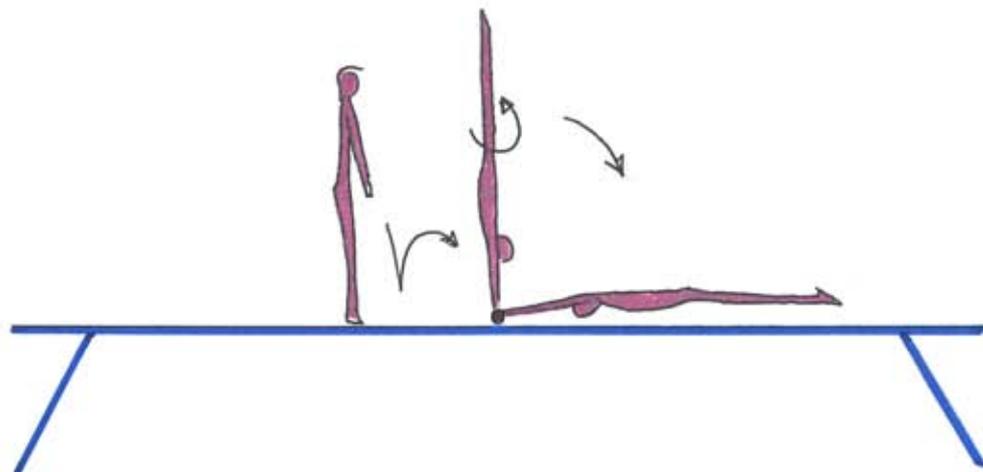
n. 34

Eeguire: : DA RITTI: SPINTA ARTI INFERIORI-ARRIVO IN VERTICALE SULLO STAGGIO-CAMBIO DI UNA IMPUGNATURA-PERNO-COURBETTE E RIPETERE L'ESERCIZIO.



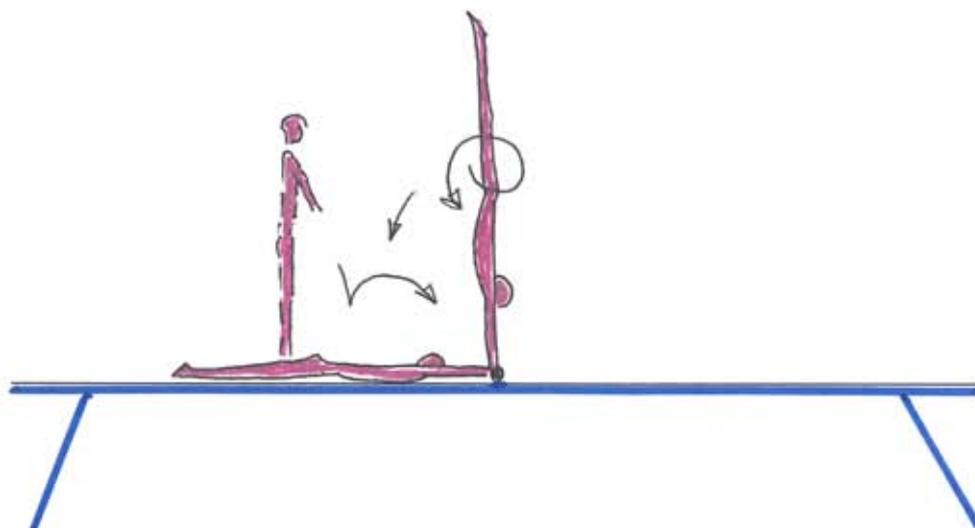
n. 35

Eeguire: DA RITTI: SPINTA ARTI INFERIORI-ARRIVO IN VERTICALE SULLO STAGGIO-CAMBIO DI UNA IMPUGNATURA PERNO-CADUTA DI PETTO O IN STALDER A GAMBE DIVARICATE O UNITE.



