

Federazione Ginnastica d'Italia

Centro Didattico Nazionale



*Metodologia d'Insegnamento di:
Alcuni movimenti della Ginnastica Artistica
proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito.*

Franco Pistecchia

Handwritten marks or symbols, possibly a signature or initials.

***Metodologia d’Insegnamento di:
Alcuni movimenti della Ginnastica Artistica.
Proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito***

La Ginnastica Artistica, negli ultimi anni, grazie anche alla televisione, è diventato uno sport seguito da molti giovani.

Le nostre palestre ospitano molti allievi e gli insegnanti devono organizzare il lavoro affinché possano gestire un gruppo formato da diversi discenti.

Sicuramente i gruppi saranno formati da allievi appartenenti alla stessa fascia di età e l'insegnante avrà programmato il lavoro accessibile a tutti i partecipanti al corso.

Lo scopo di questa guida pratica, è quello di suggerire diversi esercizi che possono essere eseguiti sia a STAZIONI sia a CIRCUITO.

Grazie alla mia esperienza di Tecnico, posso affermare che i migliori risultati li ho ottenuti organizzando dei grandi Circuiti, composti da diverse Stazioni.

In sostanza, l'allievo anziché affrontare un circuito toccando le diverse Stazioni, dovrà, in ogni Stazione, ripetere diverse volte l'Esercizio proposto, per poi passare alla Stazione successiva, appartenente al Grande Circuito Programmato.

Sperando di dare un nuovo contributo allo sviluppo della Ginnastica Artistica, Auguro Buon Lavoro a chi vorrà seguire i miei suggerimenti.

F.P.

In questa guida, troverete diversi esempi di Stazioni. Sarà cura dell'insegnante, programmare il lavoro secondo il livello degli allievi.

ESEMPIO:

L'insegnante, prima di tutto dovrà stabilire la durata temporale dell'esecuzione a ogni stazione. (esempio: 15 secondi / 30 secondi.)

Si consiglia di organizzare tante stazioni secondo il numero degli allievi. Quindi un gruppo formato da 12 allievi, dovrà affrontare 12 stazioni.

Se esiste un problema di spazio, si possono inserire più allievi nella stessa stazione. (in questo caso, variare il tempo). Continuando l'esempio di 12 allievi che si possono muovere in poco spazio, si può organizzare un circuito di 4 stazioni in ognuna delle quali lavoreranno 3 allievi.

L'Insegnante, preparato il circuito con le stazioni scelte, spiegherà agli allievi come dovranno eseguire gli esercizi e, suddivisi i ginnasti nelle varie postazioni, indicherà il senso degli spostamenti. Se gli allievi sono molto giovani, si suggerisce di dare come riferimento il compagno che occupa la stazione successiva.

A questo punto il tecnico, cronometro alla mano, darà il VIA e potrà dare i suggerimenti tecnici per una migliore esecuzione. Al termine del tempo stabilito, ordinerà ad alta voce: CAMBIO. I ginnasti passeranno alla stazione successiva e, quando saranno pronti, darà di nuovo il VIA.

Il Tecnico, quando gli allievi hanno terminato il circuito, può farlo ripetere una o più volte oppure... utilizzando le stesse attrezzature, cambiare l'esercizio da eseguire nelle diverse stazioni.

I VANTAGGI di questo tipo di allenamento sono:

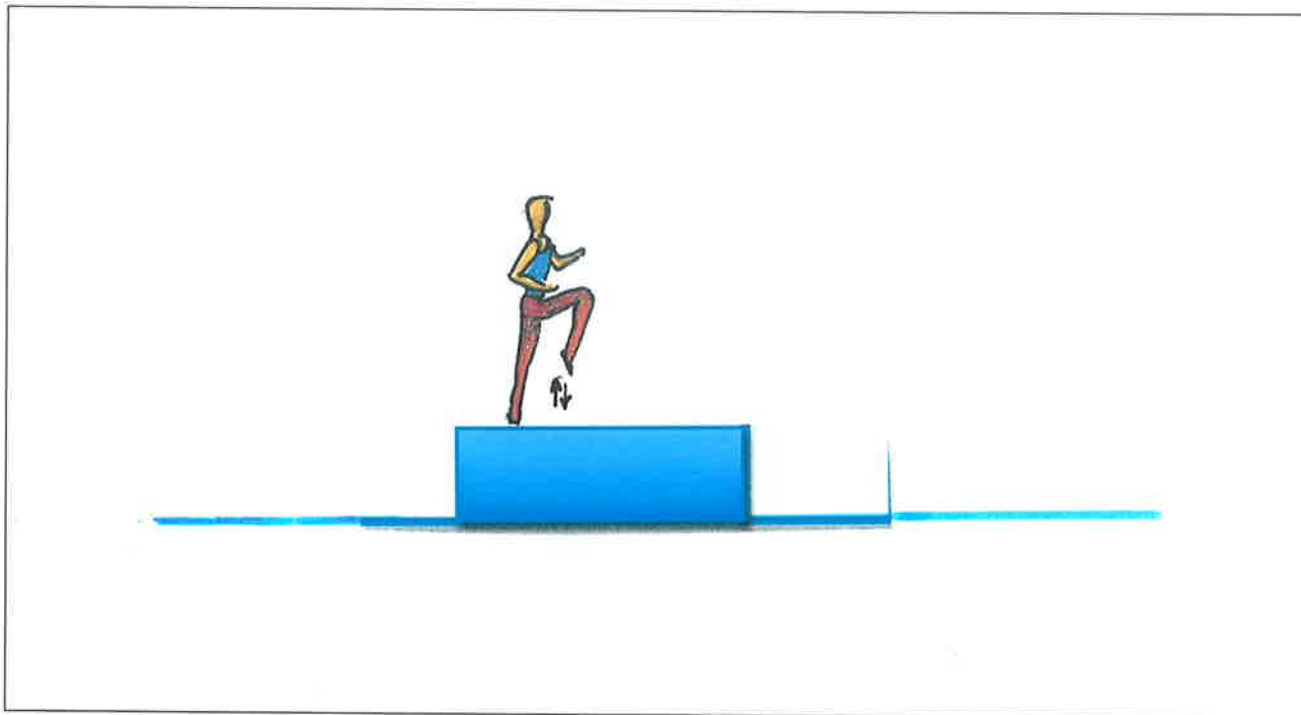
- Riuscire a gestire contemporaneamente più allievi
- Far eseguire molte volte un'azione motoria.
- Utilizzare il tempo a disposizione con pochissimi "tempi morti".

CIRCUITI

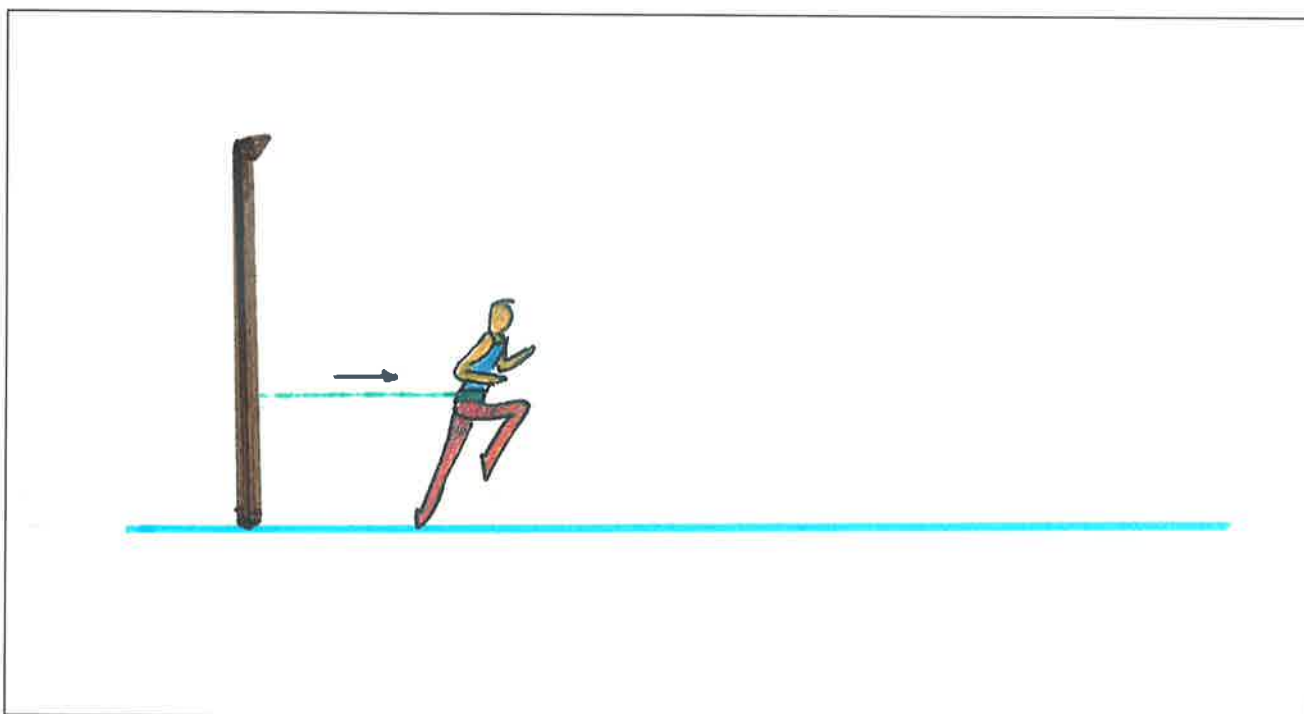
CON STAZIONI PER LA PREPARAZIONE FISICA

ESEMPIO N° 1
(ARTI INFERIORI)

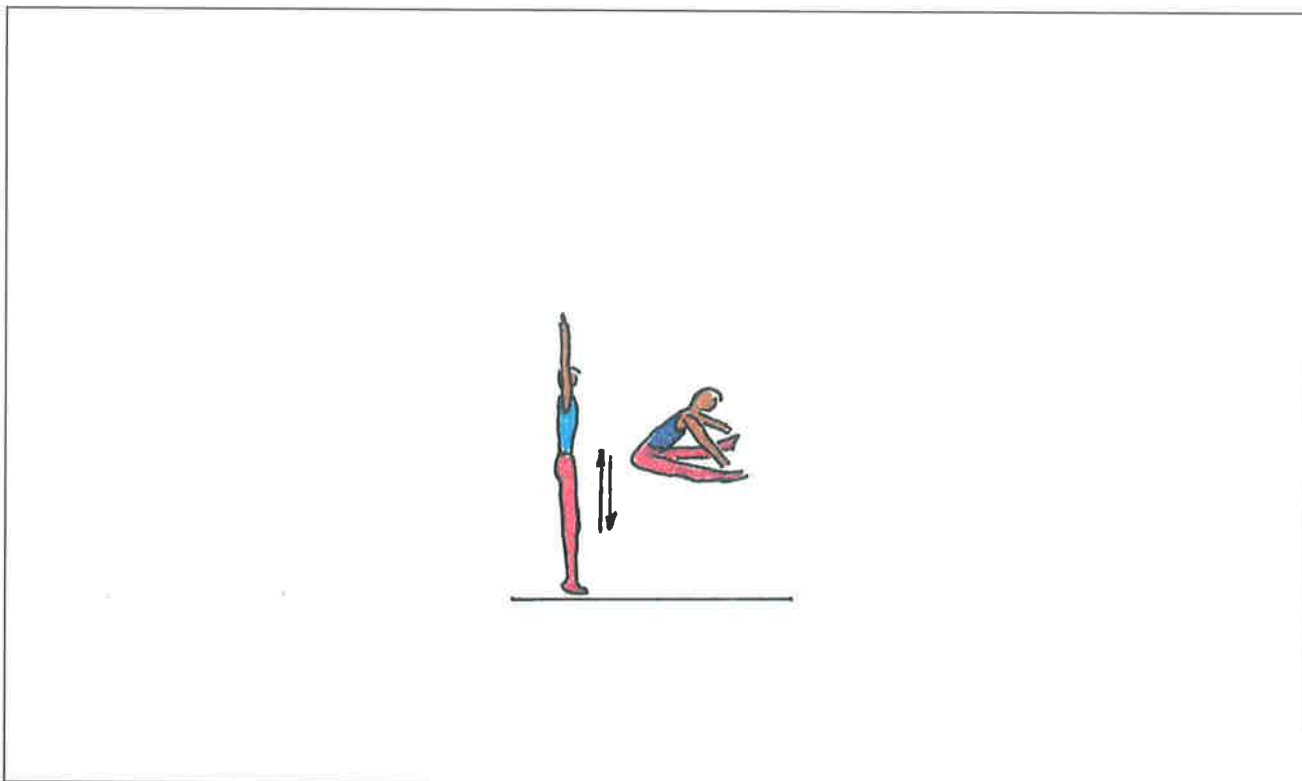
STAZIONE n. 1: Corsa a ginocchia alte su di un tappeto paracadute.



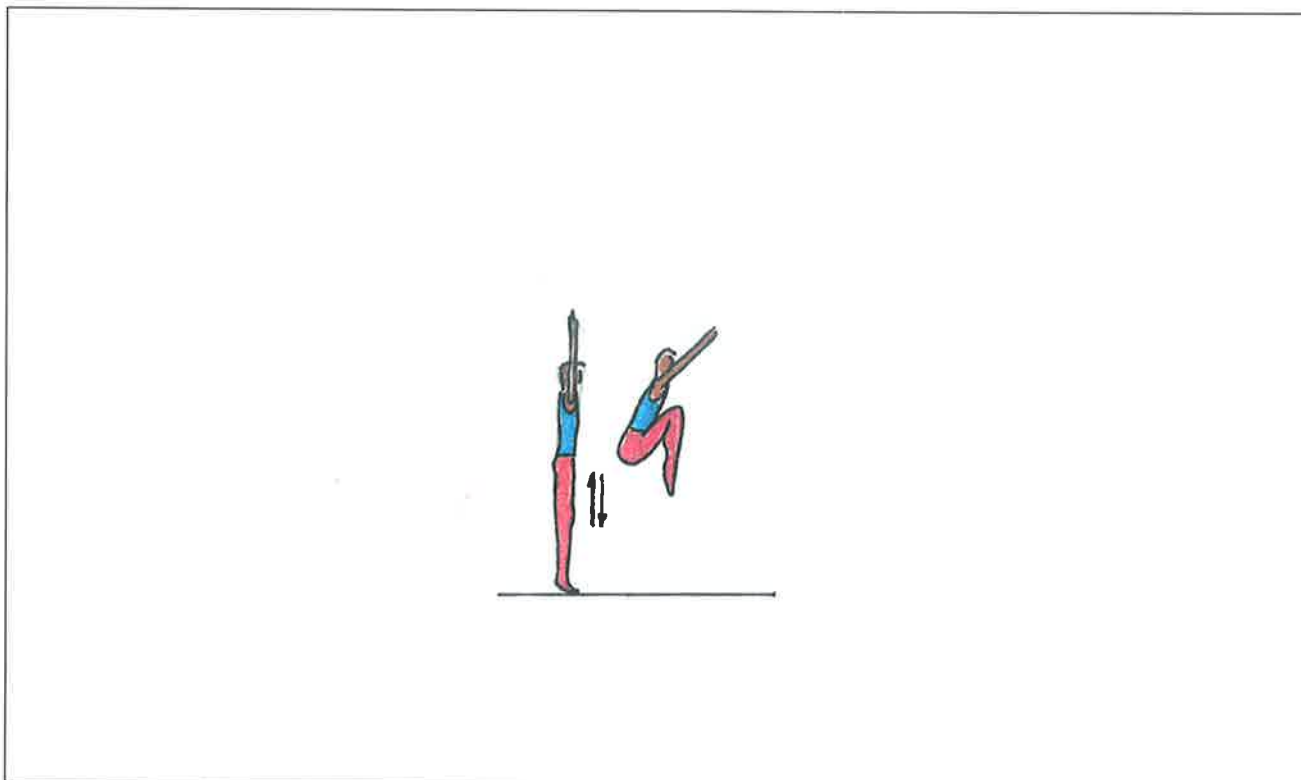
STAZIONE n.2: Corsa trattenuta da un elastico.



STAZIONE n. 3: Partendo da ritti braccia in alto, eseguire salti con gambe a squadra divaricate.



STAZIONE n. 4: Partendo da ritti braccia in alto, eseguire salti sul posto con gambe a raccolta.



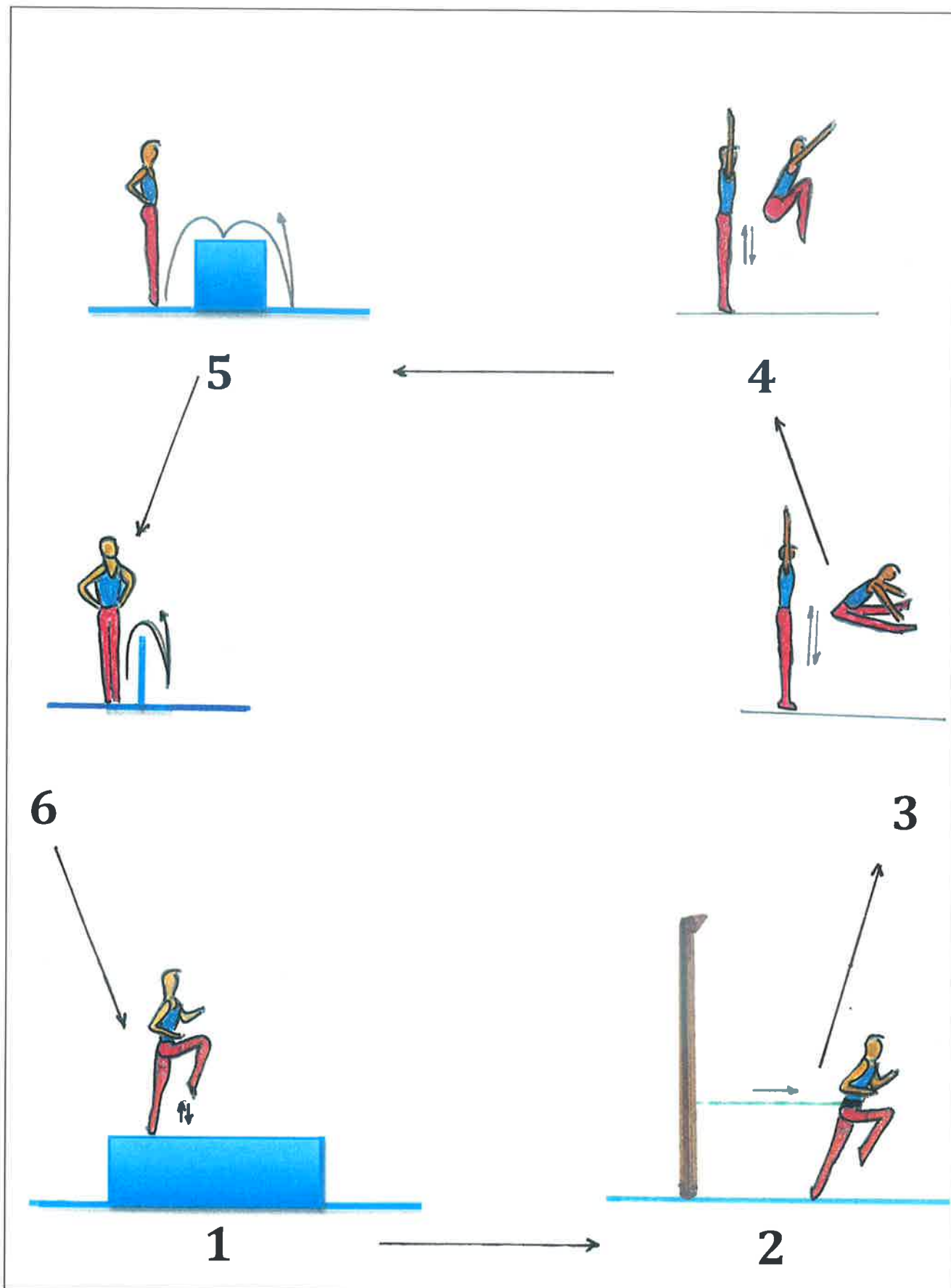
STAZIONE n.5: Da ritti, saltare a piedi pari uniti su un tappetone, di altezza variabile secondo il livello degli allievi, rimbalzo a terra e ritorno sul tappetone e tornare alla posizione di partenza.



STAZIONE n. 6: Partenza da ritti, fianco a un ostacolo di altezza variabile secondo il livello degli allievi, eseguire dei salti a piedi pari uniti consecutivi, superando l'ostacolo più volte



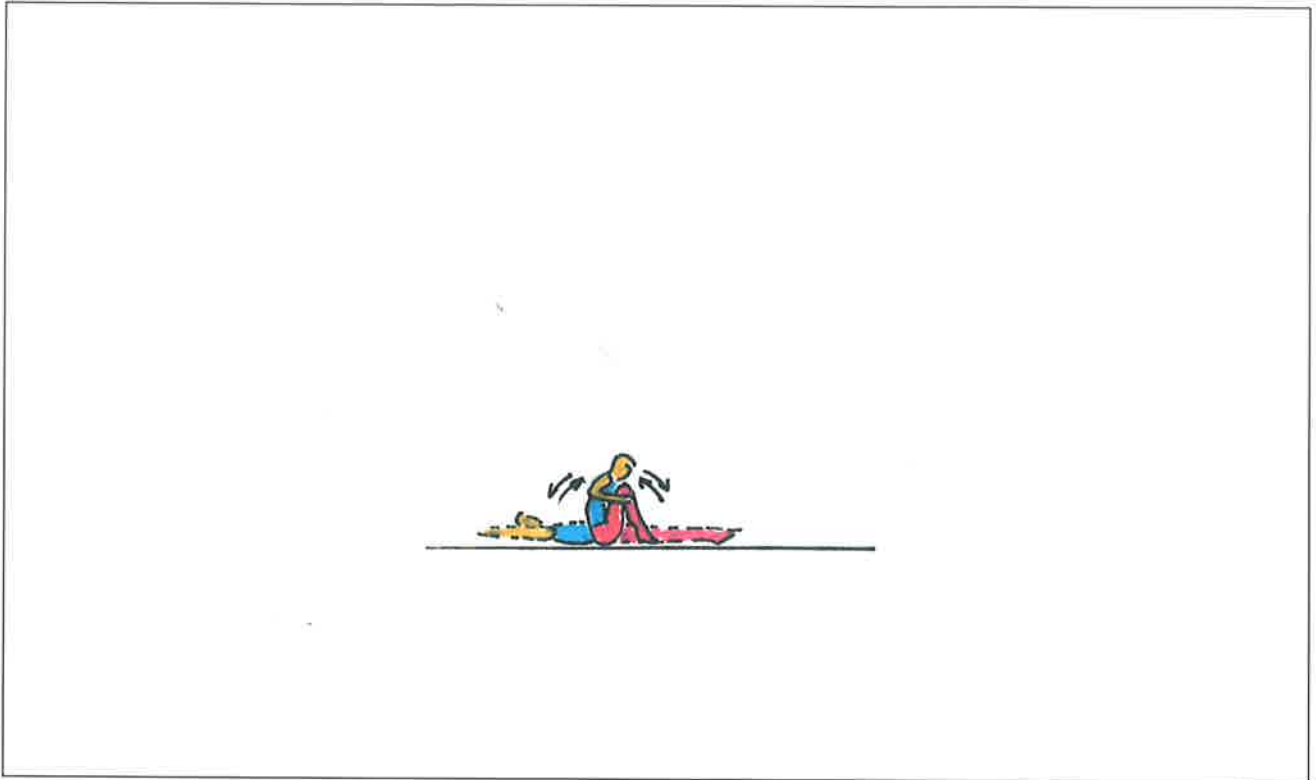
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



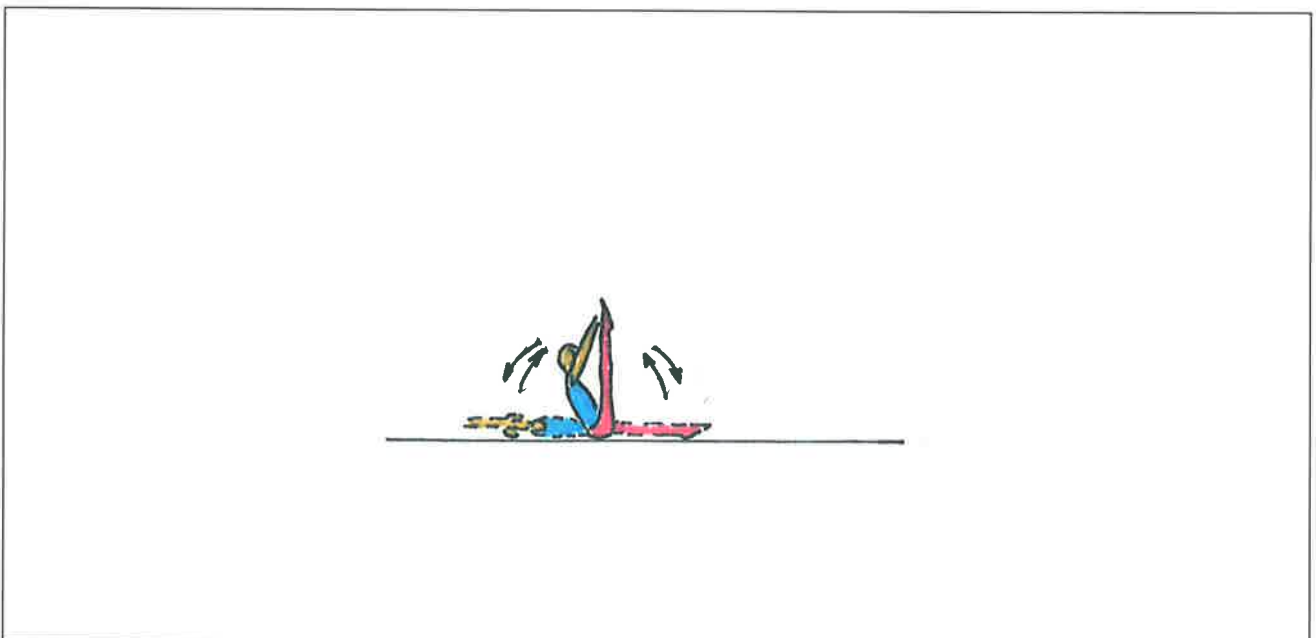
ESEMPIO N° 2

(ADDOMINALI)

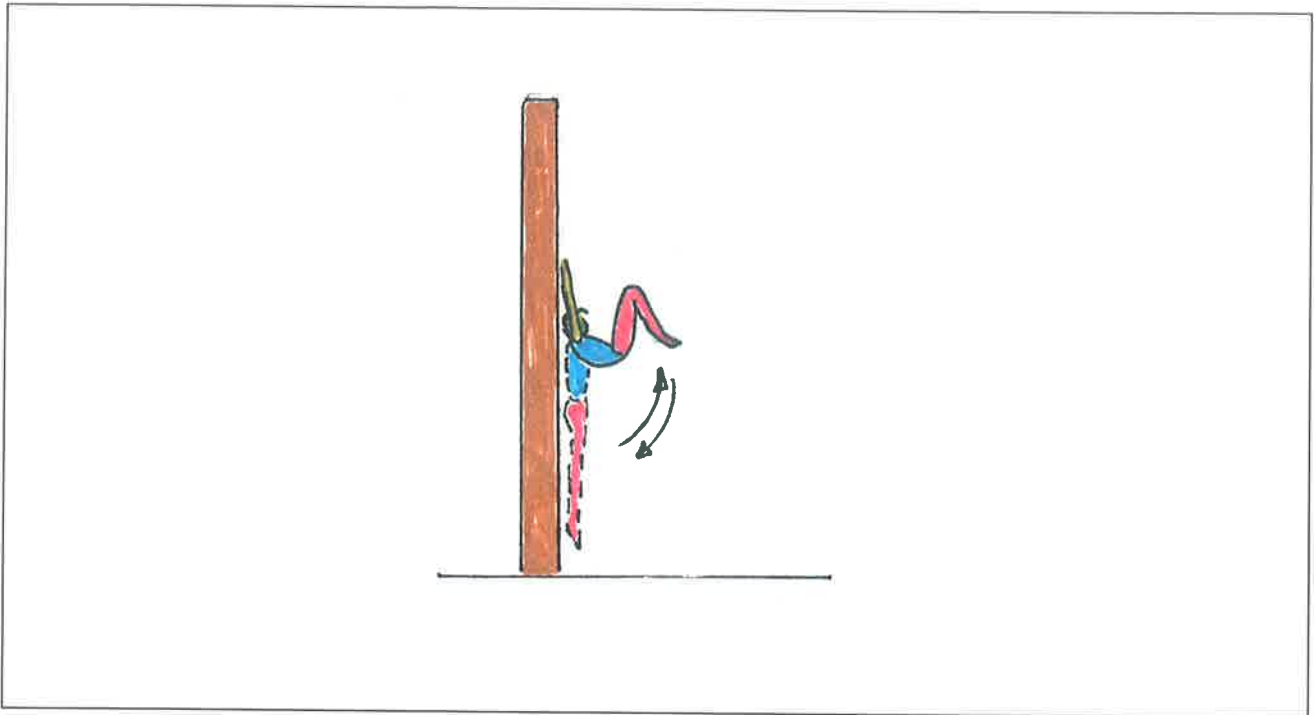
STAZIONE n. 1: Da supini, portarsi a corpo a raccolta e tornare in posizione supina .



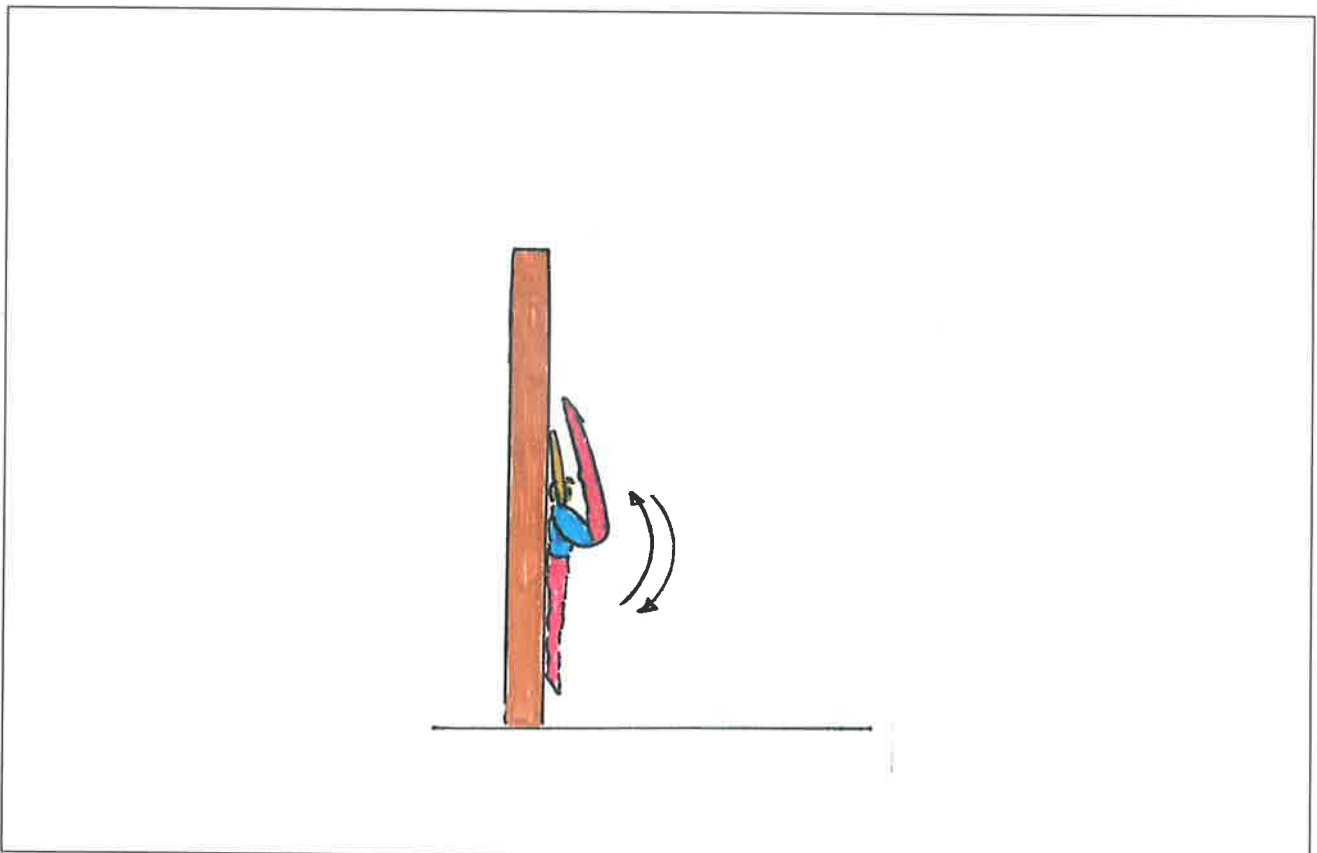
STAZIONE n. 2: Da supini, chiusura del corpo a gambe tese e ritorno alla posizione supina.



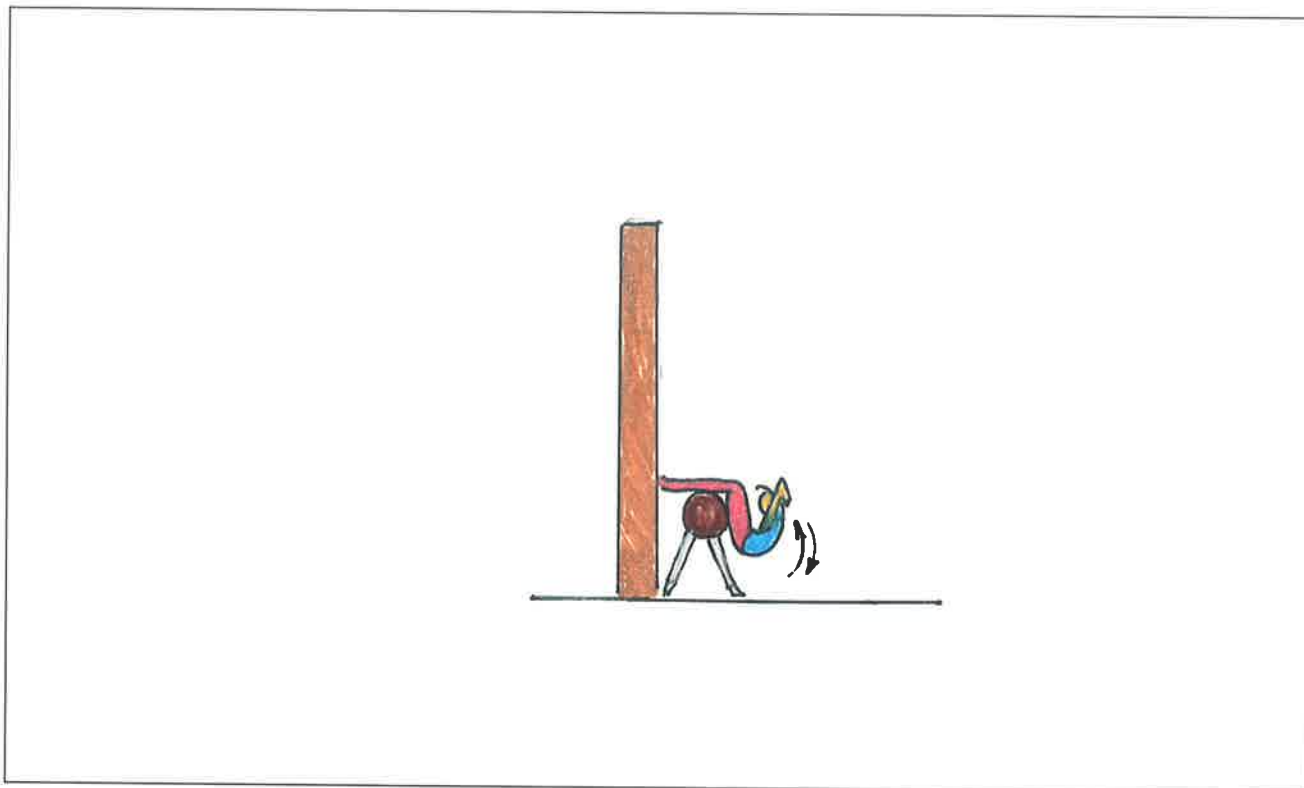
STAZIONE n.3: In sospensione alla spalliera, massima chiusura del corpo con gli arti inferiori a raccolta.



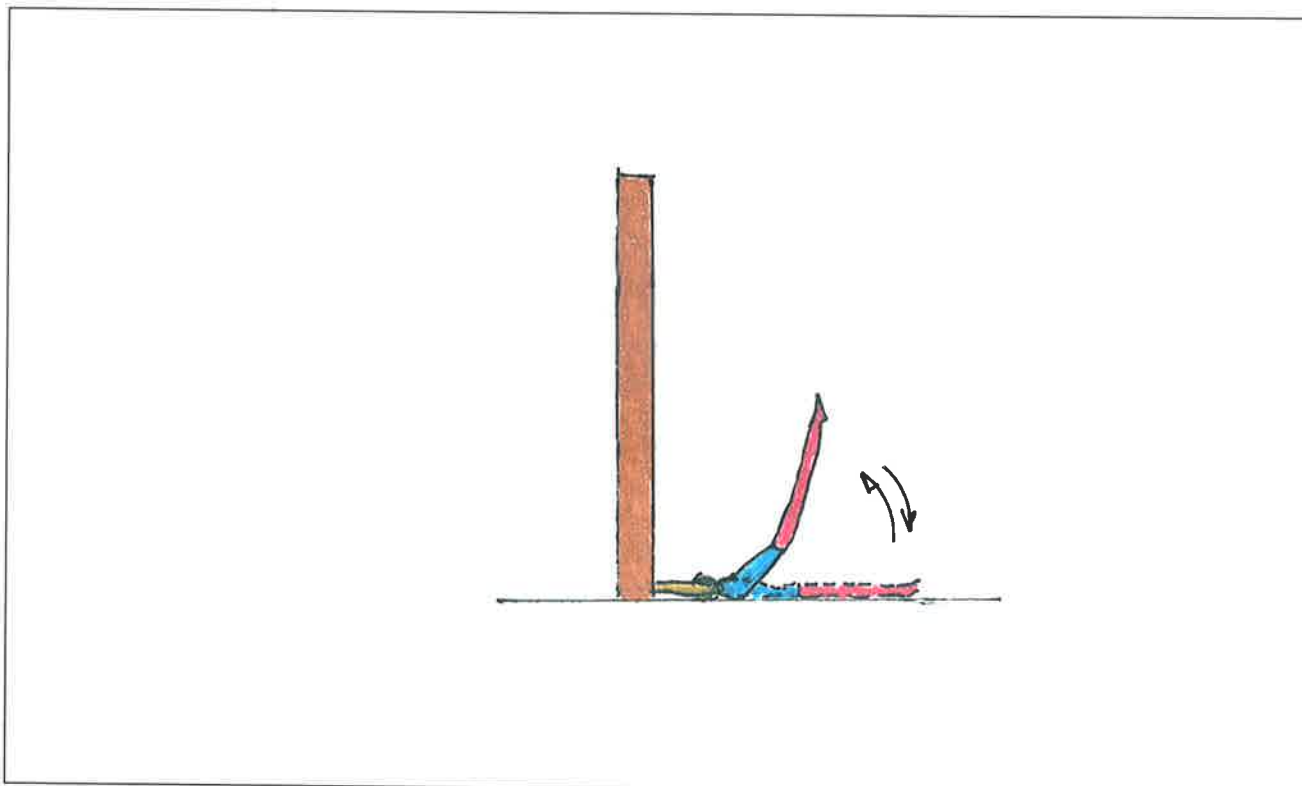
STAZIONE n. 4: In sospensione alla spalliera, massima chiusura del corpo con gli arti inferiori tesi.



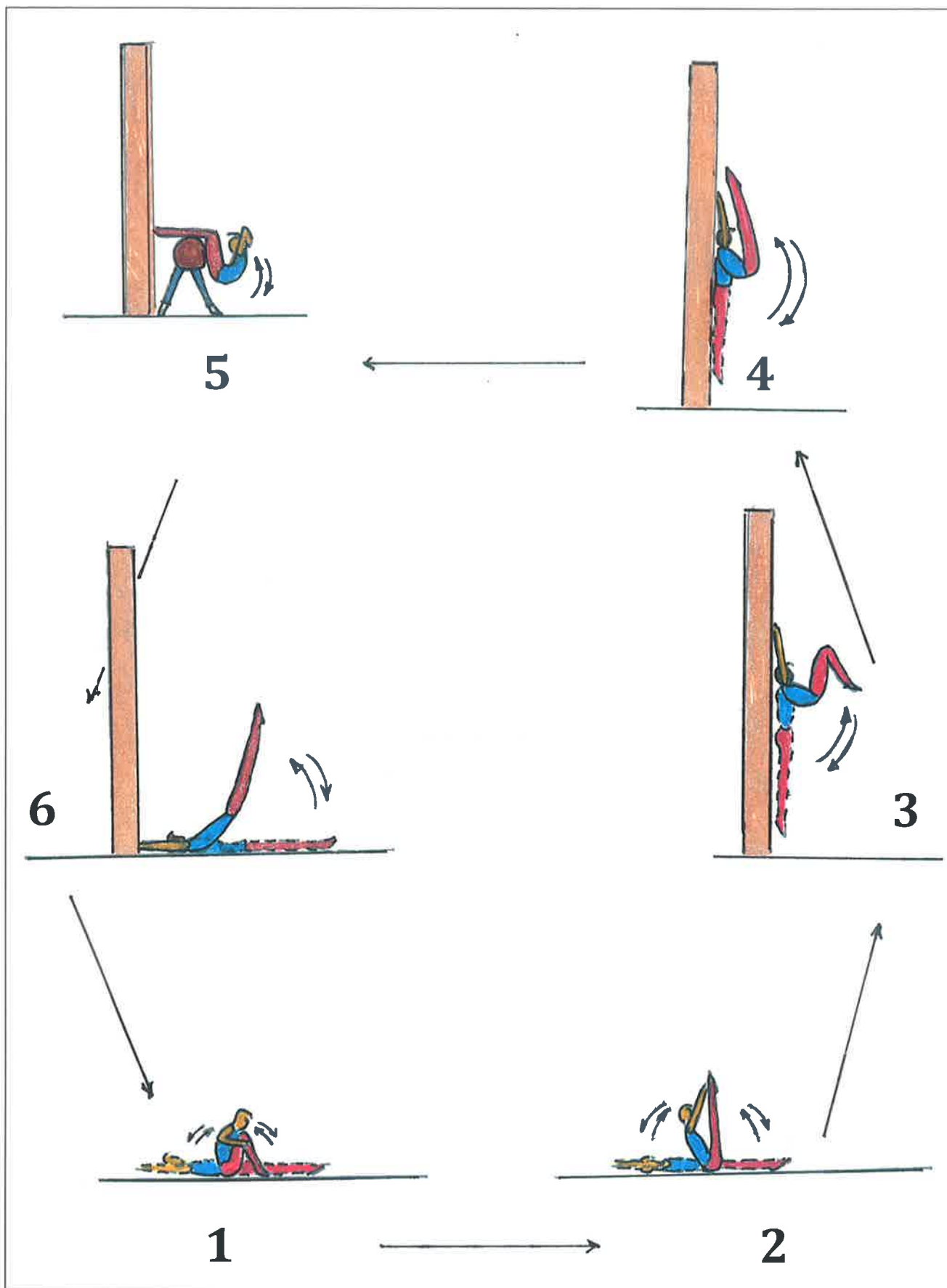
STAZIONE n. 5: Alla spalliera, utilizzando una cavallina, eseguire le chiusure come in figura



STAZIONE n.6: Alla spalliera, da supini, sollevare il busto e gli arti inferiori con il corpo in tenuta.



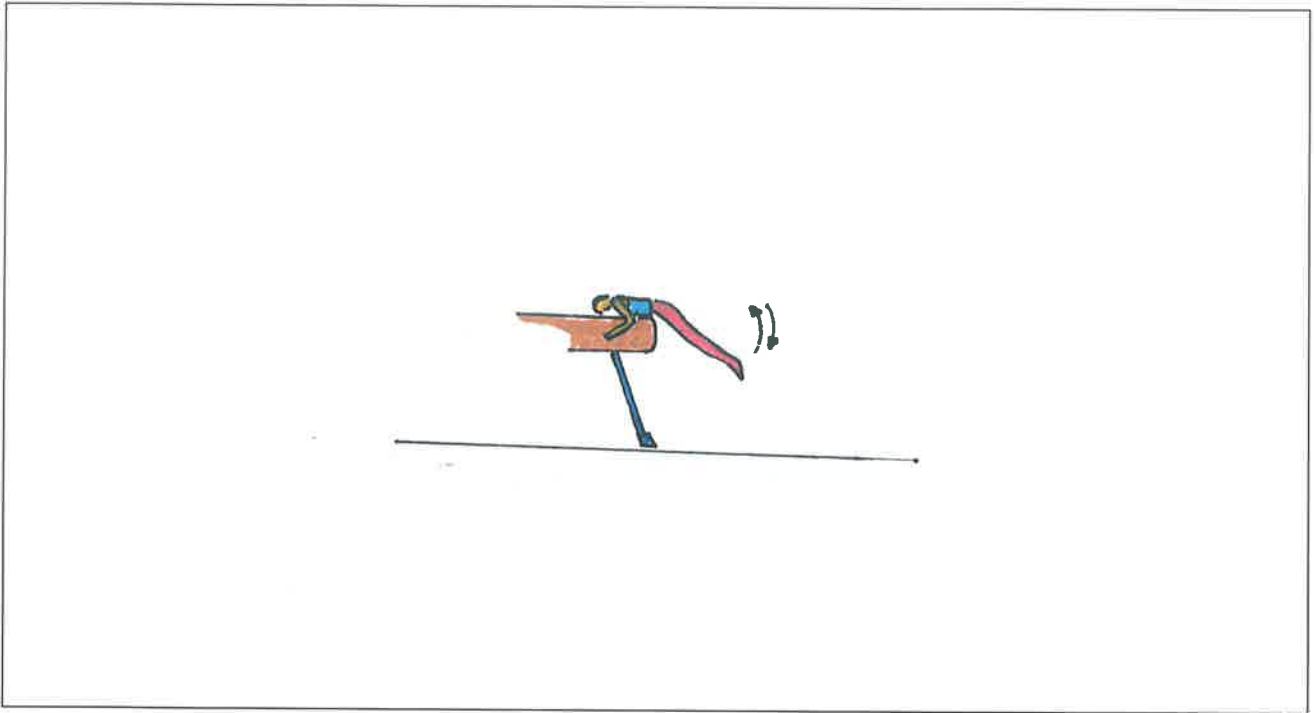
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



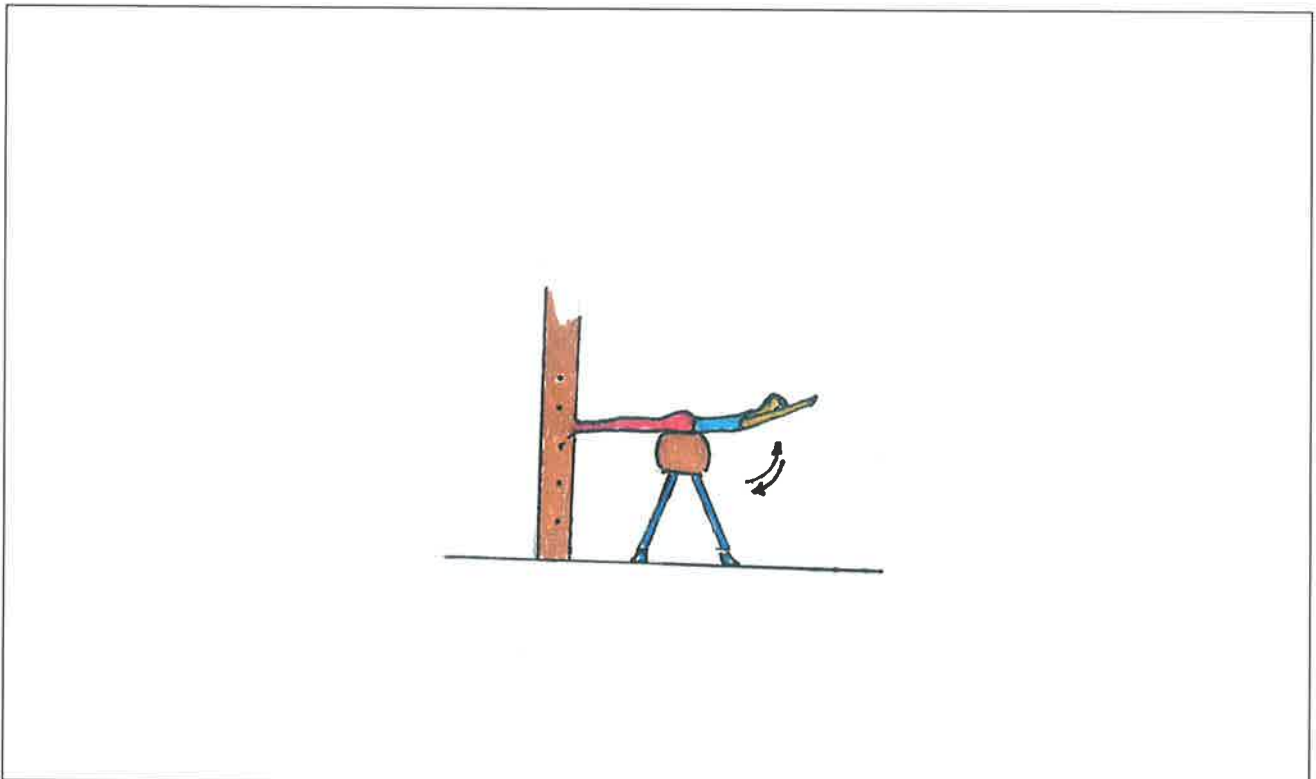
ESEMPIO N° 3

(DORSALI)

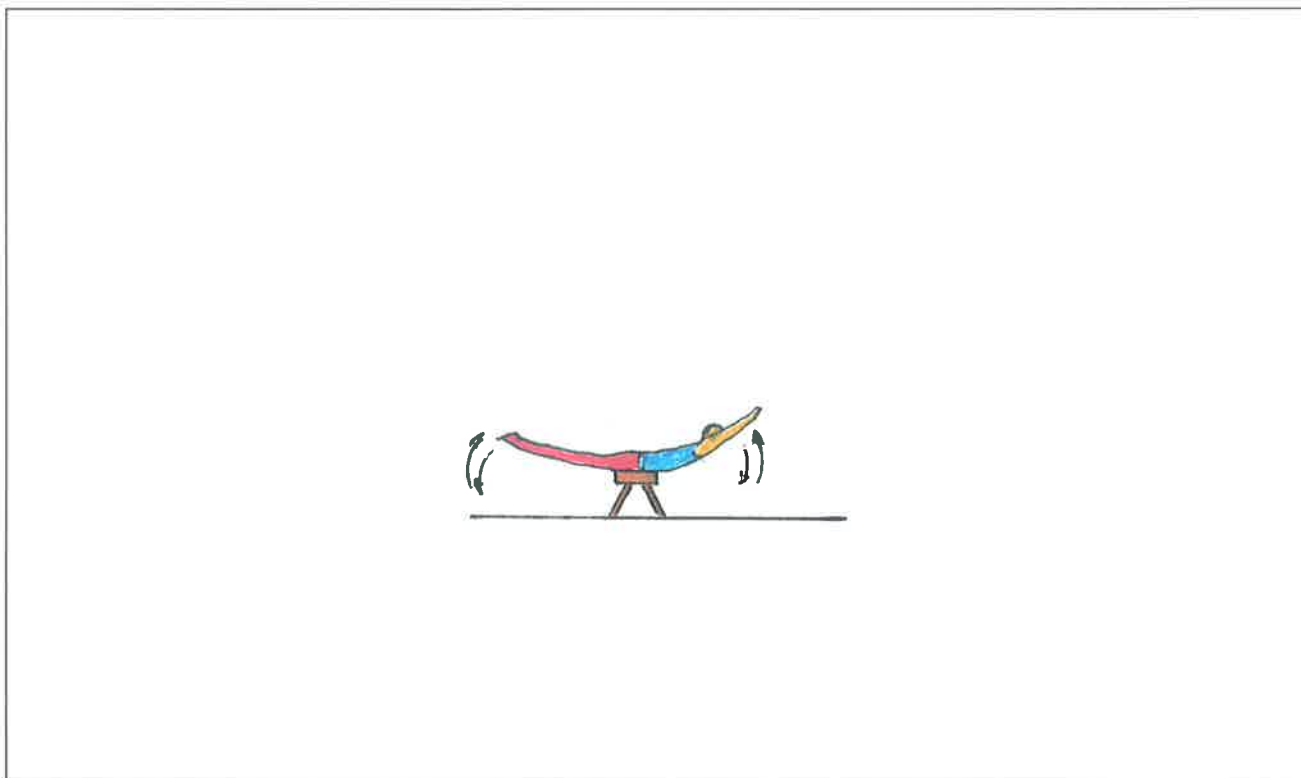
STAZIONE n. 1: Proni all'estremità di un cavallo, slanciare gli arti inferiori dietro, sino all'orizzontale.