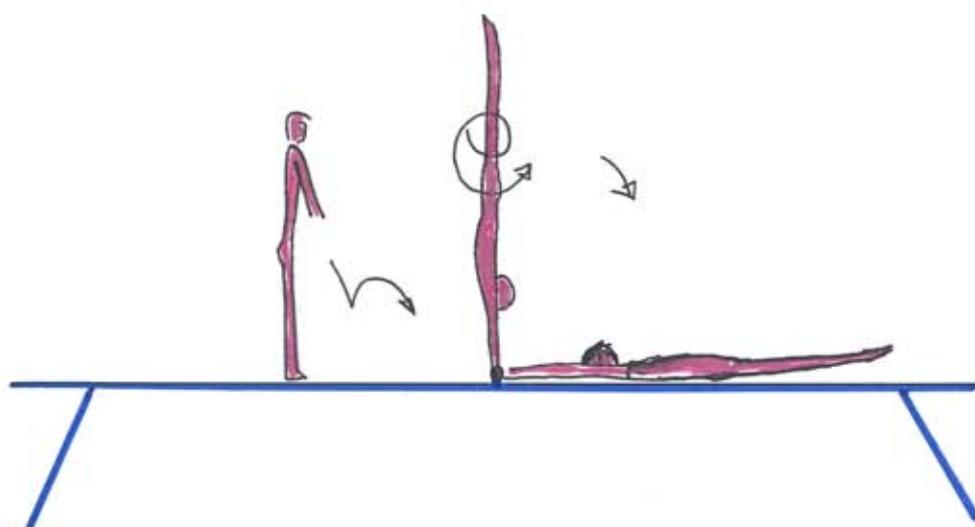
n. 36

Eeguire: DA RITTI: SPINTA ARTI INFERIORI-ARRIVO IN VERTICALE SULLO STAGGIO-
GIRO DI 360° CADUTA DI PETTO O IN STALDER A GAMBE DIVARICATE O UNITE.



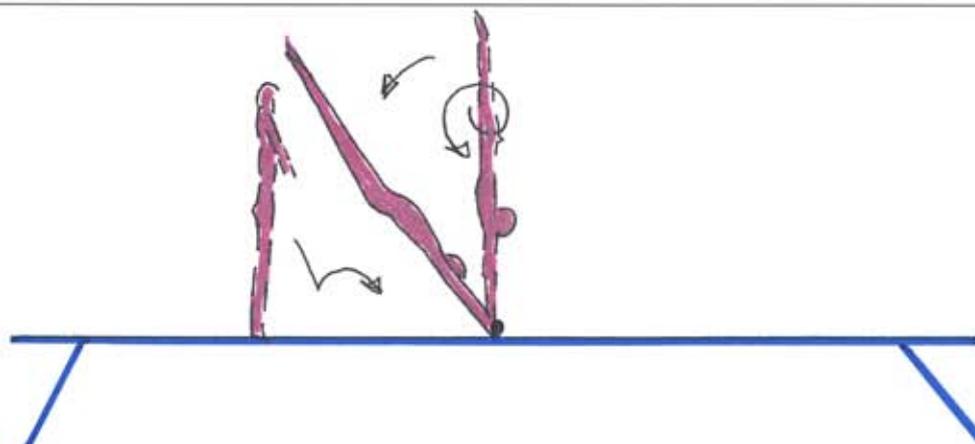
n. 37

Eeguire: : DA RITTI: SPINTA ARTI INFERIORI-ARRIVO IN VERTICALE SULLO STAGGIO-
GIRO DI 540°. CADUTA DI DORSO O IN ENDO A GAMBE DIVARICATE O UNITE.



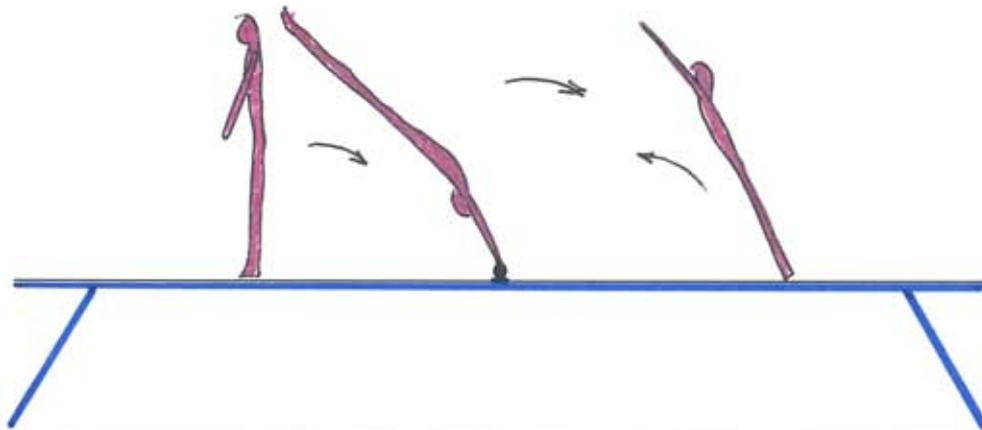
n. 38

Eeguire: DA RITTI: SPINTA ARTI INFERIORI-ARRIVO IN VERTICALE SULLO STAGGIO-
CAMBIO DI UNA IMPUGNATURA PERNO IMUGNATURA PALMARE-CAMBIO DELLA
IMPUGNATURA DA DORSALE A PALMARE- CADUTA DI DORSO O ENDO A GAMBE DIV-
UNI.