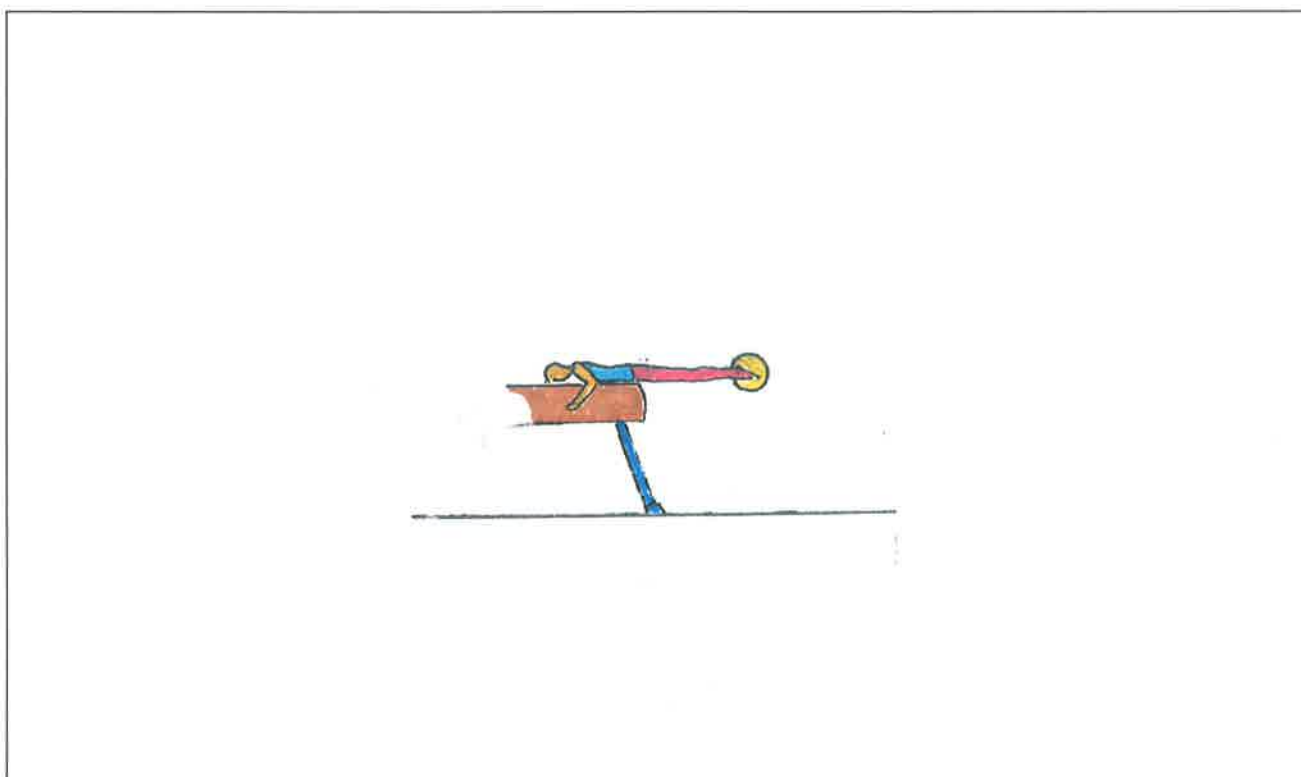
STAZIONE n. 2: Utilizzando la spalliera e un cavallo o cavallina, sollevare il busto, corpo disteso.



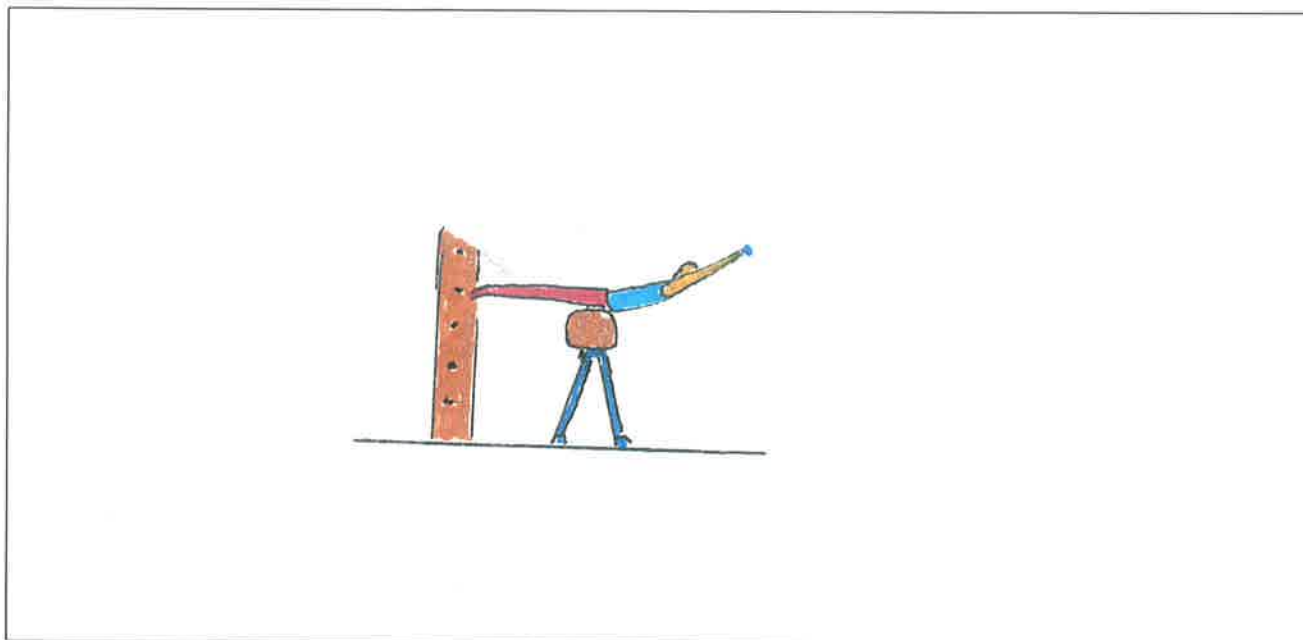
STAZIONE N. 3: Partendo da proni su una panca, come in figura, sollevare contemporaneamente gli arti inferiori e superiori.



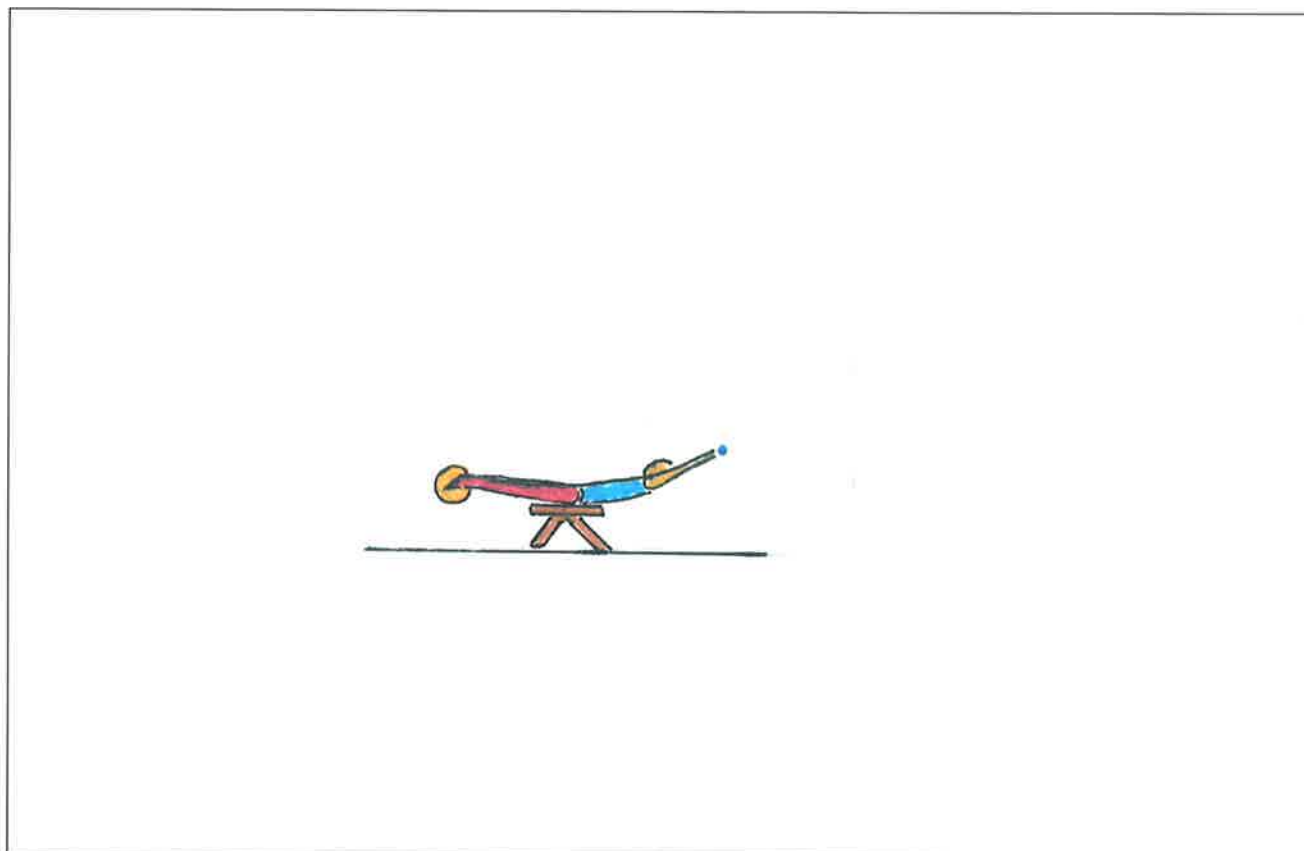
STAZIONE n.4: Proni all'estremità di un cavallo, stringere tra i piedi un pallone di peso variabile secondo l'età degli allievi e mantenere la posizione.



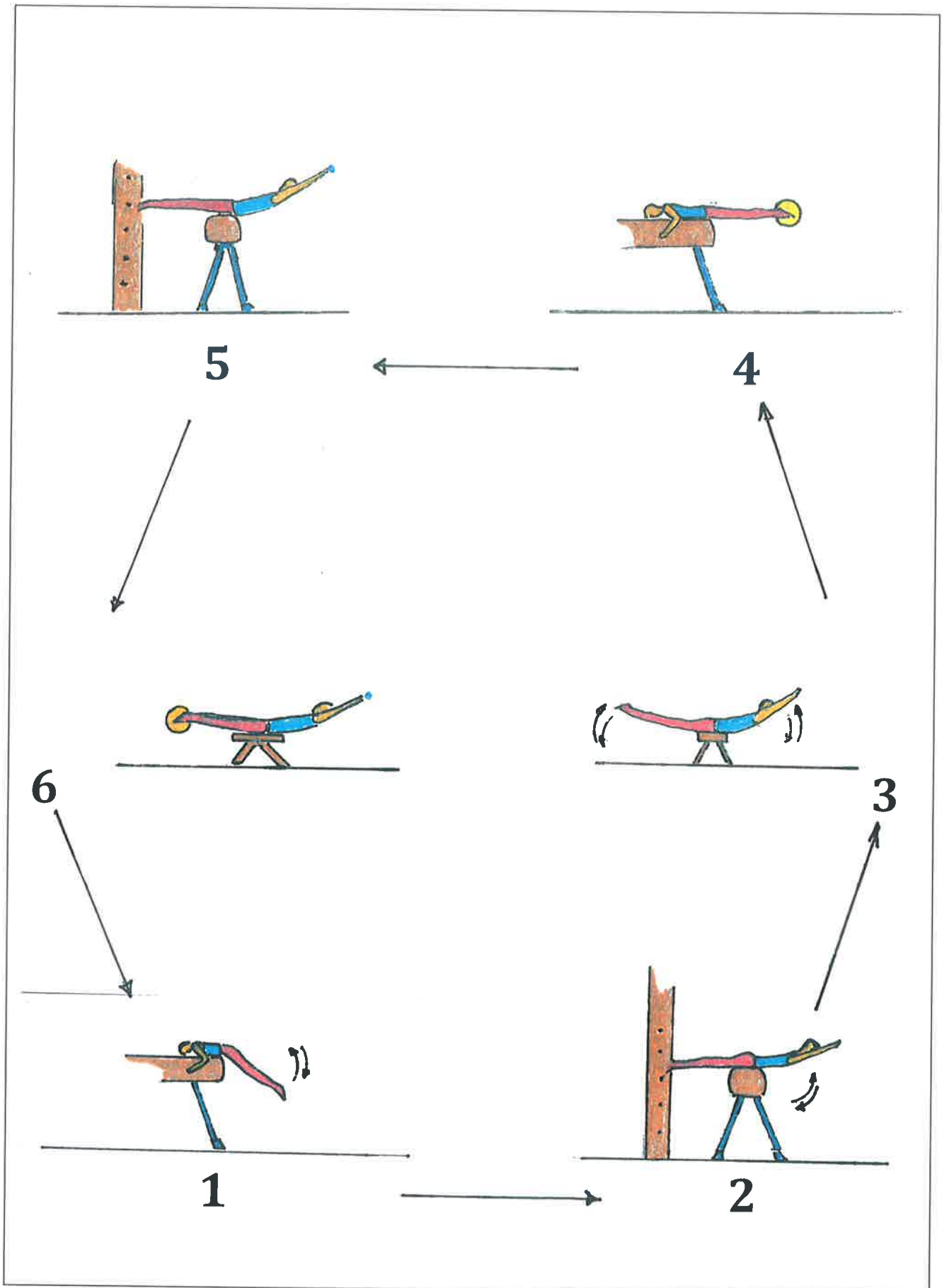
STAZIONE n. 5: Utilizzando la spalliera, una panca o un cavallo o cavallina, una bacchetta di legno o bastone di ferro secondo l'età degli allievi, mantenere la posizione.



STAZIONE n. 6: Partendo da proni su una panca, come in figura, stringere tra i piedi un pallone di peso variabile e afferrare con le mani una bacchetta o bastone e mantenere la posizione.



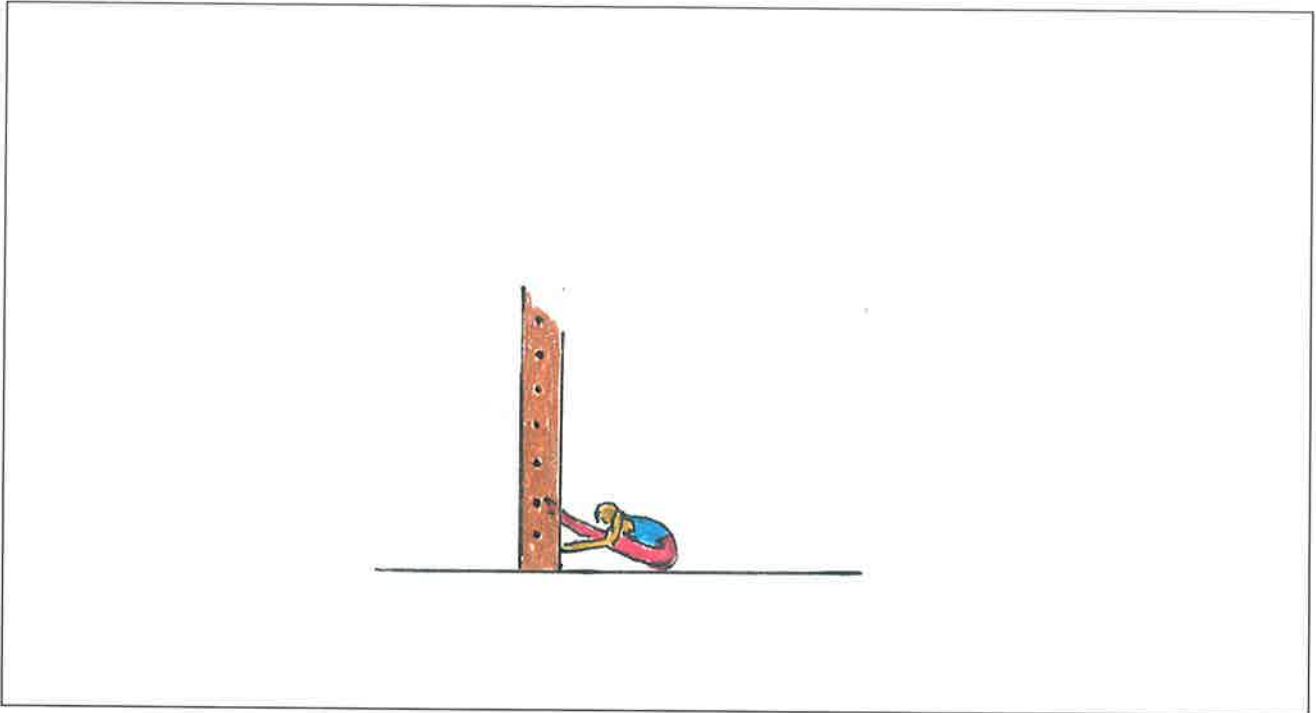
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



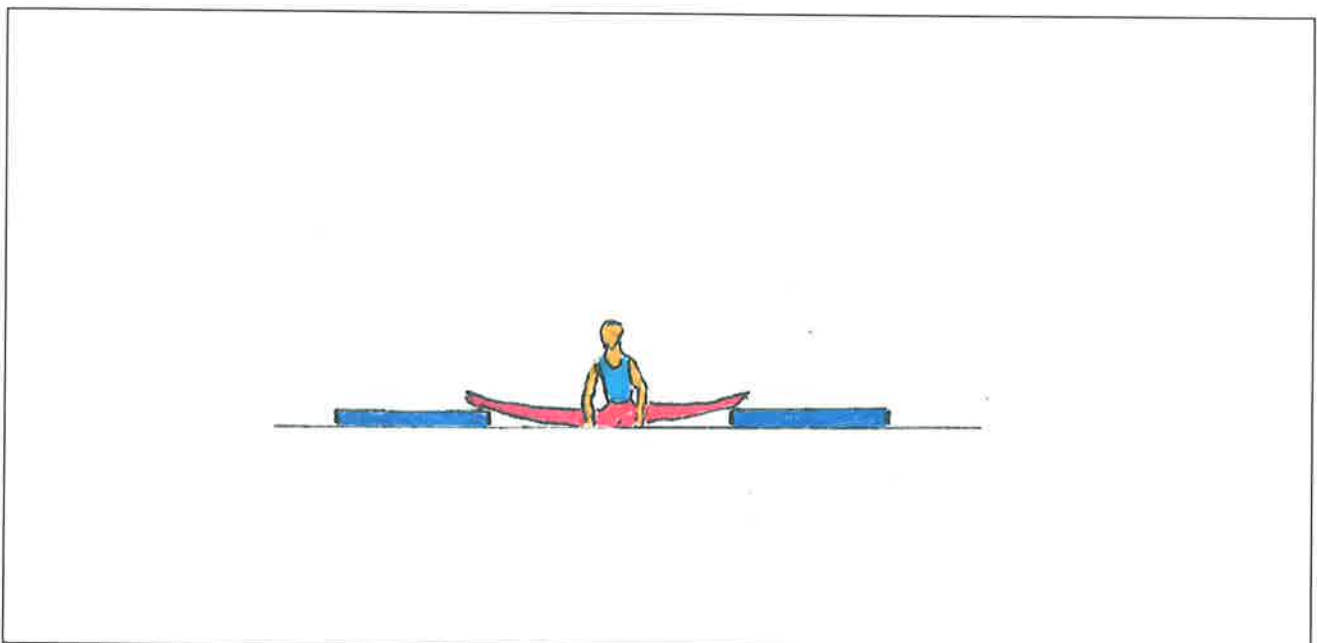
ESEMPIO N° 4

(MOBILITA')

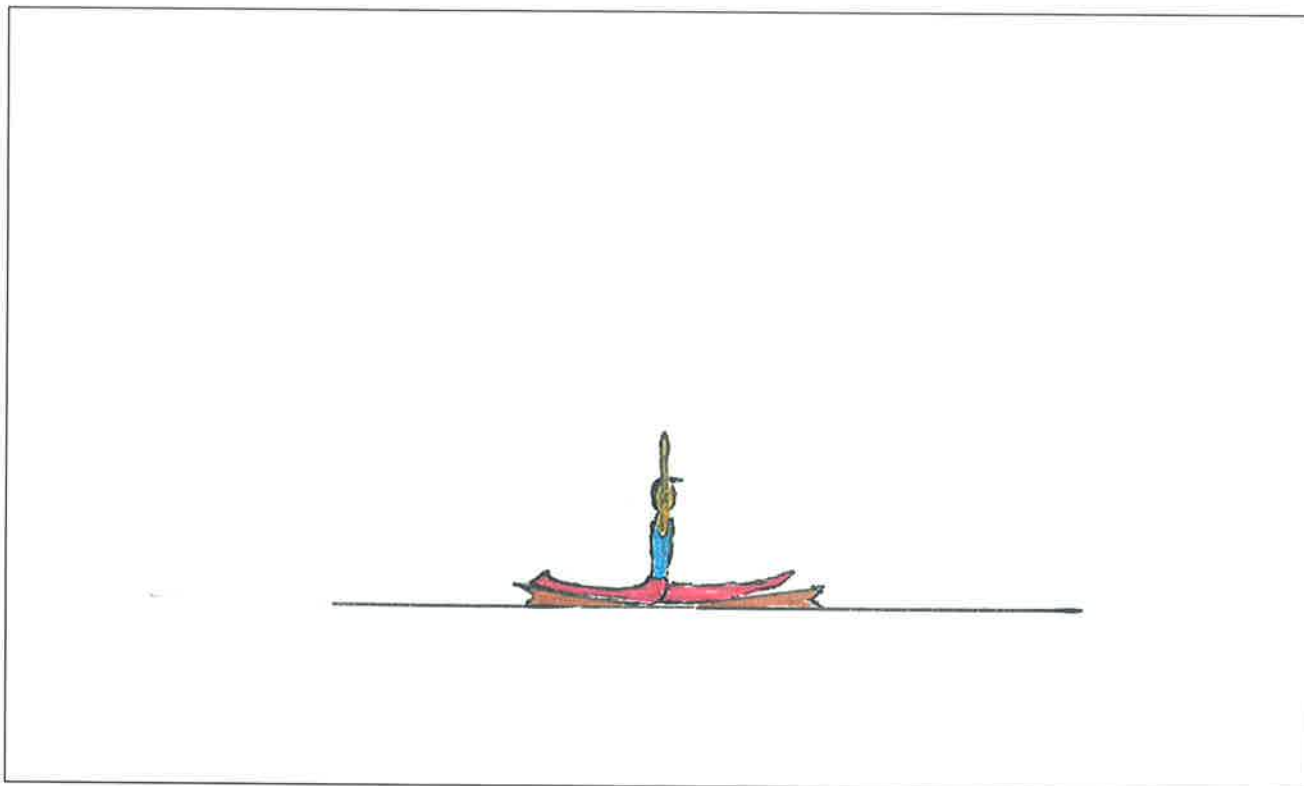
STAZIONE n.1: Alla spalliera, poggiando i piedi sul secondo grado, portarsi in massima chiusura angolo Tronco-Arti inferiori.



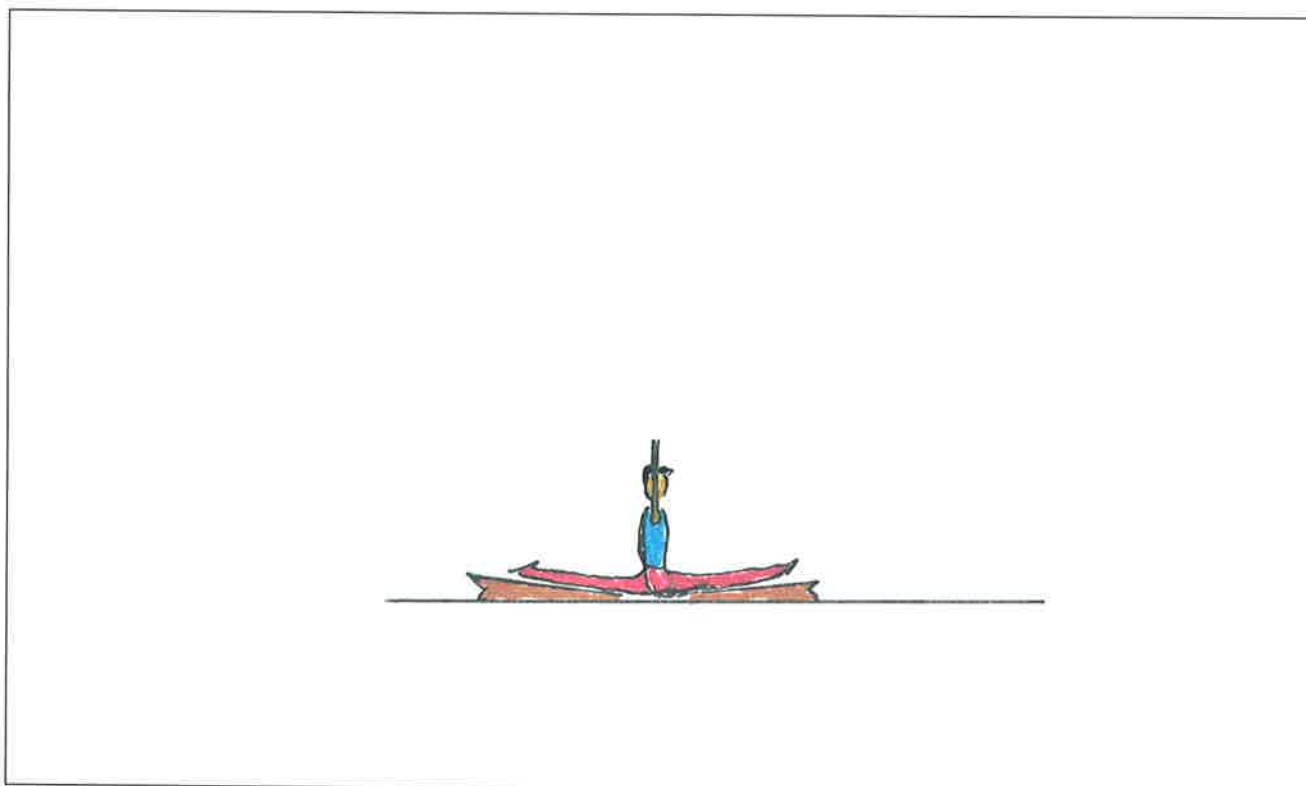
STAZIONE n.2: Utilizzando due tappeti, portarsi in spaccata frontale.



STAZIONE n.3: Utilizzare due pedane elastiche ed eseguire una spaccata sagittale sinistra.



STAZIONE n. 4: Utilizzare due pedane elastiche ed eseguire una spaccata sagittale destra.



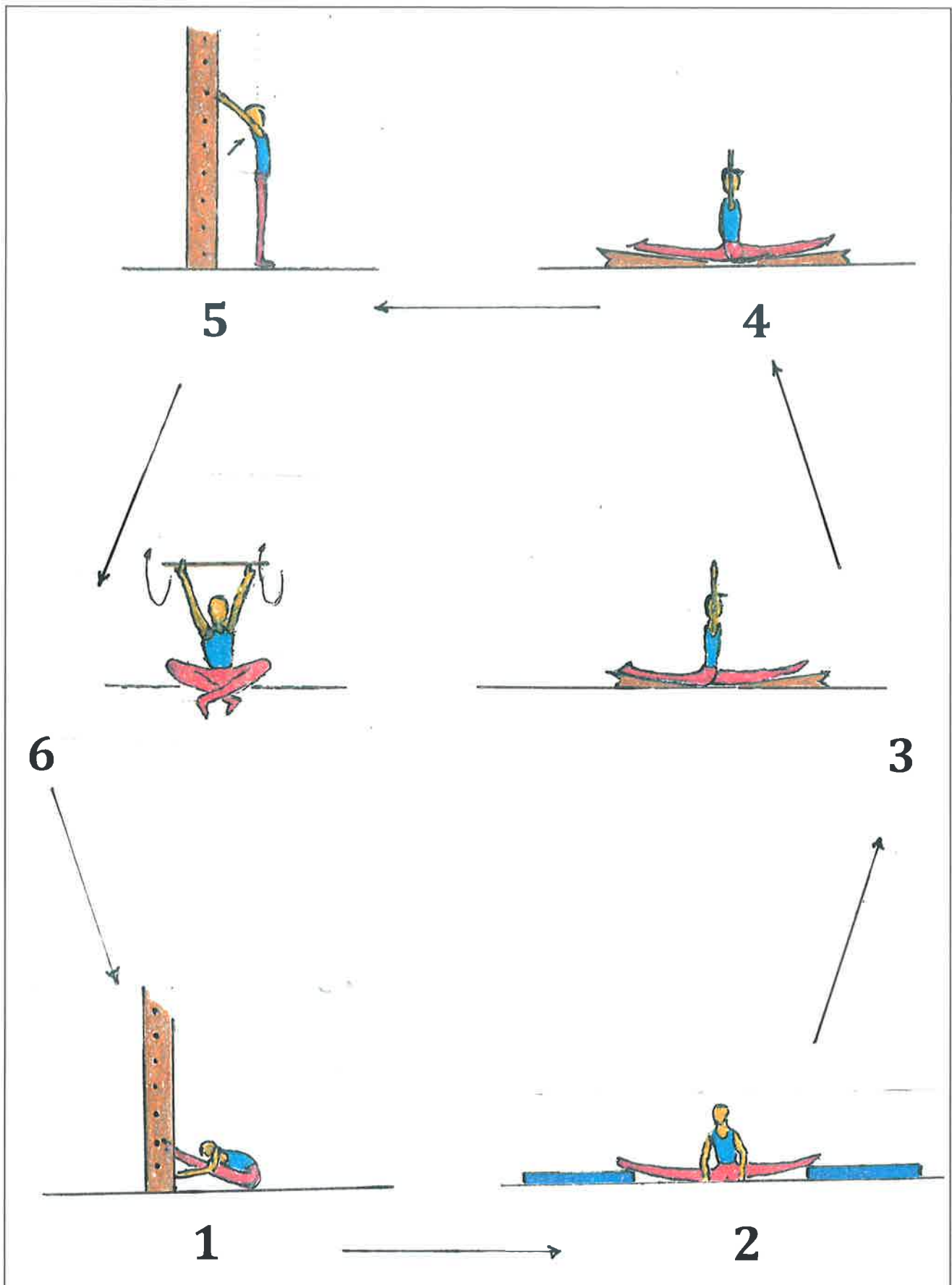
STAZIONE n. 5 Alla spalliera: impugnare (con le mani alla larghezza delle spalle) il piolo all'altezza del vertice, distendere le braccia, piegare le gambe disponendo i piedi in modo da formare un angolo di 90° tra gambe - cosce, rizzare le gambe e portarsi in iperestensione dorsale fermando la posizione per qualche secondo .



STAZIONE n. 6: Da seduti, gambe incrociate, eseguire delle traslocazioni avanti e indietro.

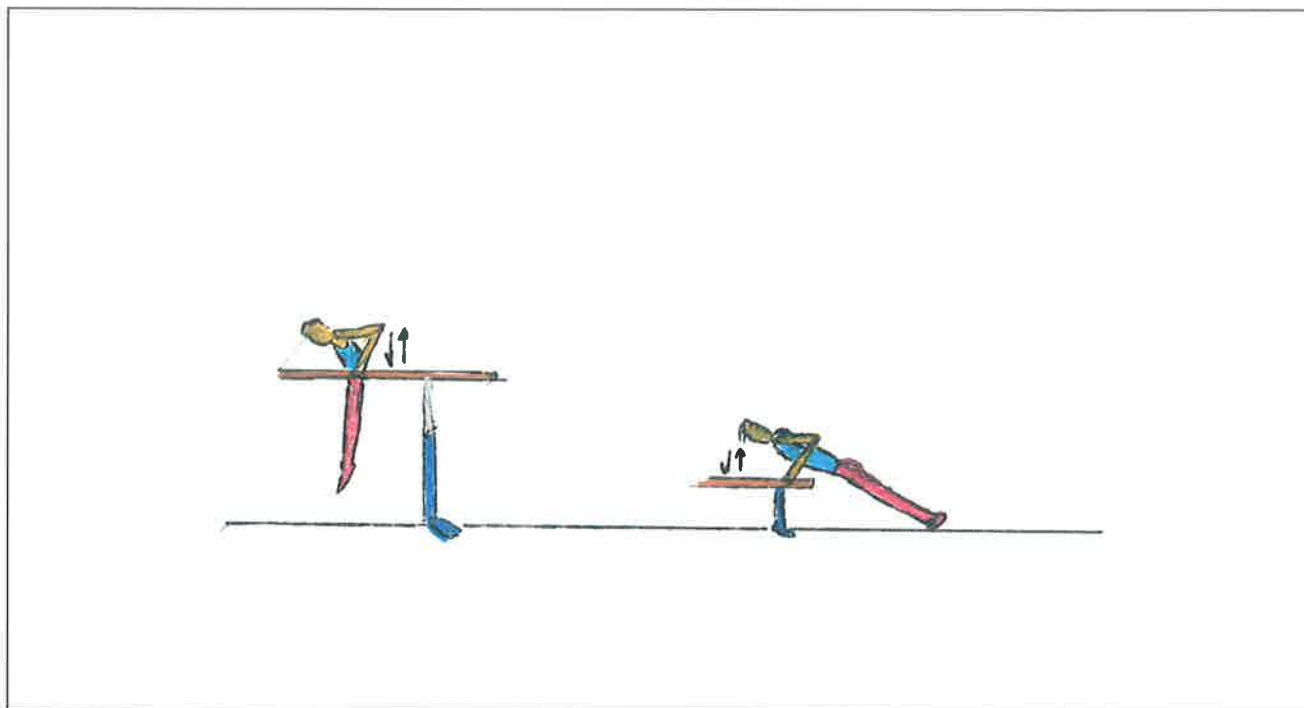


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

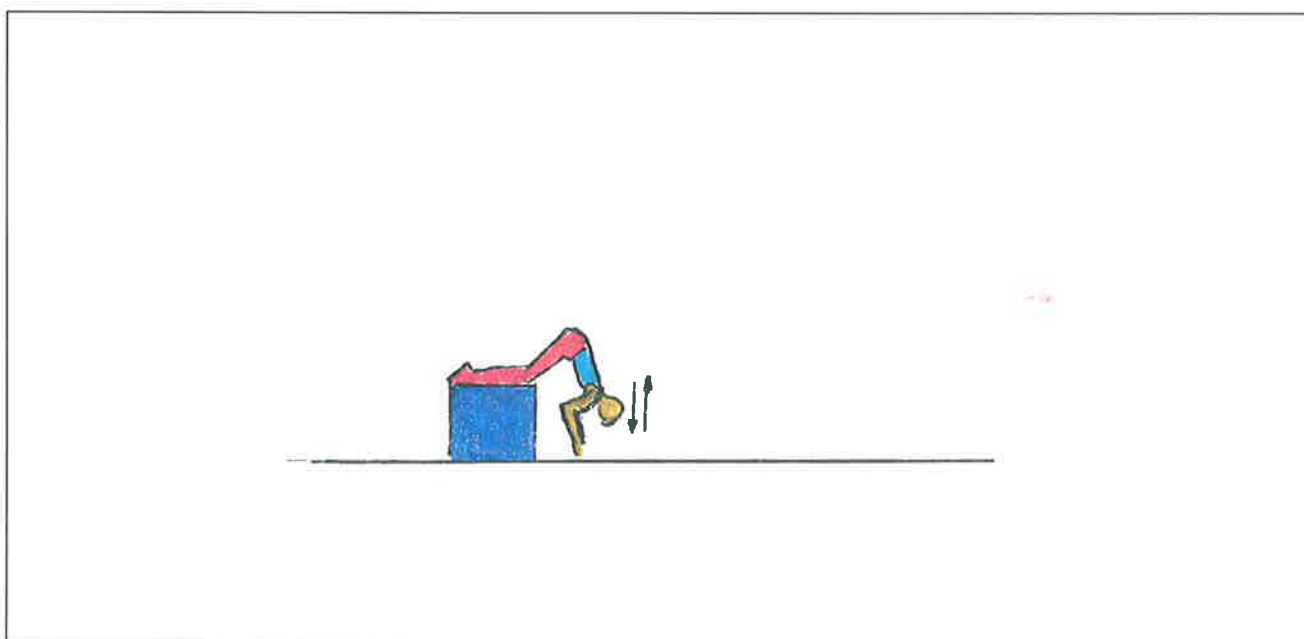


ESEMPIO N° 5
(POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI)

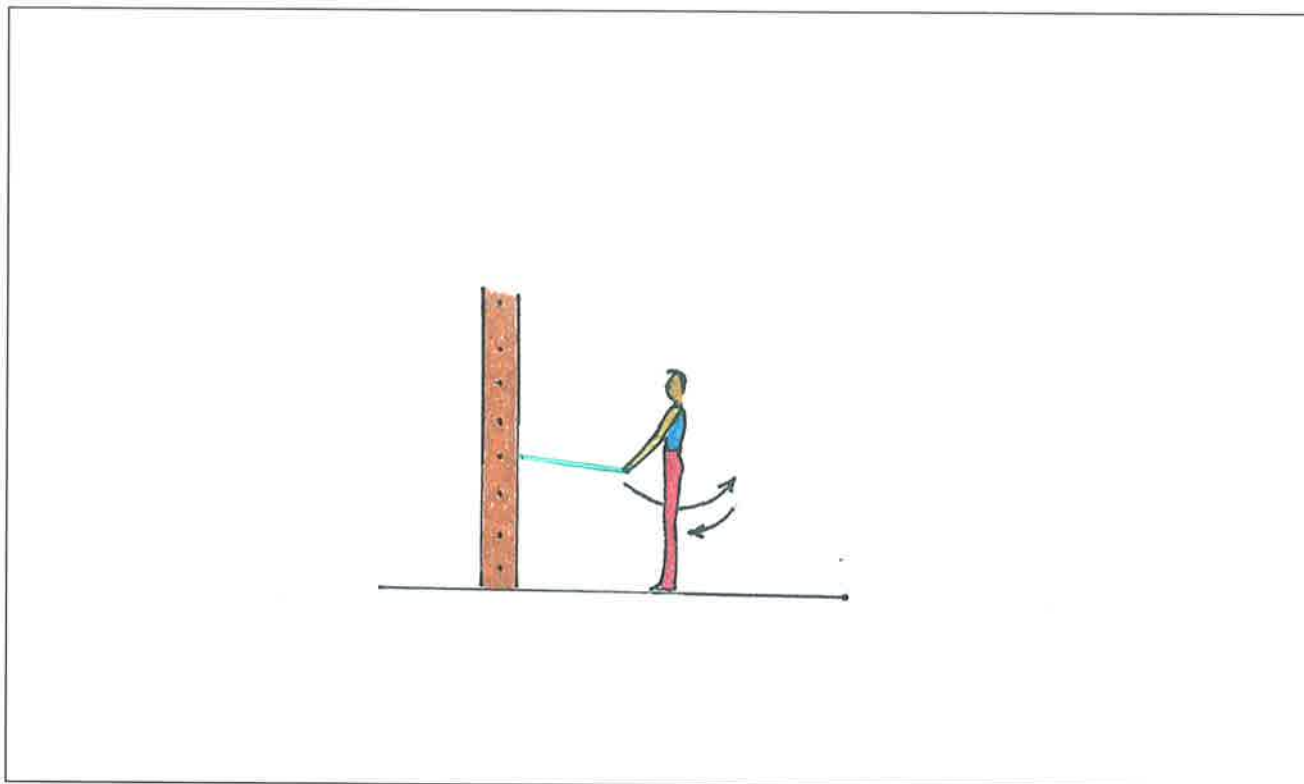
STAZIONE n.1: Alle parallele pari, eseguire dei piegamenti. Gli esempi riportati servono per differenziare il lavoro per i più giovani.



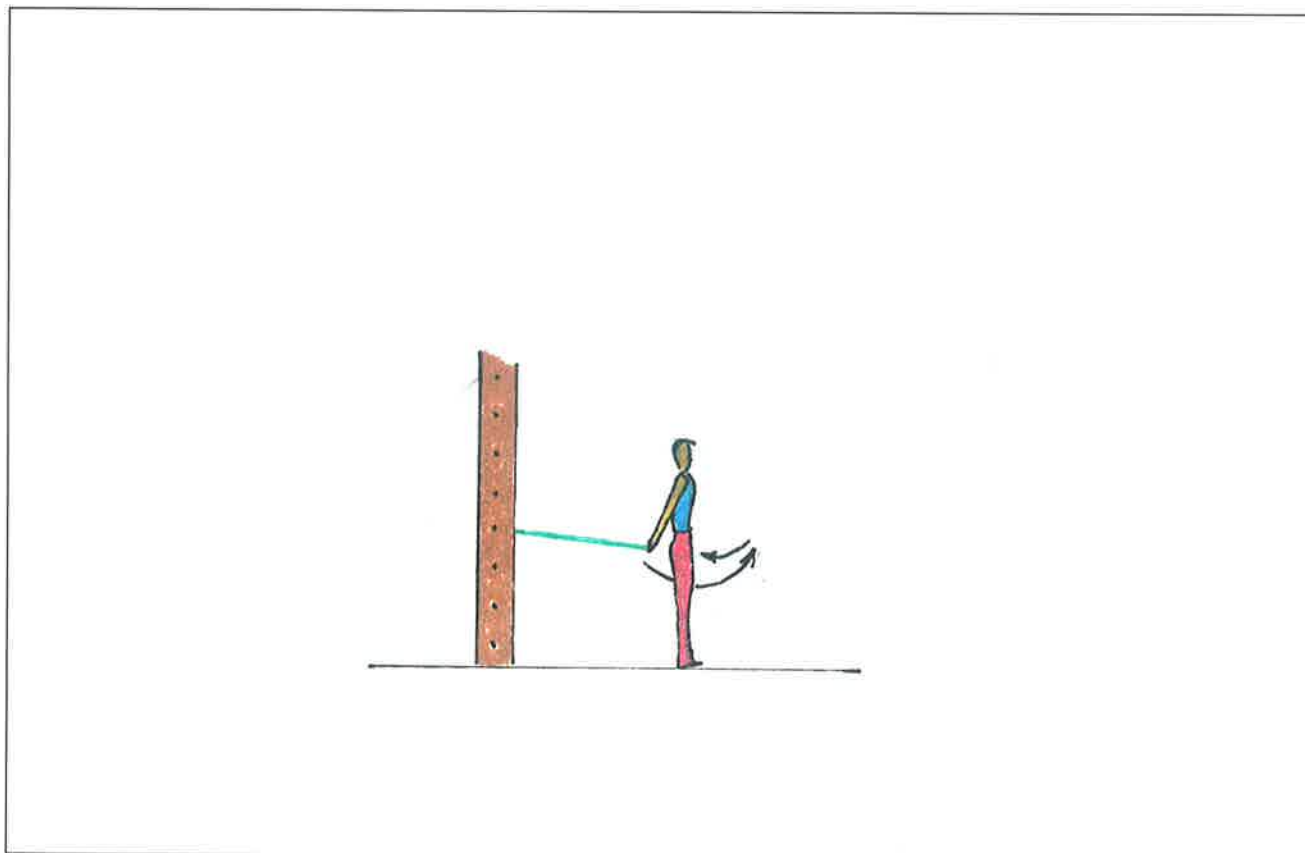
STAZIONE n. 2: Partendo in ginocchio, eseguire delle spinte staccando le mani dal suolo.



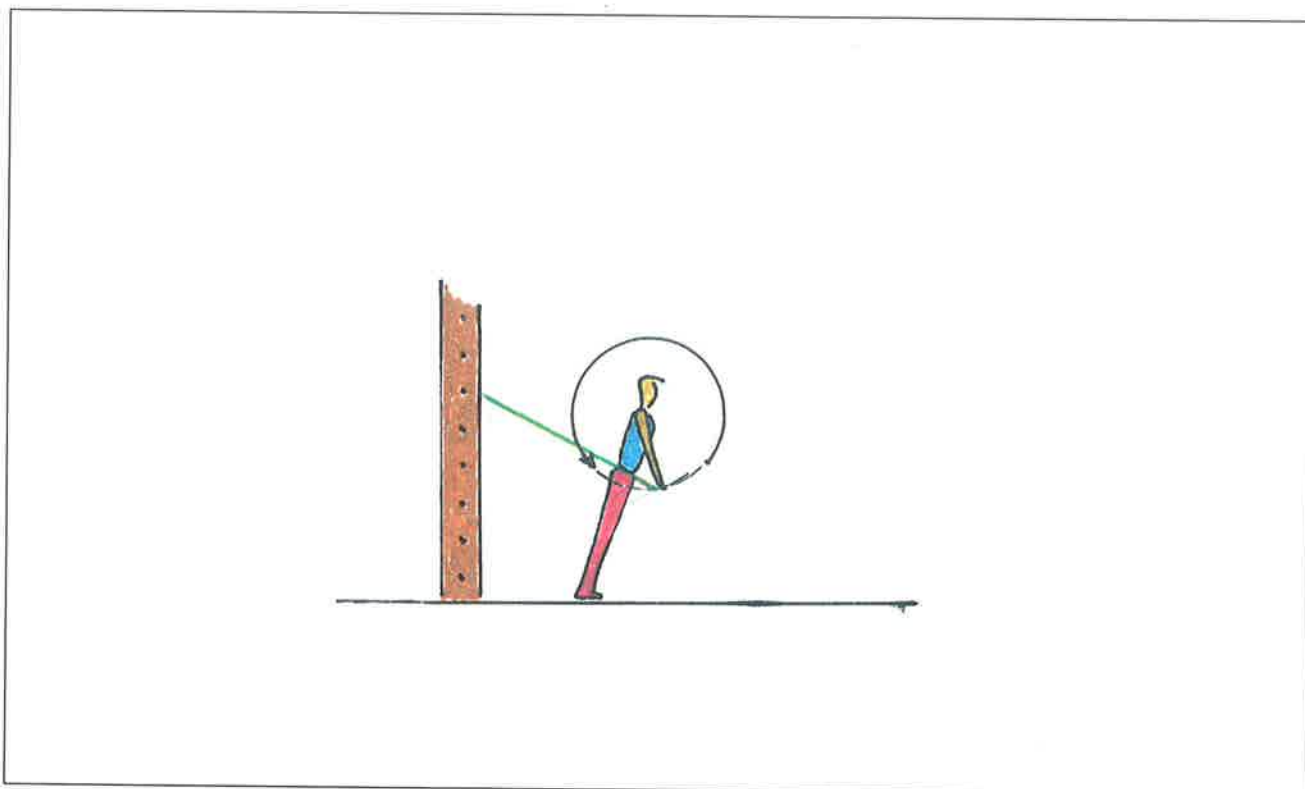
STAZIONE n. 3: Utilizzare degli elastici e addurre gli arti superiori.



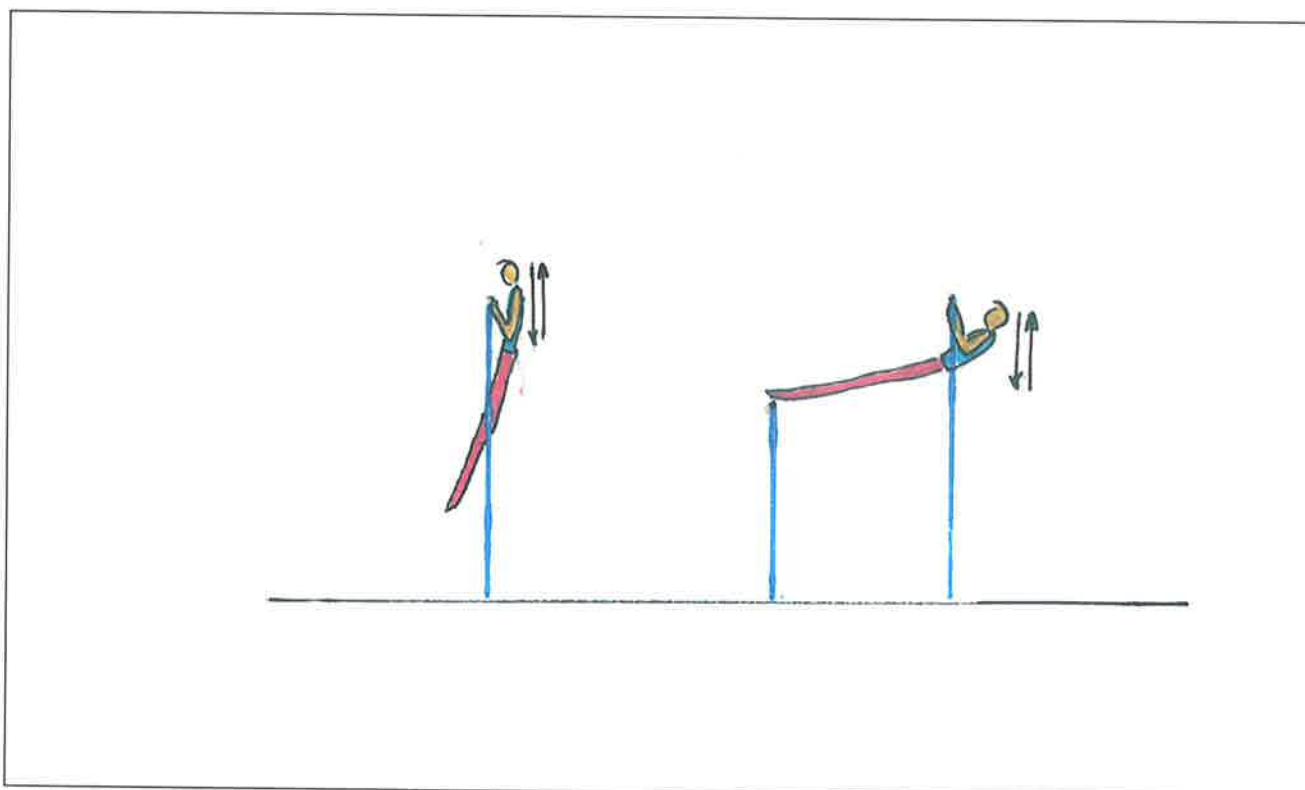
STAZIONE n. 4: Utilizzare degli elastici e mettersi spalle alla spalliera.



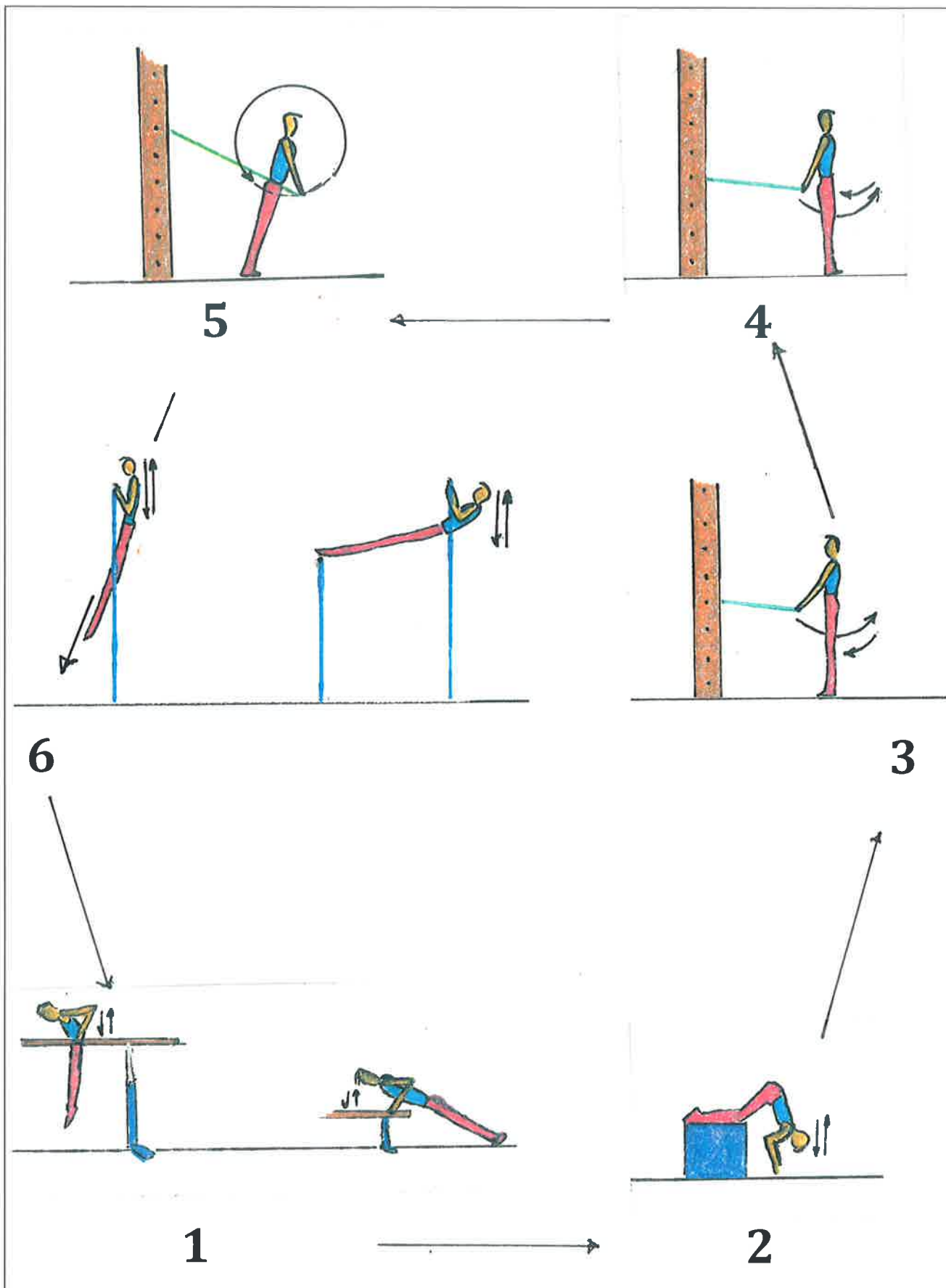
STAZIONE n. 5: Utilizzare la spalliera e gli elastici.



STAZIONE n. 6: Trazioni. A corpo in sospensione per i grandi e con i piedi poggiati per i piccoli.



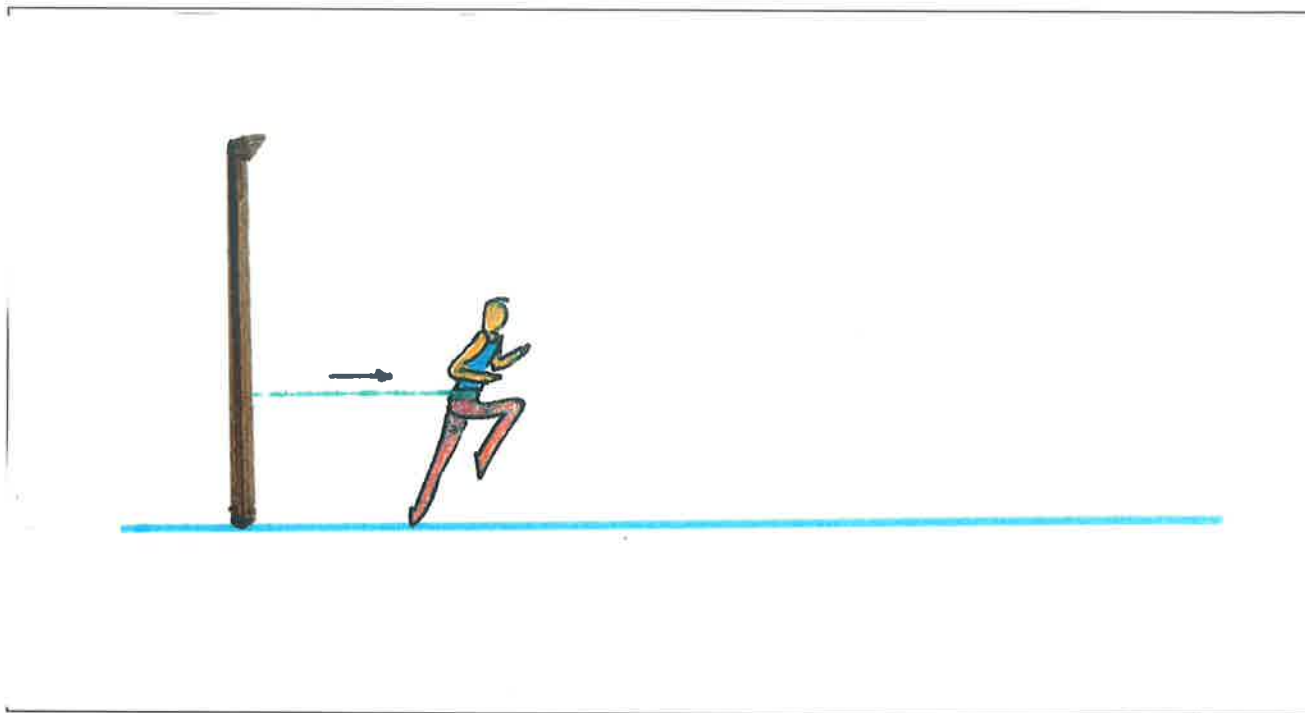
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



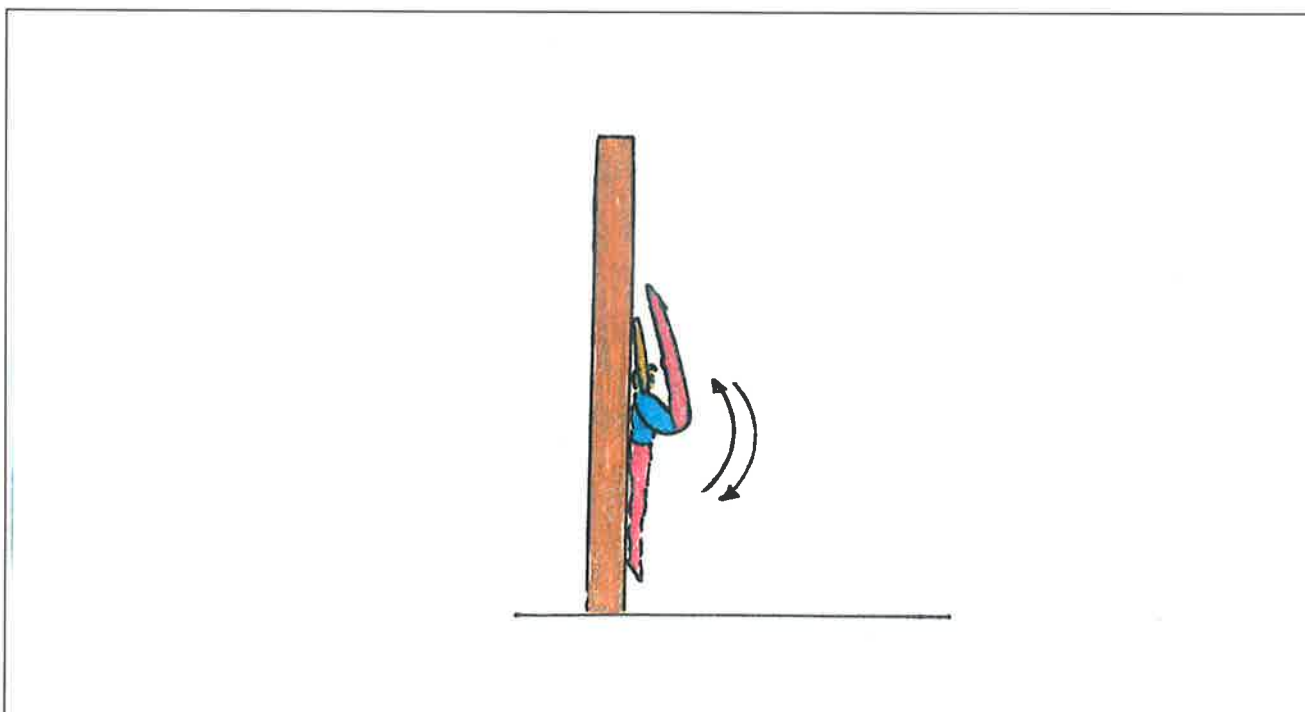
ESEMPIO N° 6

(CIRCUITO DI PREPARAZIONE FISICA MISTO)

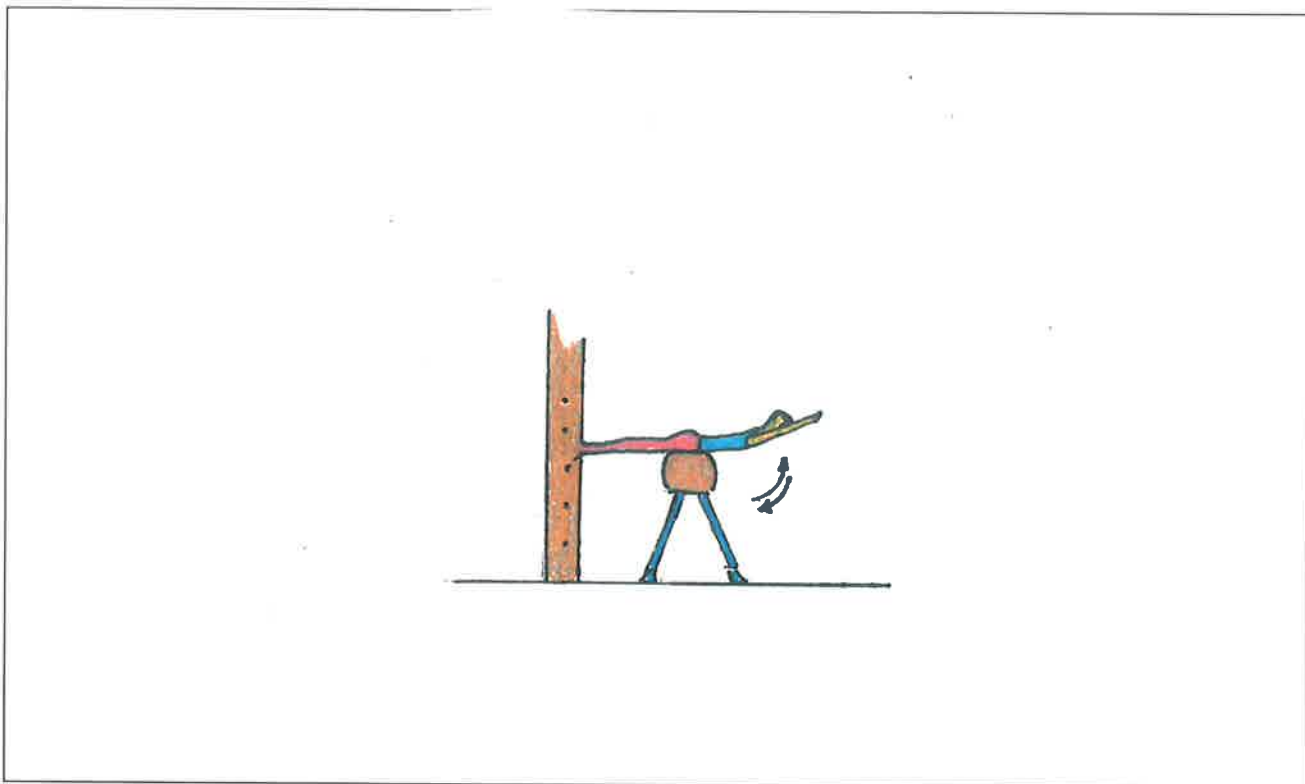
STAZIONE N. 1 (ARTI INFERIORI)



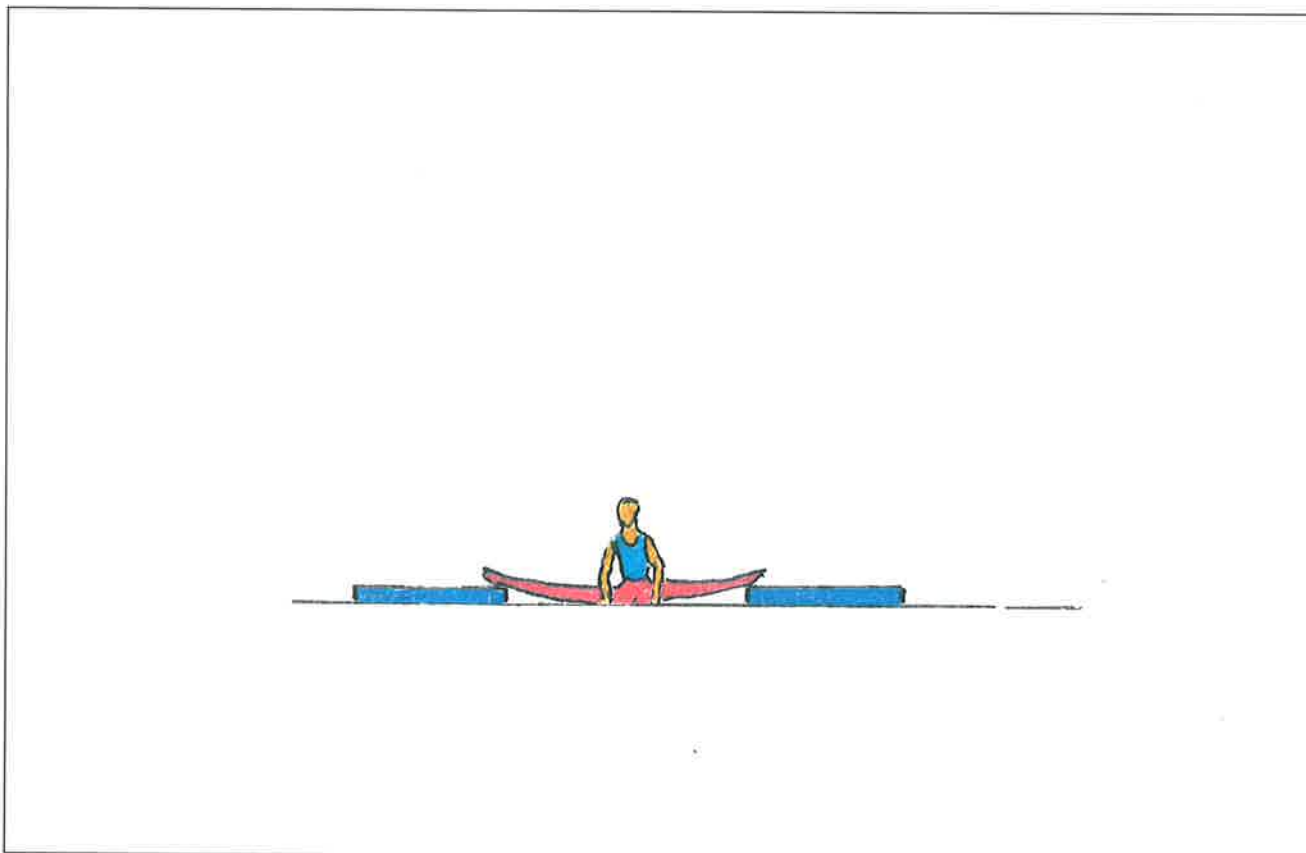
STAZIONE n. 2 (ADDOMINALI)



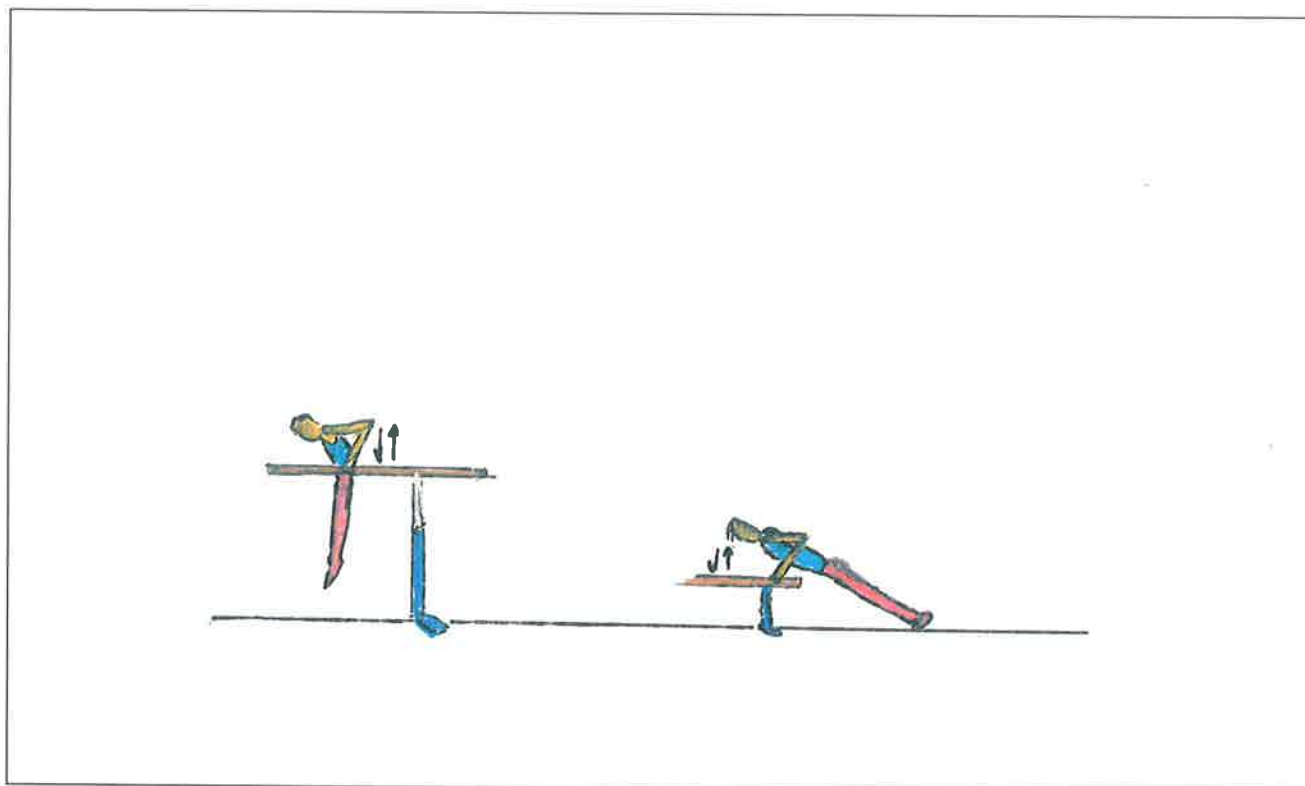
STAZIONE n. 3 (DORSALI)



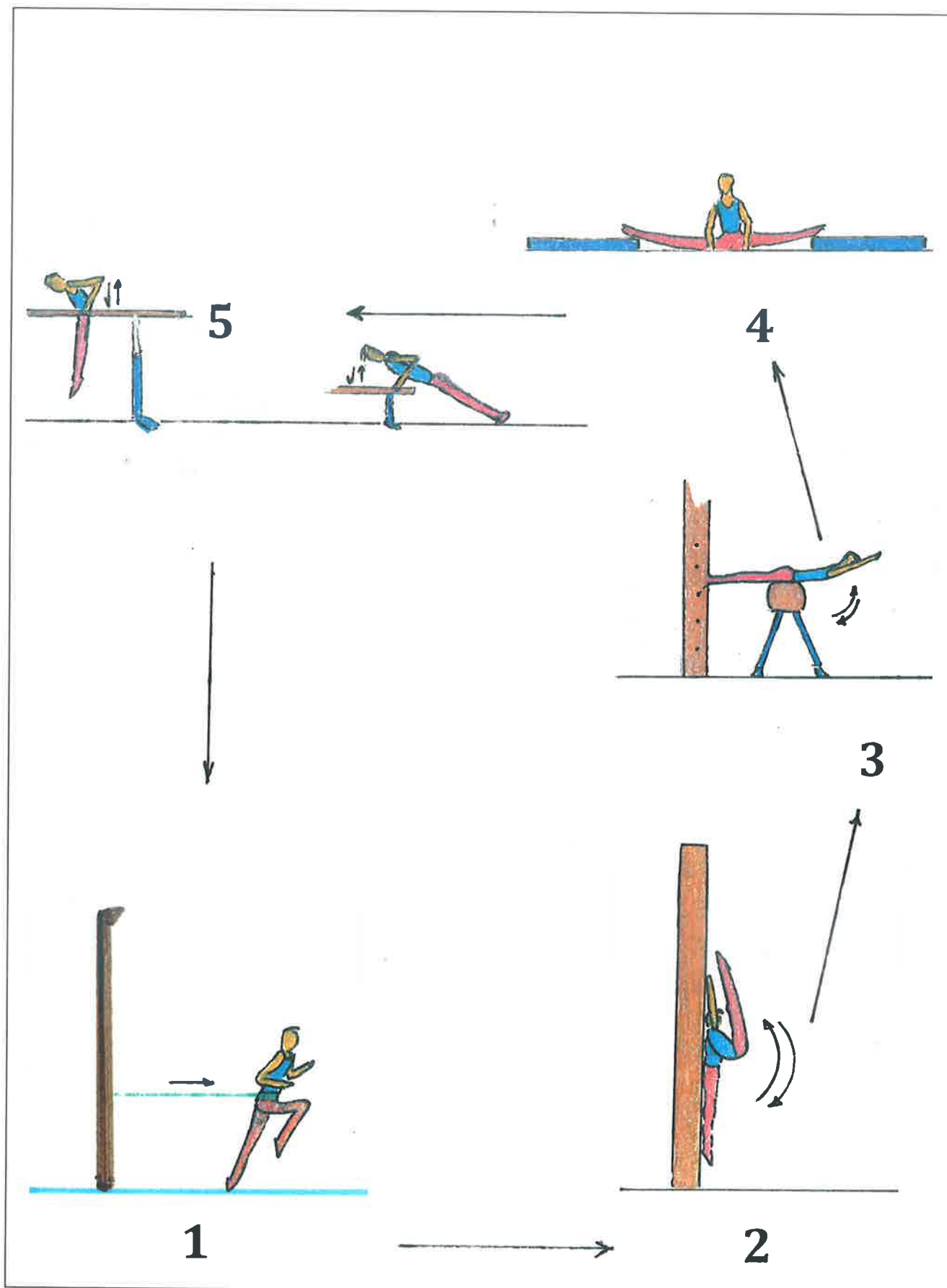
STAZIONE n. 4 (MOBILTA')



STAZIONE n. 5 (ARTI SUPERIORI)



CIRCUITO VISTO NELL'INSIEME

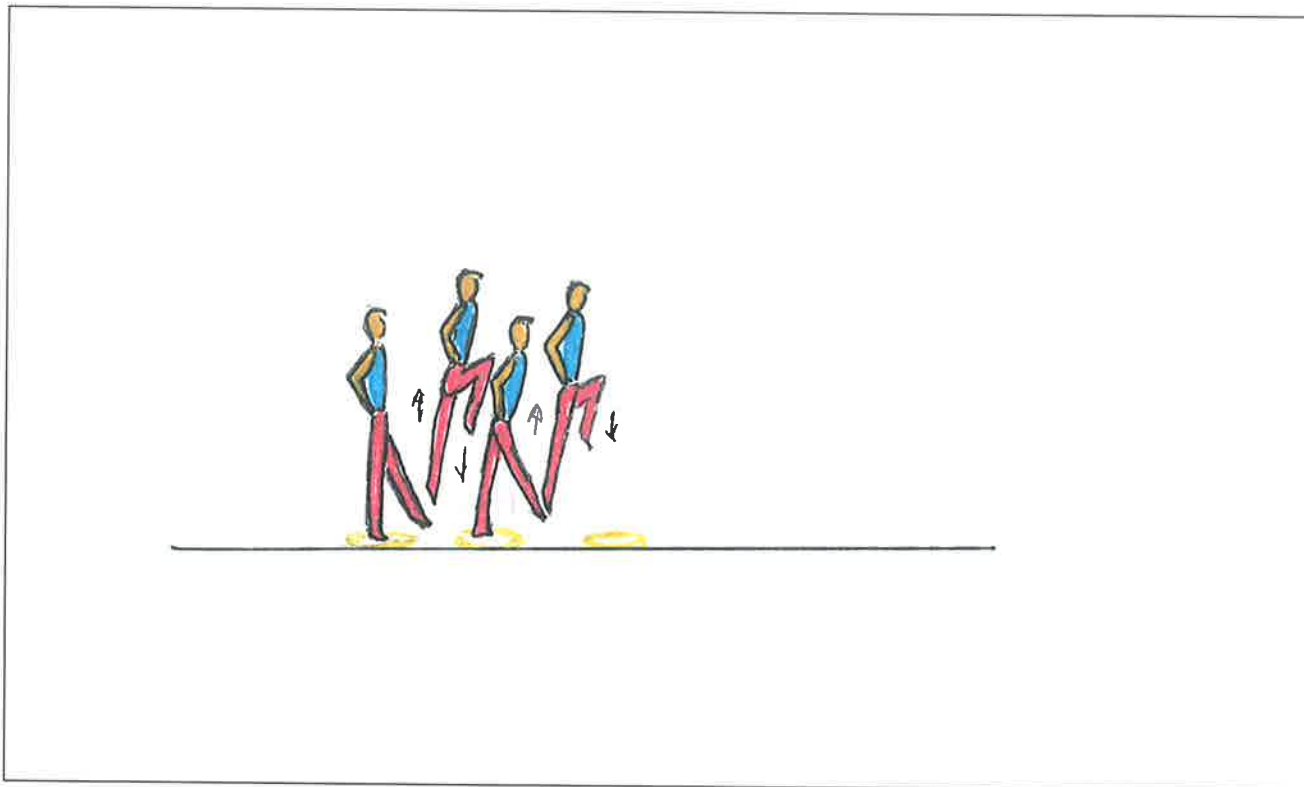


CIRCUITI
CON STAZIONI DOVE SARANNO ESEGUITI ELEMENTI TECNICI

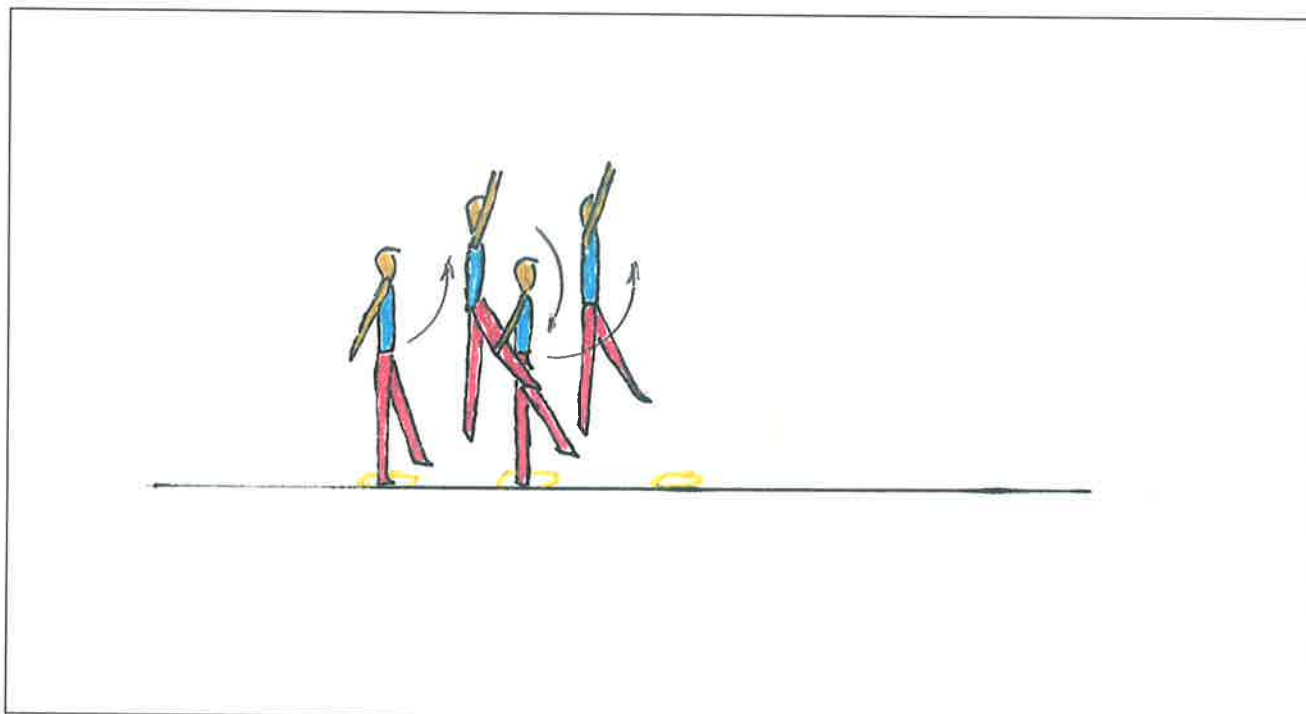
CORPO LIBERO

CIRCUITO CON 5 STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEL PRE-SALTO

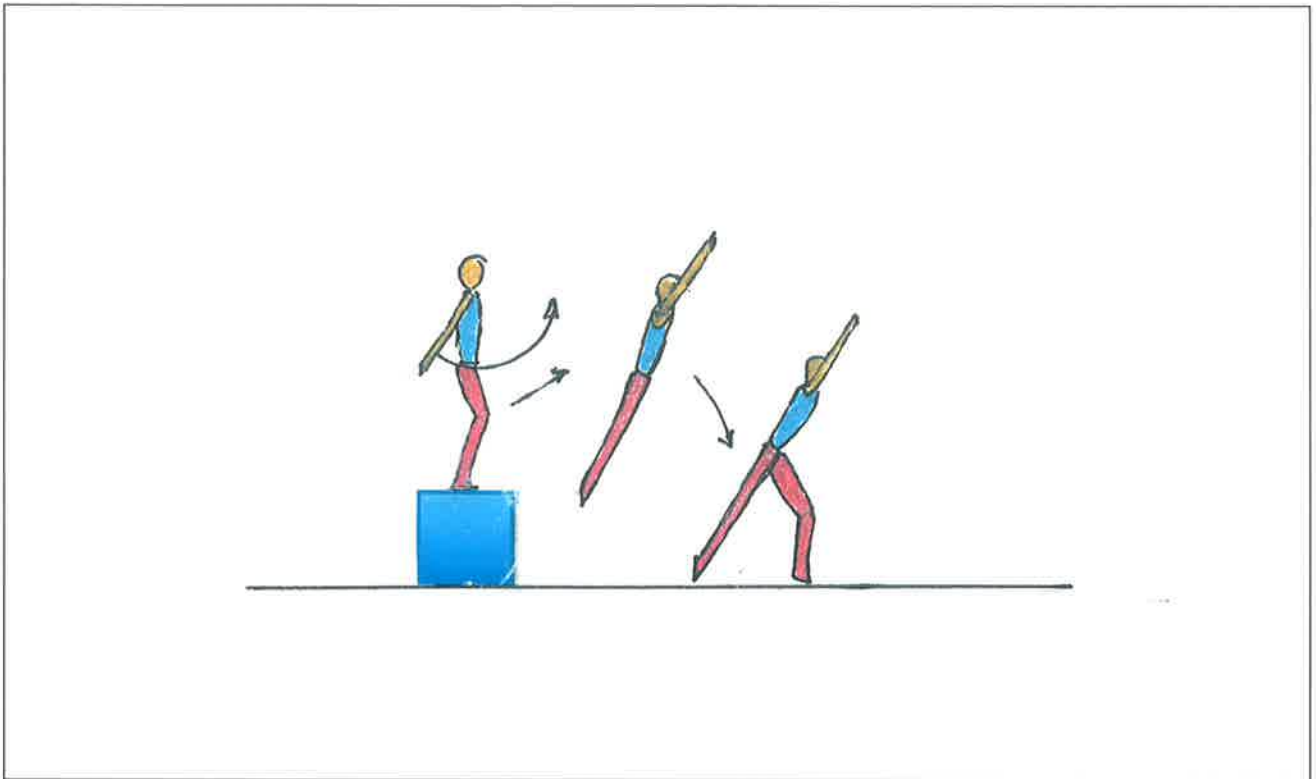
STAZIONE n.1: Porre dei cerchi in terra e far eseguire Passo Saltello e ritorno sul piede di spinta (mani ai fianchi).



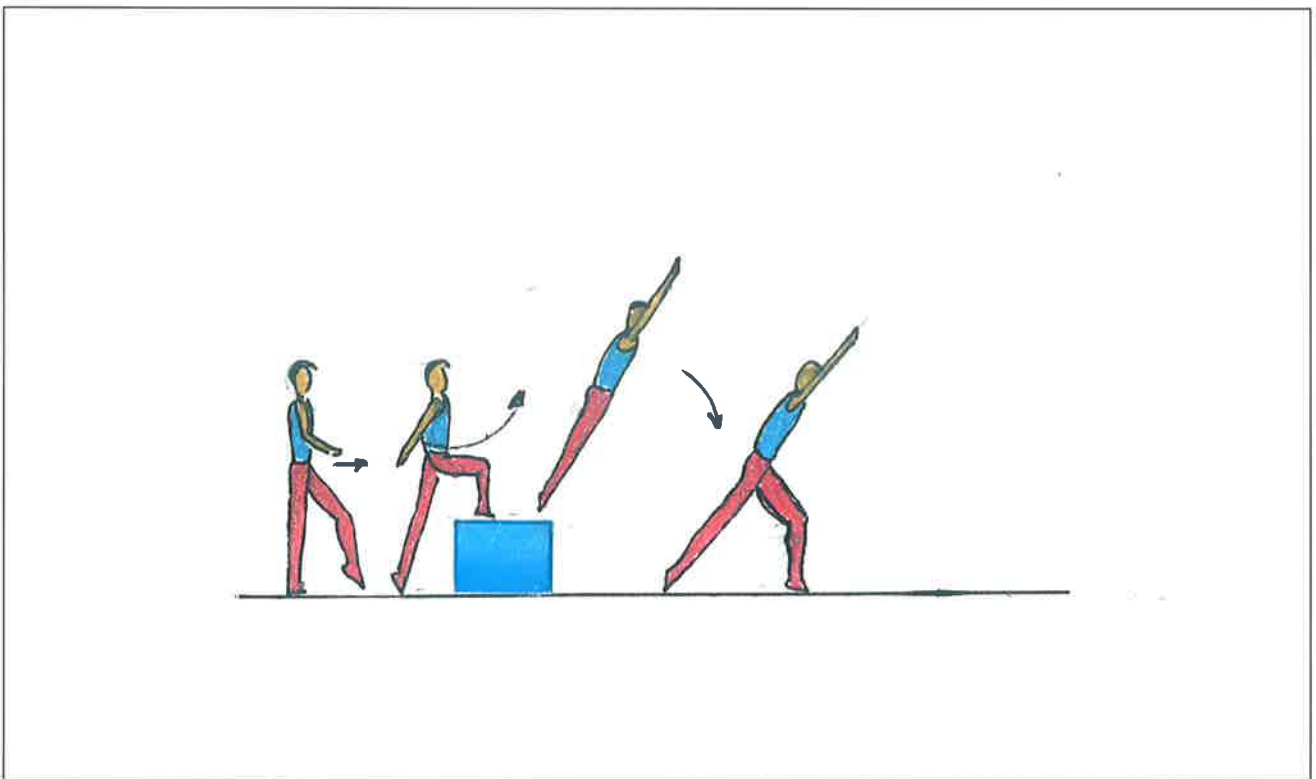
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, utilizzando anche le braccia.



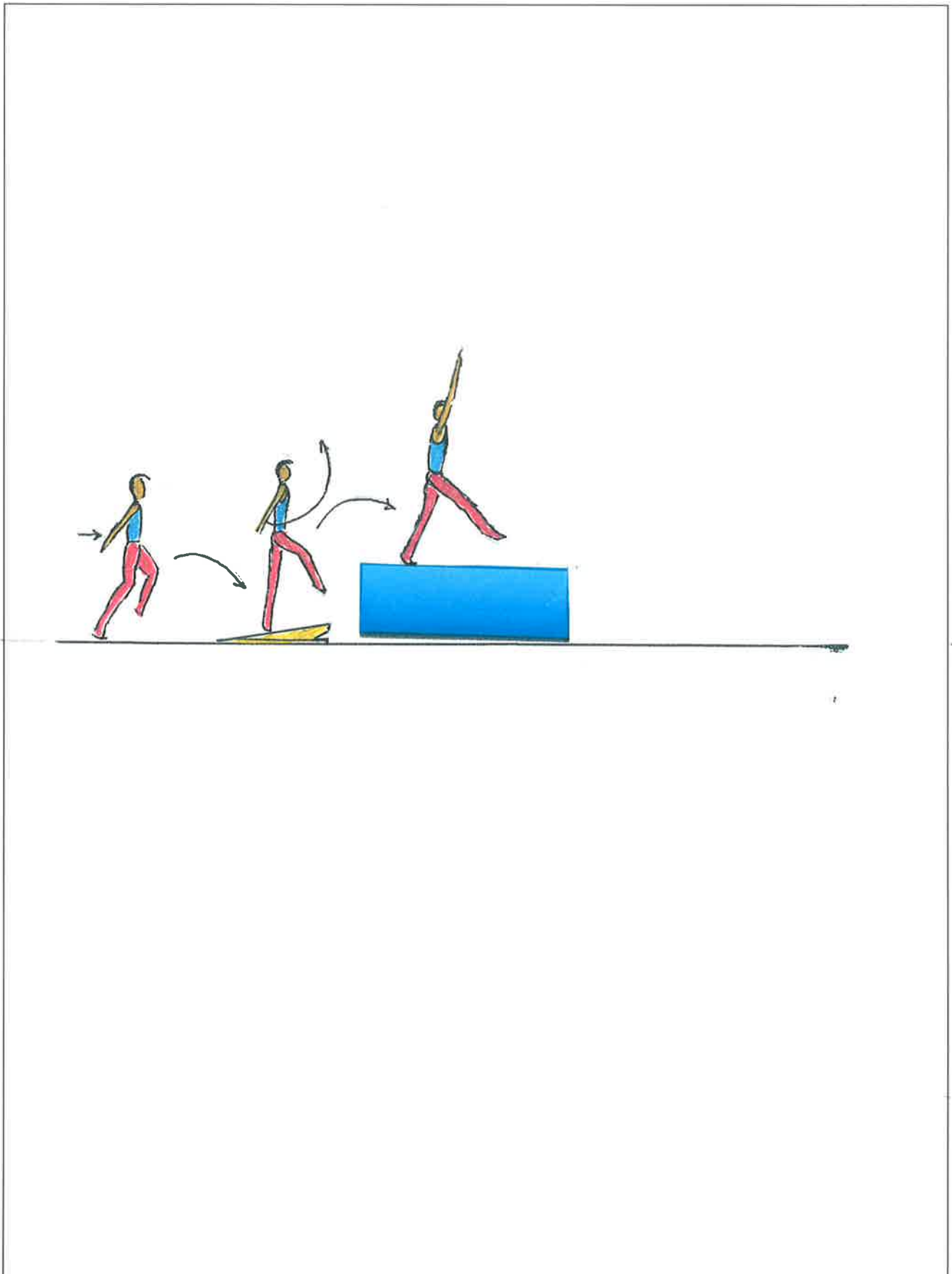
STAZIONE n.3: Partendo da un rialzo, eseguire il pre-salto.



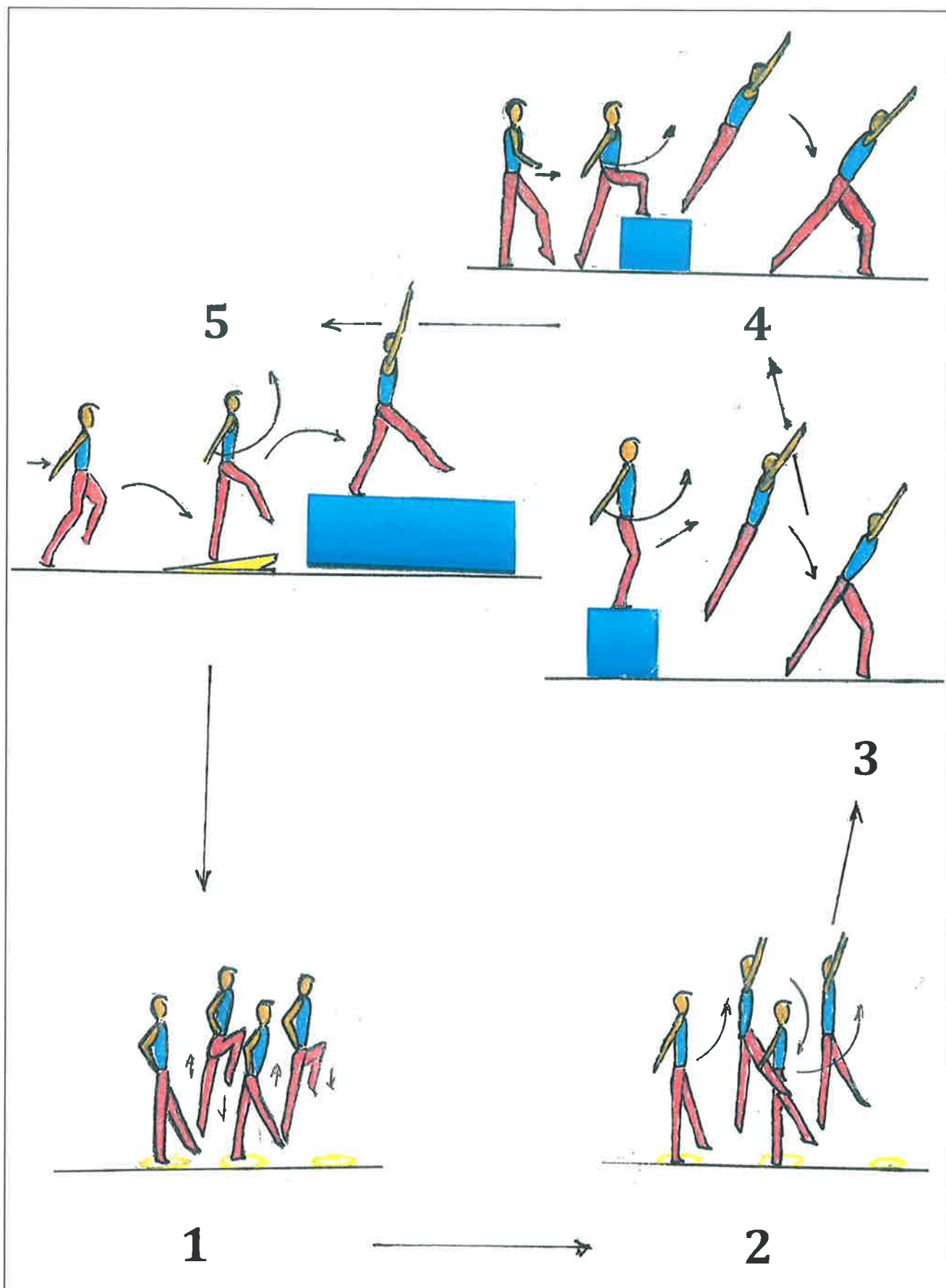
STAZIONE n. 4: Camminare, poggiare un piede su un rialzo ed eseguire il pre-salto.



STAZIONE n. 5: Corsa, pre-salto in salita, arrivando su un tappeto paracadute-

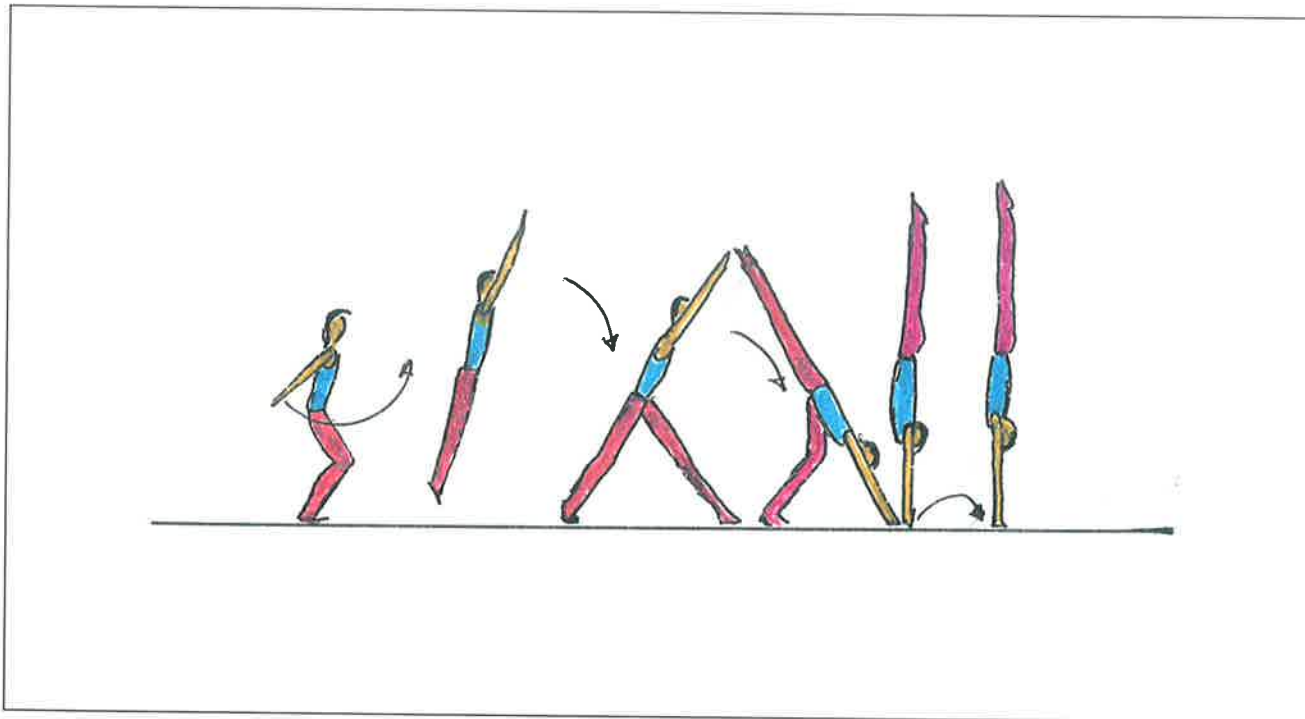


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

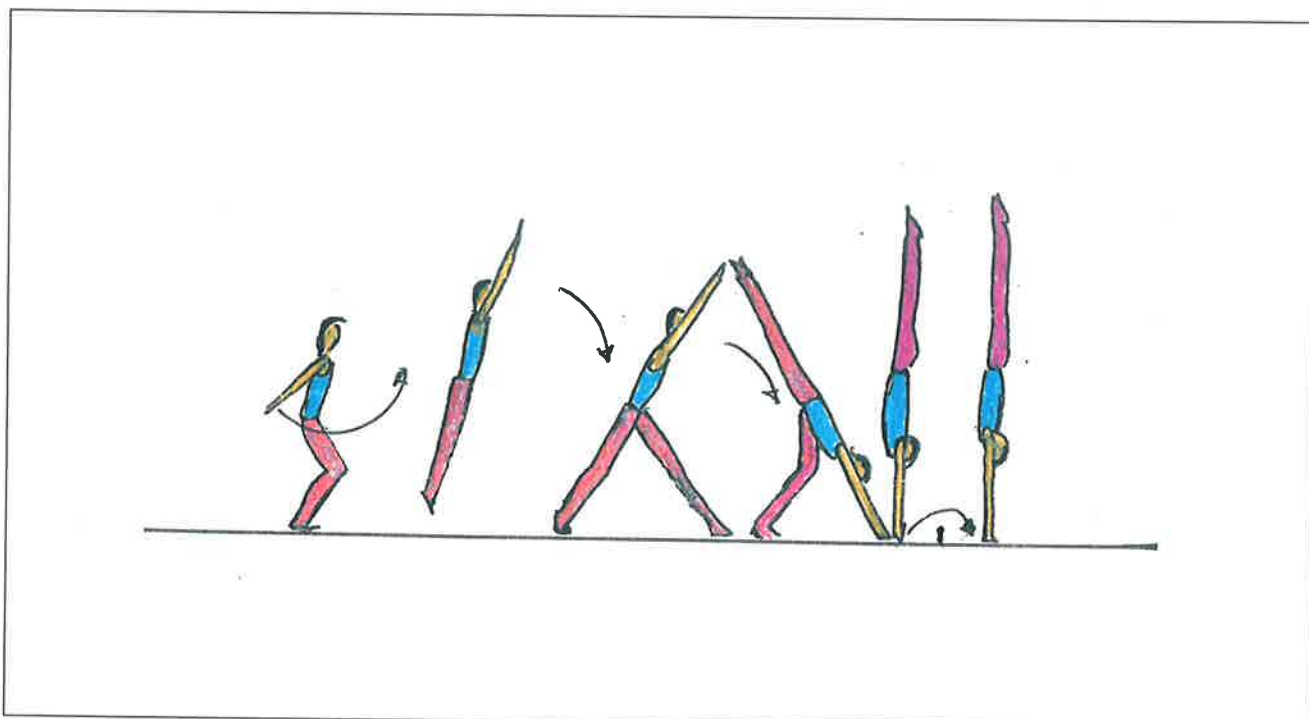


CIRCUITO CON 5 STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DI: PRE-SALTO E SPINTA ARTI SUPERIORI.

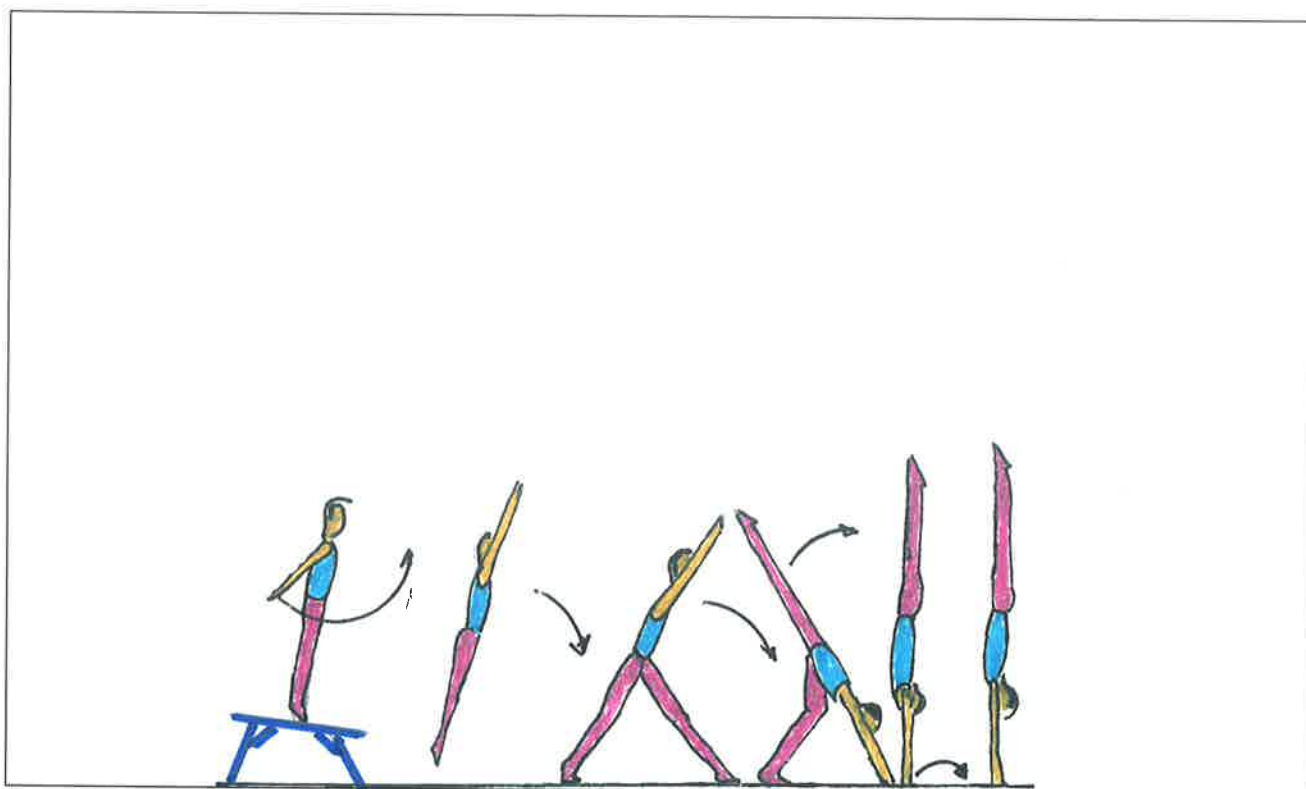
STAZIONE n.1: Partenza da fermi, pre-salto e appoggio e spinta sugli arti superiori.