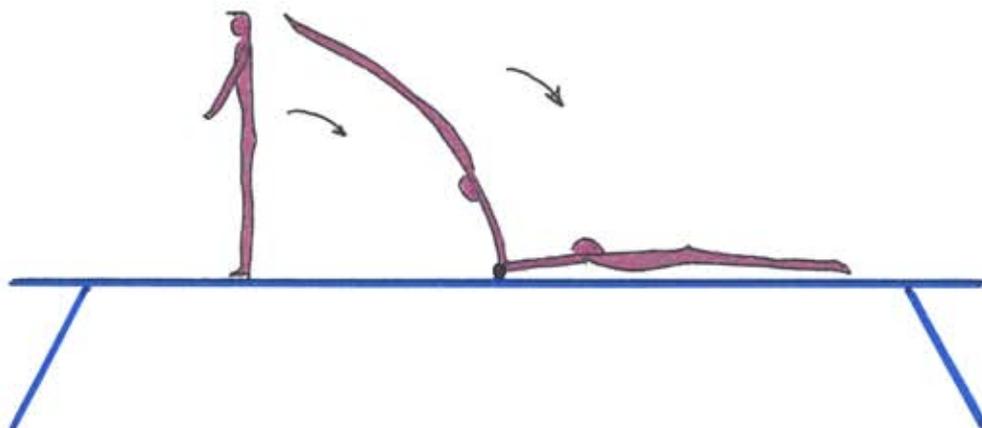
n. 39

Eeguire: DA RITTI- FLIC-FLAC INDIETRO E FLIC FLAC IN AVANTI.
-SI CONSIGLIA, LE PRIME VOLTE , D'IMBOTTIRE LO STAGGIO PER EVITRE TRAUMI.



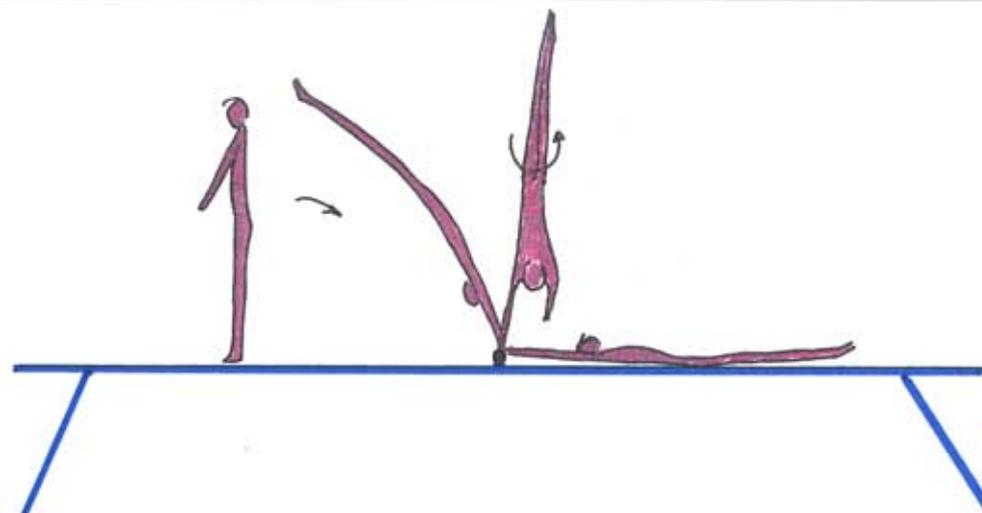
n. 40

Eeguire: DA RITTI- FLIC-FLAC INDIETRO E CADUTA DI PETTO O PREPARAZIONE STALDER A GAMBE DIVARICATE O UNITE .