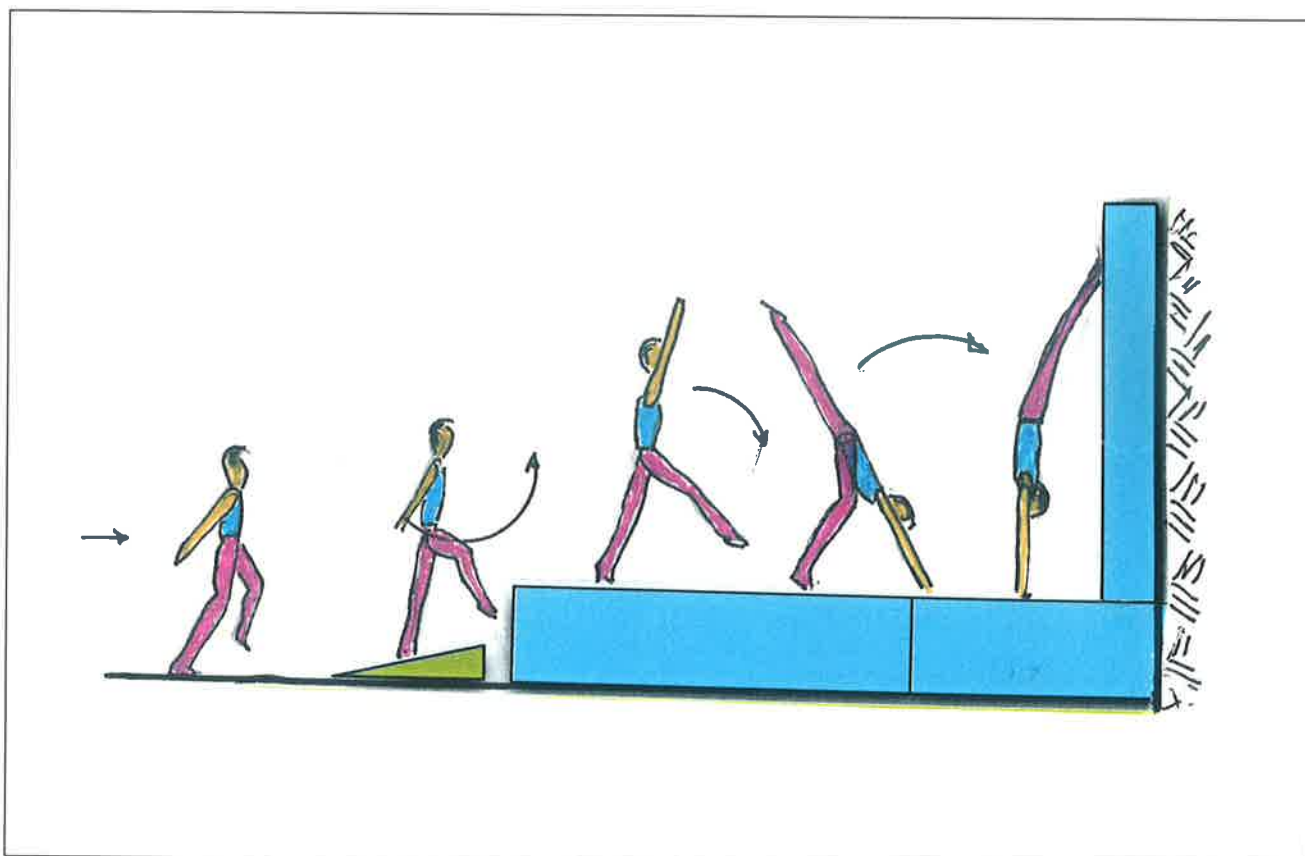
STAZIONE n. 2: Come l'esercizio precedente, superando una riga o un piccolo ostacolo.



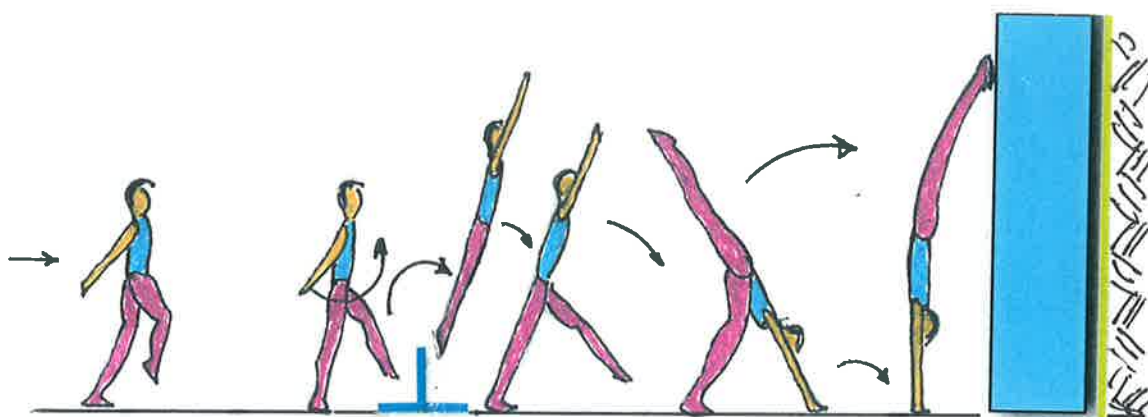
STAZIONE n. 3: Partendo da un mini trampolino, pre-salto e spinta in verticale.



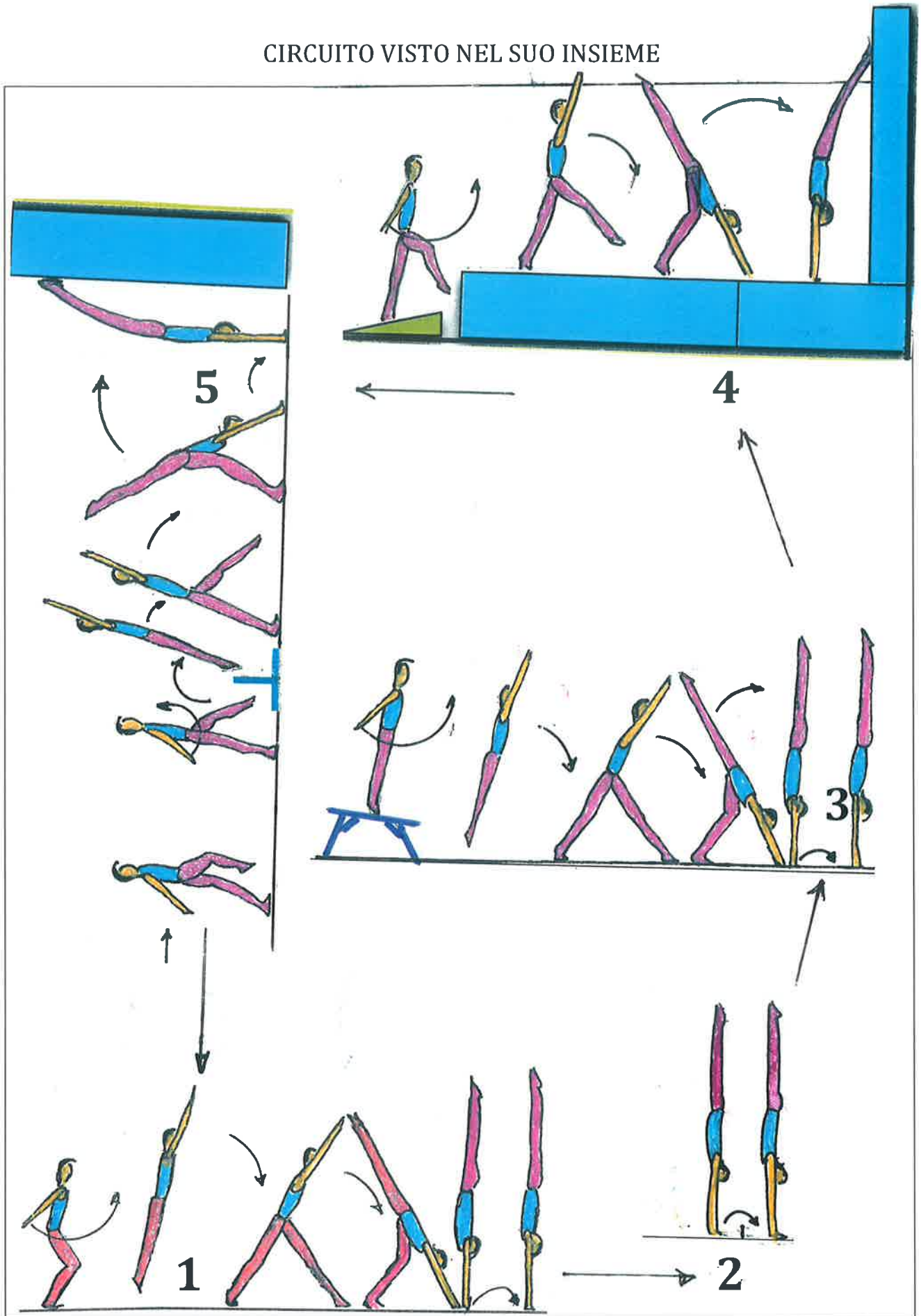
STAZIONE n. 4: Corsa- poggiare un piede su una pedana, pre-salto in salita poggiare le mani e verticale contro un tappeto.



STAZIONE n. 5: Corsa, superare con il pre-salto un ostacolo e verticale spinta contro un tappeto.

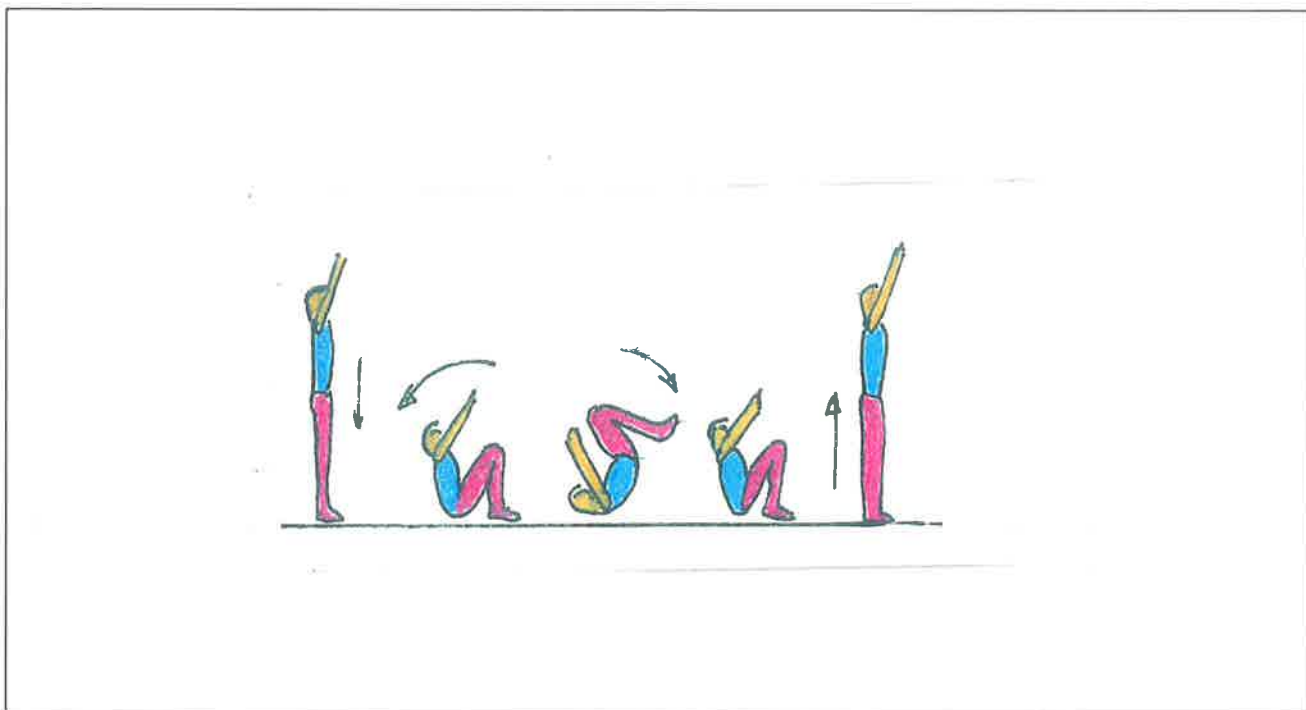


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

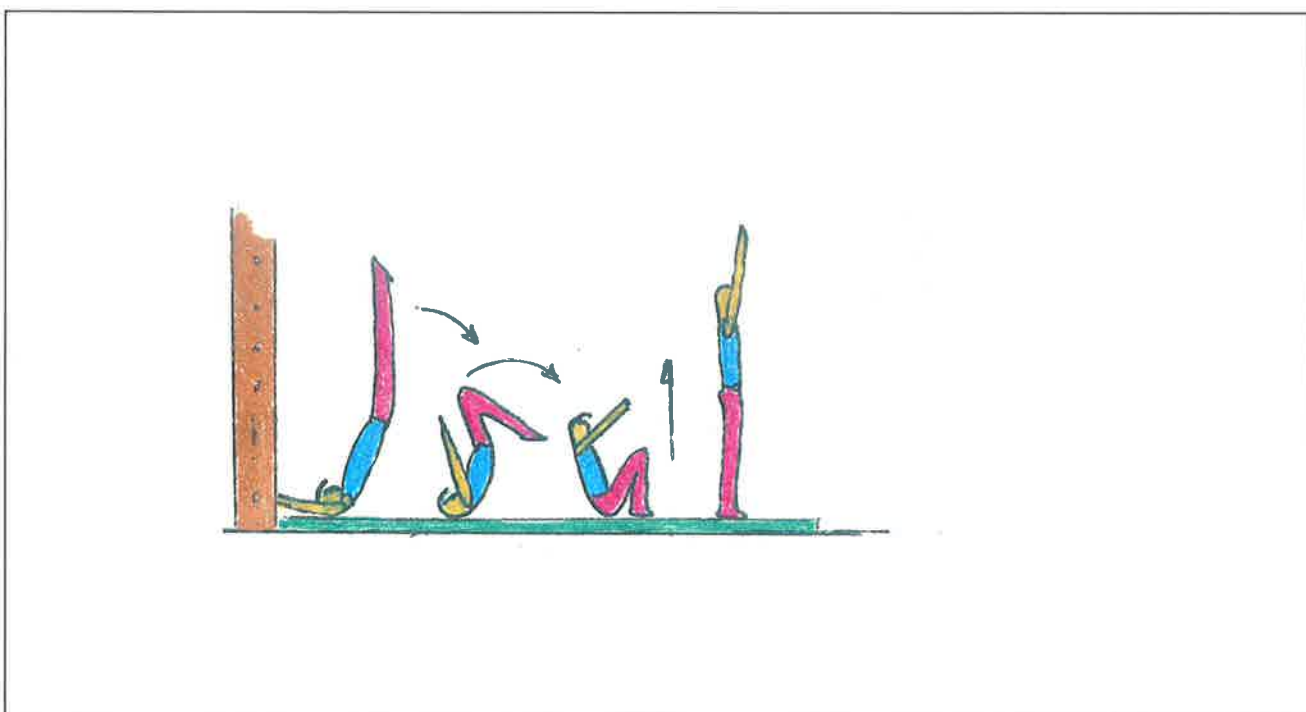


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEI ROTOLAMENTI (AVANTI)

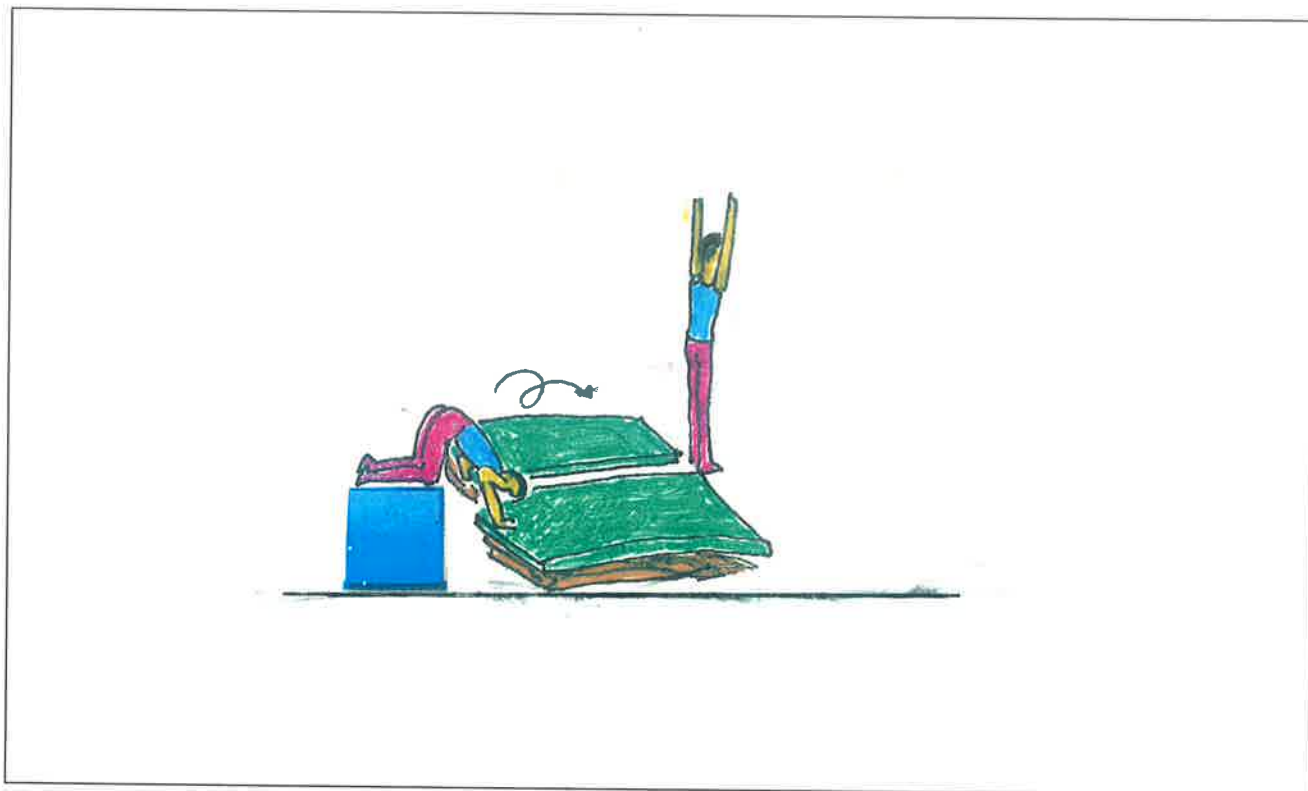
STAZIONE n.1: Partenza da ritti: piegare le gambe, eseguire dei rotolamenti sul dorso, dietro-avanti e tornare alla posizione di partenza.



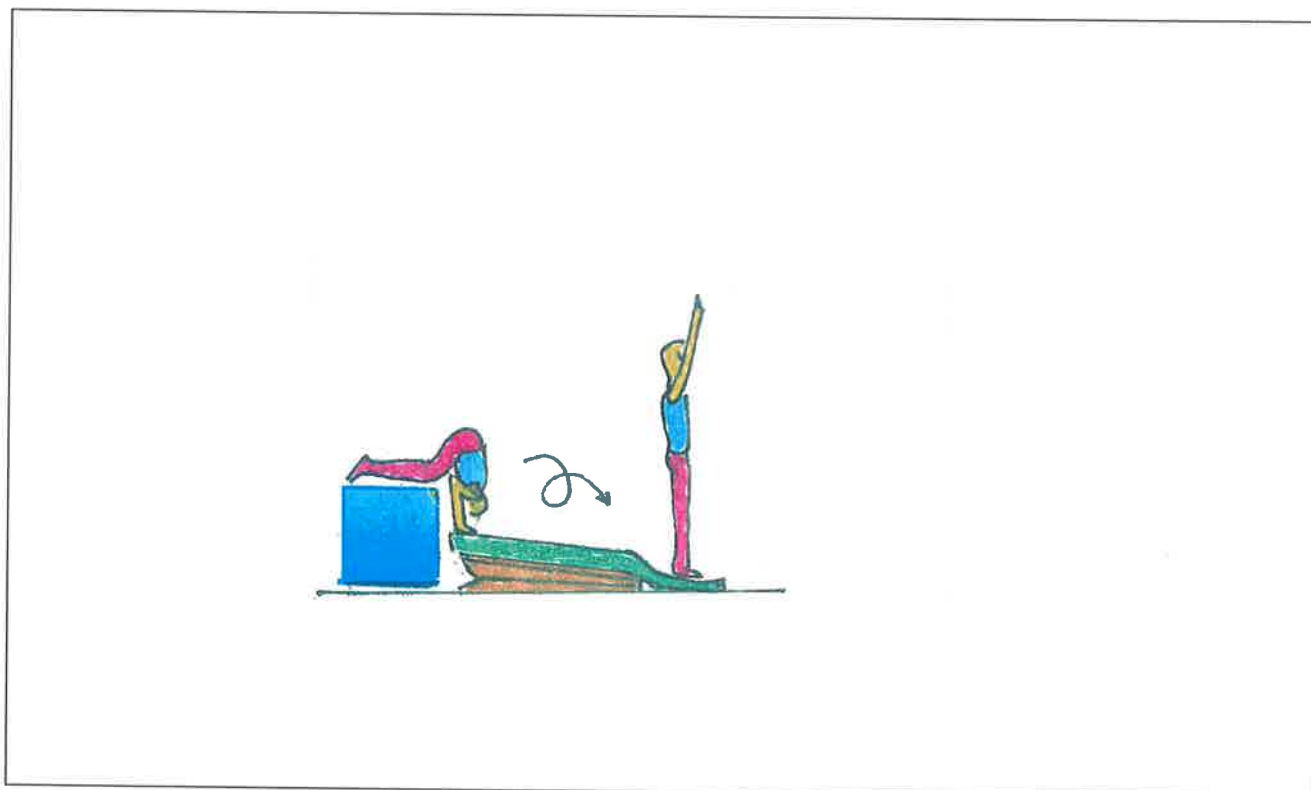
STAZIONE n. 2: Alla spalliera, partendo dalla posizione di tenuta, rotolare sul dorso e raggiungere la posizione di ritti.



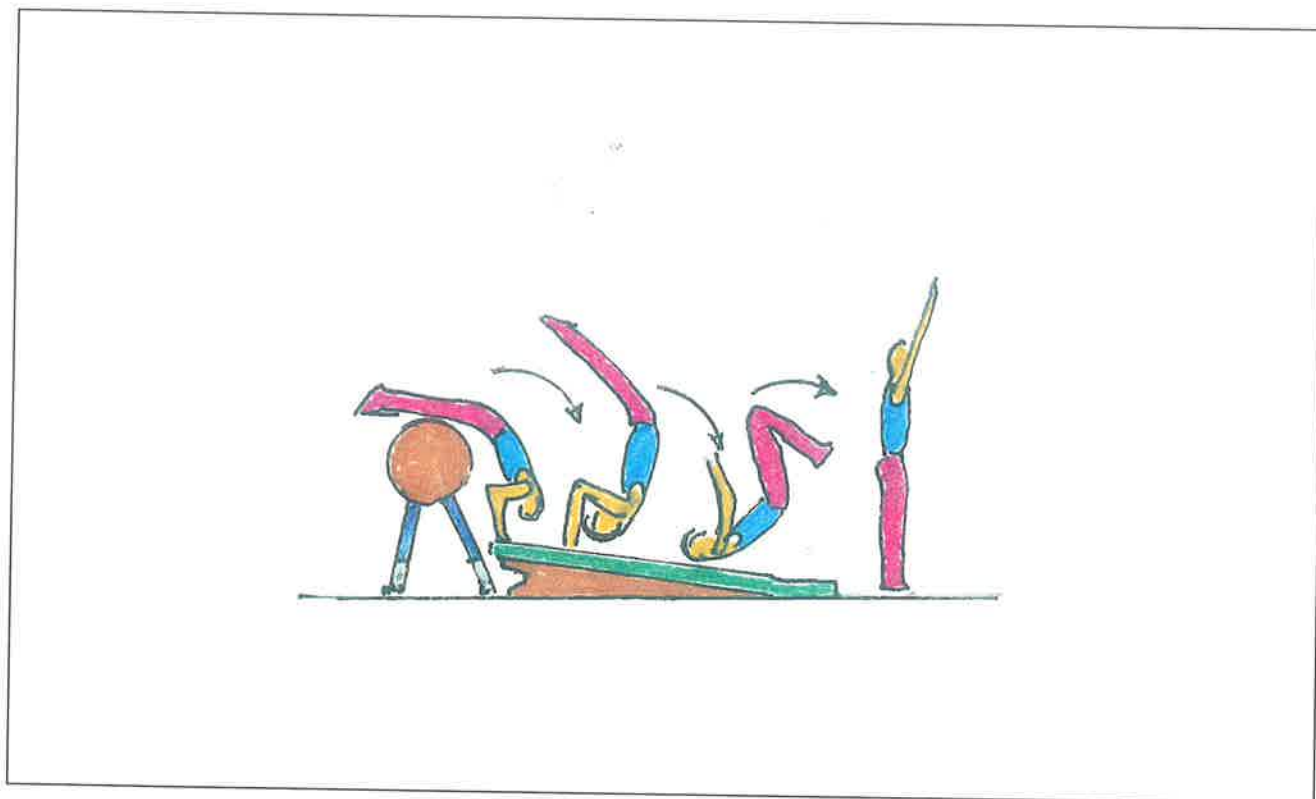
STAZIONE n. 3: Partendo con gambe piegate su un tappeto e mani in appoggio su due pedane elastiche (con due tappeti poggiati sopra) eseguire un rotolamento inserendo il capo tra le due pedane.



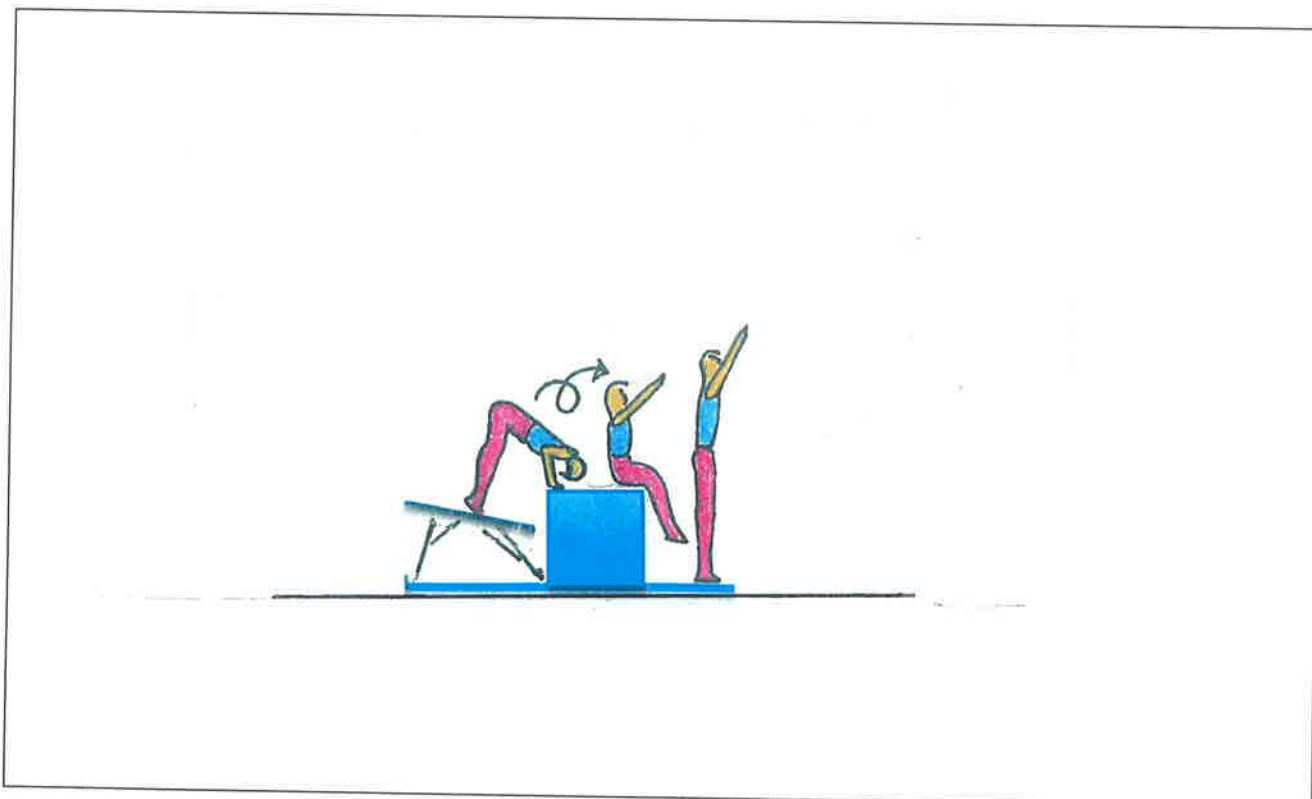
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio precedente, utilizzando una sola pedana con un tappeto poggiato sopra.



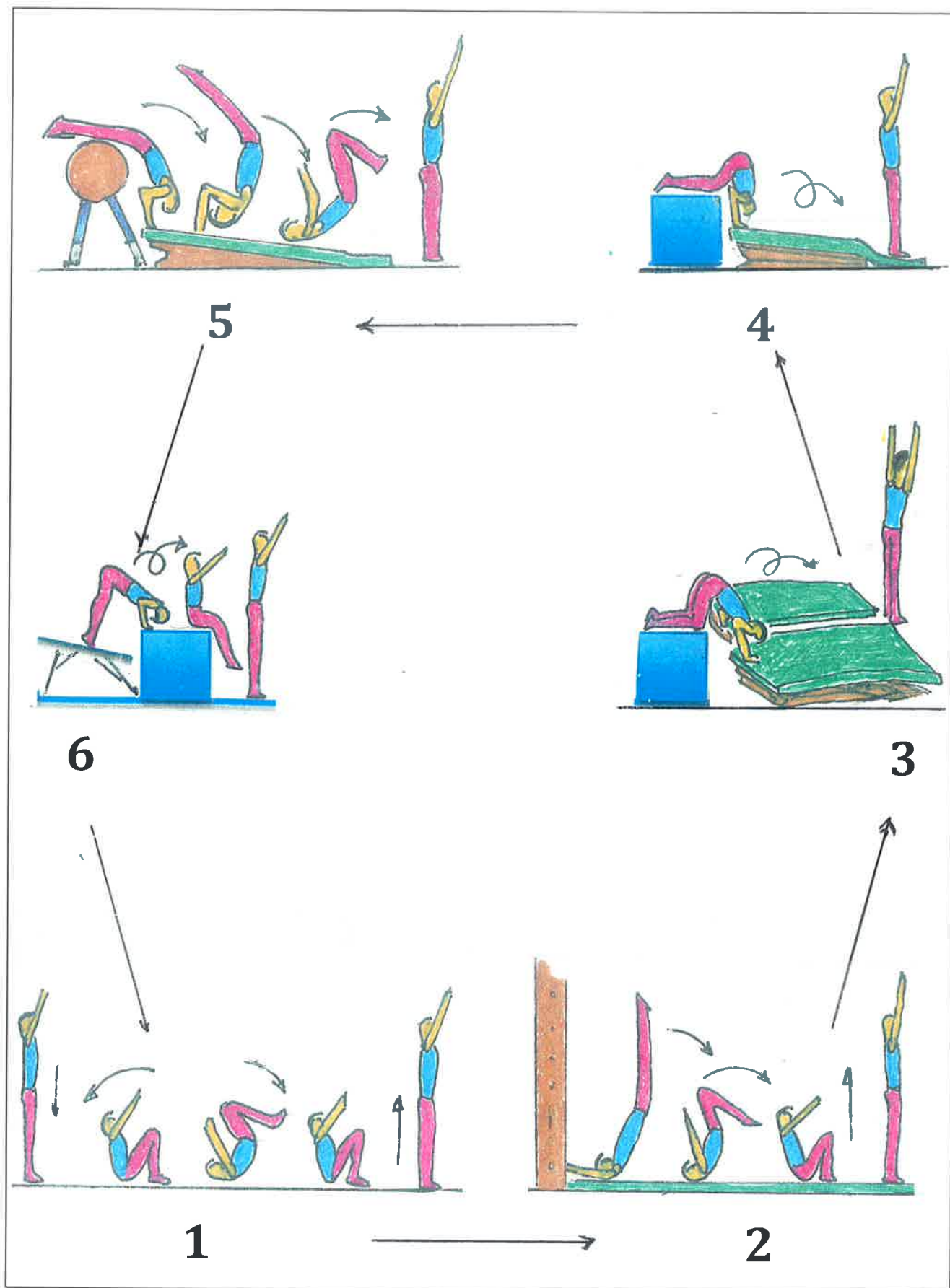
STAZIONE n. 5: Partendo con l'addome poggiato su una cavallina, rotolare su un piano inclinato.



STAZIONE n. 6: Partendo in appoggio su un mini trampolino, poggiare le mani su un tappeto paracadute ed eseguire un rotolamento.

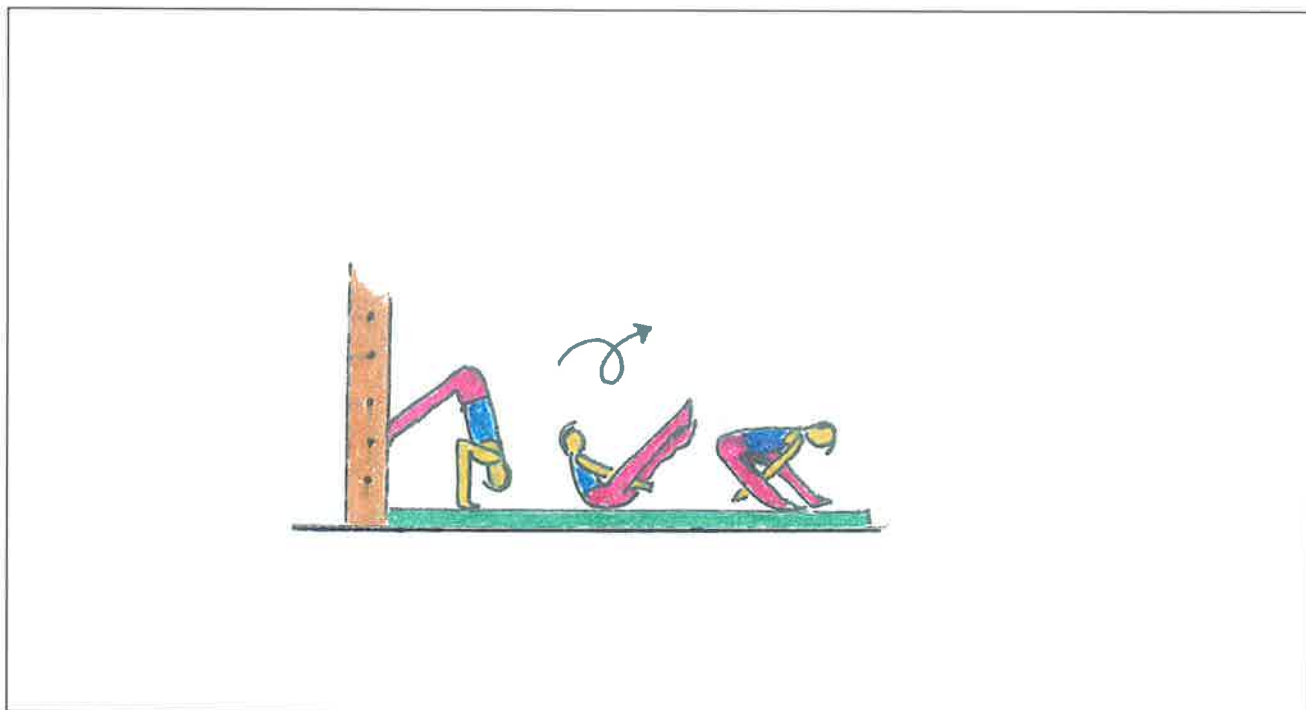


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

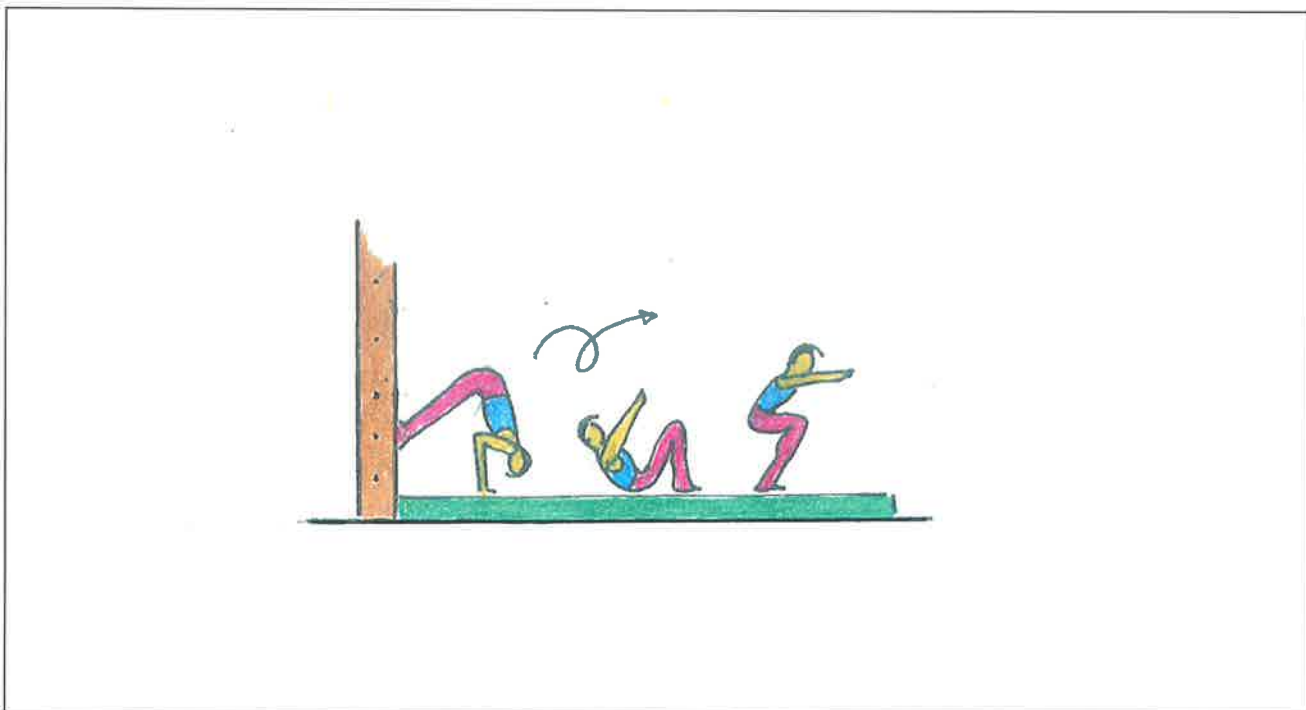


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEI ROTOLAMENTI (AVANTI)

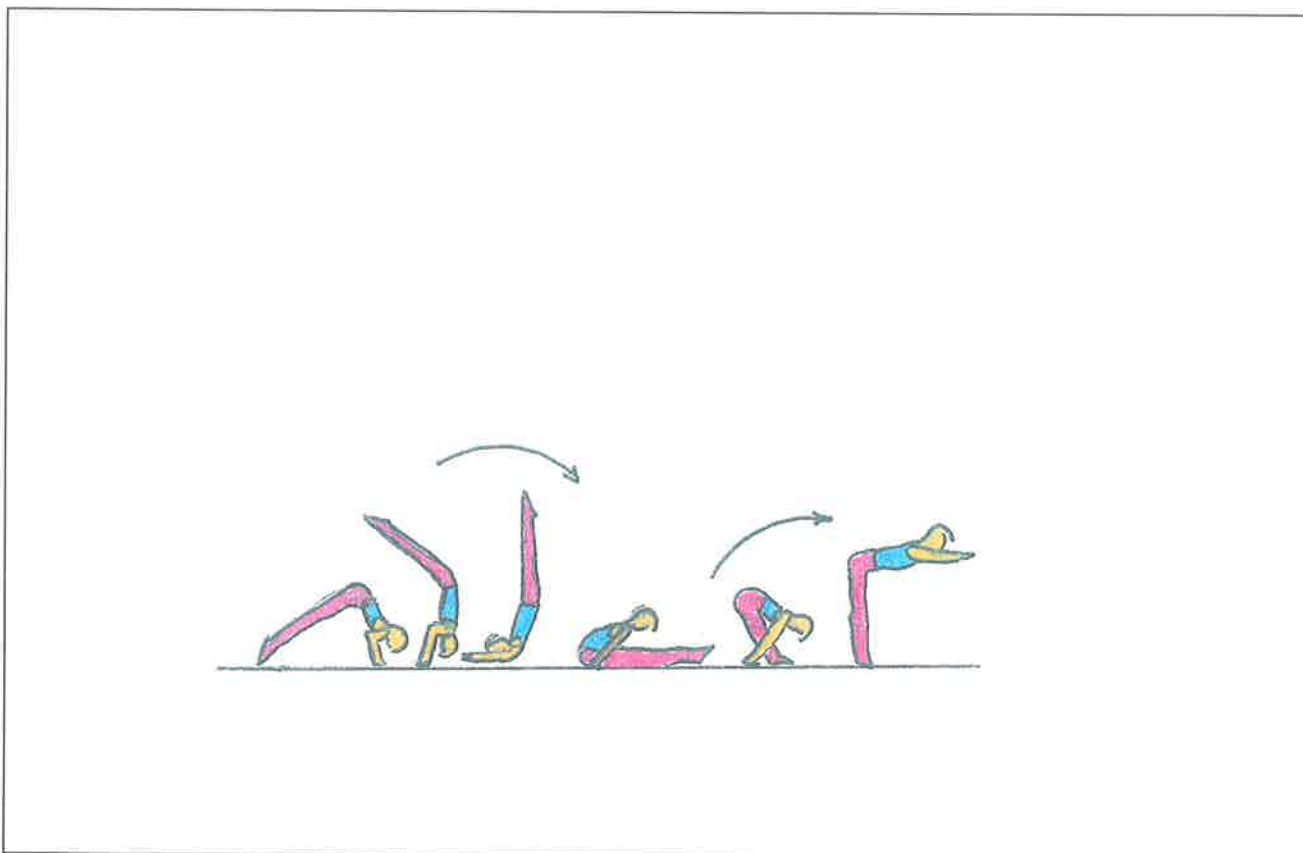
STAZIONE n. 1: Partendo con i piedi in appoggio alla spalliera, rotolare e salire in piedi a gambe divaricate.



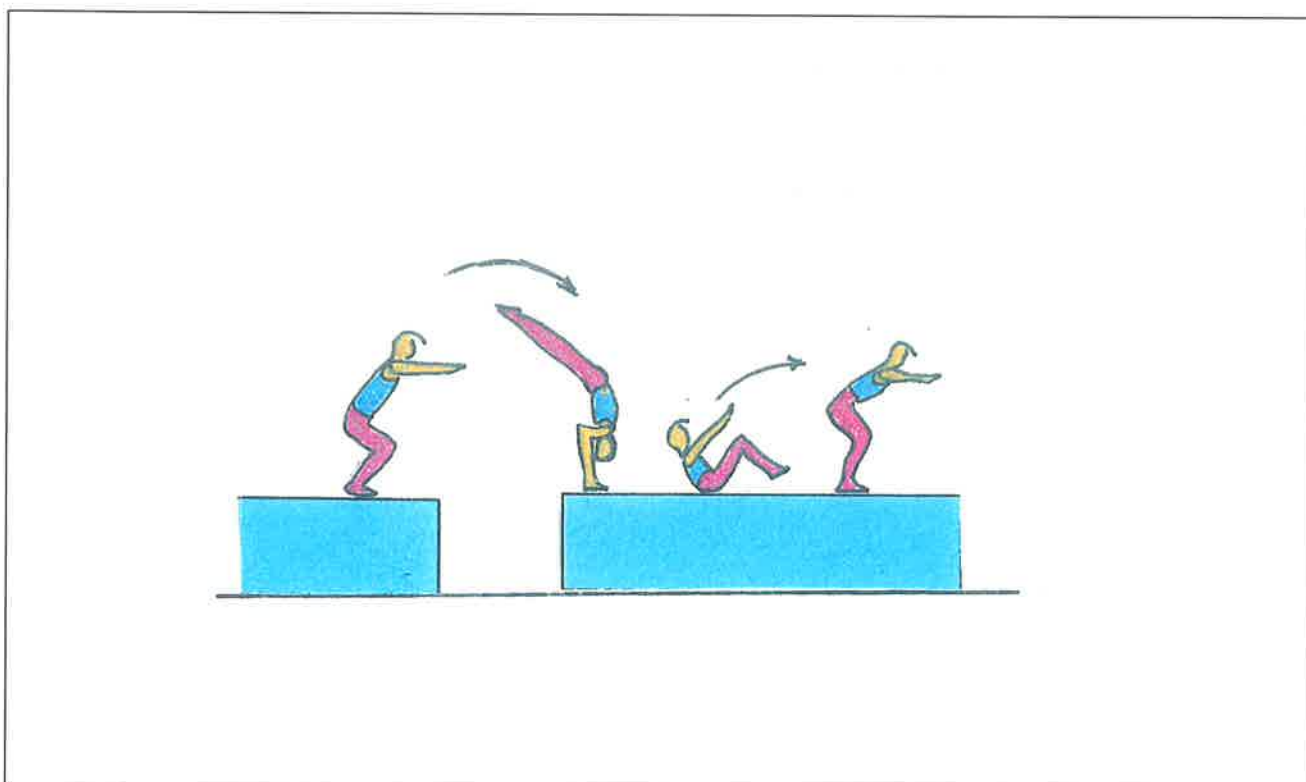
STAZIONE n. 2: Come la stazione n.1, salire però a gambe piegate e unite.



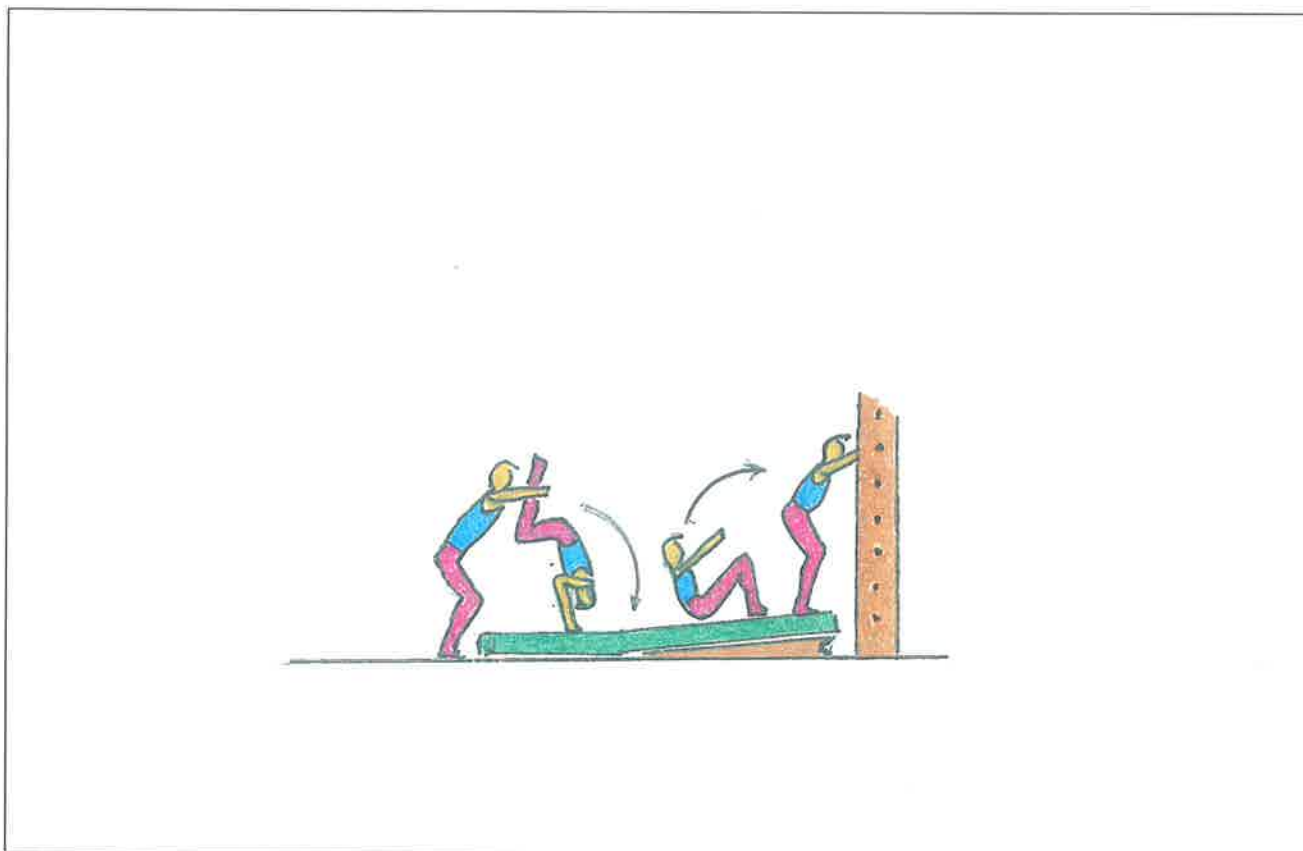
STAZIONE n. 3: Rotolamento a gambe tese.



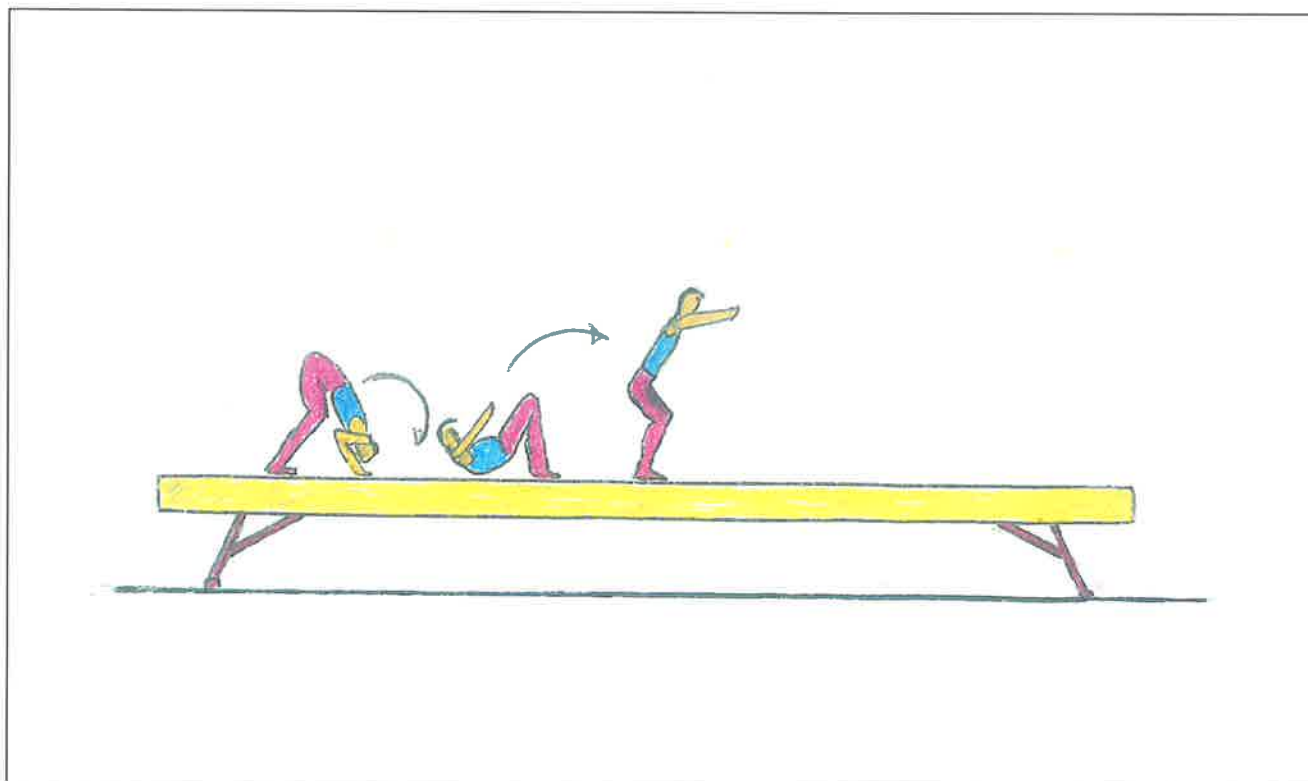
STAZIONE n. 4: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire un rotolamento poggiando le mani su un tappeto leggermente distante dal primo.



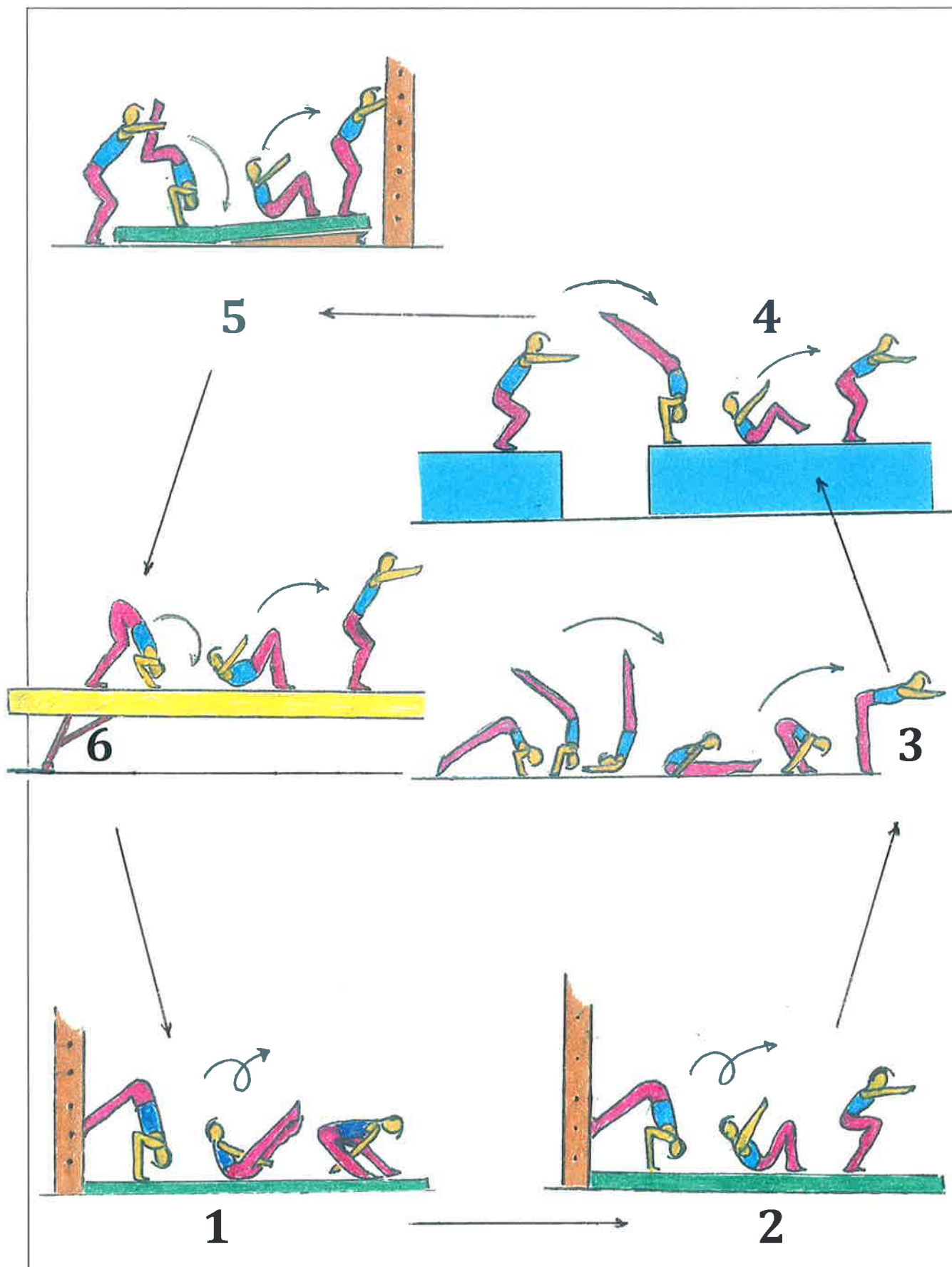
STAZIONE n. 5: Rotolamento in salita.



STAZIONE n. 6: Rotolamento su una superficie limitata (Panca, Trave, ecc.)

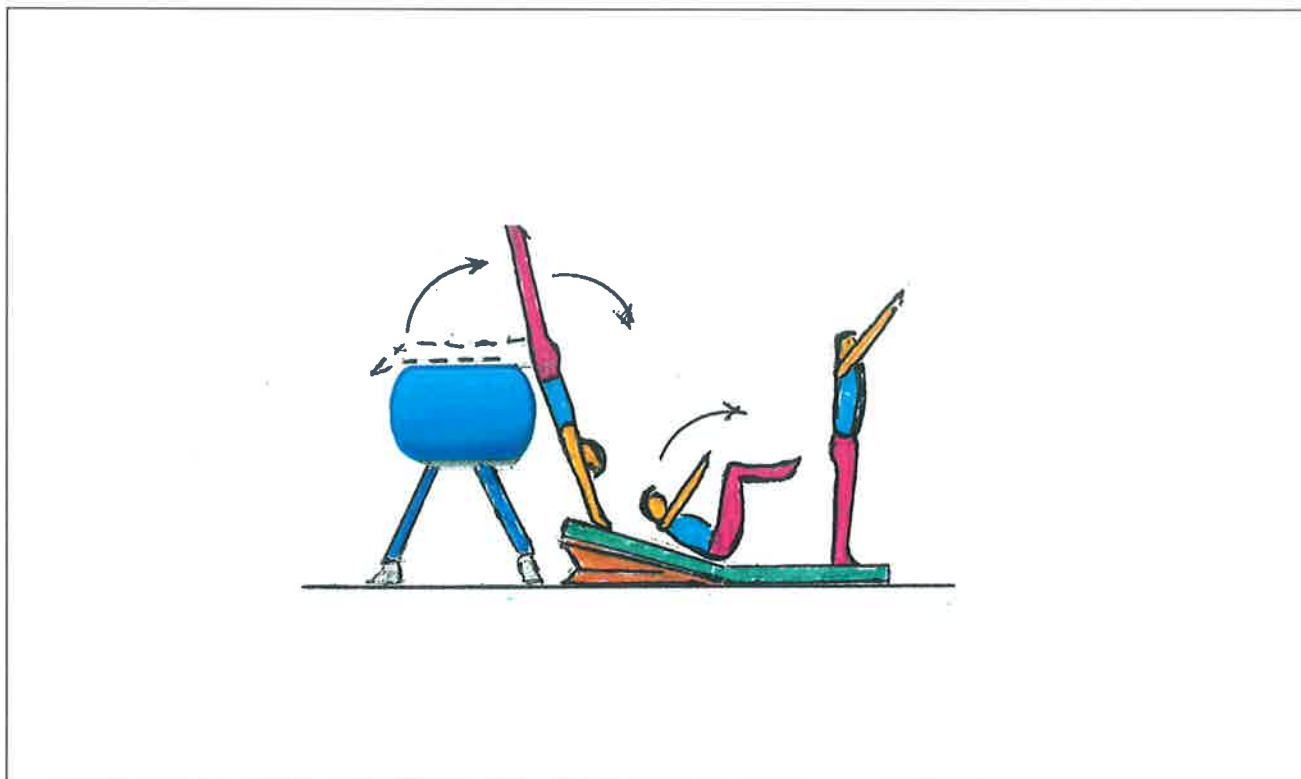


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

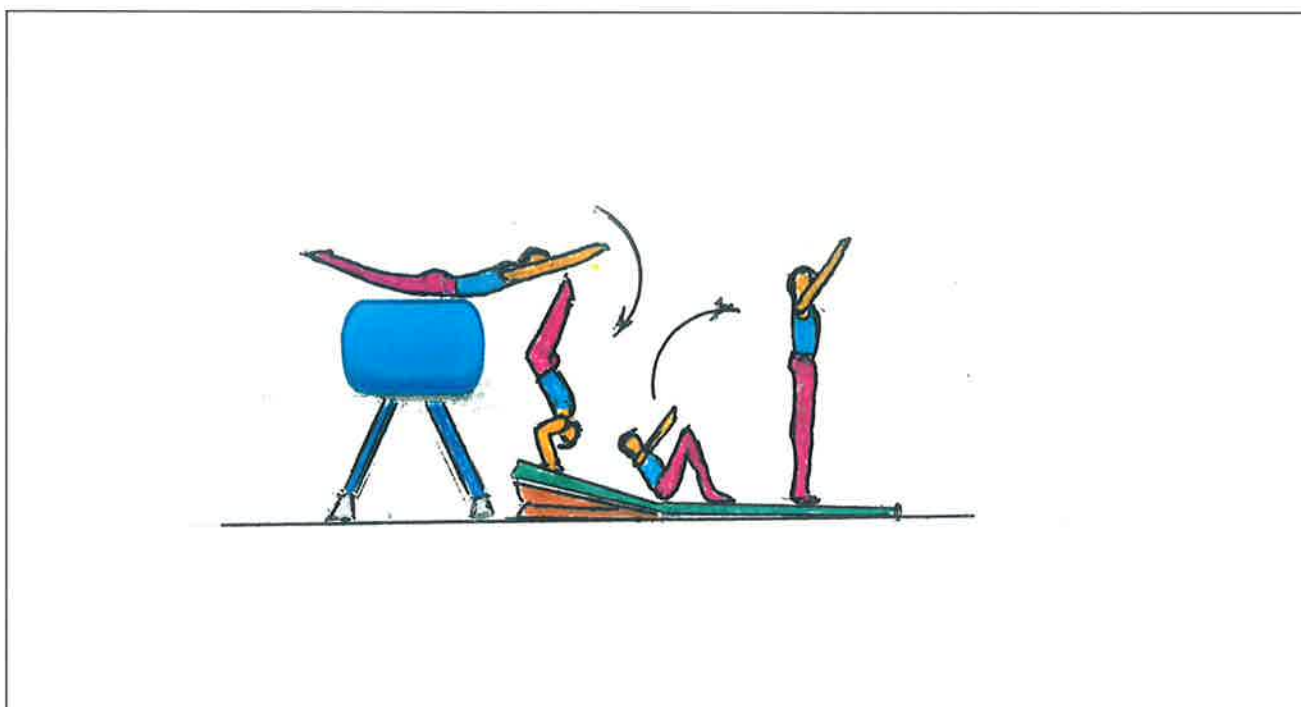


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DI:TUFFO E ROTOLAMENTO.

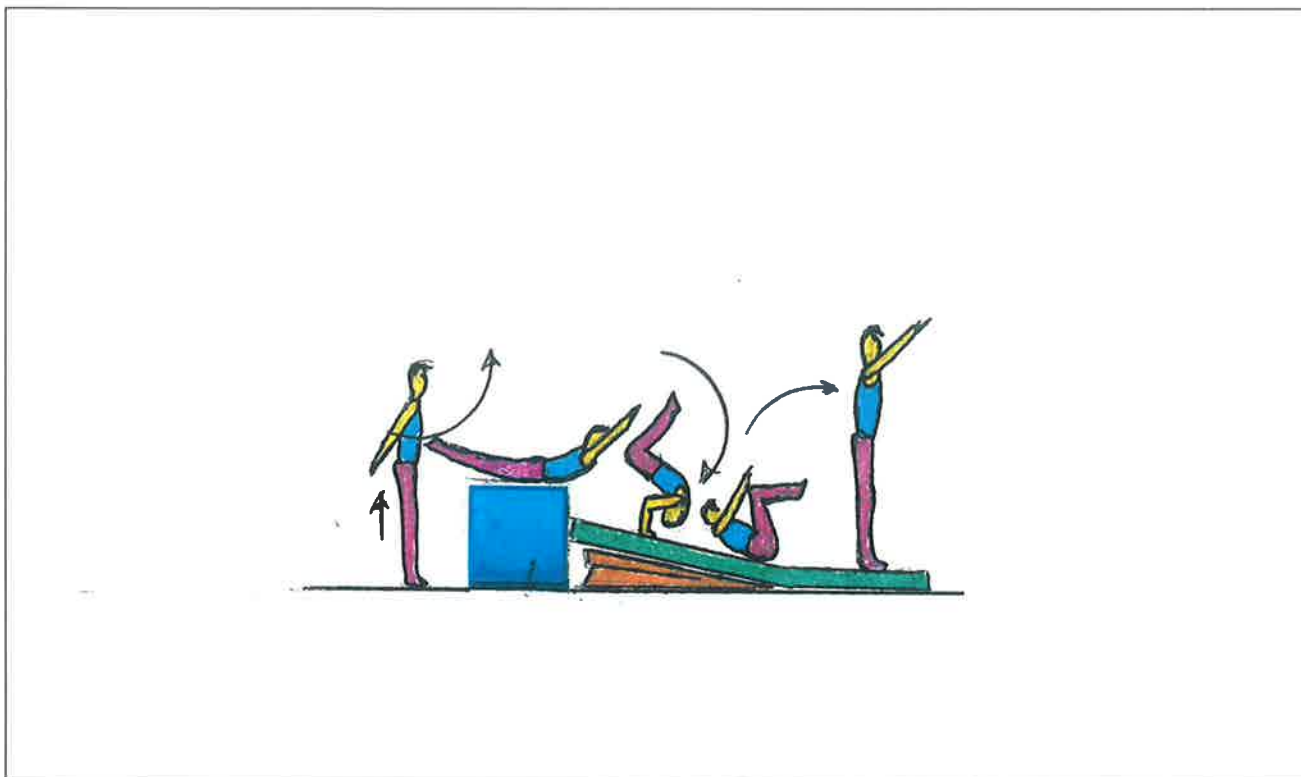
STAZIONE n. 1: Partendo in appoggio addominale su una cavallina, mani poggiate su un tappeto, slanciare gli arti inferiori e rotolare.



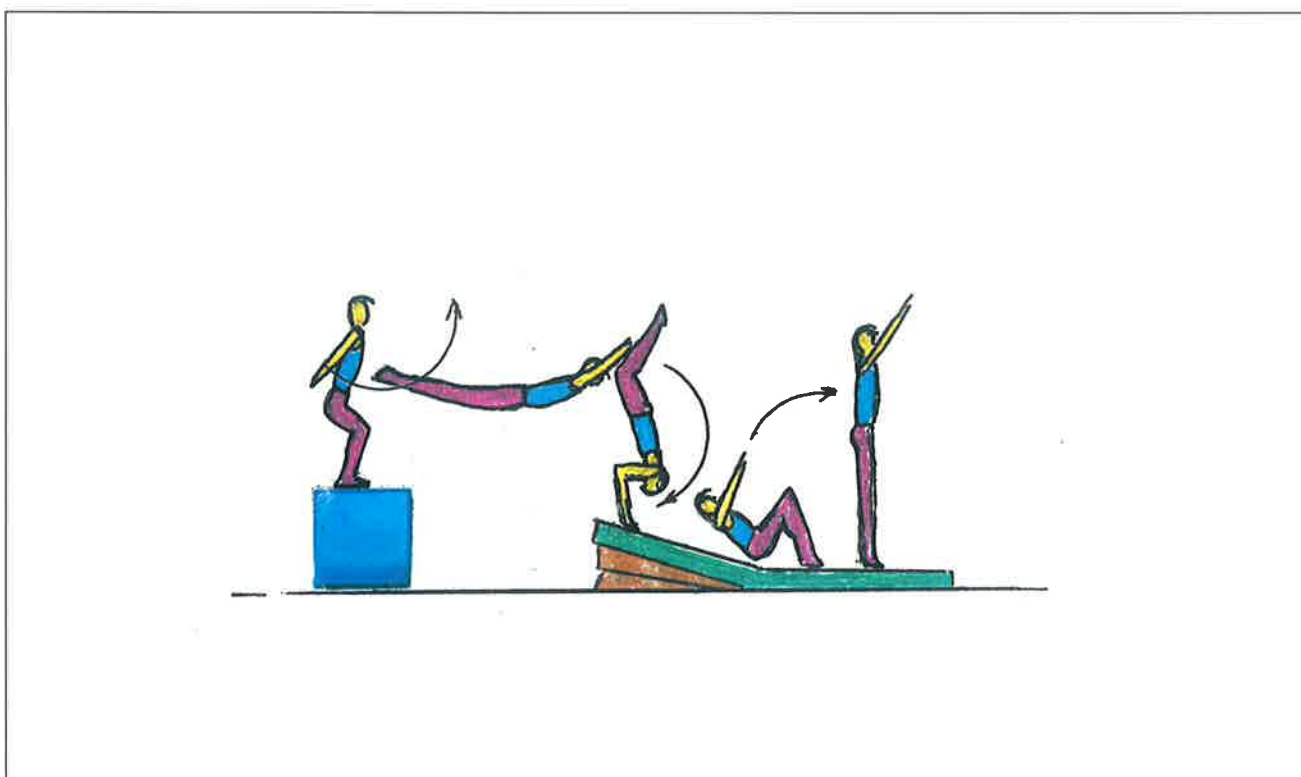
STAZIONE n. 2: Partendo in appoggio come in figura, mantenere la posizione 2", poggiare le mani su un tappeto e rotolare.



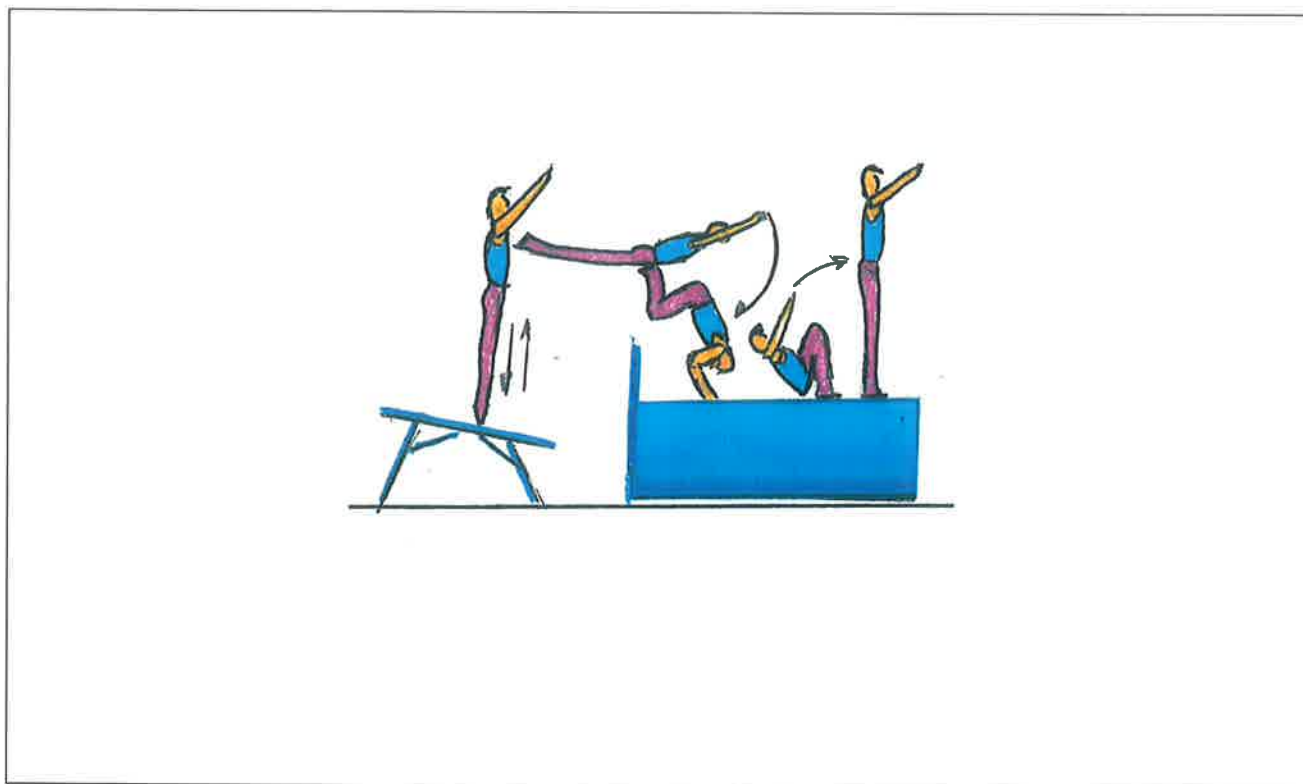
STAZIONE n. 3: Partendo da ritti, spinta sugli arti inferiori, raggiungere e mantenere la posizione 2" come in figura, poggiare le mani su un tappeto e rotolare.



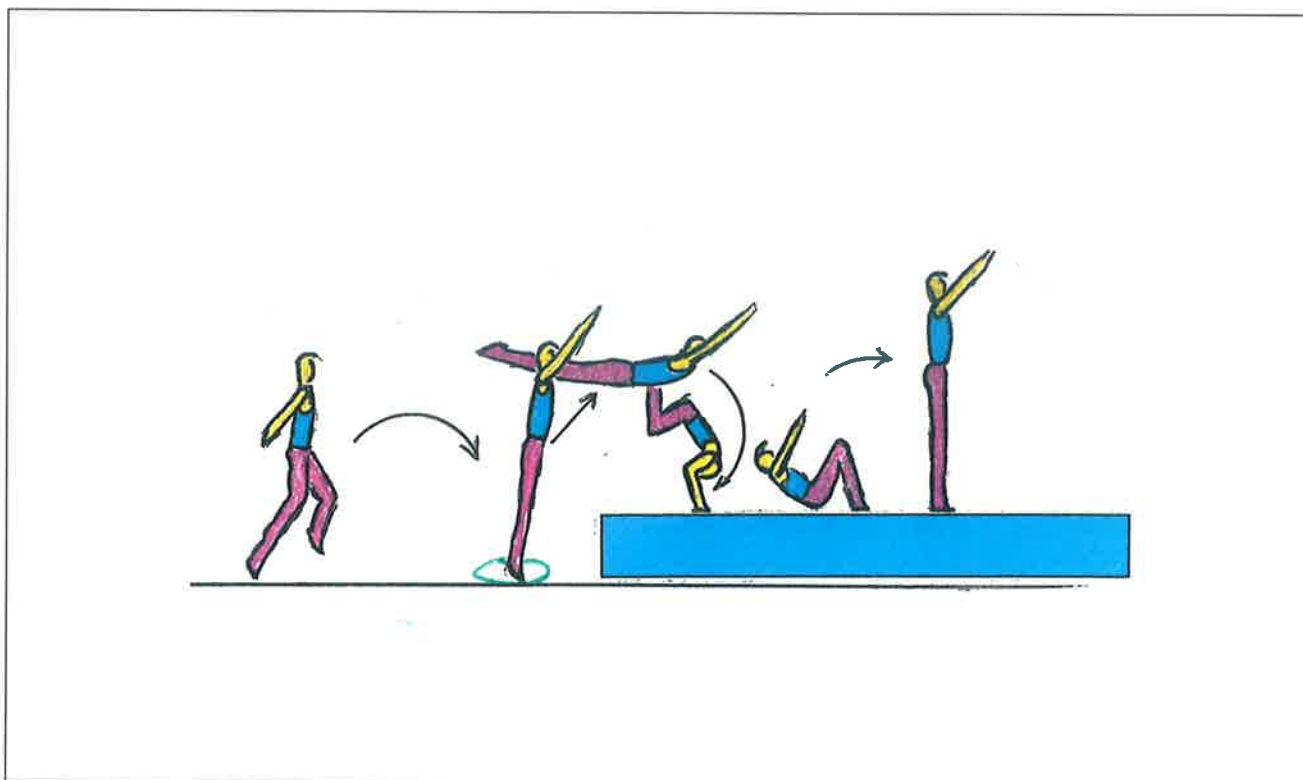
STAZIONE n. 4: Partendo in appoggio su un tappeto paracadute, eseguire un tuffo poggiando le mani su un tappeto posto ad una certa distanza.



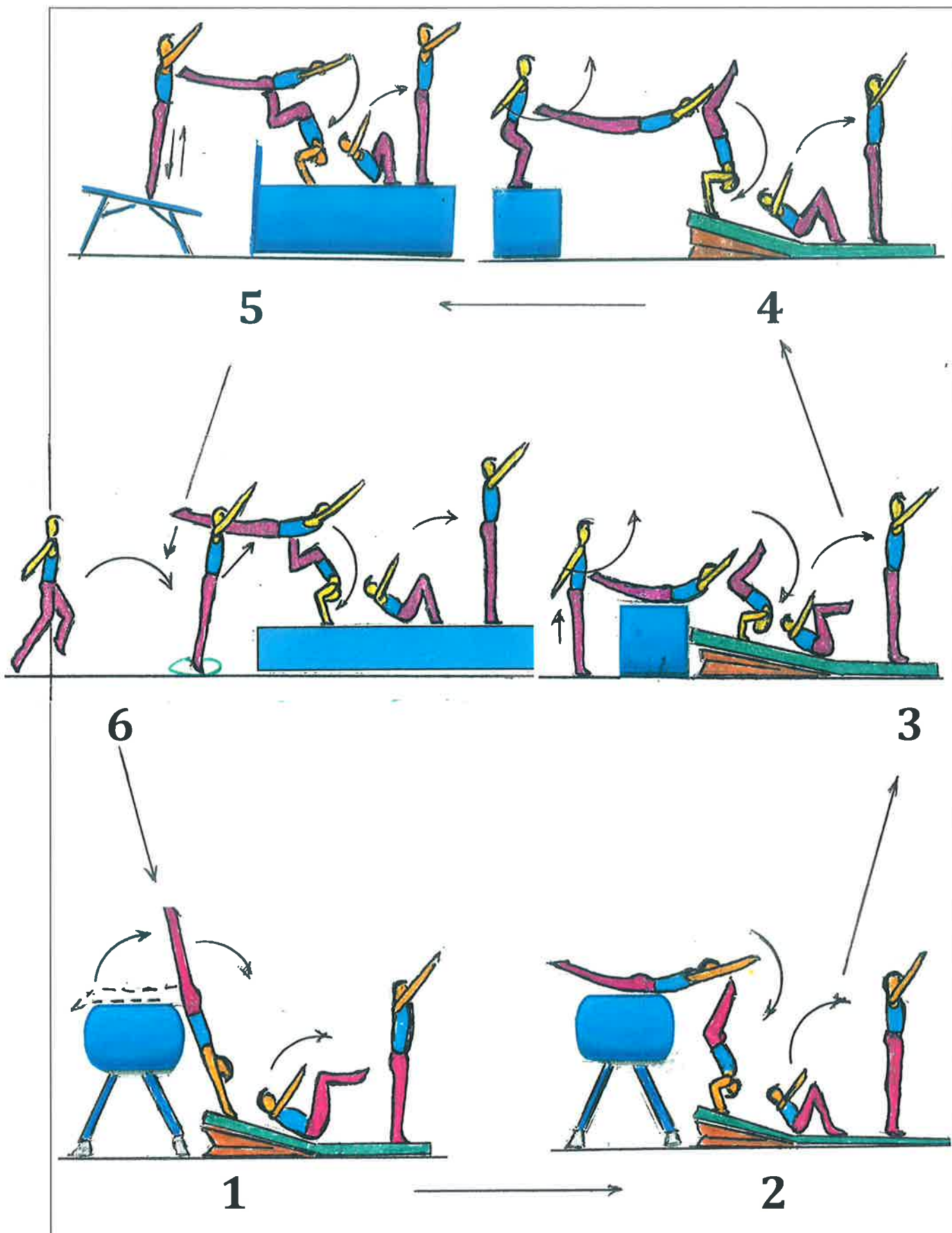
STAZIONE n. 5: Partendo da un mini trampolino, rimbalzo-spinta, ed eseguire un tuffo superando un ostacolo (funicella, elastico, ecc.)



STAZIONE n. 6: Rincorsa, battuta spinta con i piedi dentro un cerchio e tuffo con arrivo delle mani su un tappeto paracadute posto ad una certa distanza.

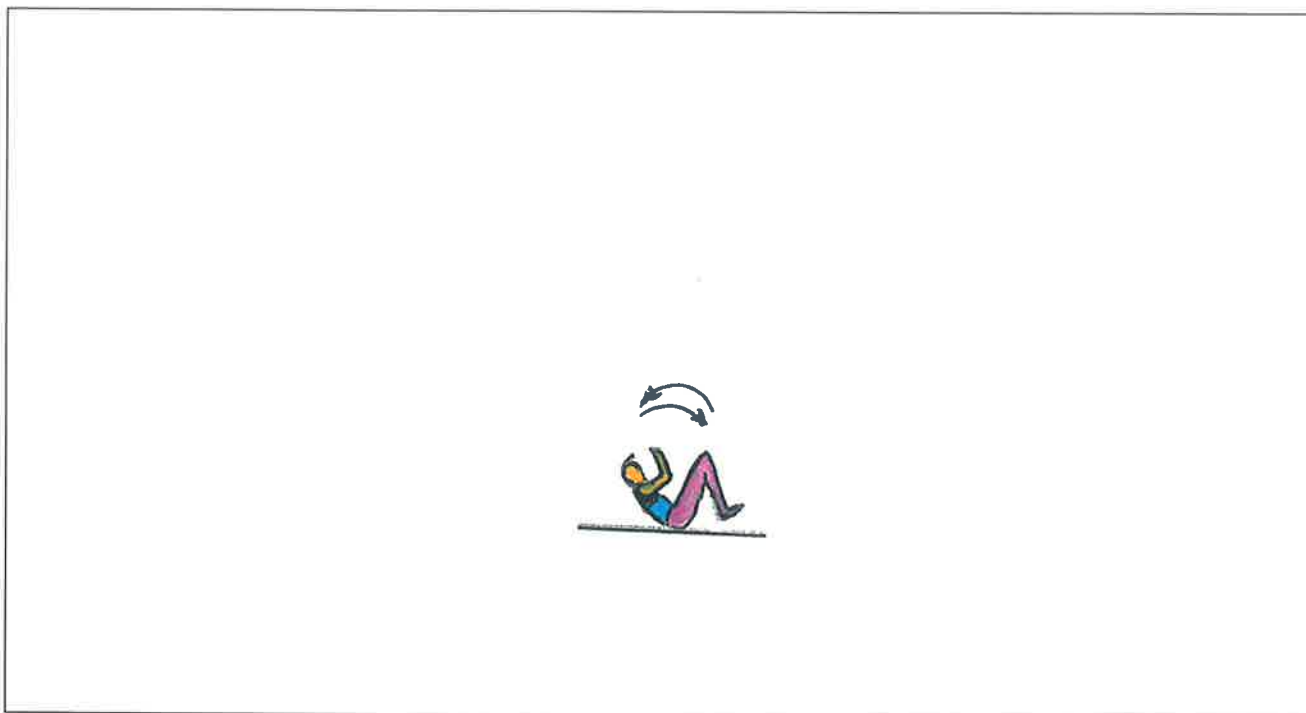


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

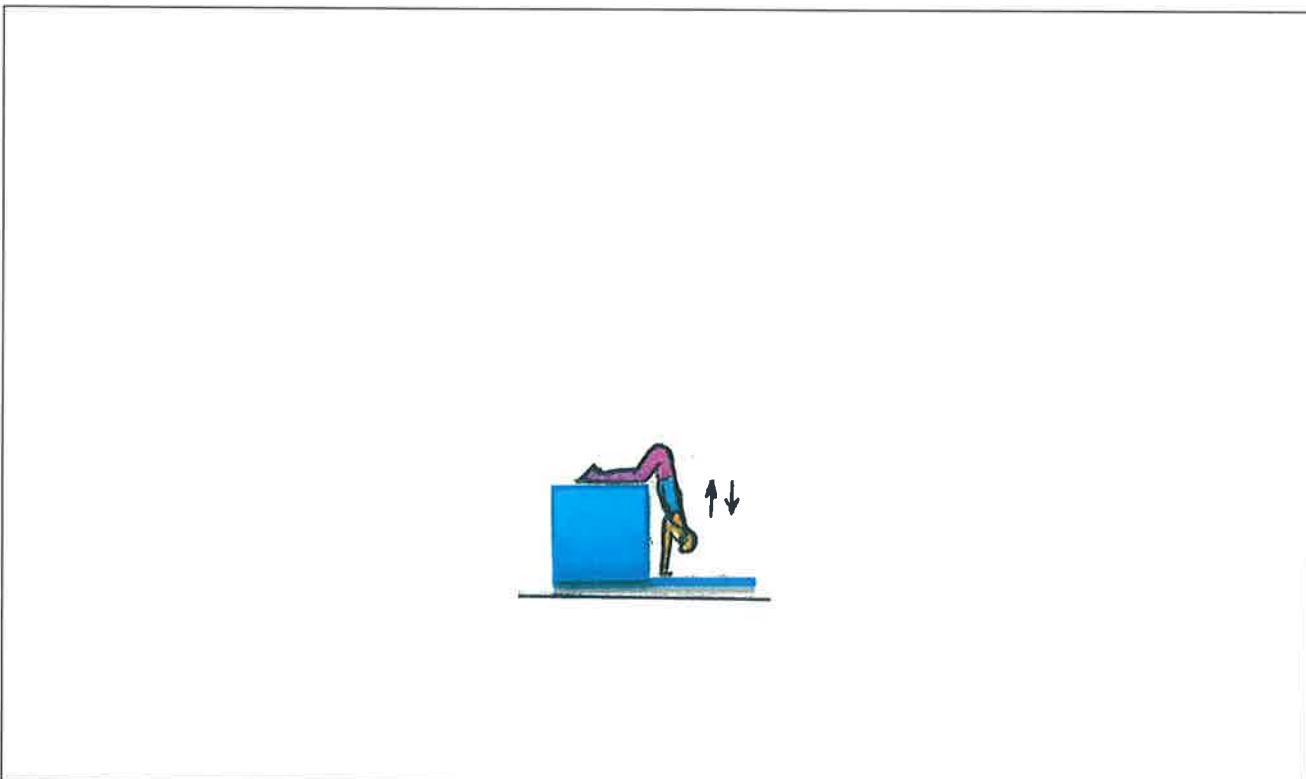


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEI ROTOLAMENTI (INDIETRO)

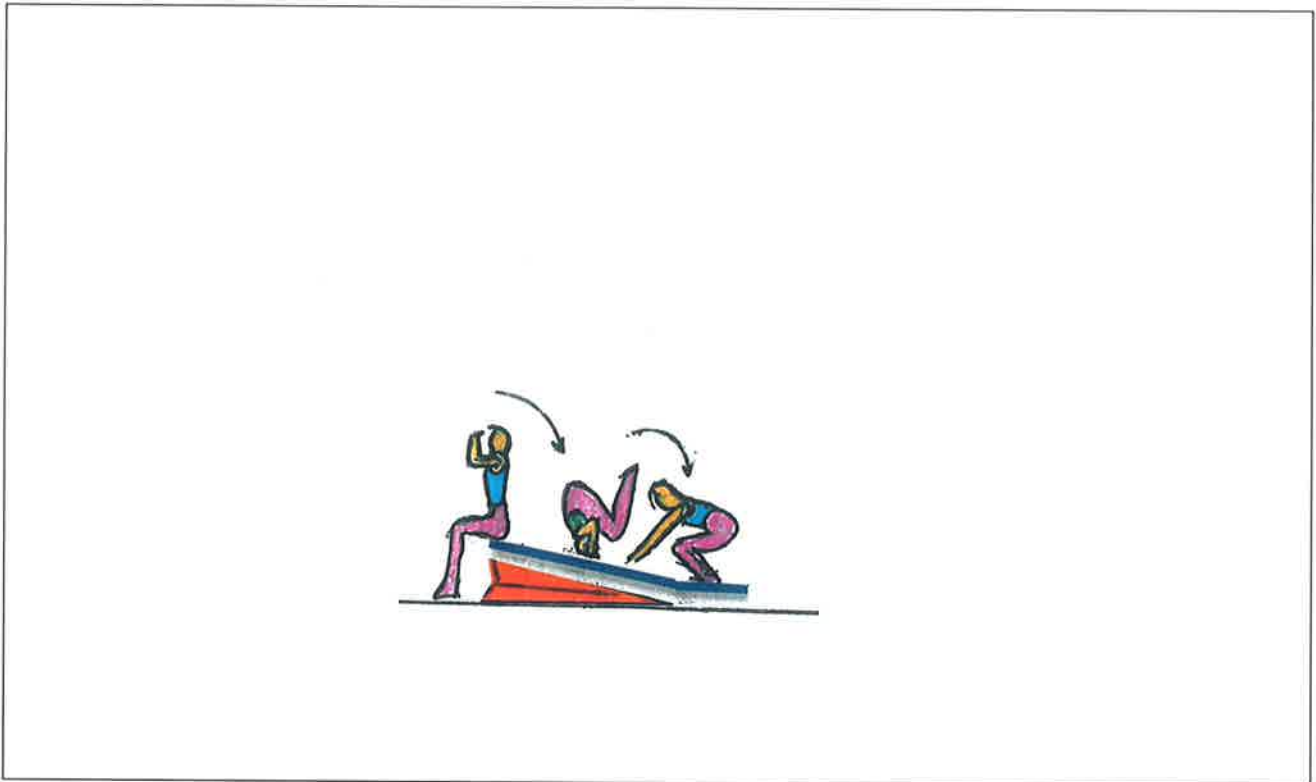
STAZIONE n. 1: Da seduti, gambe a raccolta, Rotolare sul dorso indietro e avanti.



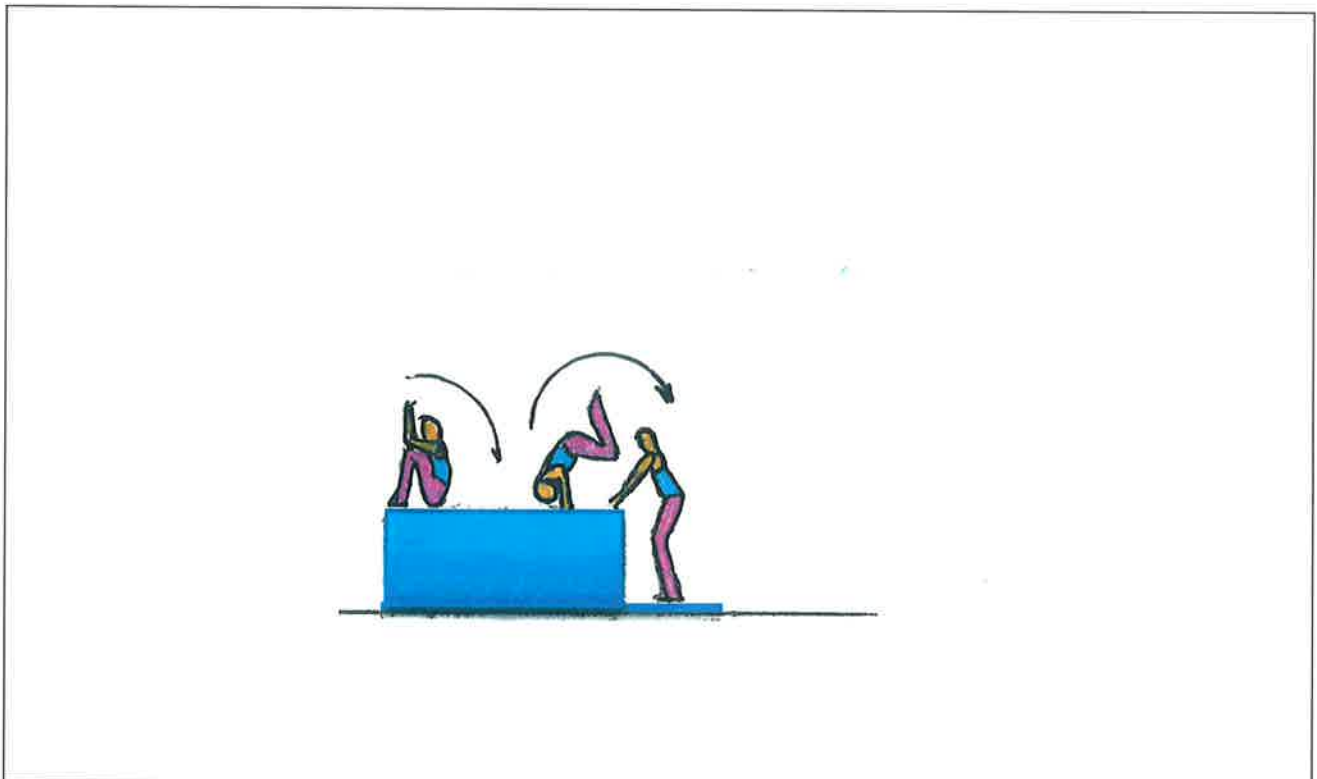
STAZIONE n. 2: Partendo con le gambe poggiate su un tappeto, eseguire dei piegamenti sugli arti superiori.



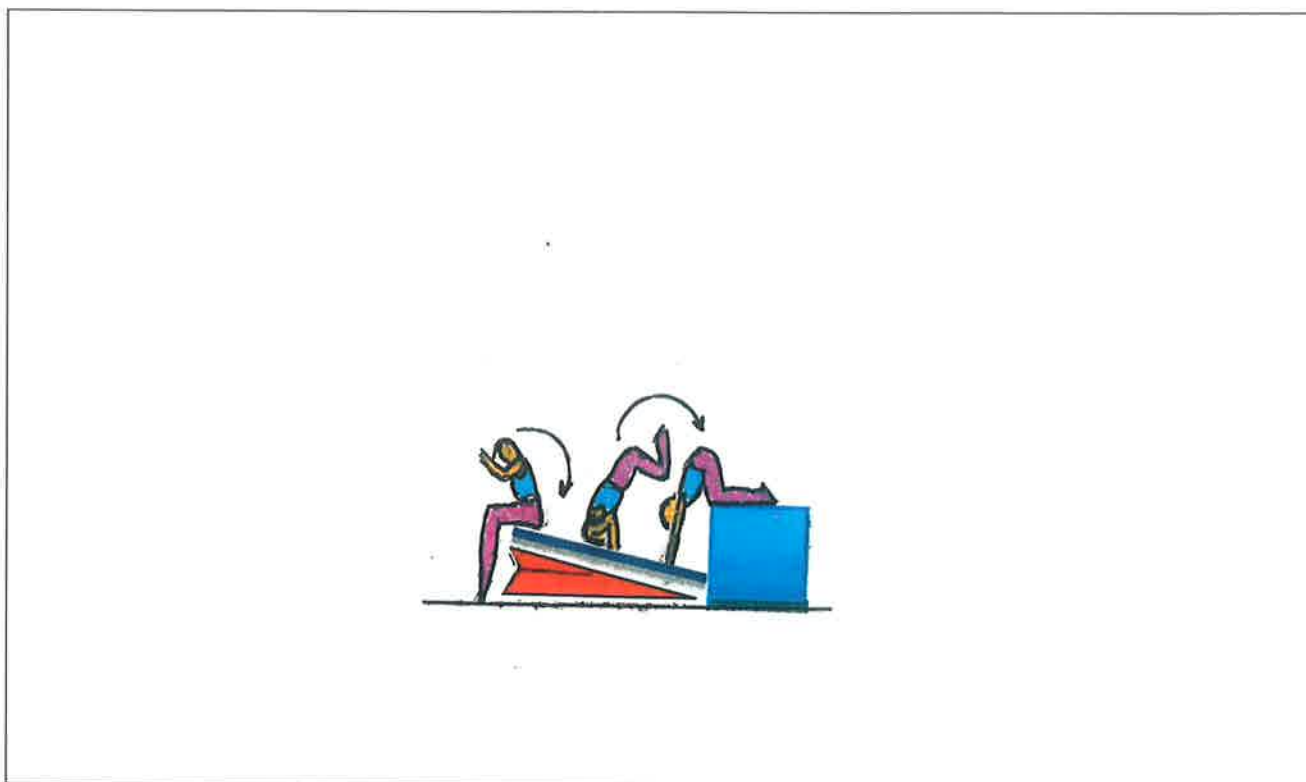
STAZIONE n. 3: Partendo da seduti su un piano inclinato, eseguire un rotolamento indietro.



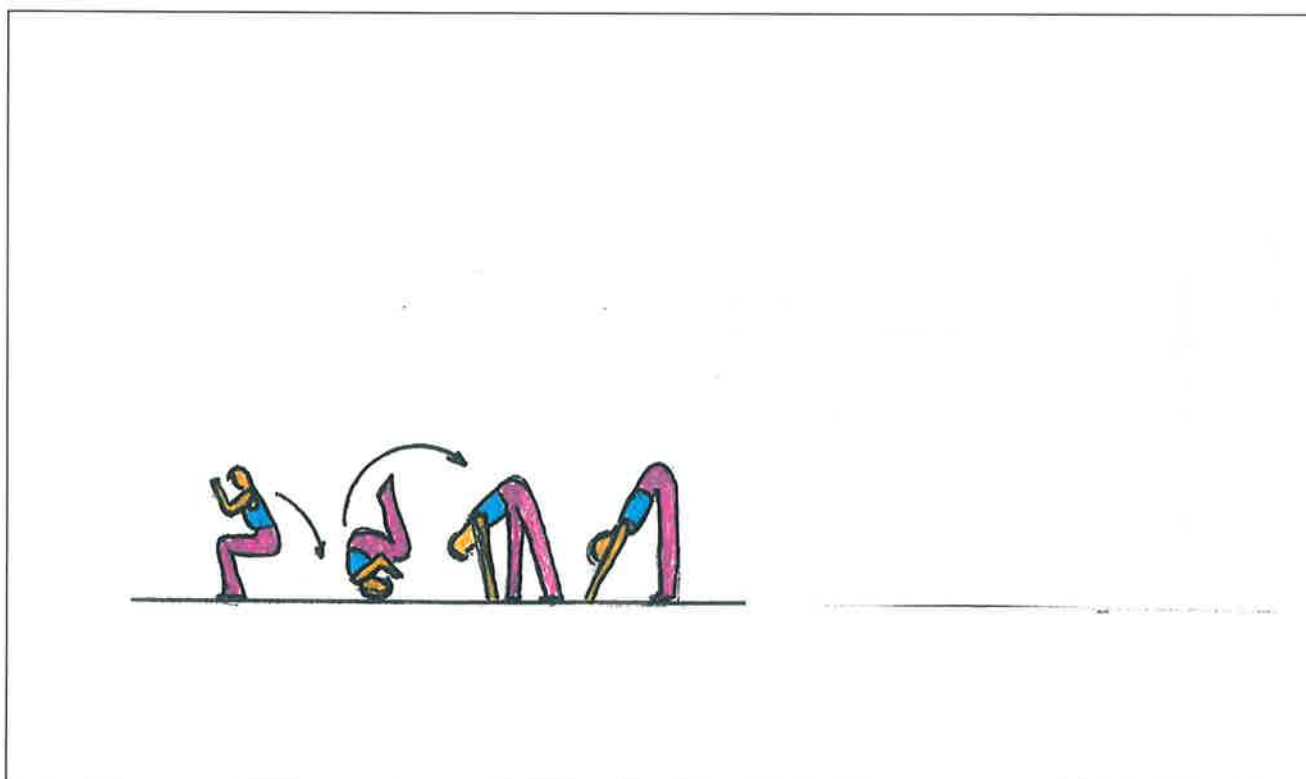
STAZIONE n. 4: Partendo da seduti, gambe piegate, su un tappeto paracadute, eseguire un rotolamento indietro.



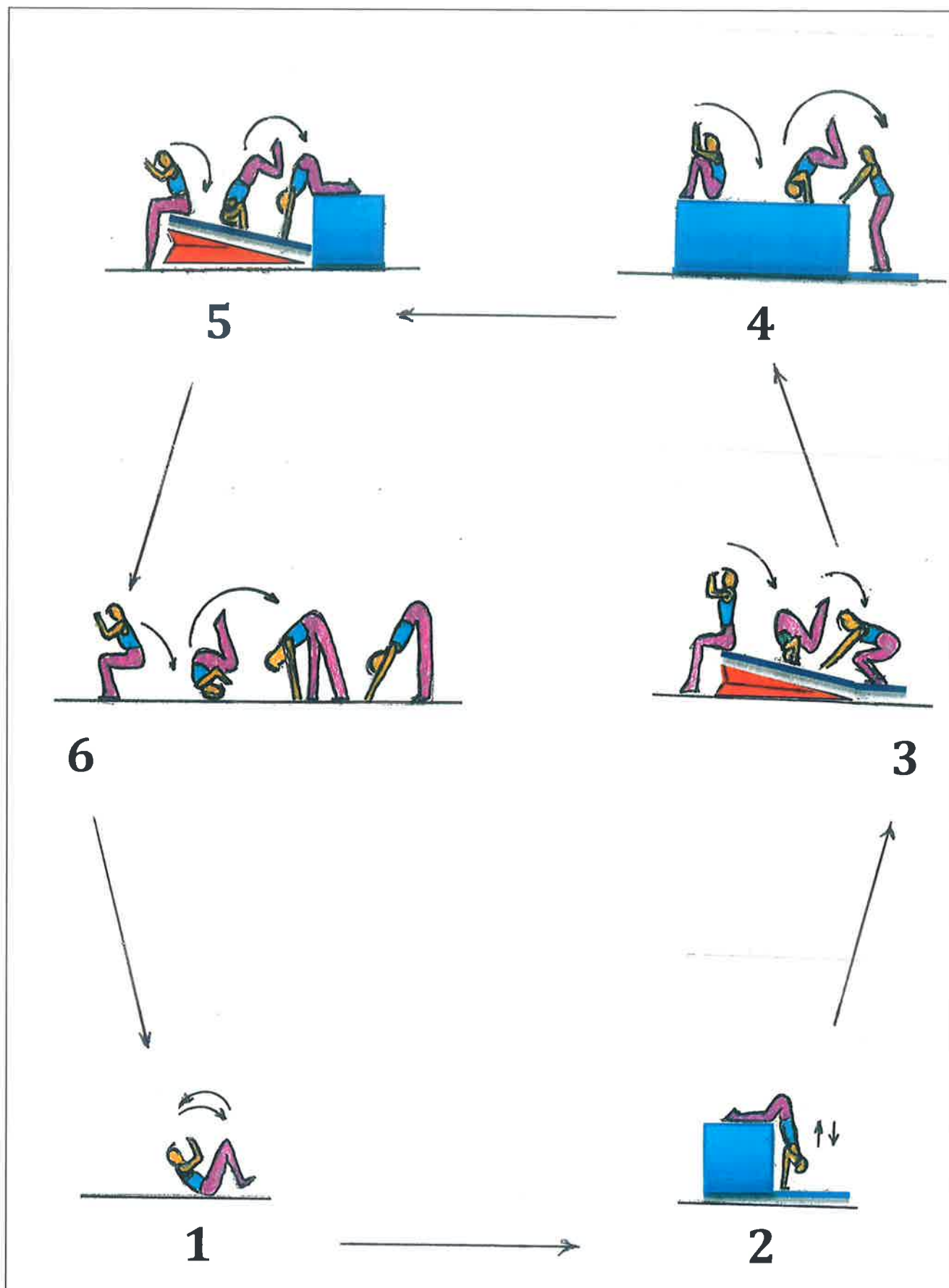
STAZIONE n. 5: Partendo da seduti su un piano inclinato, eseguire un rotolamento indietro con arrivo in ginocchio su un tappeto paracadute. (Altezza variabile).



STAZIONE n. 6: Eseguire un rotolamento indietro con arrivo a gambe tese divaricate o unite.