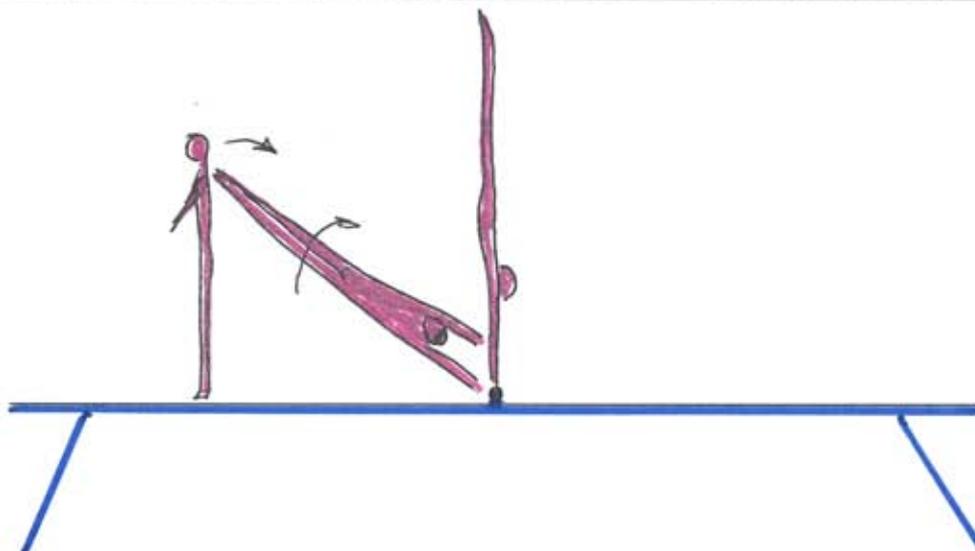
n. 41

Eeguire: DA RITTI- FLIC-FLAC INDIETRO GIRO- CADUTA DI DORSO O PREPARAZIONE ENDO A GAMBE DIVARICATE O UNITE .



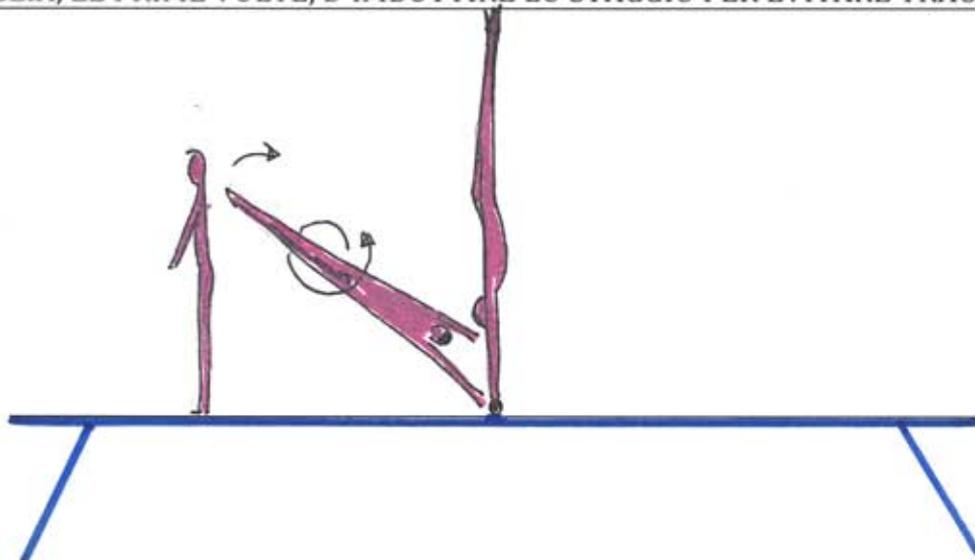
n. 42

Eeguire: DA RITTI- FLIC-FLAC INDIETRO- CON $\frac{1}{2}$ GIRO - ARRIVO IN VERTICALE SULLO STAGGIO.
SI CONSIGLIA, LE PRIME VOLTE, D'IMBOTTIRE LO STAGGIO PER EVITARE TRAUMI.