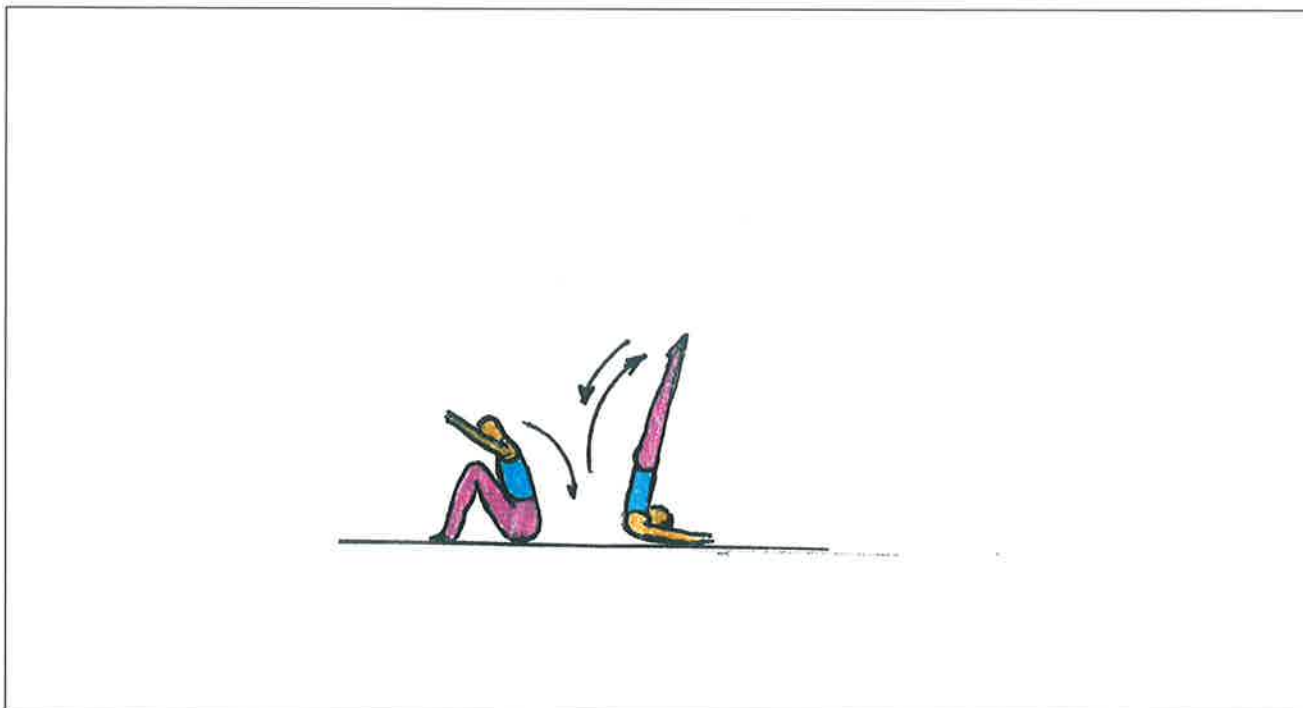


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

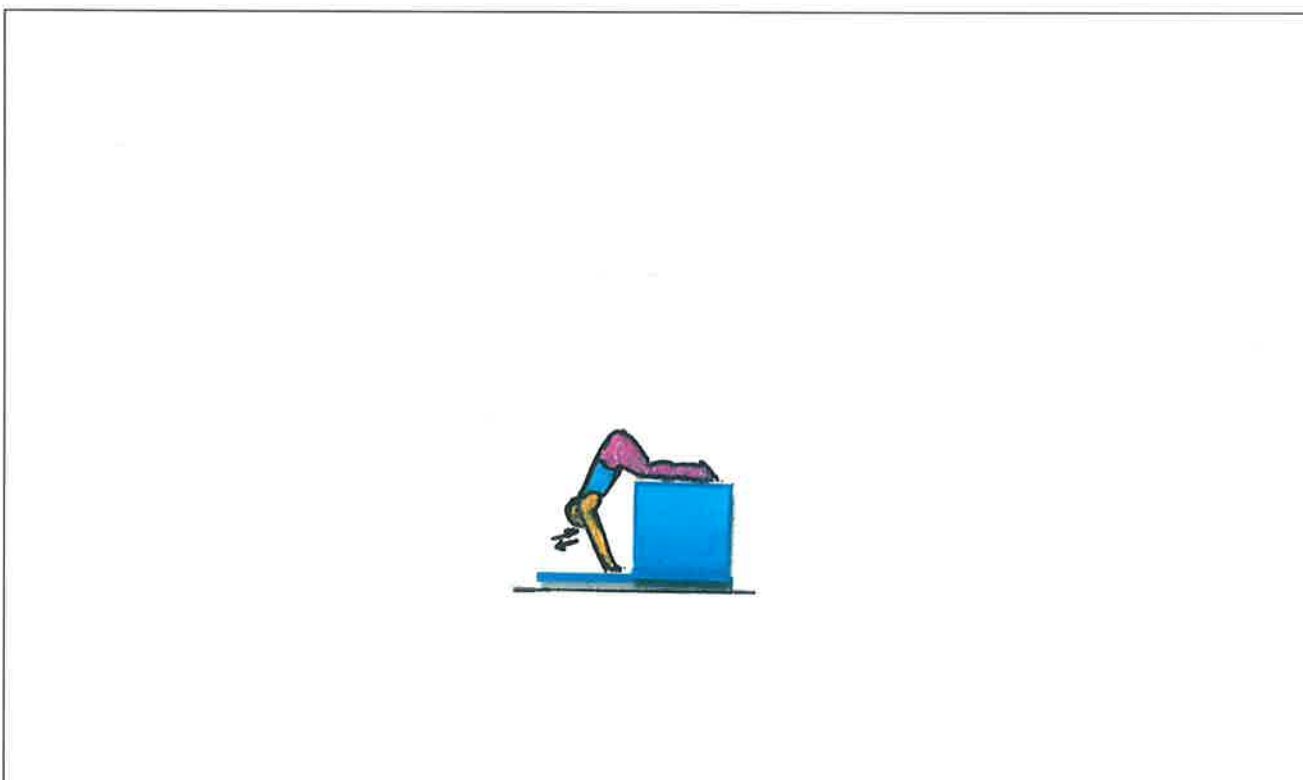


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEI ROTOLAMENTI (INDIETRO A BRACCIA TESE)

STAZIONE n. 1: Con il corpo a raccolta, rotolare sul dorso, puntando i piedi alla verticale rovesciata in appoggio sul dorso.



STAZIONE n. 2: Con le ginocchia poggiate su un tappeto paracadute, eseguire delle aperture e chiusure dell'angolo tronco - braccia.



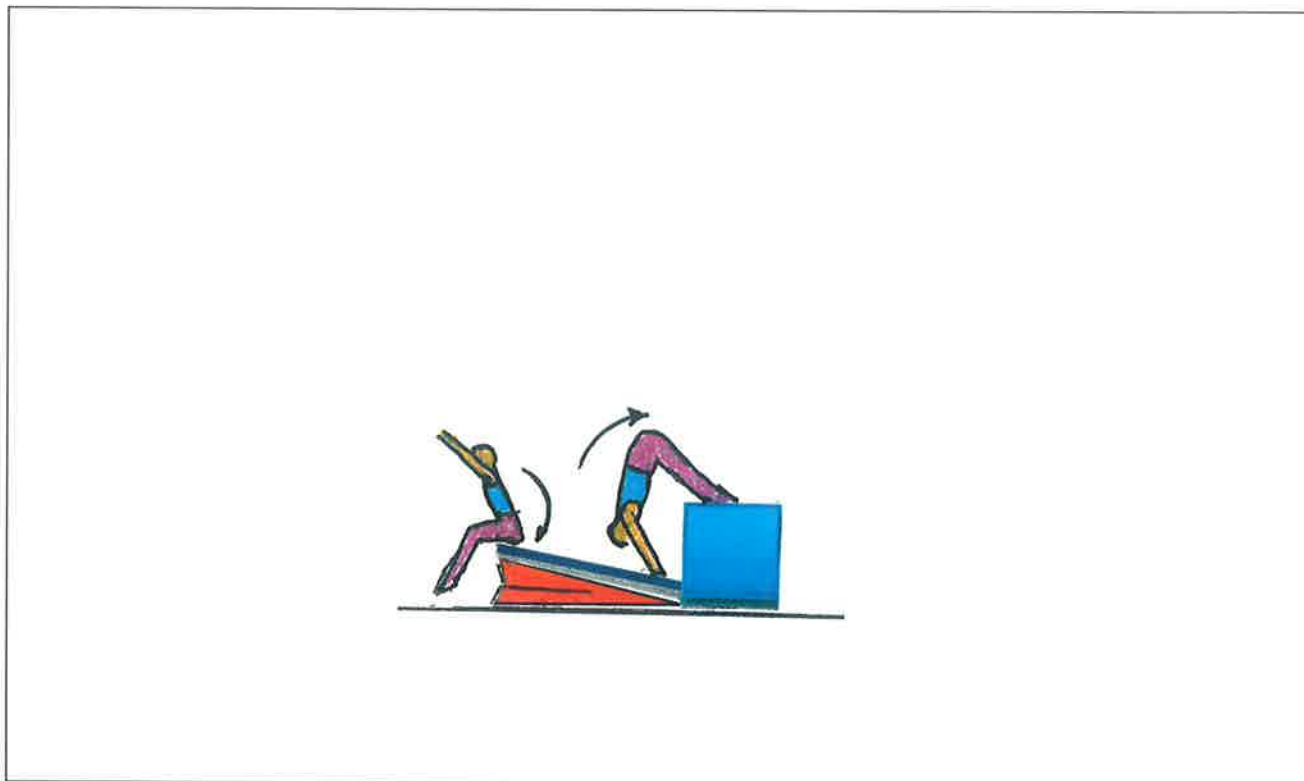
STAZIONE n. 3: Da seduti su un piano inclinato, eseguire un rotolamento indietro a braccia tese.



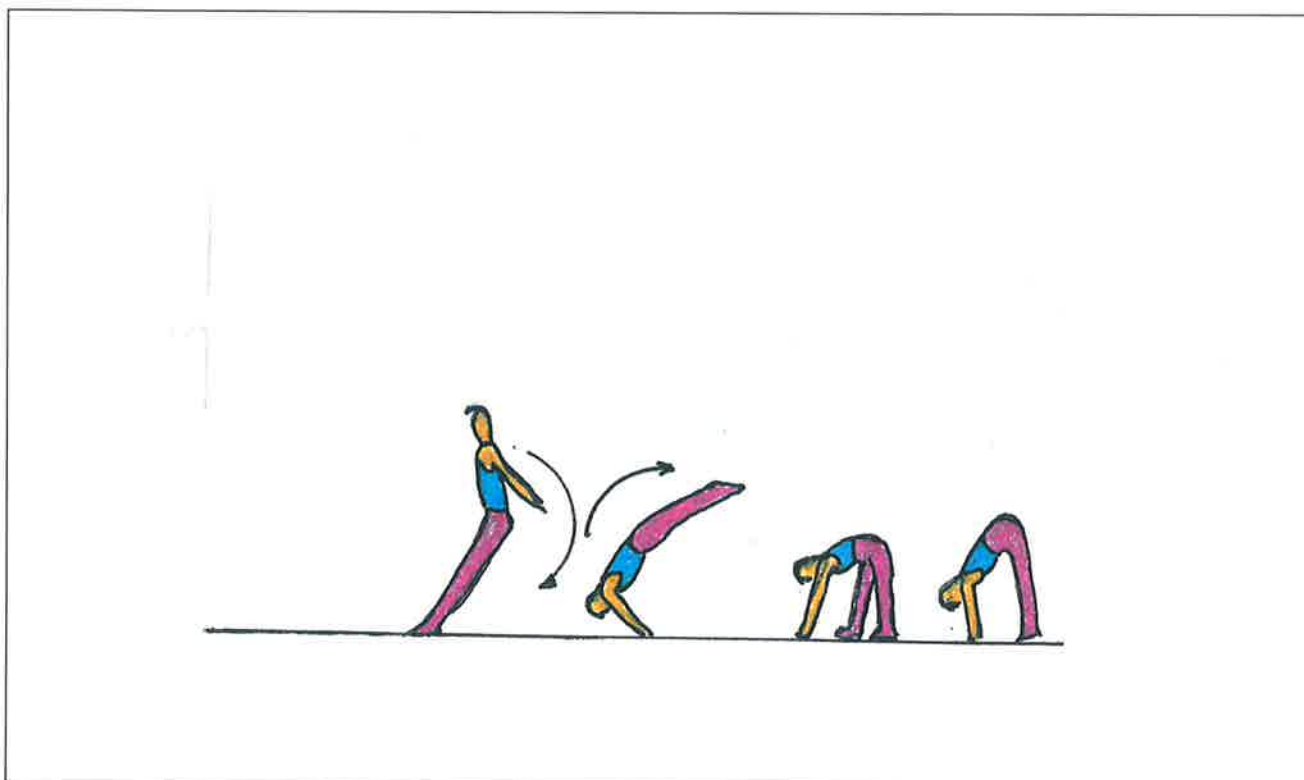
STAZIONE n. 4: Da seduti su un tappeto paracadute, eseguire un rotolamento indietro a braccia tese.



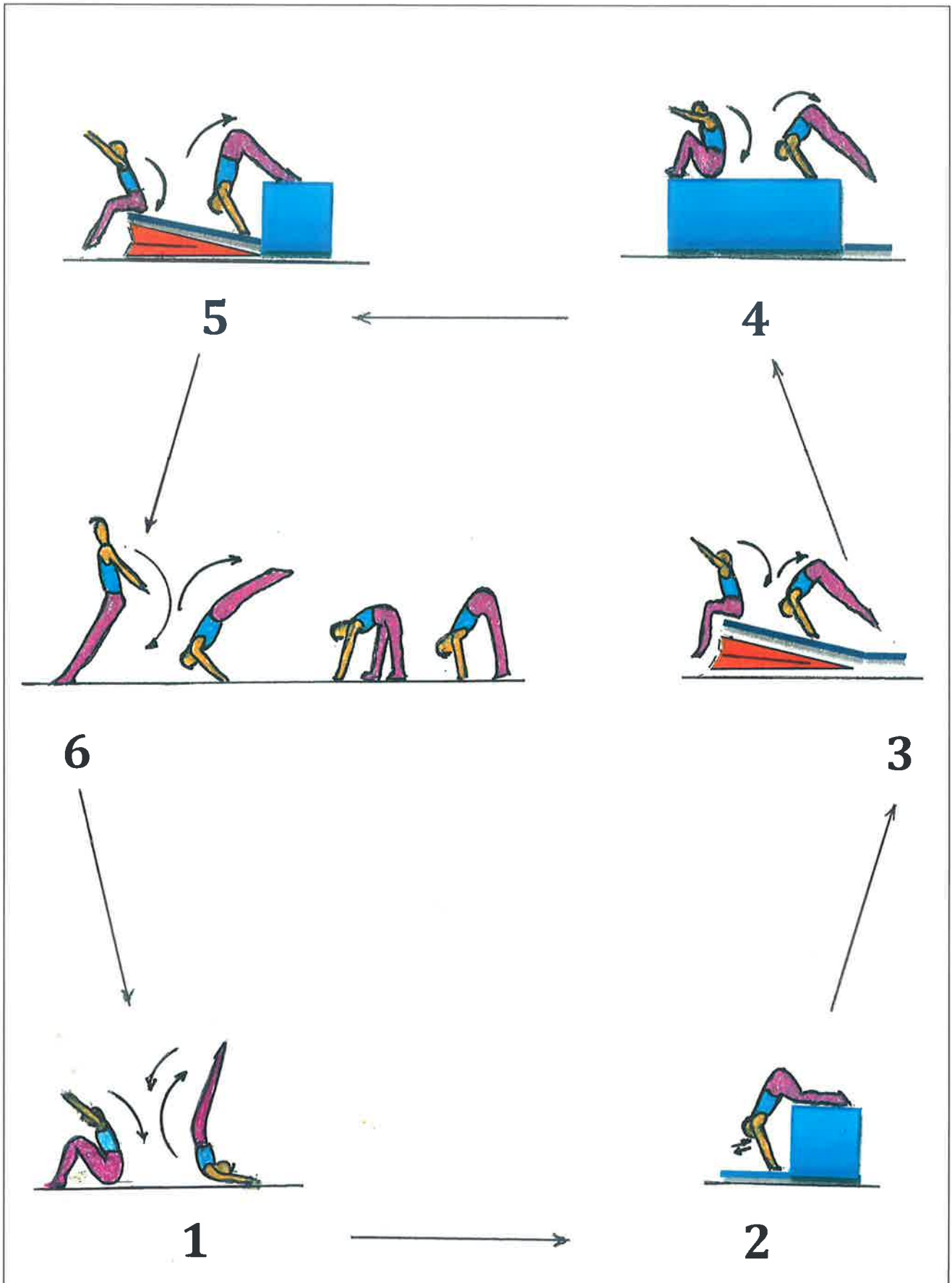
STAZIONE n.5: Da seduti su un piano inclinato, eseguire un rotolamento arrivando con i piedi in appoggio su un piano rialzato(Altezza variabile).



STAZIONE n.6: Eseguire un rotolamento indietro a braccia tese arrivando a game tese, divaricate o unite.

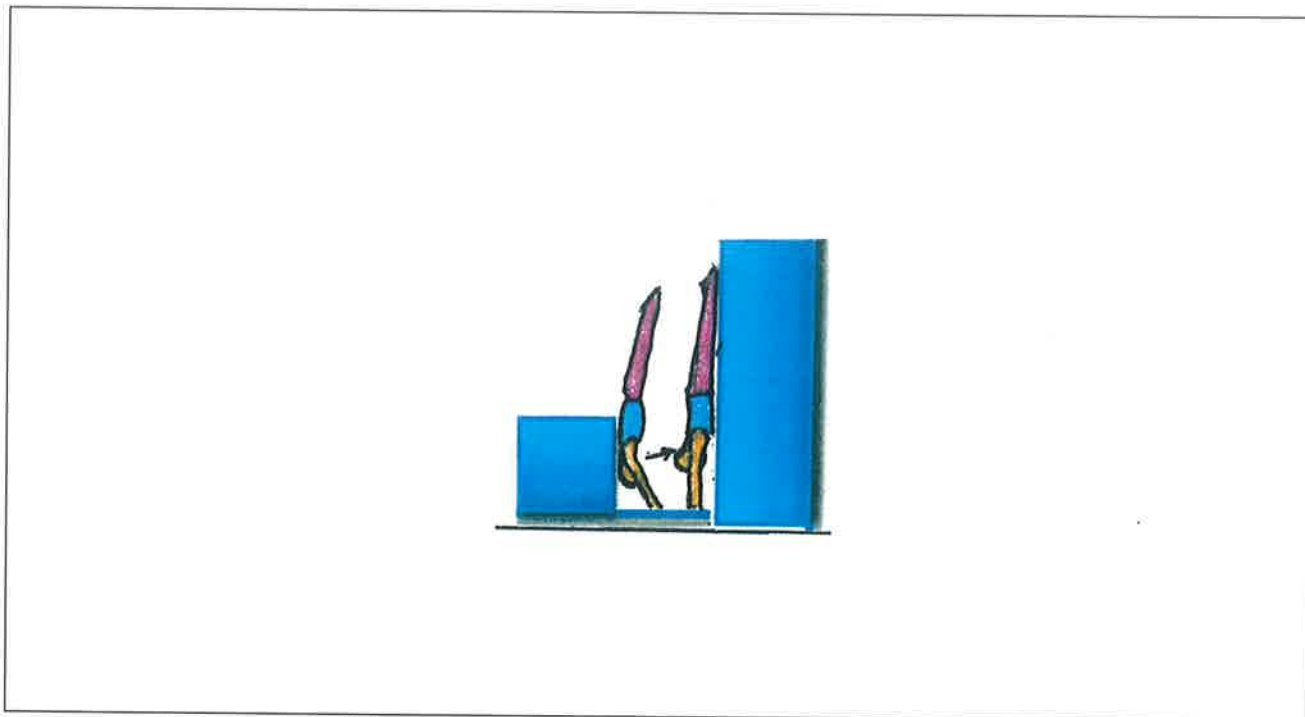


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

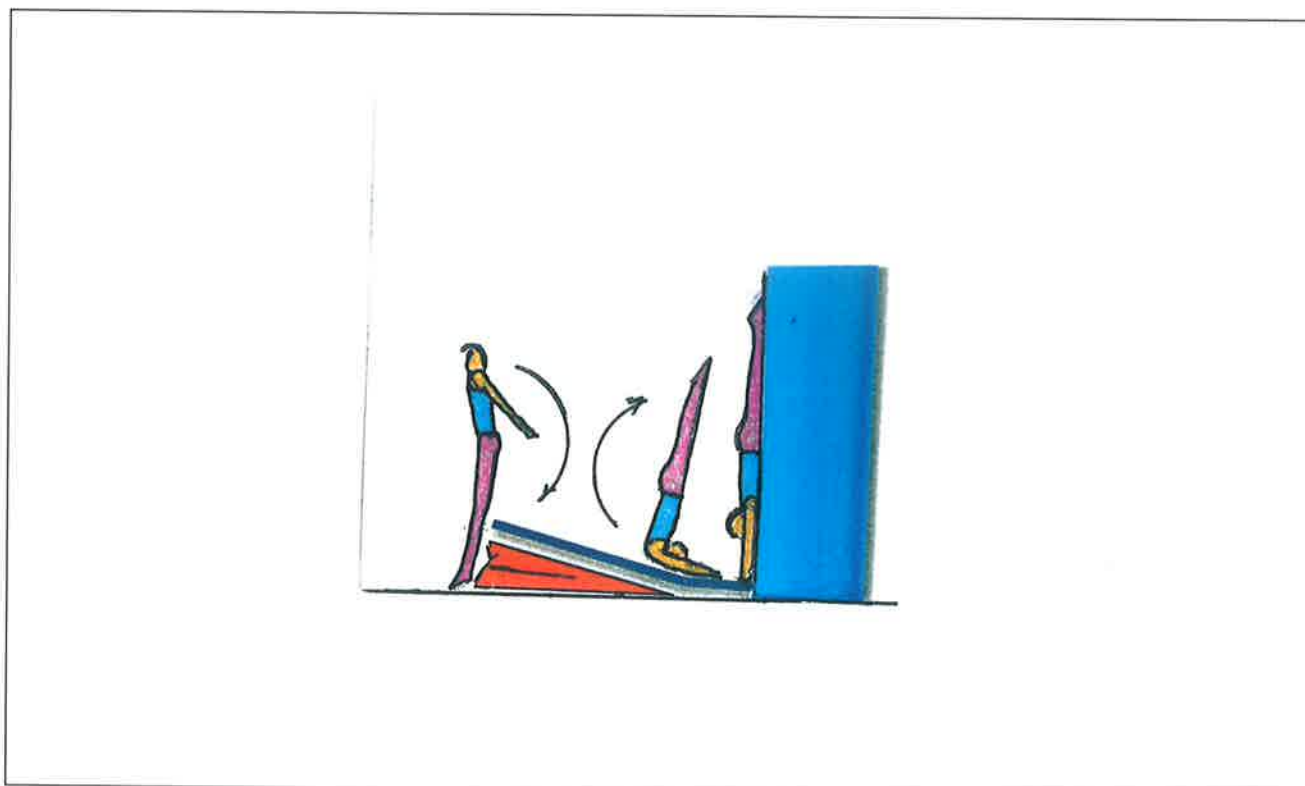


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA CAPOVOLTA ALLA VERTICALE.

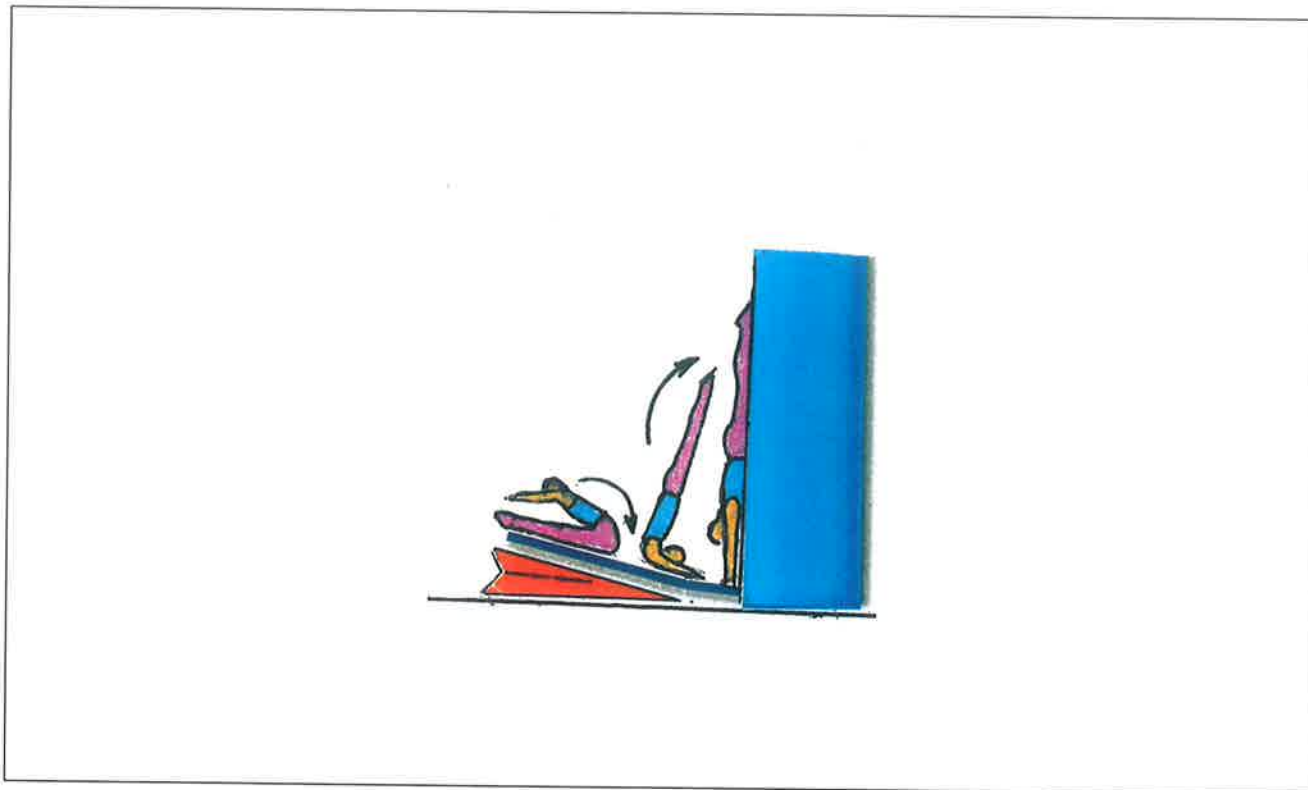
STAZIONE n. 1: Partendo con le spalle in appoggio su un tappeto paracadute verticale in appoggio.



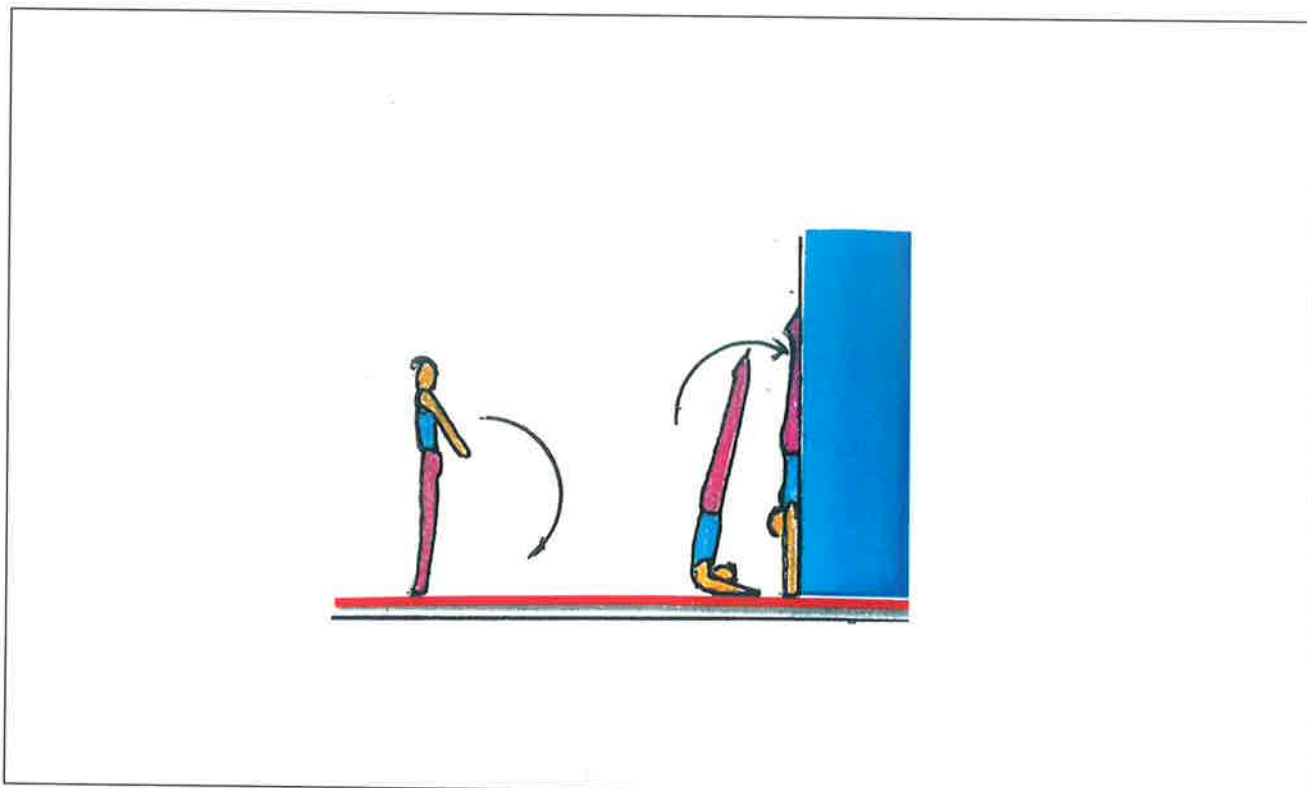
STAZIONE n. 2: Con l'ausilio di un piano inclinato, eseguire una capovolta con arrivo in verticale in appoggio su un tappeto paracadute.



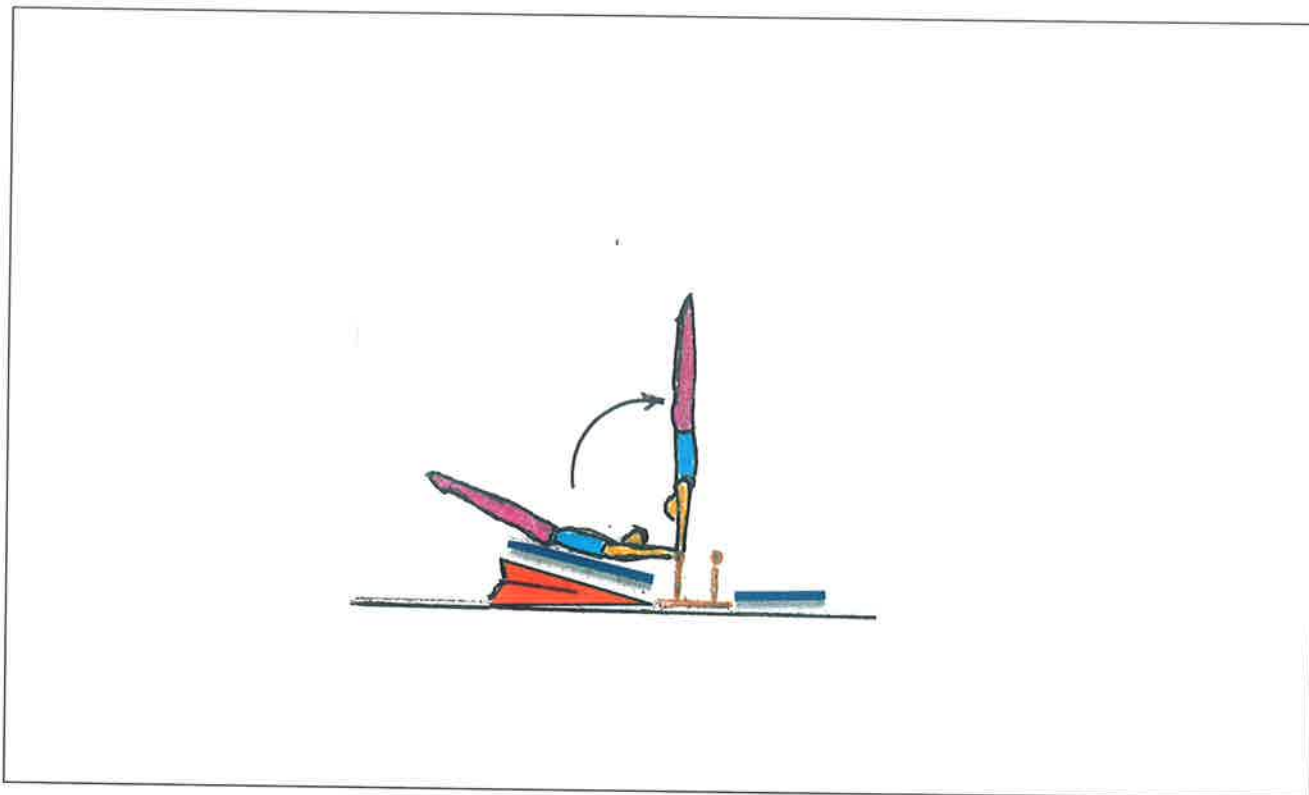
STAZIONE n. 3: Partendo da seduti e utilizzando un piano inclinato, eseguire la capovolta con arrivo su un tappeto paracadute.



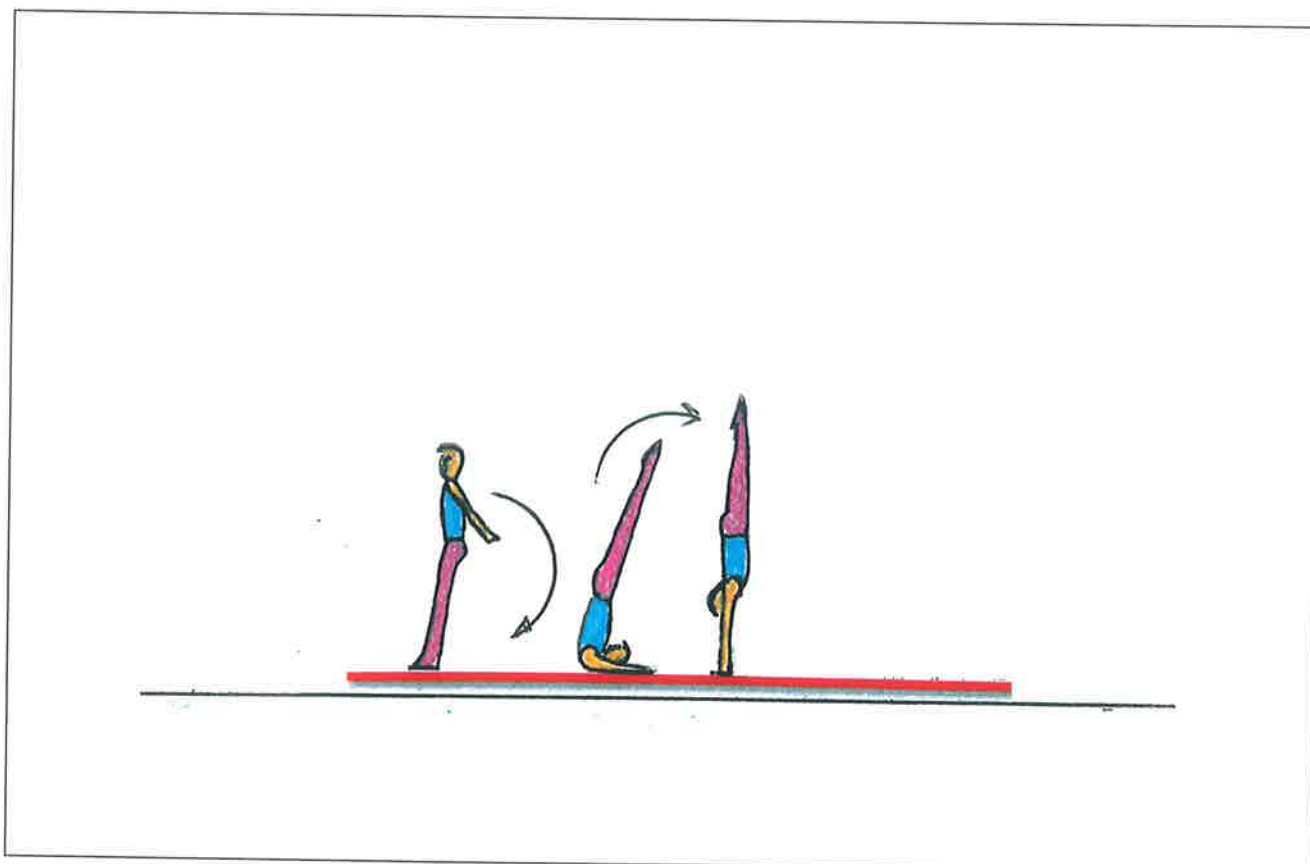
STAZIONE n. 4: Eseguire la capovolta arrivando in verticale in appoggio su un tappeto paracadute.



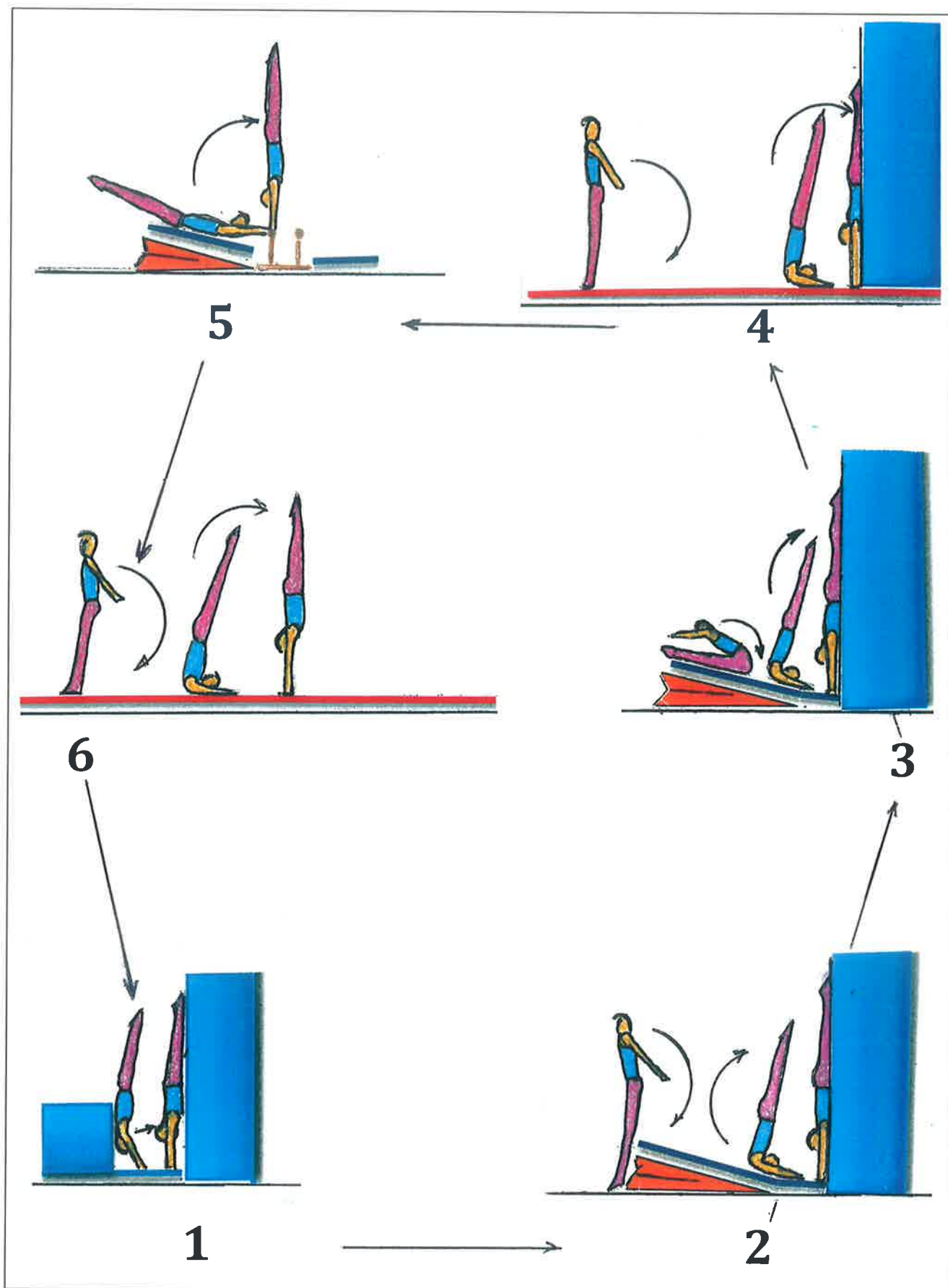
STAZIONE n. 5: Utilizzando un piano inclinato e le mini-parallelle, eseguire la capovolta cercando la verticale mantenendola in equilibrio.



STAZIONE n. 6: Eseguire il movimento completo.

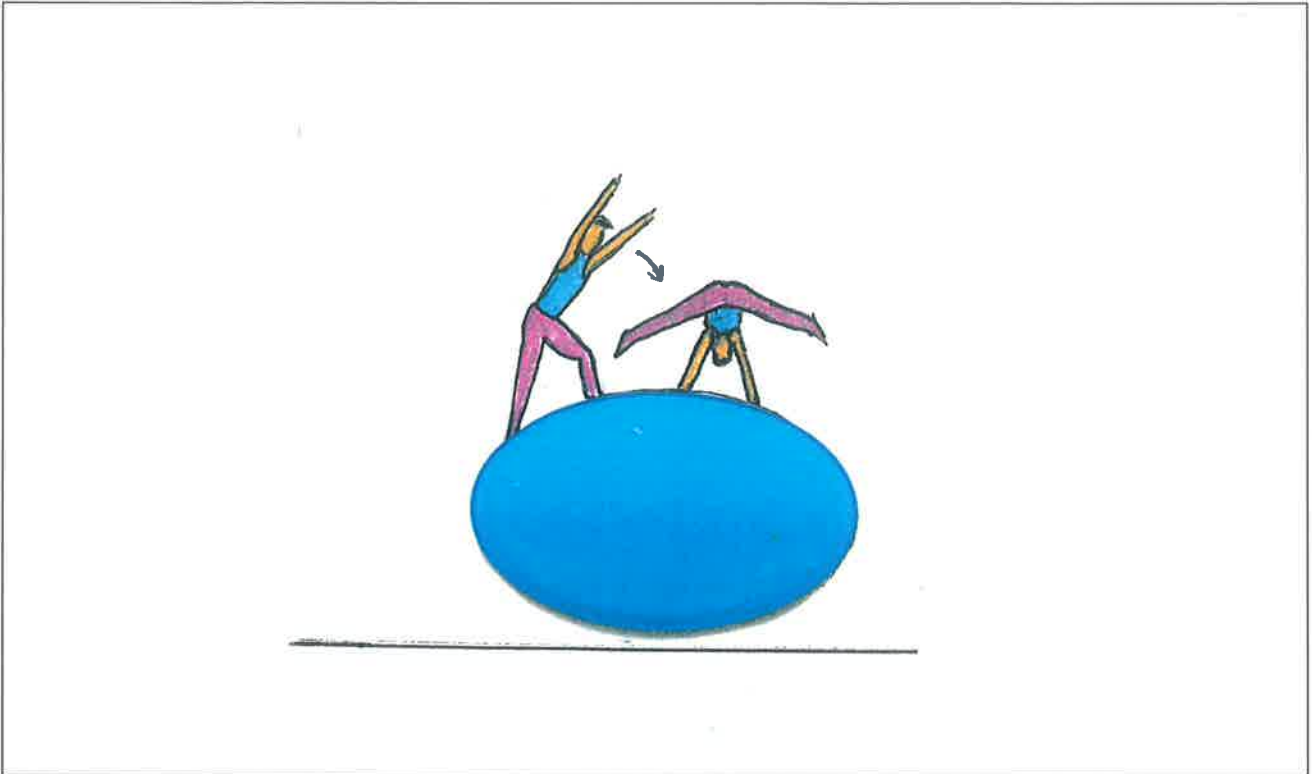


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

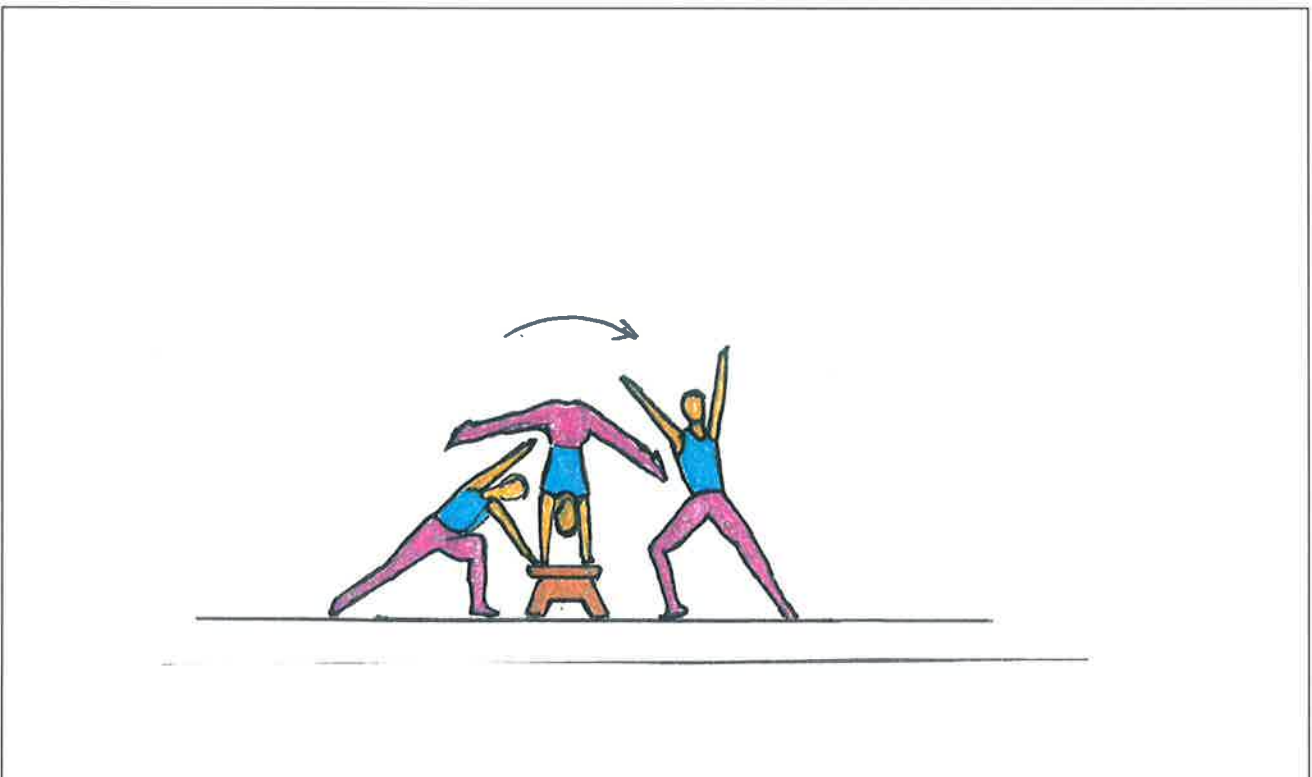


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA RUOTA

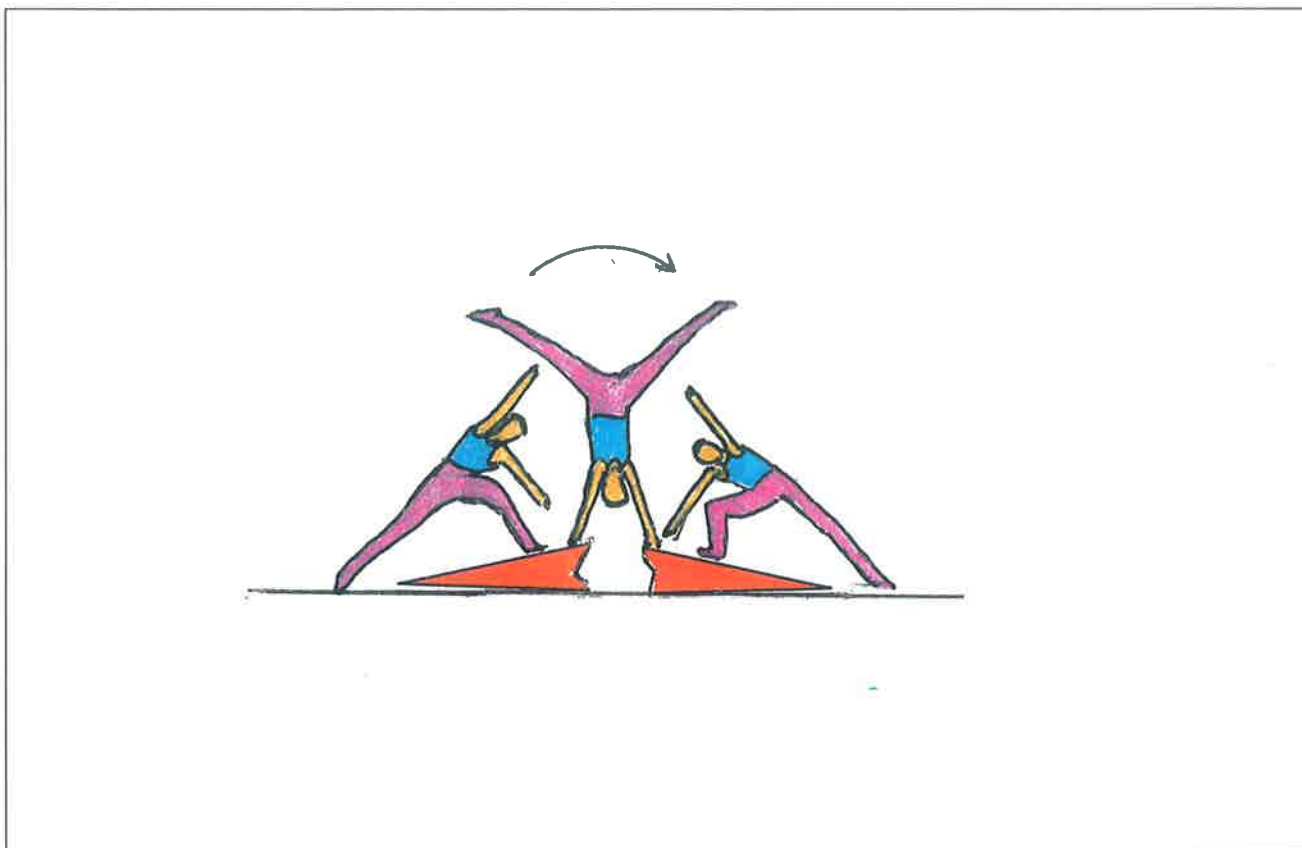
STAZIONE n. 1: Disegnare un cerchio in terra e percorrerlo in quattro appoggi: (mano sn, mano dx, piede sn, piede dx) o (mano dx, mano sn, piede sn, piede dx).



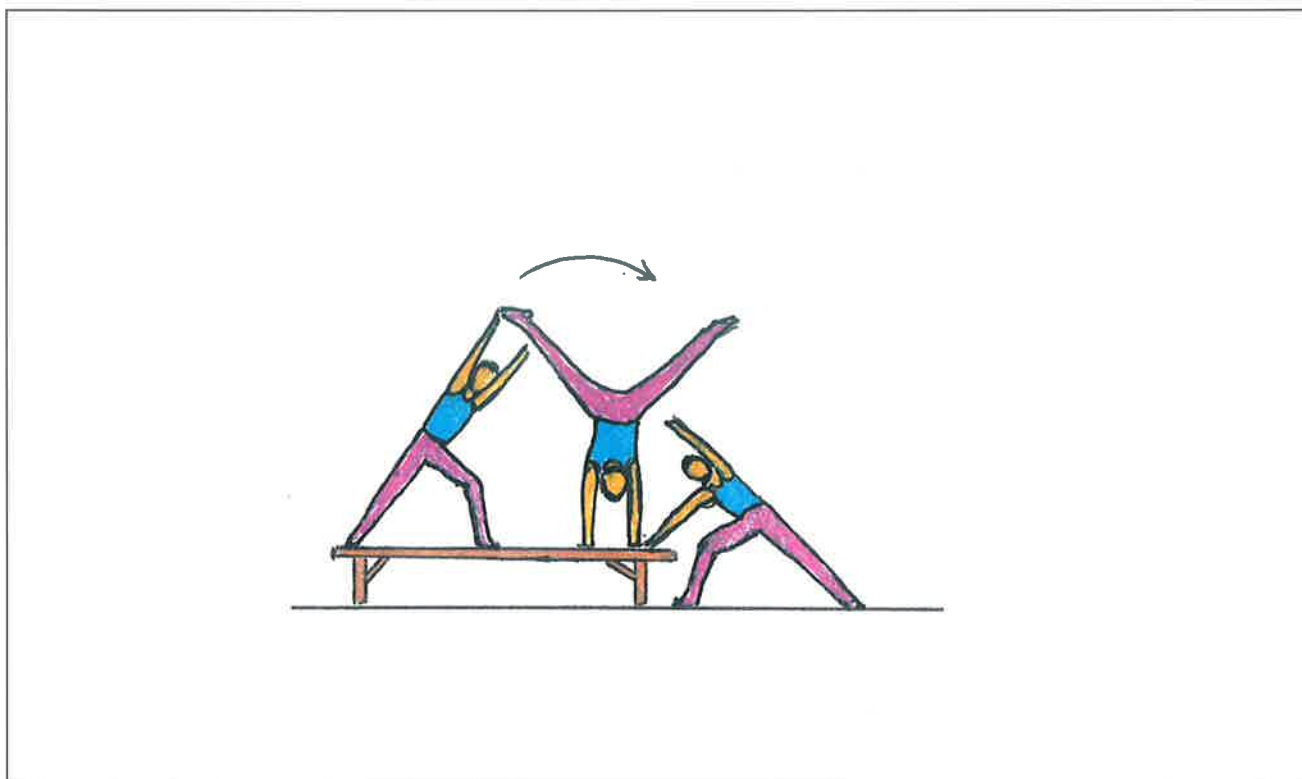
STAZIONE n. 2: Superare un ostacolo come in figura.



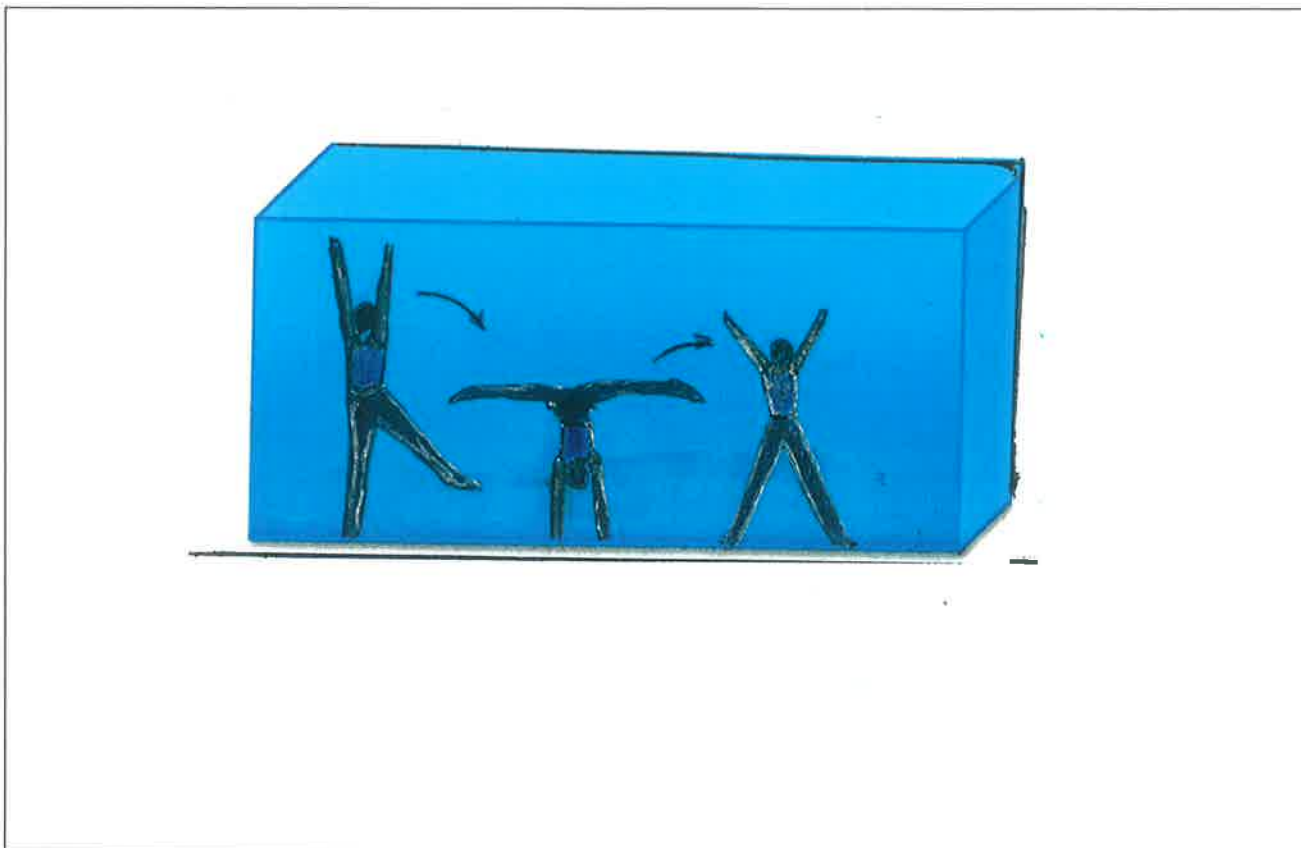
STAZIONE n. 3: Utilizzare due pedane elastiche per il volteggio.



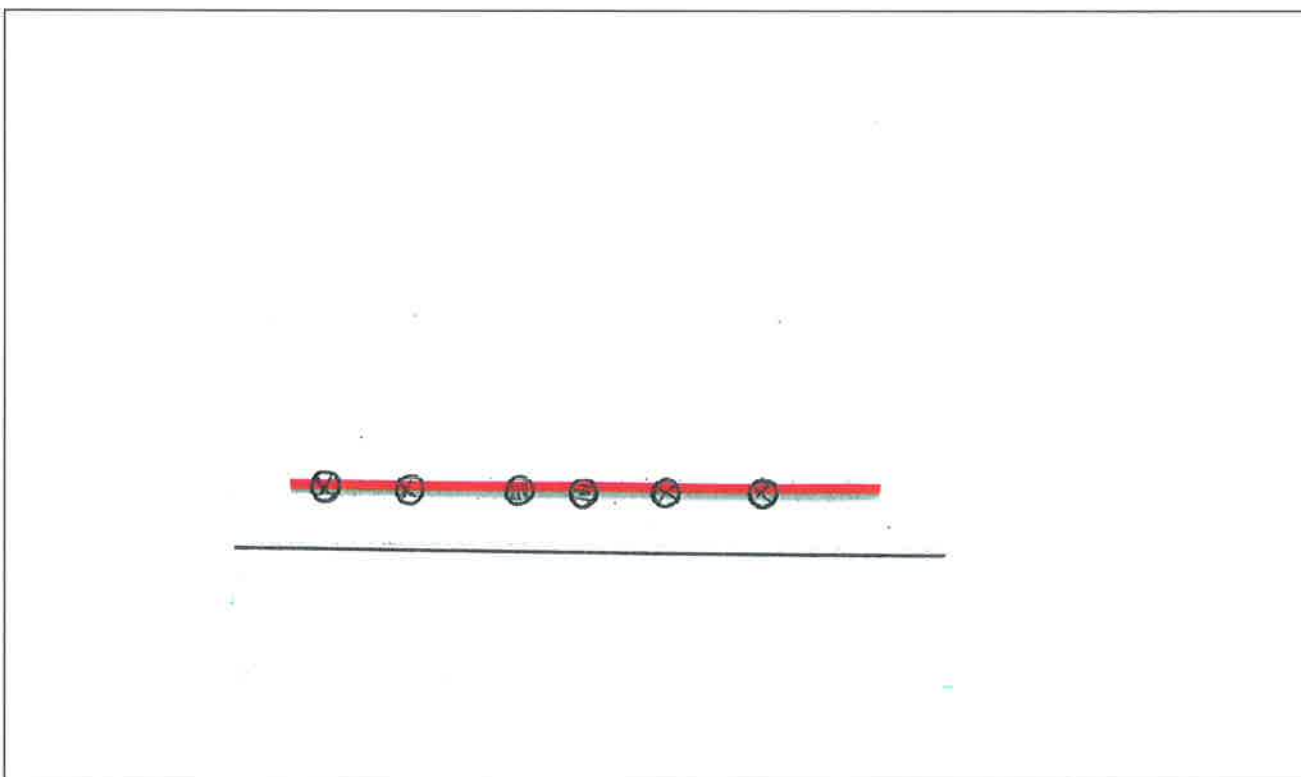
STAZIONE n. 4: Eseguire il movimento in discesa.



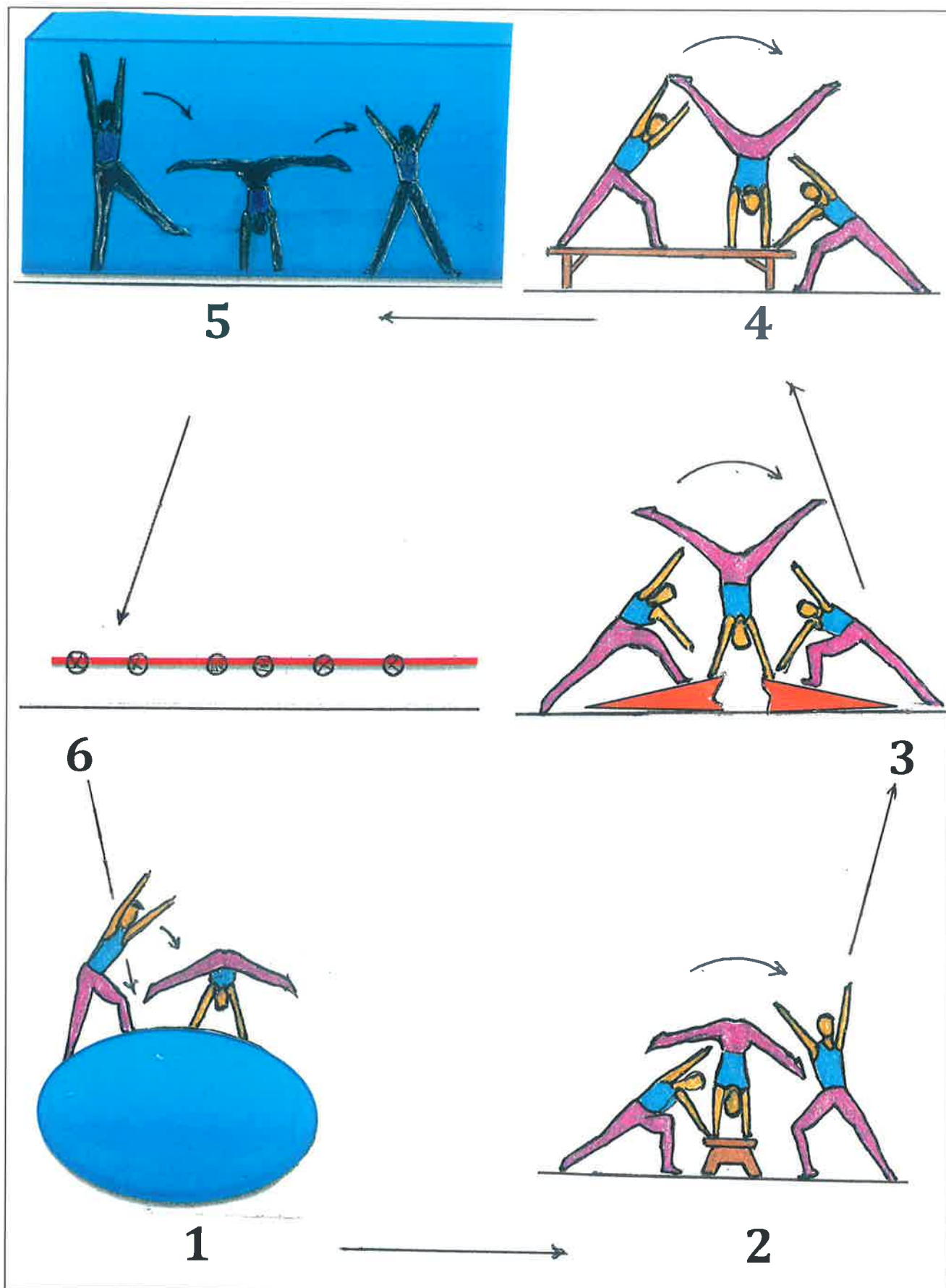
STAZIONE n. 5: Eseguire la ruota con il petto e /o dorso, vicino un tappeto paracadute.



STAZIONE n. 6: Tracciare una riga e far eseguire la ruota poggiando le mani e i piedi su di essa.

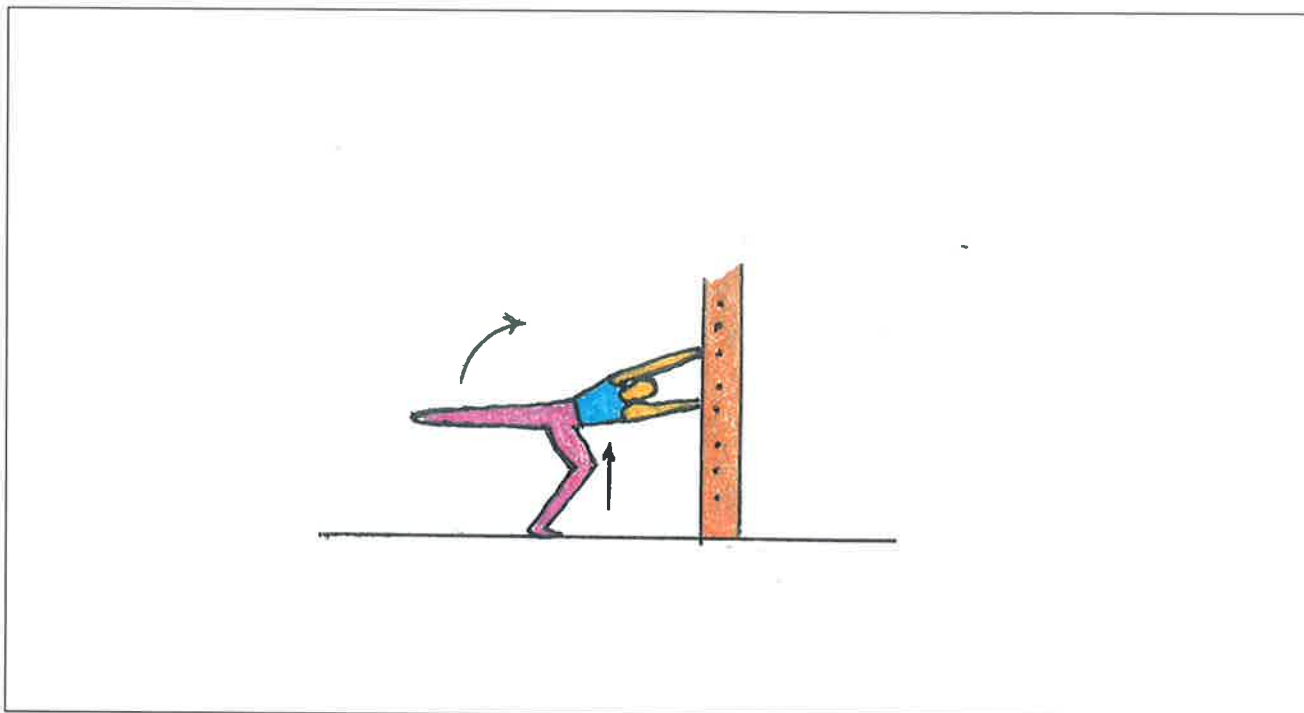


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

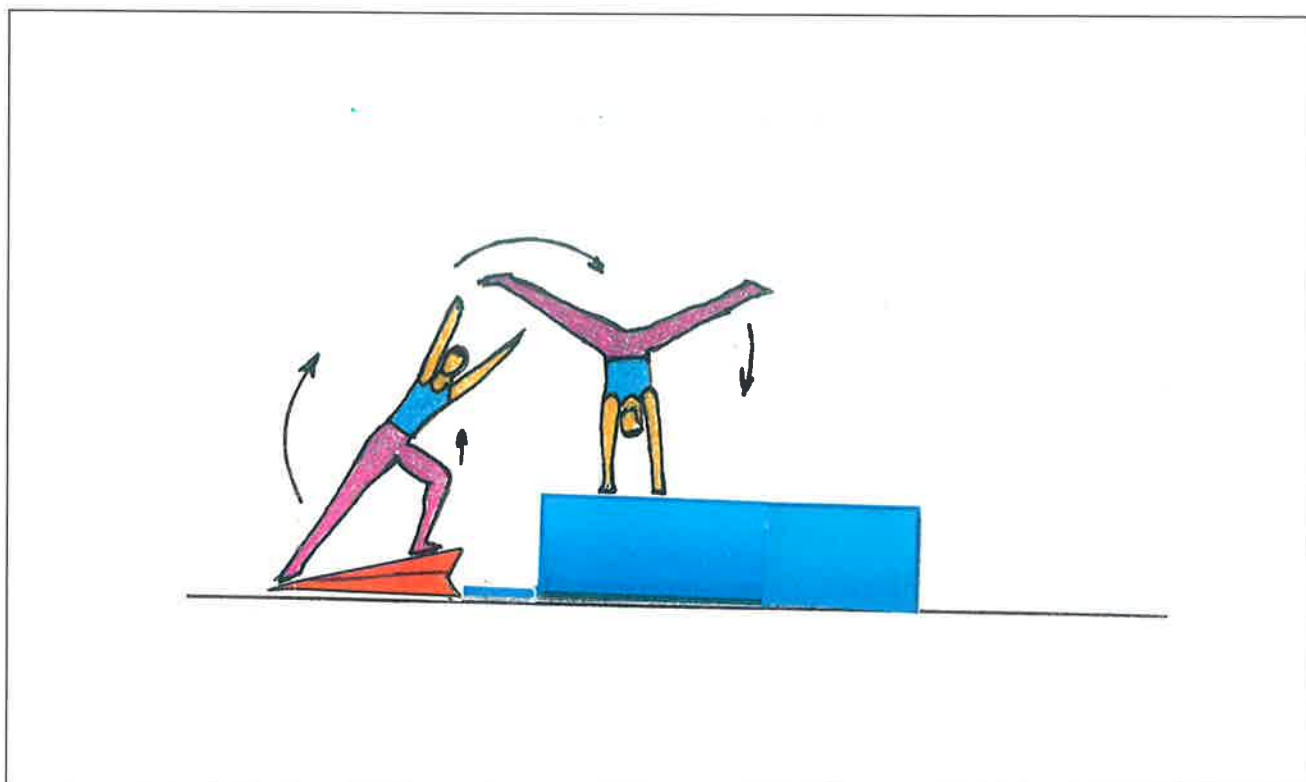


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA RUOTA SALTATA E RUOTA SPINTA

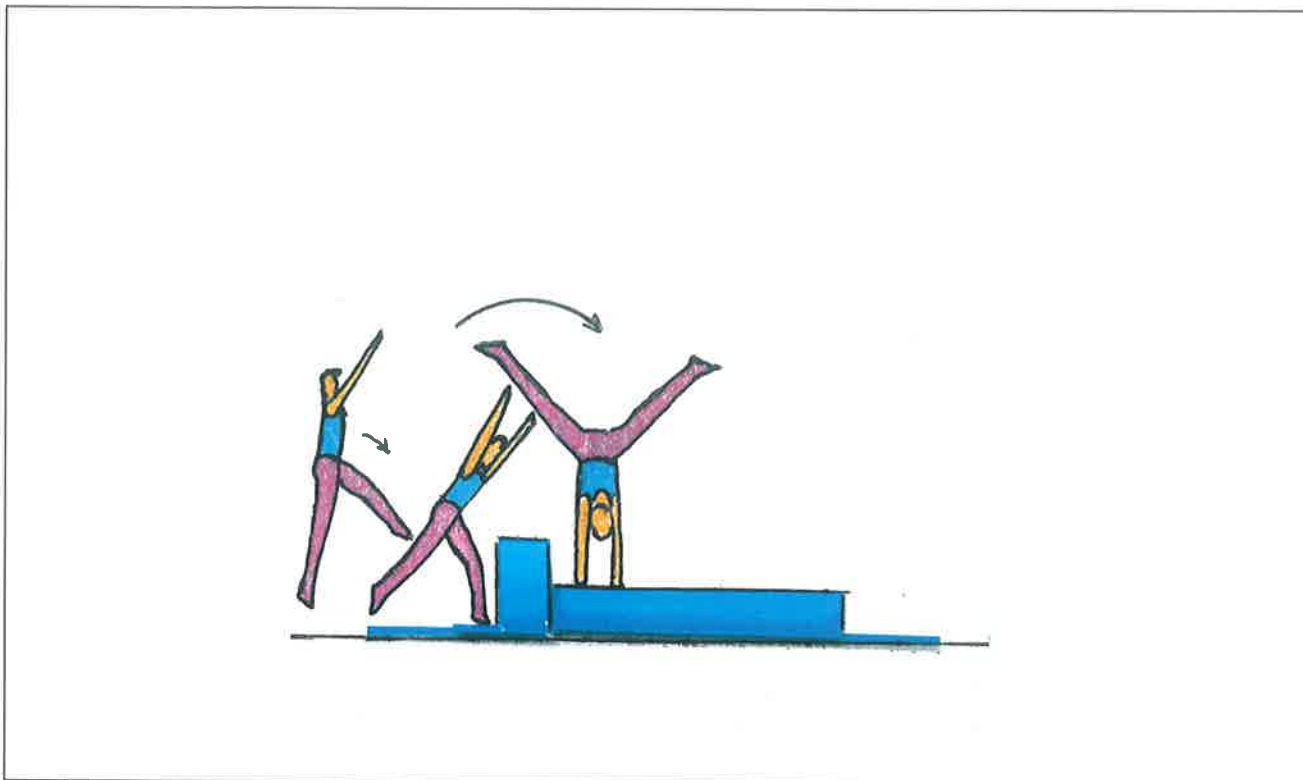
STAZIONE n. 1: Alla spalliera, eseguire le spinte sulla gamba d'appoggio e slancio dell'altra gamba.



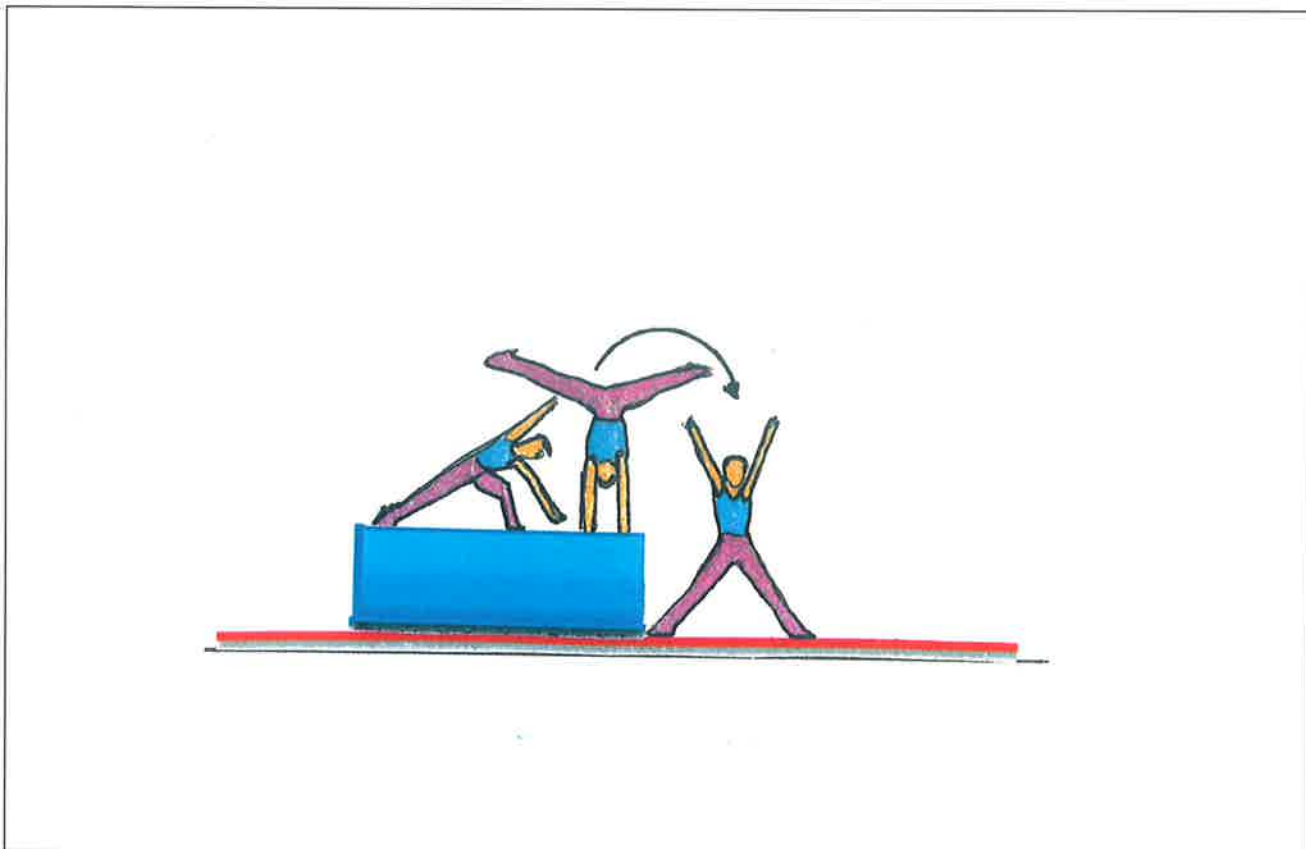
STAZIONE n. 2: Eseguire la ruota saltata utilizzando una pedana elastica e un tappeto paracadute.



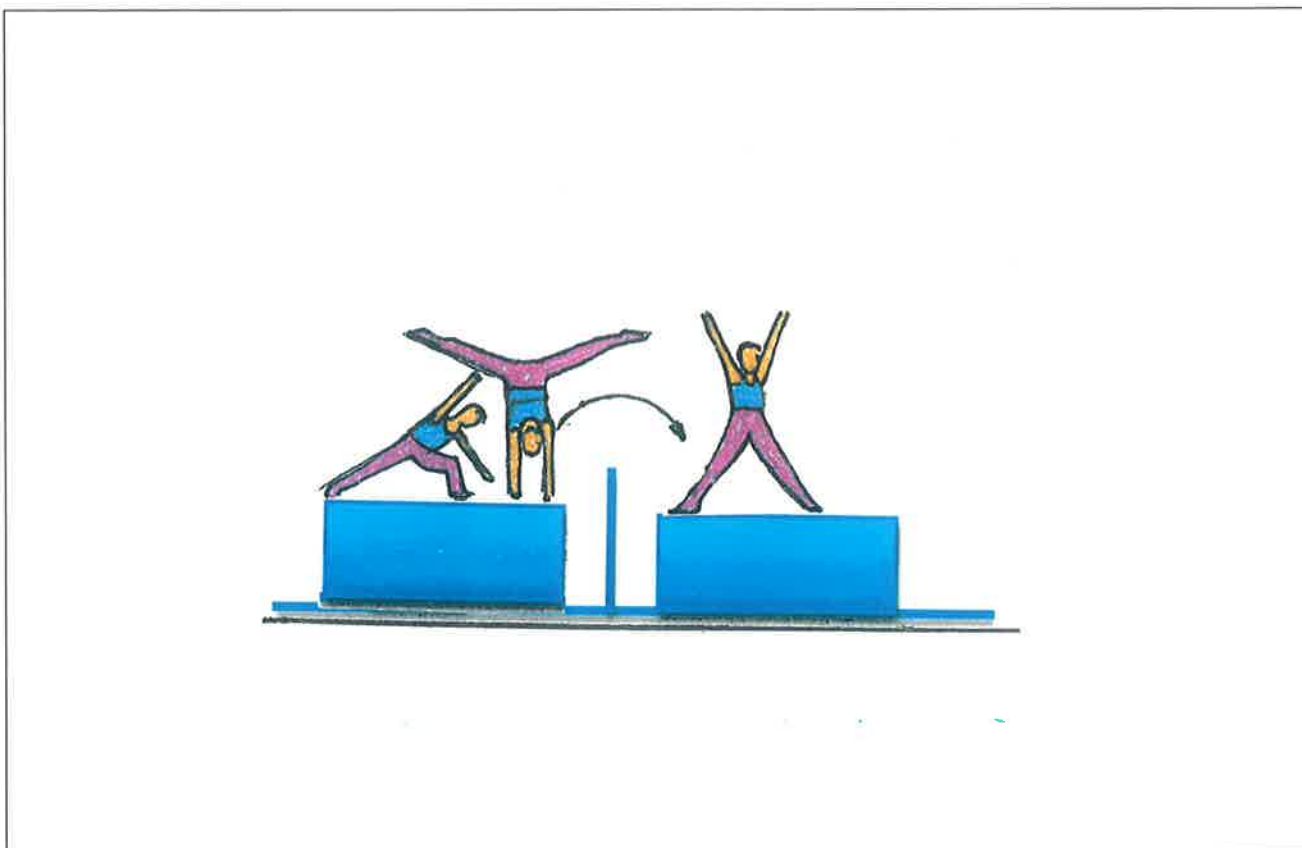
STAZIONE n. 3: Eseguire la ruota saltata utilizzando un tappeto paracadute.



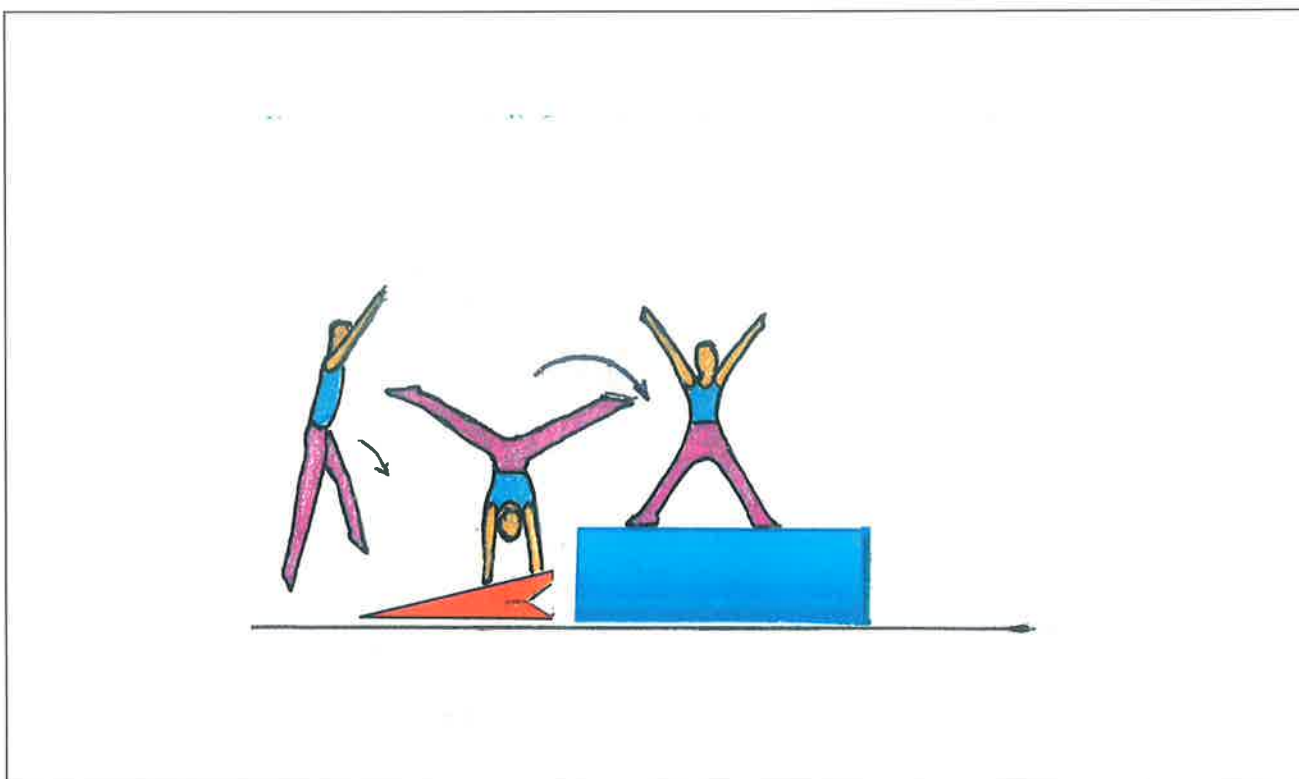
STAZIONE n. 4: Eseguire la ruota spinta partendo da un piano rialzato.



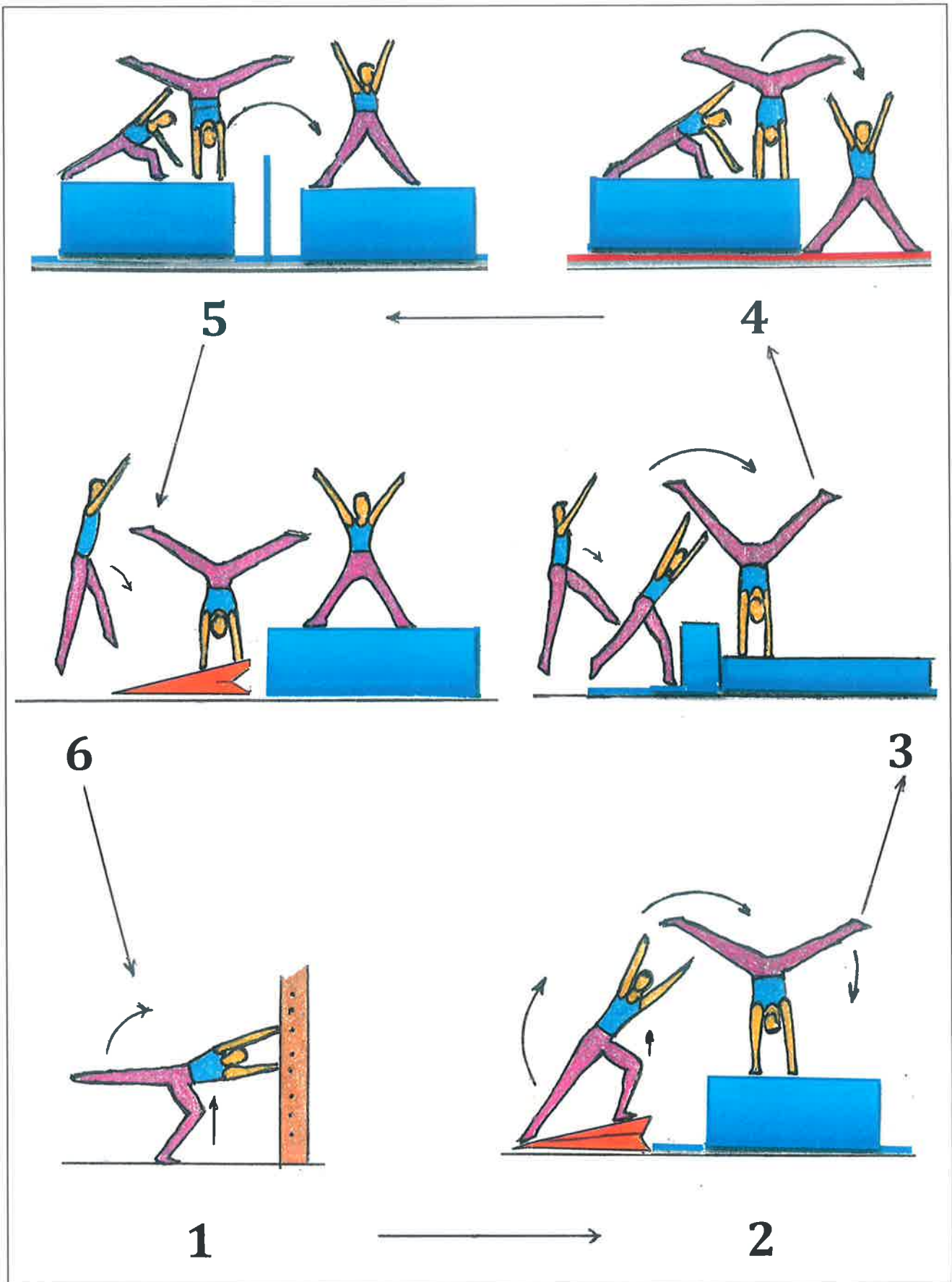
STAZIONE n. 5: Eseguire la ruota spinta utilizzando i tappeti come in figura.



STAZIONE n. 6: Eseguire la ruota spinta in salita.

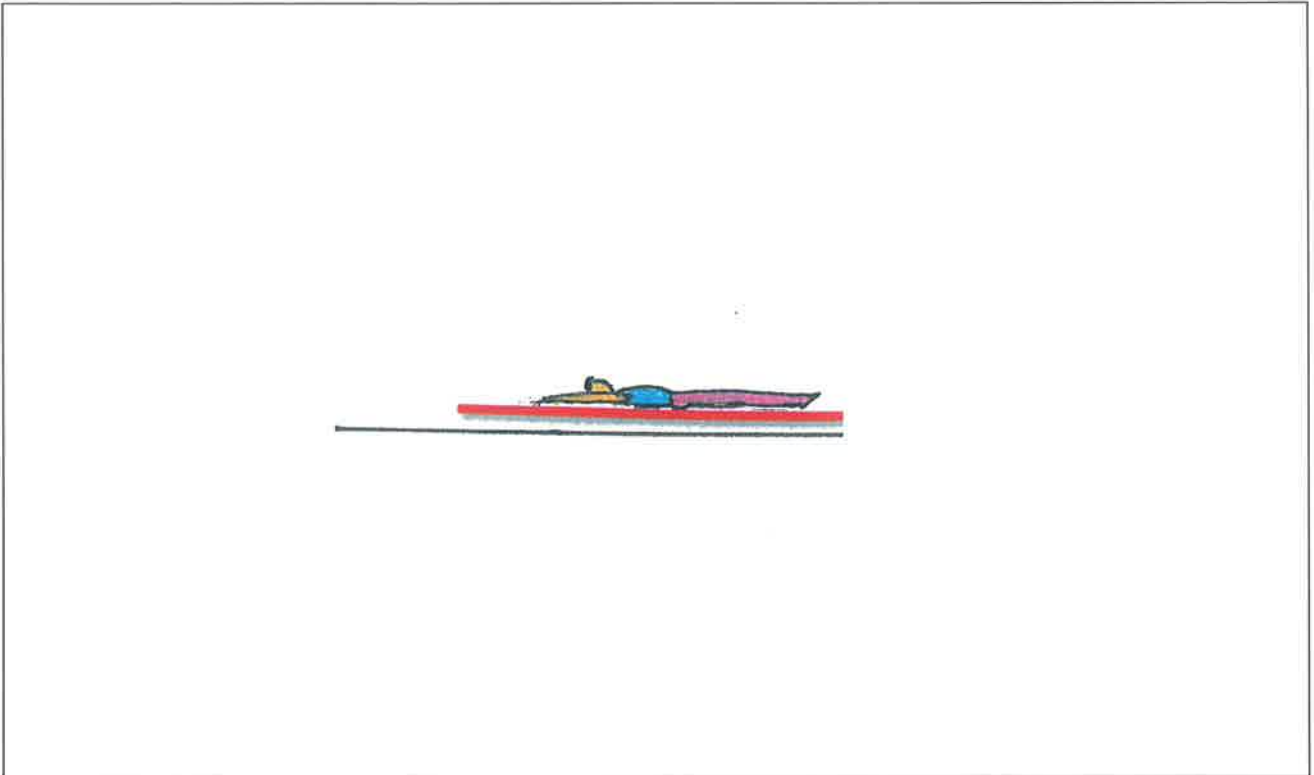


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

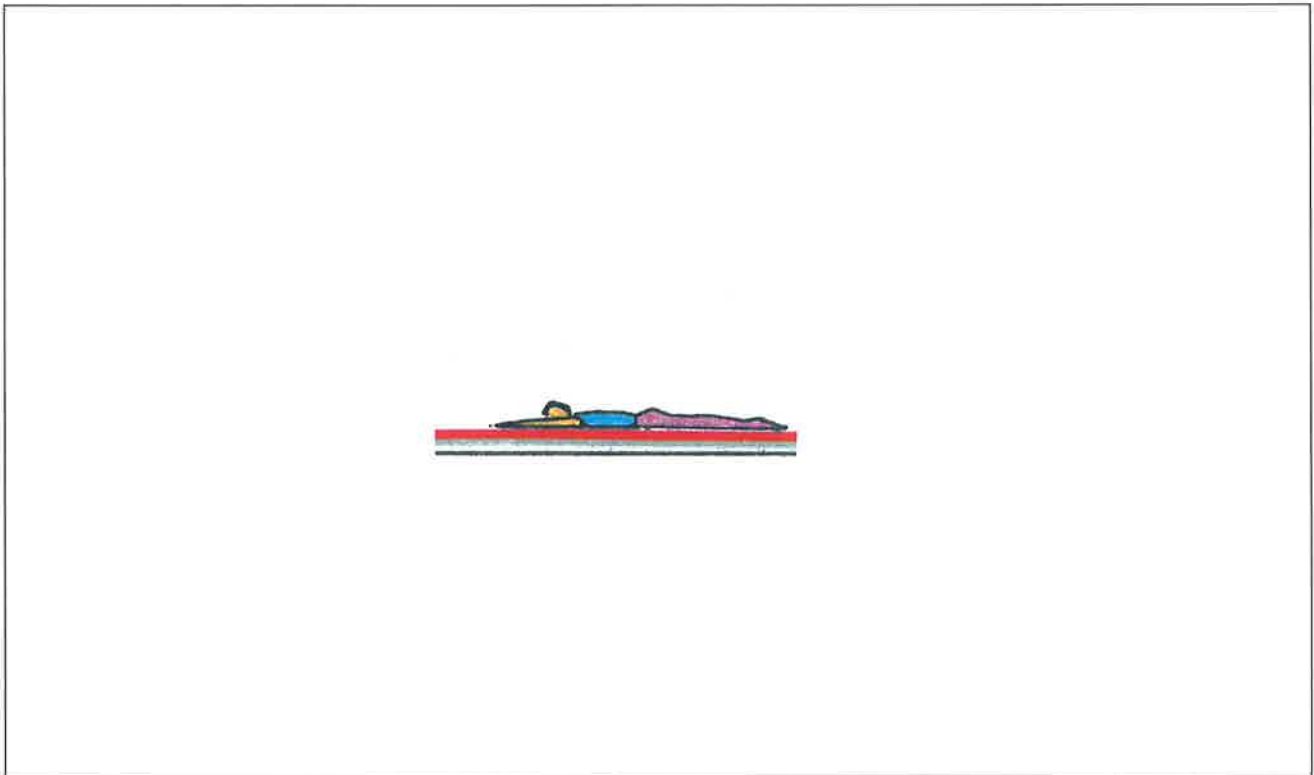


CIRCUITO "A" CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA VERTICALE

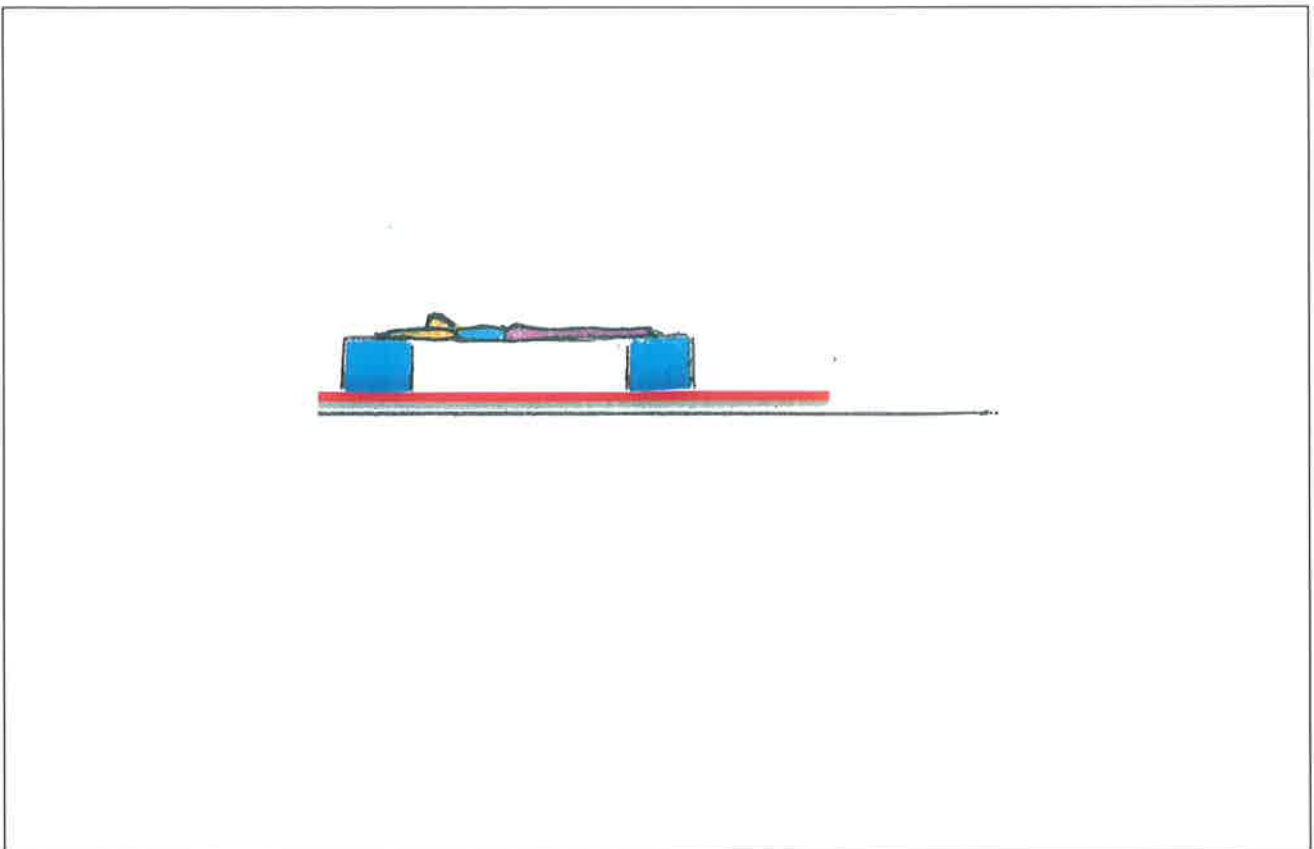
STAZIONE n. 1: Da supini, cercare di eliminare le curve fisiologiche.



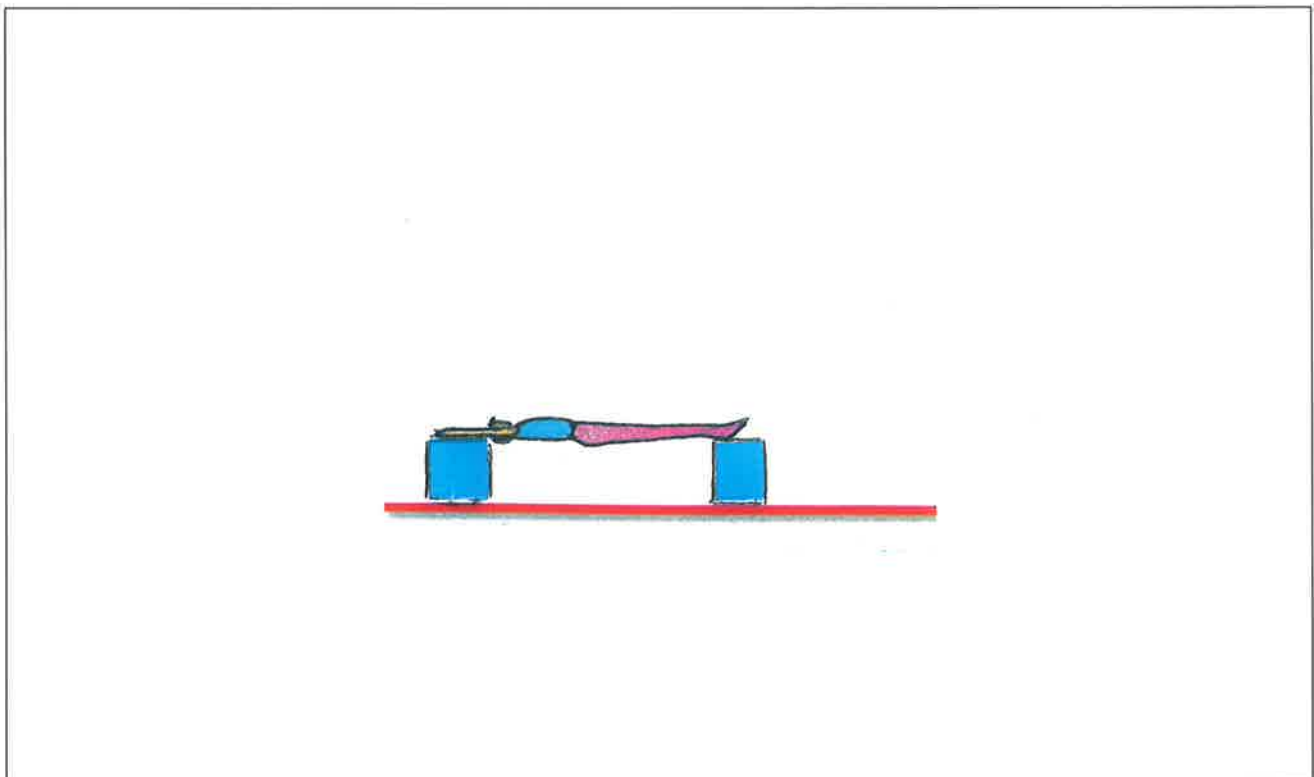
STAZIONE n. 2: Da proni, cercare di eliminare le curve fisiologiche.



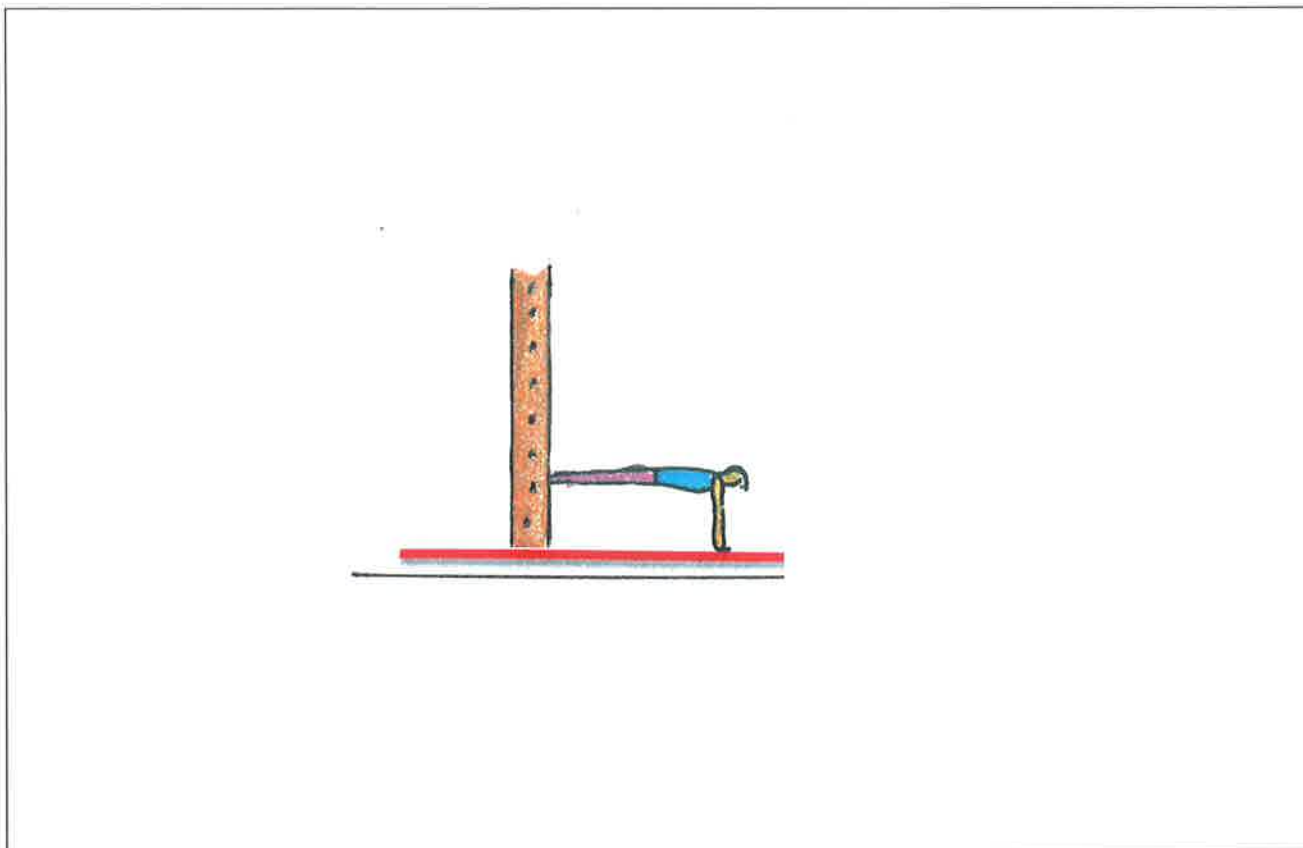
STAZIONE n.3: Da proni, mantenere la posizione in tenuta.



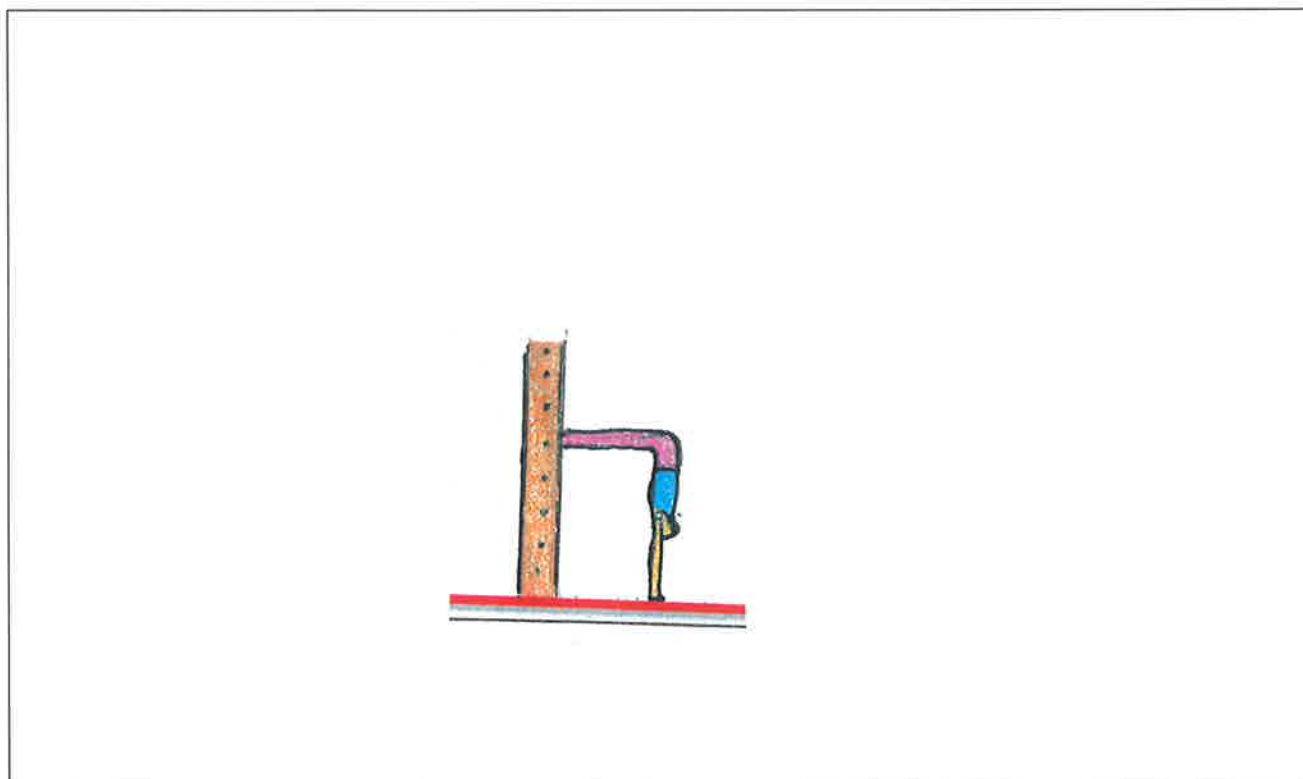
STAZIONE n. 4: Da supini, mantenere la posizione in tenuta.