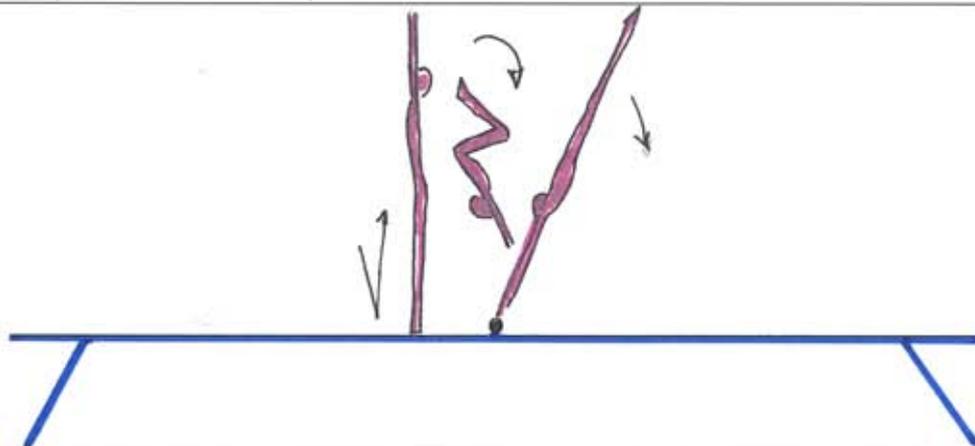
n. 43

Eeguire: DA RITTI- FLIC-FLAC INDIETRO UN GIRO 360° ARRIVO IN VERTICALE SULLO STAGGIO.
SI CONSIGLIA, LE PRIME VOLTE, D'IMBOTTIRE LO STAGGIO PER EVITARE TRAUMI.



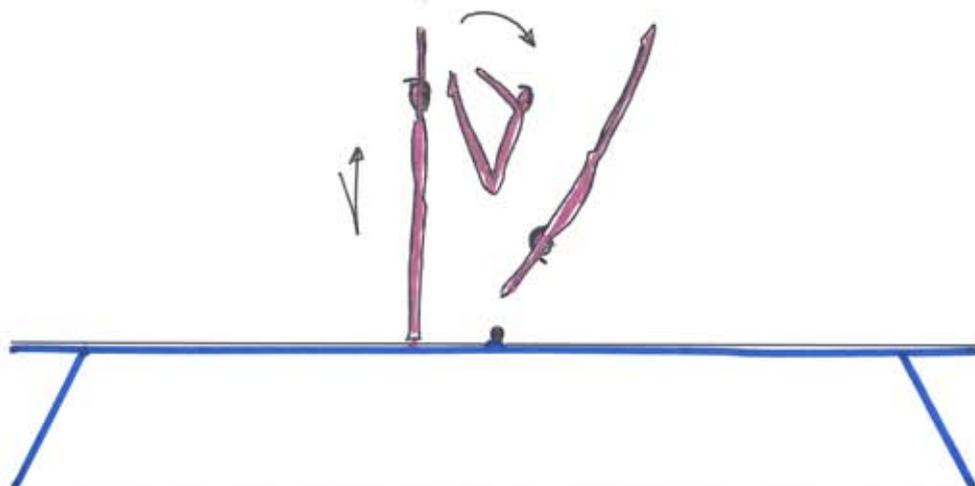
n. 44

Eeguire: DA RITTI- $\frac{1}{2}$ SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO-IMPUGNARE LO STAGGIO.
SI CONSIGLIA, LE PRIME VOLTE, D'IMBOTTIRE LO STAGGIO PER EVITARE TRAUMI.



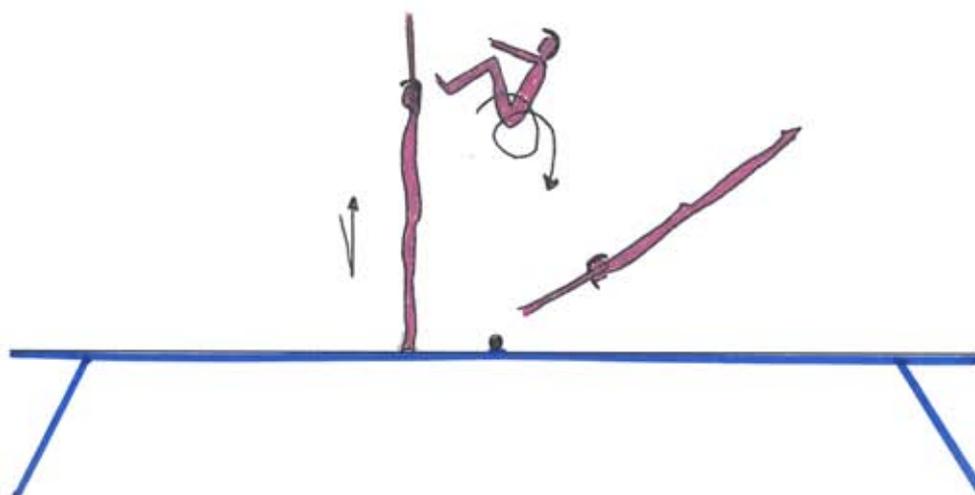
n. 45

Eeguire: DA RITTI- ½ SALTO GIRO INDIETRO CARPIATO-IMPUGNARE LO STAGGIO.
SI CONSIGLIA, LE PRIME VOLTE, D'IMBOTTIRE LO STAGGIO PER EVITARE TRAUMI.



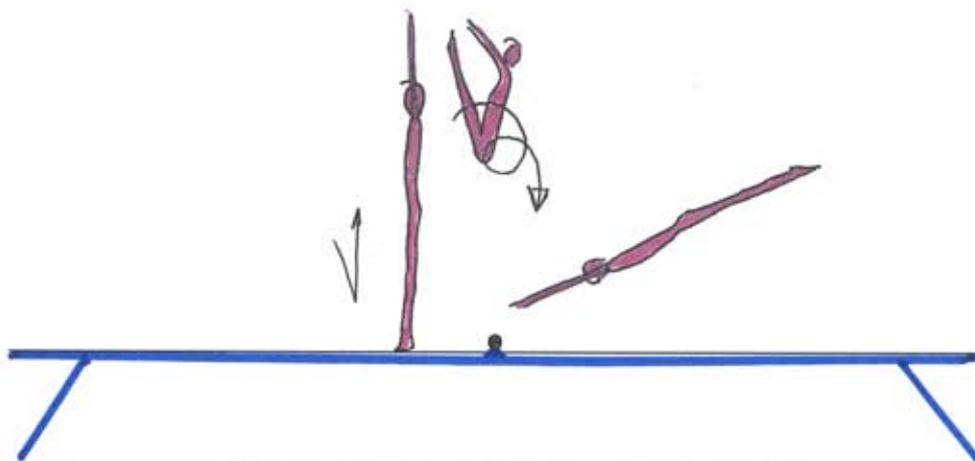
n. 46

SOSTITUIRE LO STAGGIO CON UN ELASTICO. Eeguire: DA RITTI- SALTO GIRO E ½
INDIETRO RACCOLTO CERCANDO DI ARRIVARE CON LE MANI SULL'ELASTICO.



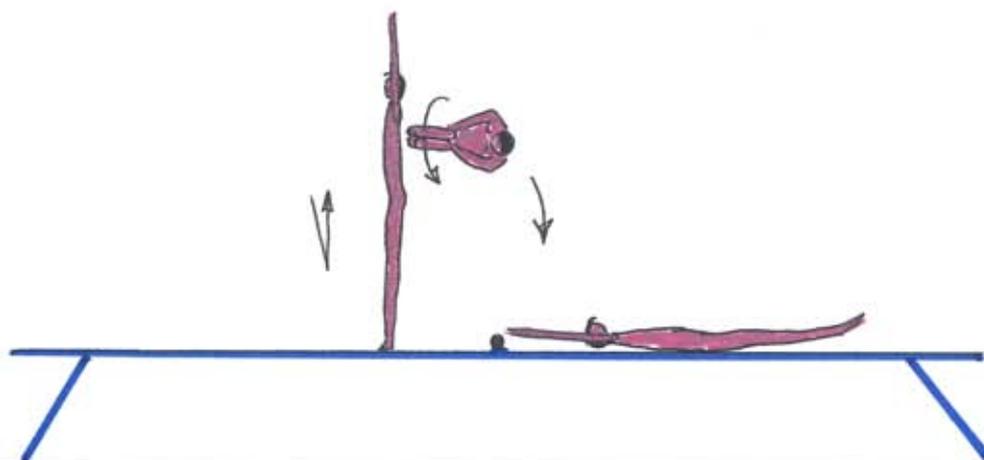
n. 47

Eeguire: COME L'ESERCIZIO PRECEDENTE- CORPO IN ATTEGGIAMENTO CARPIATO.



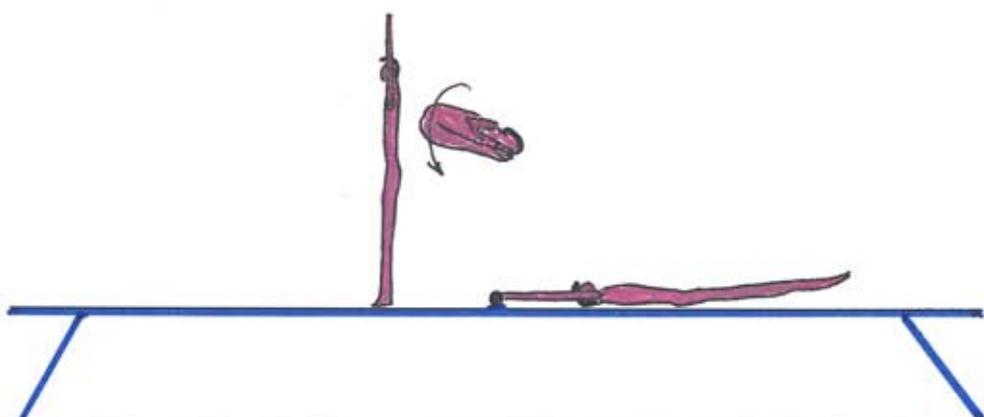
n. 48

SOSTITUIRE LO STAGGIO CON UN ELASTICO. Eseguire: DA RITTI- TWIST RACCOLTO CON ARRIVO SUL DORSO SUL TRAMPOLINO CERCANDO D'IMPUGNARE L'ELASTICO.



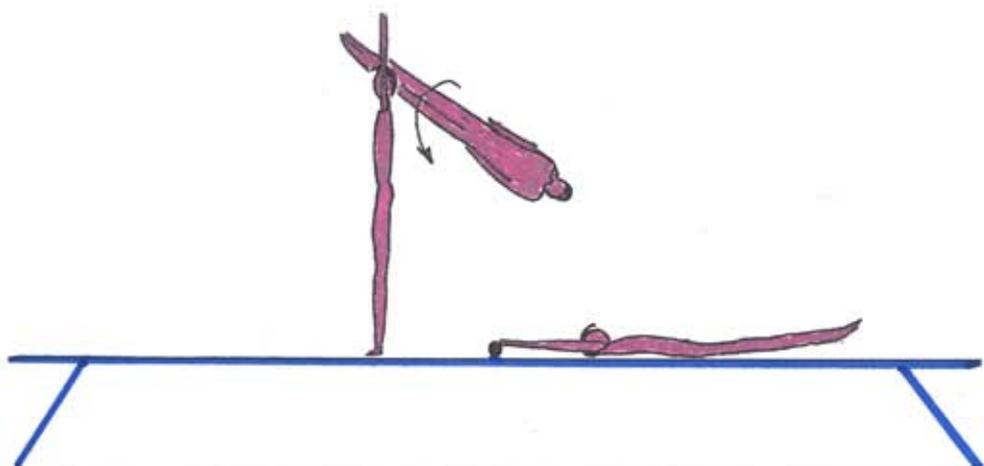
n. 49

SOSTITUIRE LO STAGGIO CON UN ELASTICO. Eseguire: DA RITTI- TWIST CARPIO CON ARRIVO SUL DORSO SUL TRAMPOLINO CERCANDO D'IMPUGNARE L'ELASTICO.



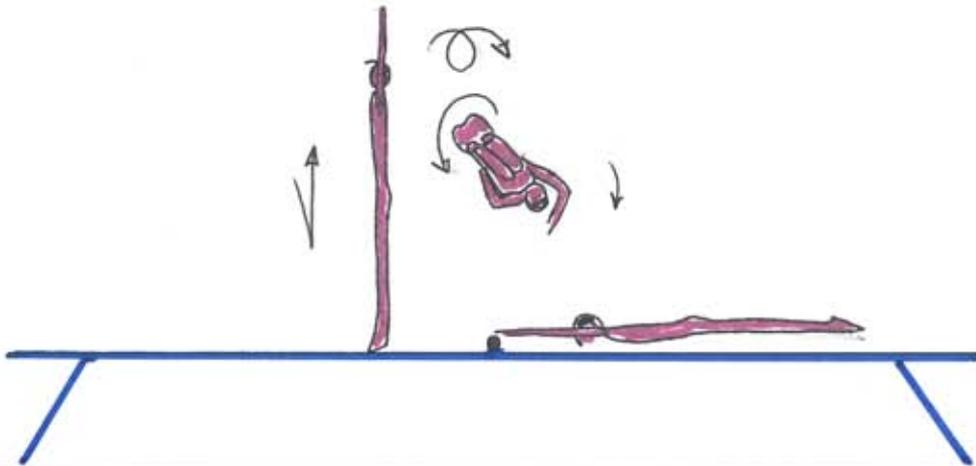
n. 50

. SOSTITUIRE LO STAGGIO CON UN ELASTICO. Eseguire: DA RITTI- TWIST TESO CON ARRIVO SUL DORSO SUL TRAMPOLINO CERCANDO D'IMPUGNARE L'ELASTICO.



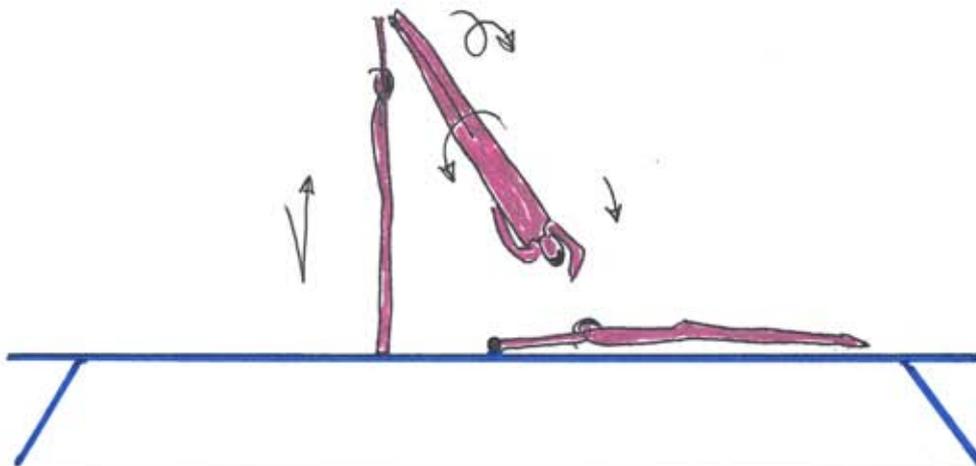
n. 51

SOSTITUIRE LO STAGGIO CON UN ELASTICO. Eseguire: DA RITTI- SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO CON 1/1 AVVITAMENTO- ARRIVO SUL PETTO CERCANDO D'IMPUGNARE L'ELASTICO.



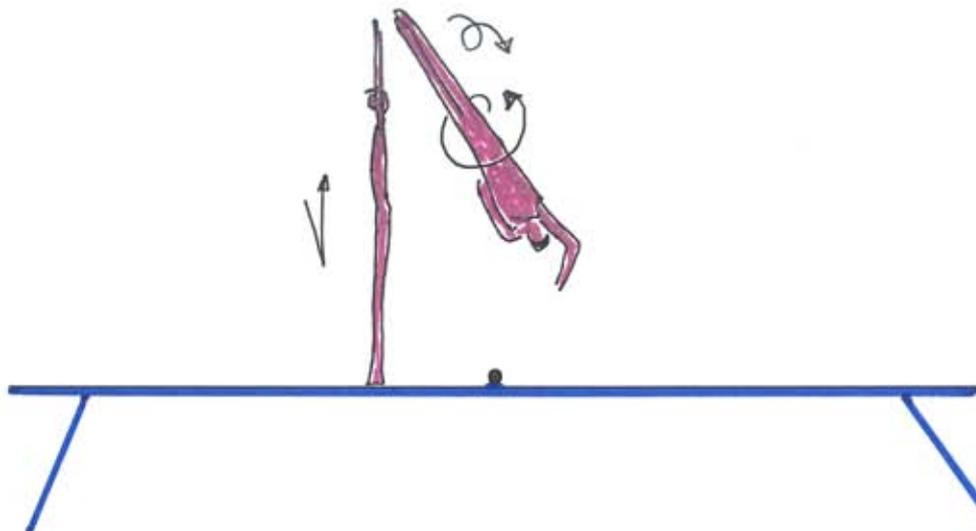
n. 52

COME L'ESERCIZIO N.° 52 CON IL CORPO TESO.



n. 53

COME L'ESERCIZIO N.° 53, AUMENTANDO LA ROTAZIONE SULL'ASSE LONGITUDINALE. ARRIVANDO O SUL DORSO O SUL PETTO A SECONDA DELLA ROTAZIONE ESEGUITA.



n. 54