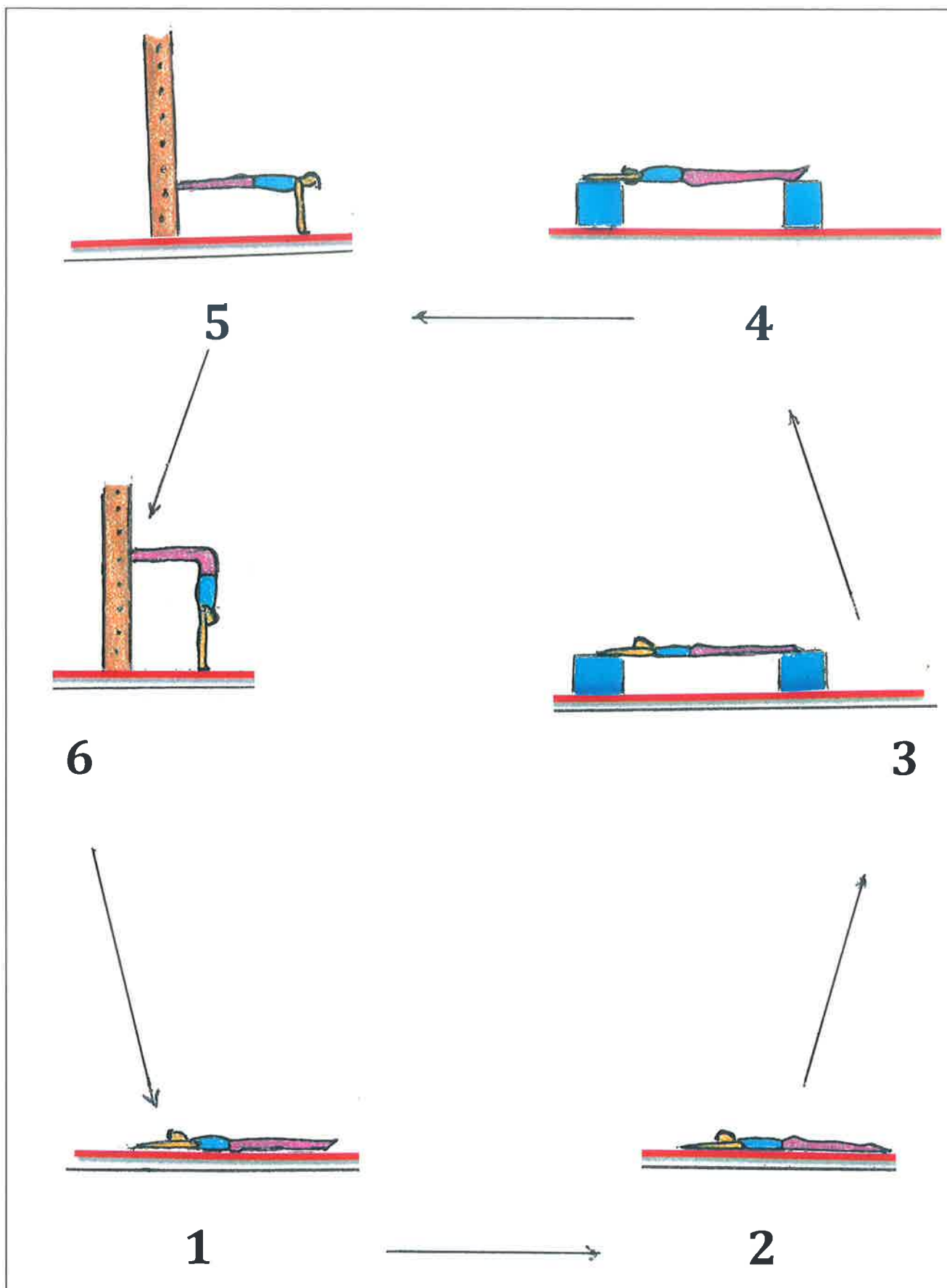
STAZIONE n. 5: Alla spalliera, mantenere la posizione.



STAZIONE n. 6: Alla spalliera, mantenere la posizione.

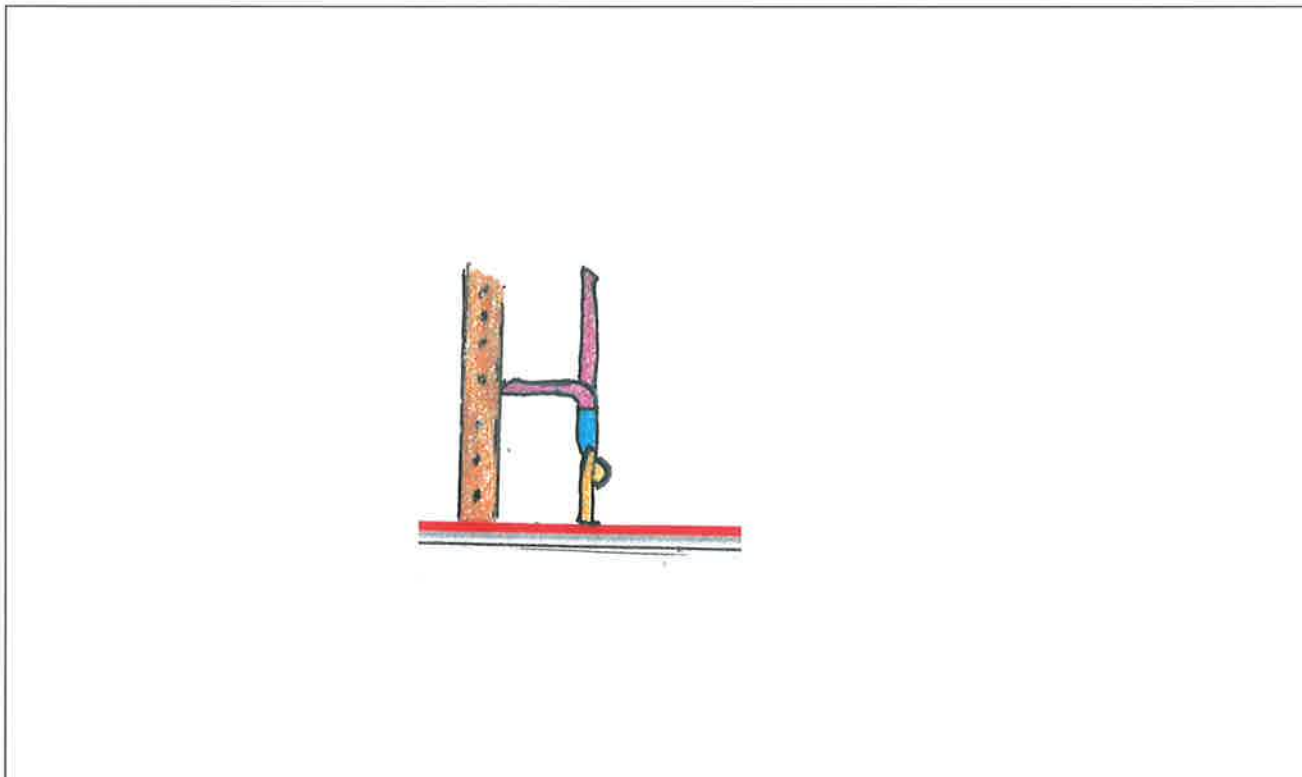


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

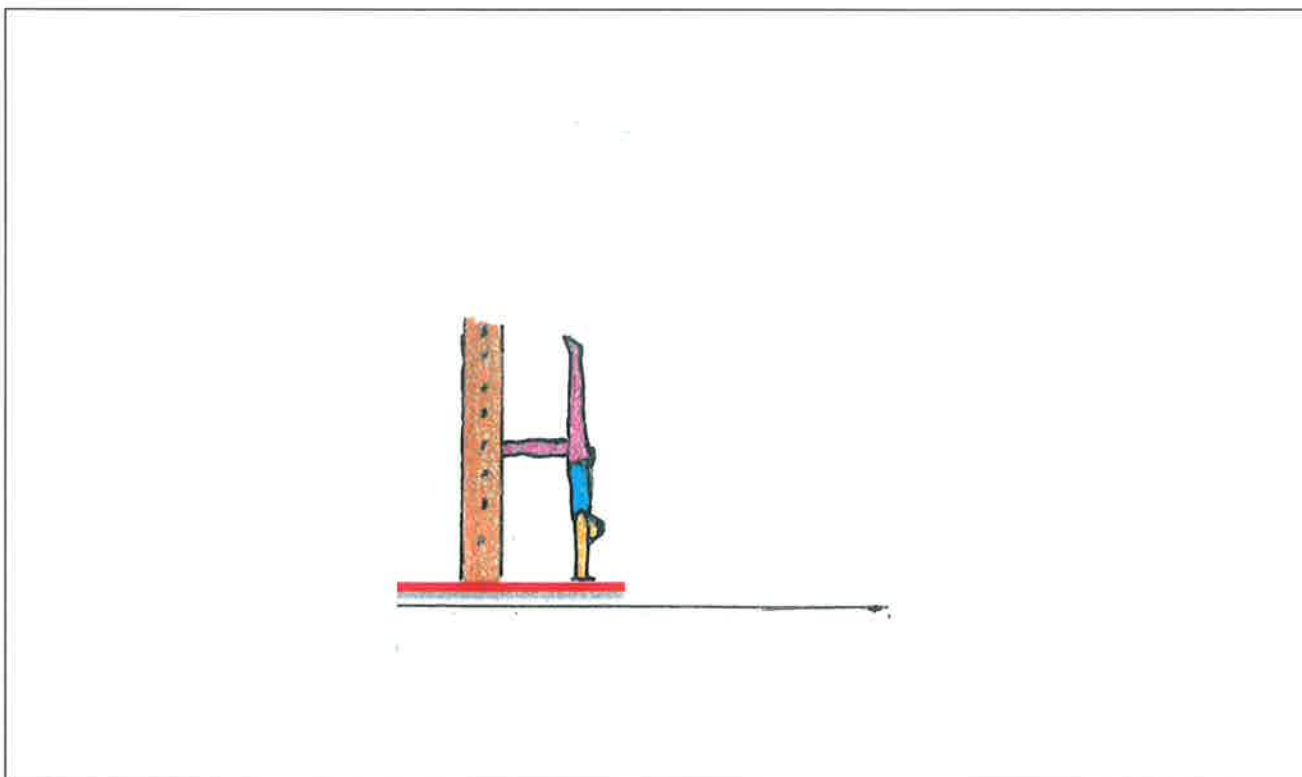


CIRCUITO "B" CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA VERTICALE

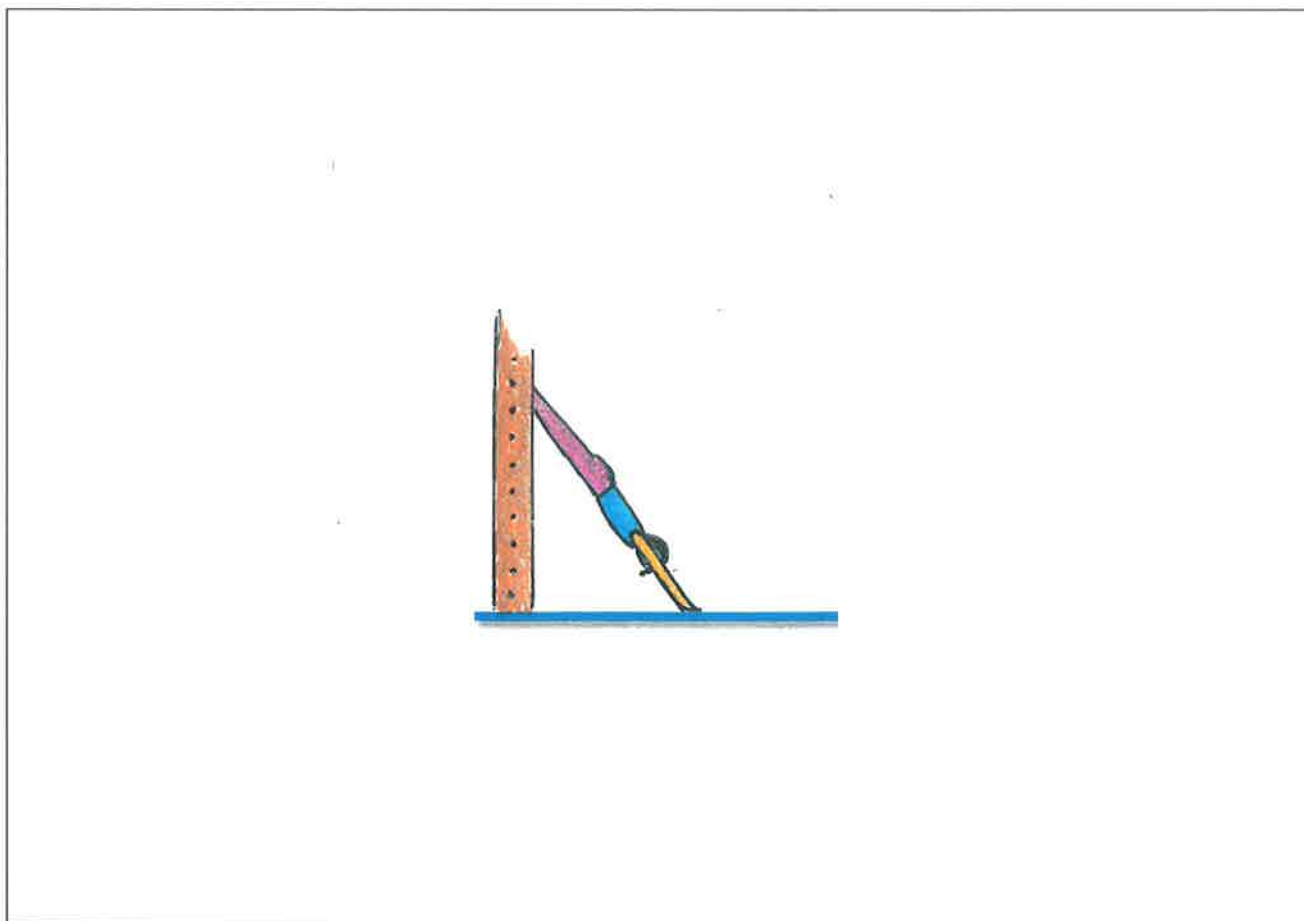
STAZIONE n. 1: Alla spalliera, mantenere la posizione. Gamba sinistra in alto.



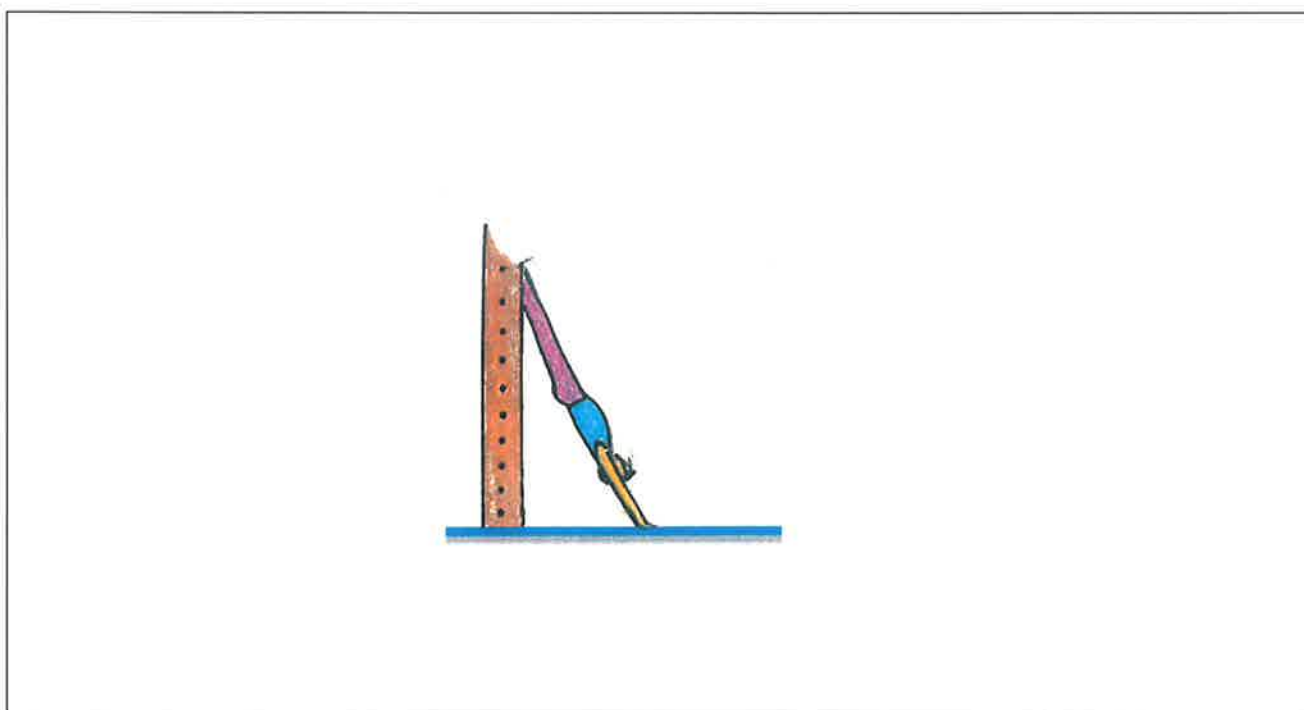
STAZIONE n. 2: Alla spalliera, mantenere la posizione. Gamba destra in alto.



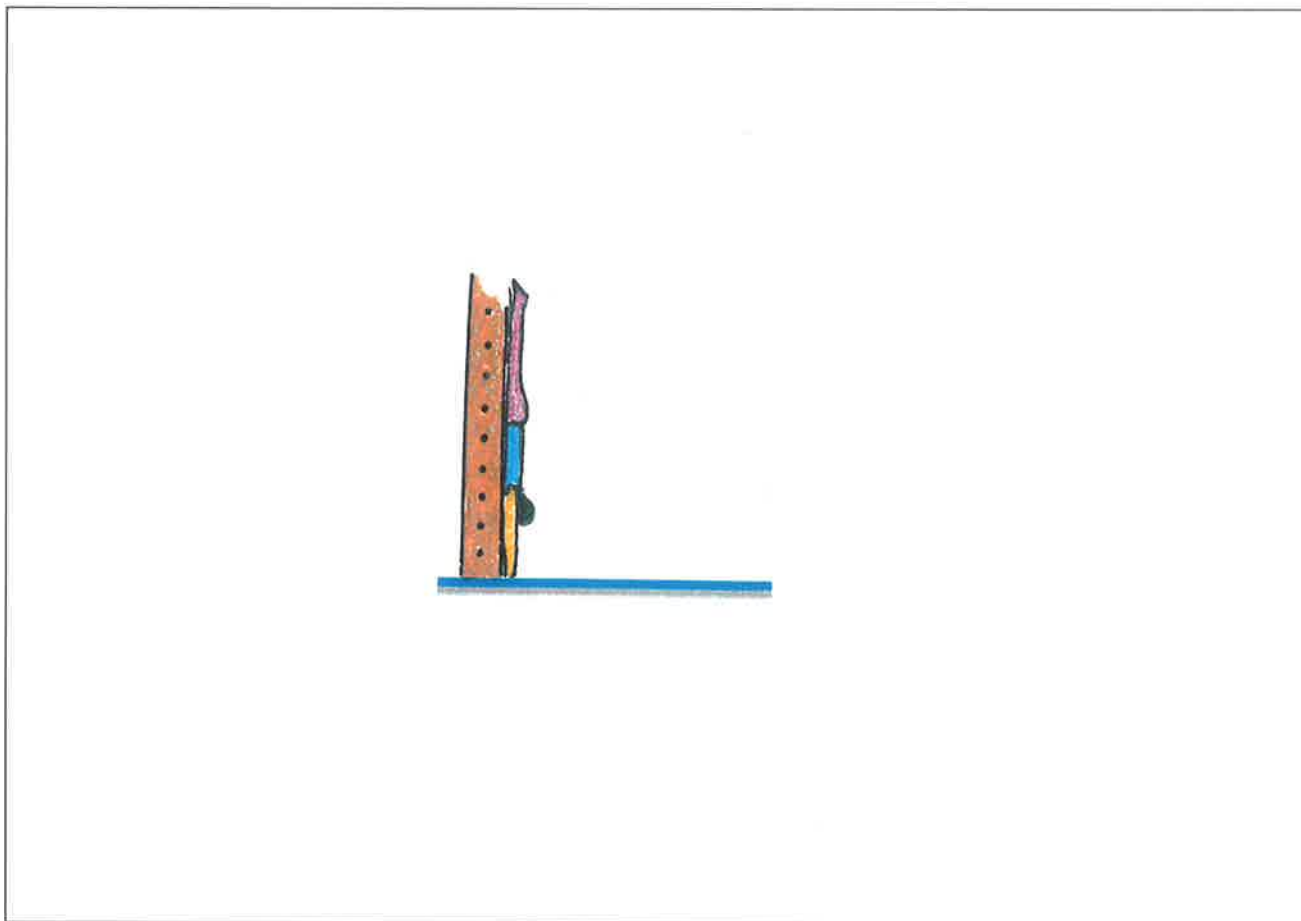
STAZIONE n. 3: Alla spalliera, mantenere la posizione.



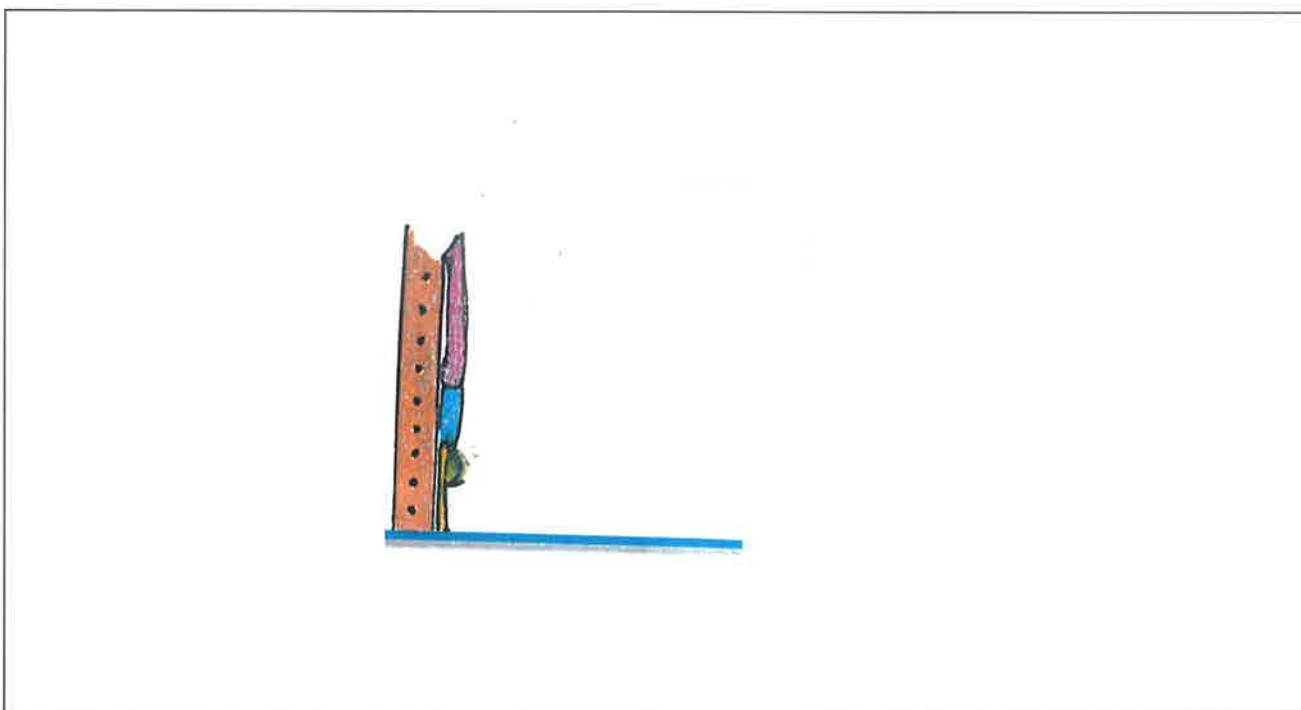
STAZIONE n. 4: Alla spalliera, mantenere la posizione.



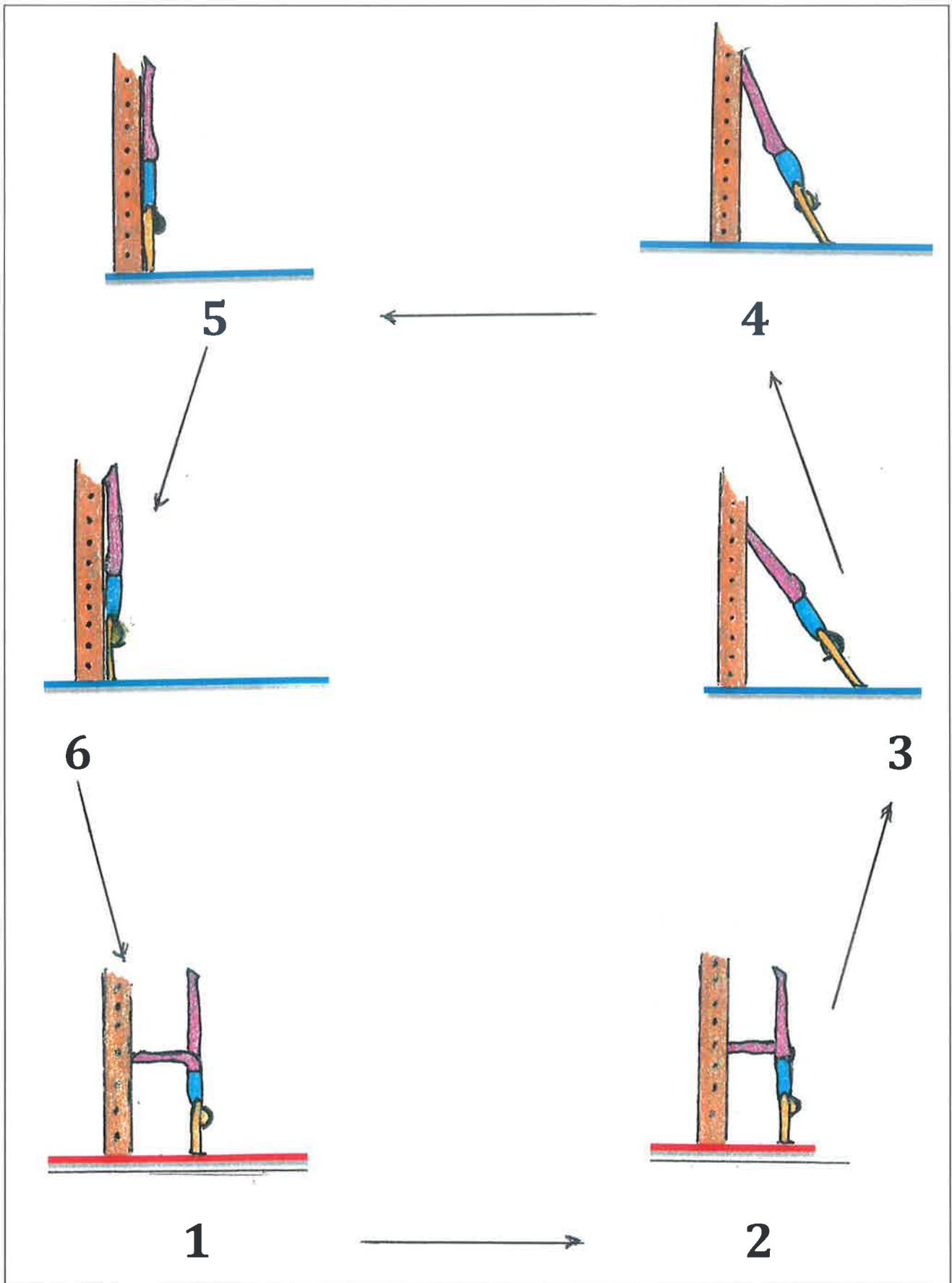
STAZIONE n. 5: Alla spalliera, mantenere la posizione.



STAZIONE n. 6: Alla spalliera, mantenere la posizione.

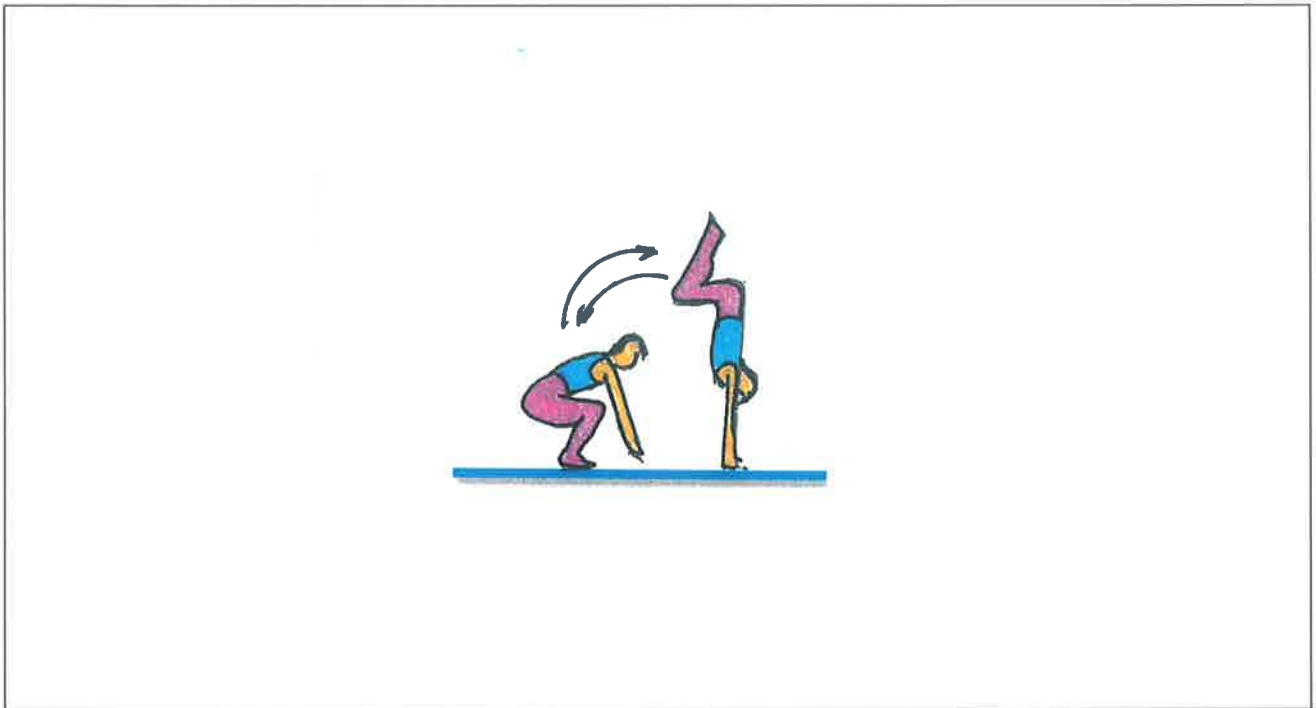


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

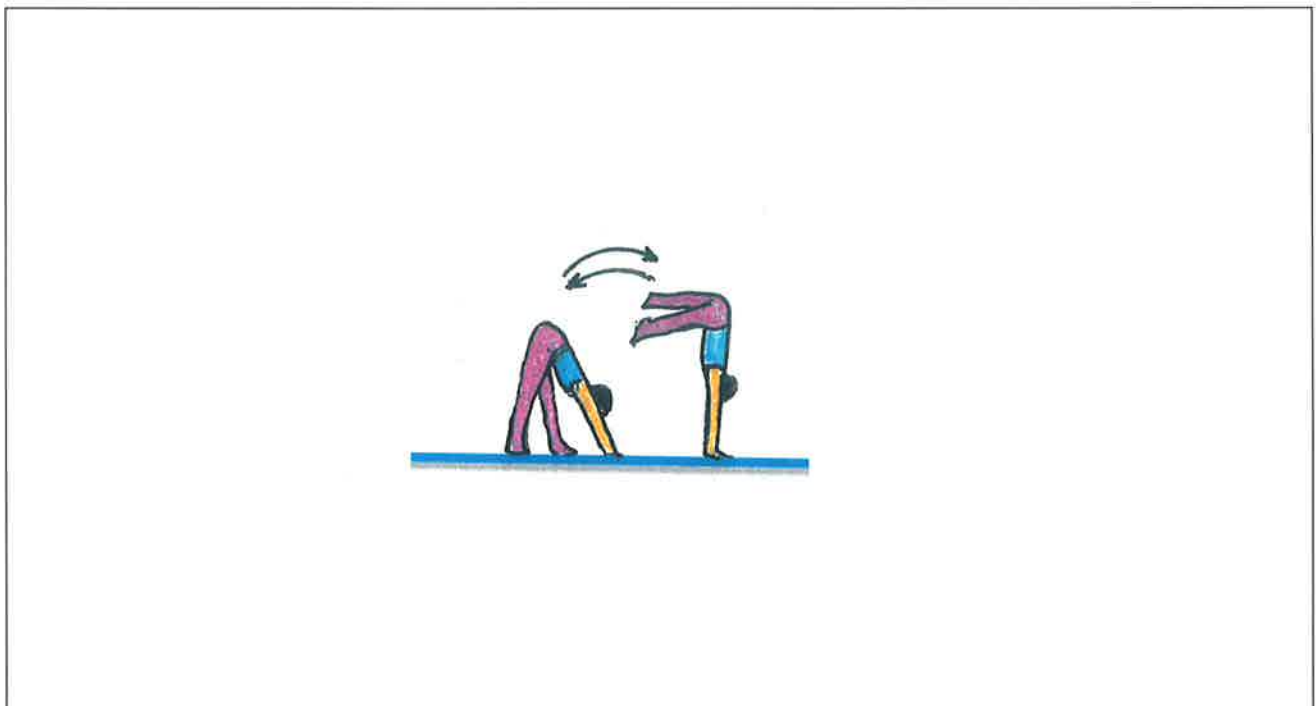


CIRCUITO "C" CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA VERTICALE

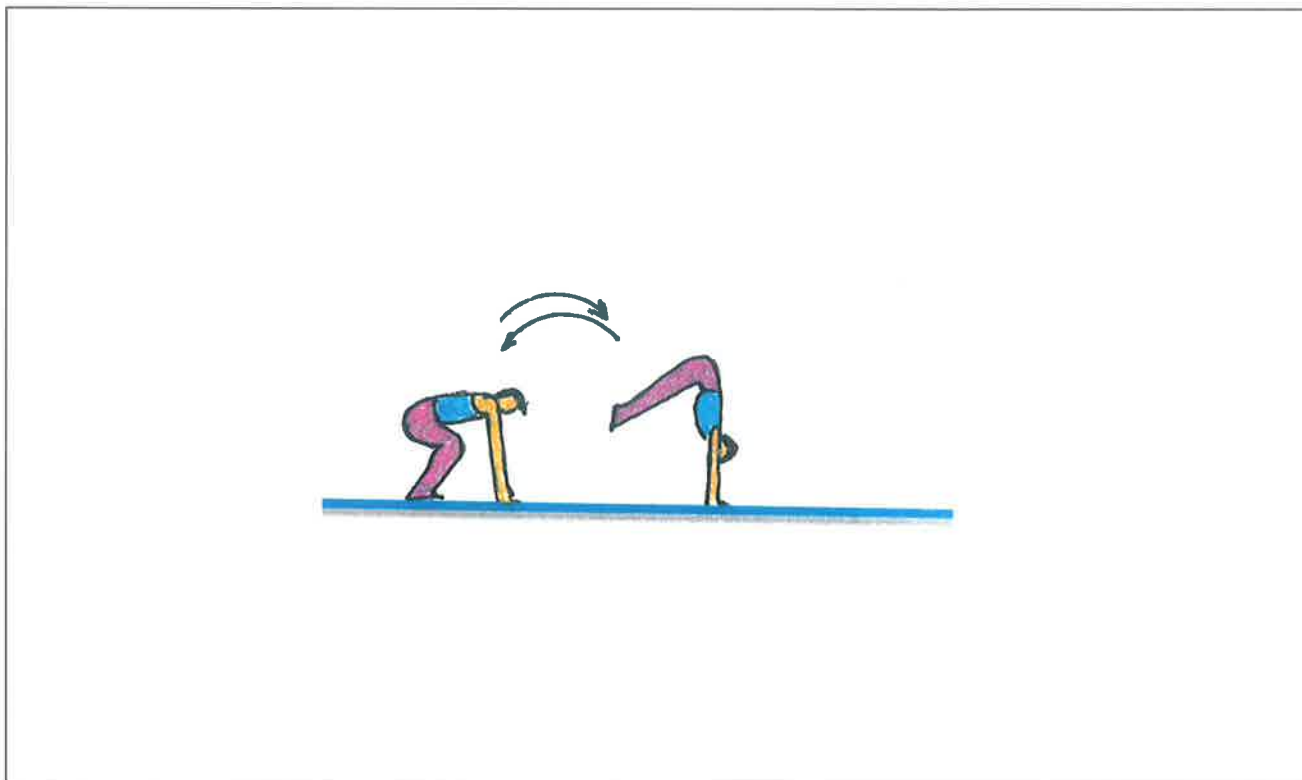
STAZIONE n.1: Eseguire delle spinte portando il bacino in verticale con le gambe flesse.



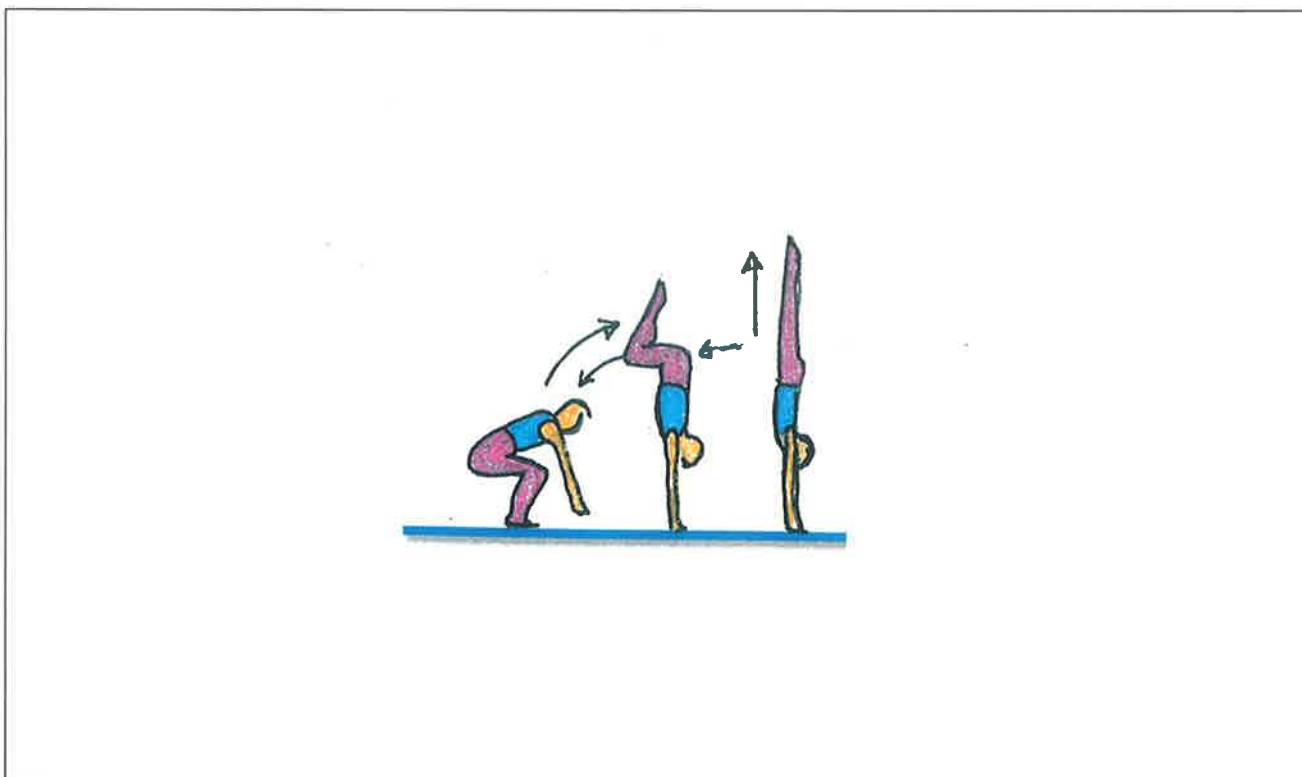
STAZIONE n. 2: Eseguire delle spinte portando il bacino in verticale con le gambe tese e divaricate.



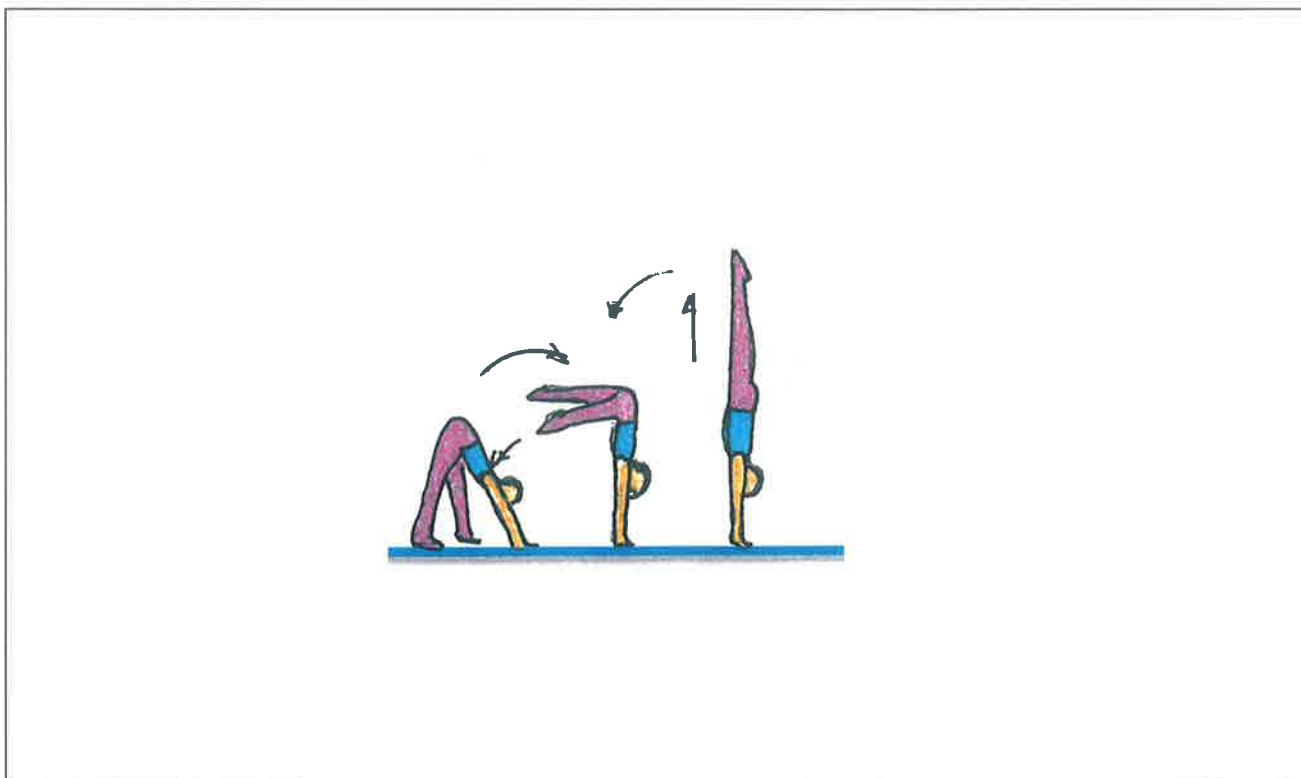
STAZIONE n. 3: Eseguire delle spinte portando il bacino in verticale con le gambe tese e unite.



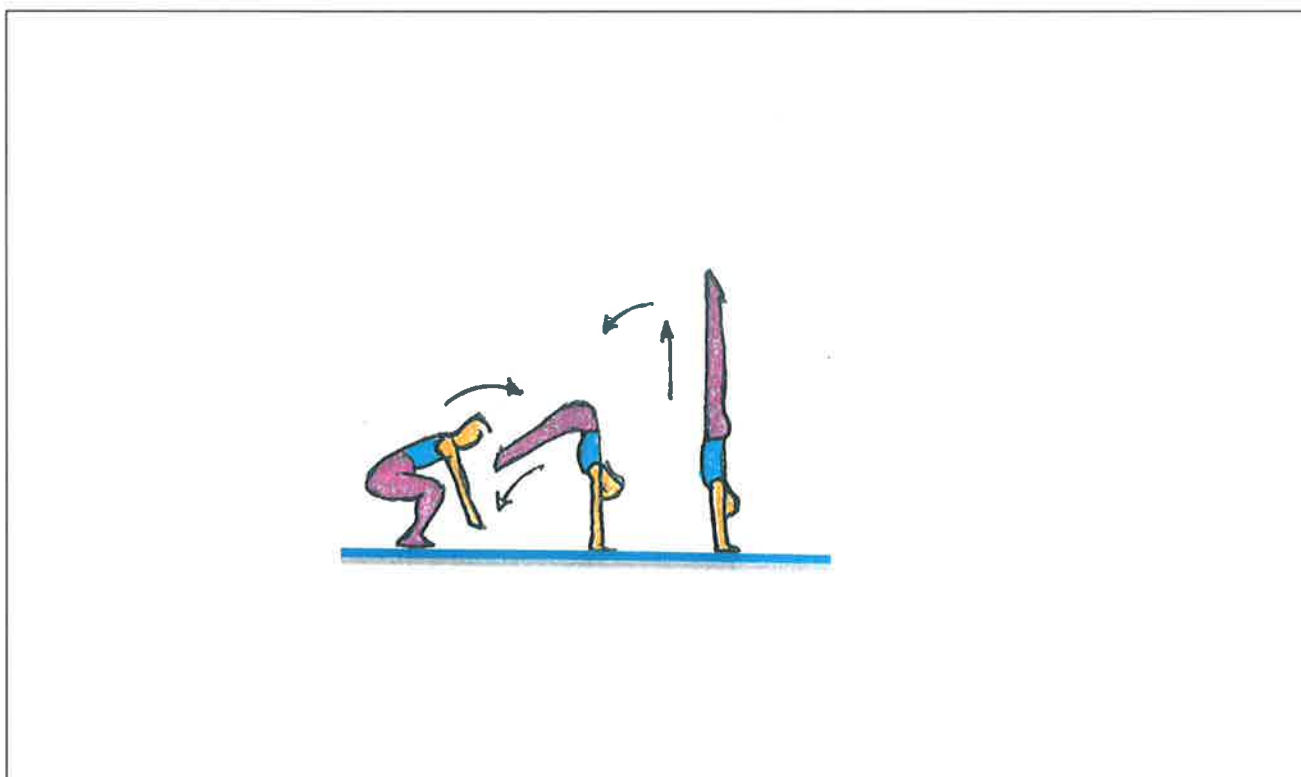
STAZIONE n. 4: Portare il bacino in verticale con le gambe flesse, distendere le gambe raggiungendo la verticale e tornare alla posizione di partenza.



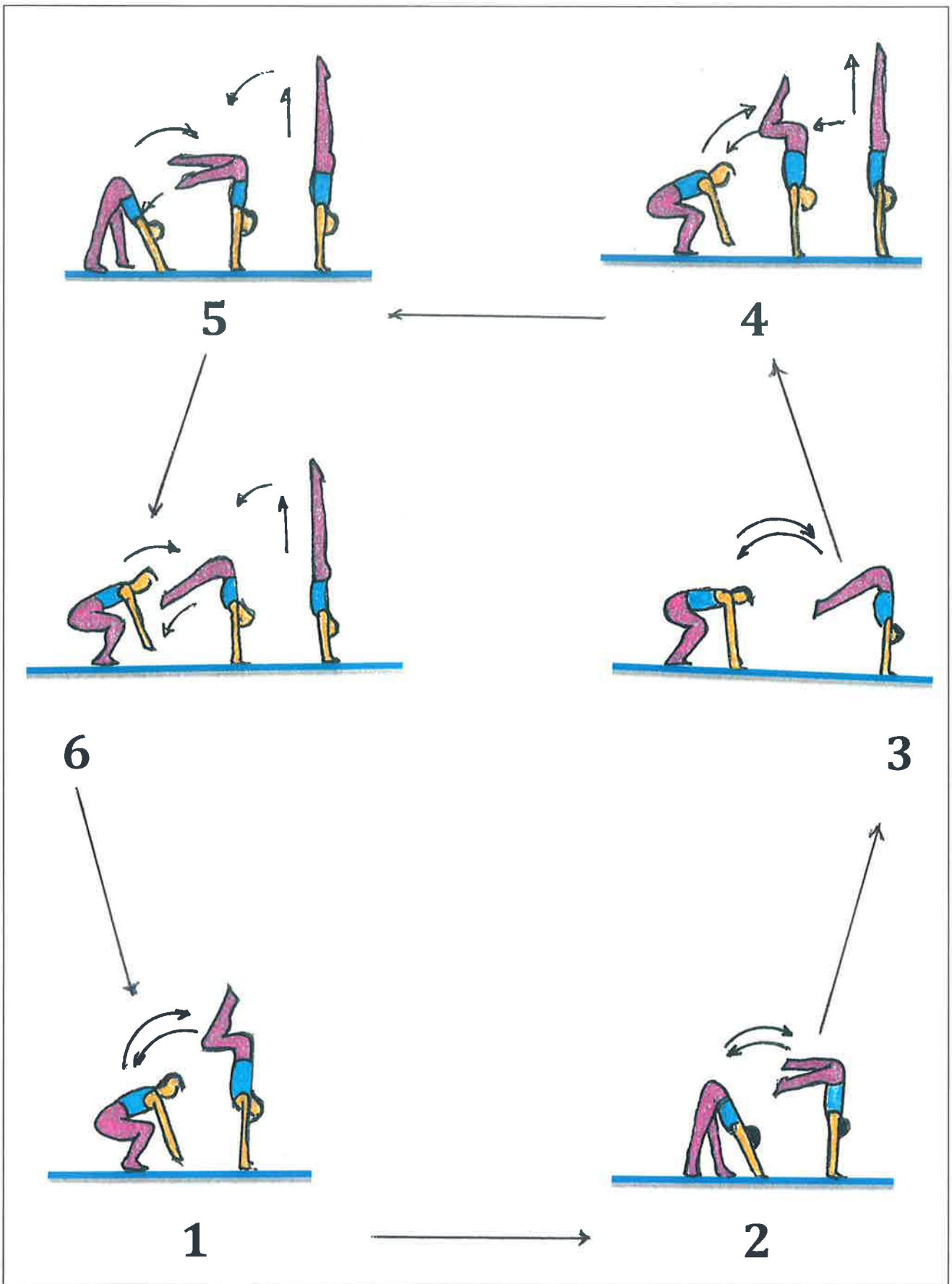
STAZIONE n. 5: Portare il bacino in verticale con le gambe tese e divaricate, unire le gambe raggiungendo la verticale e tornare alla posizione di partenza.



STAZIONE n. 6: Portare il bacino in verticale con le gambe tese e unite, raggiungere la posizione di verticale anche con le gambe e tornare alla posizione di partenza.

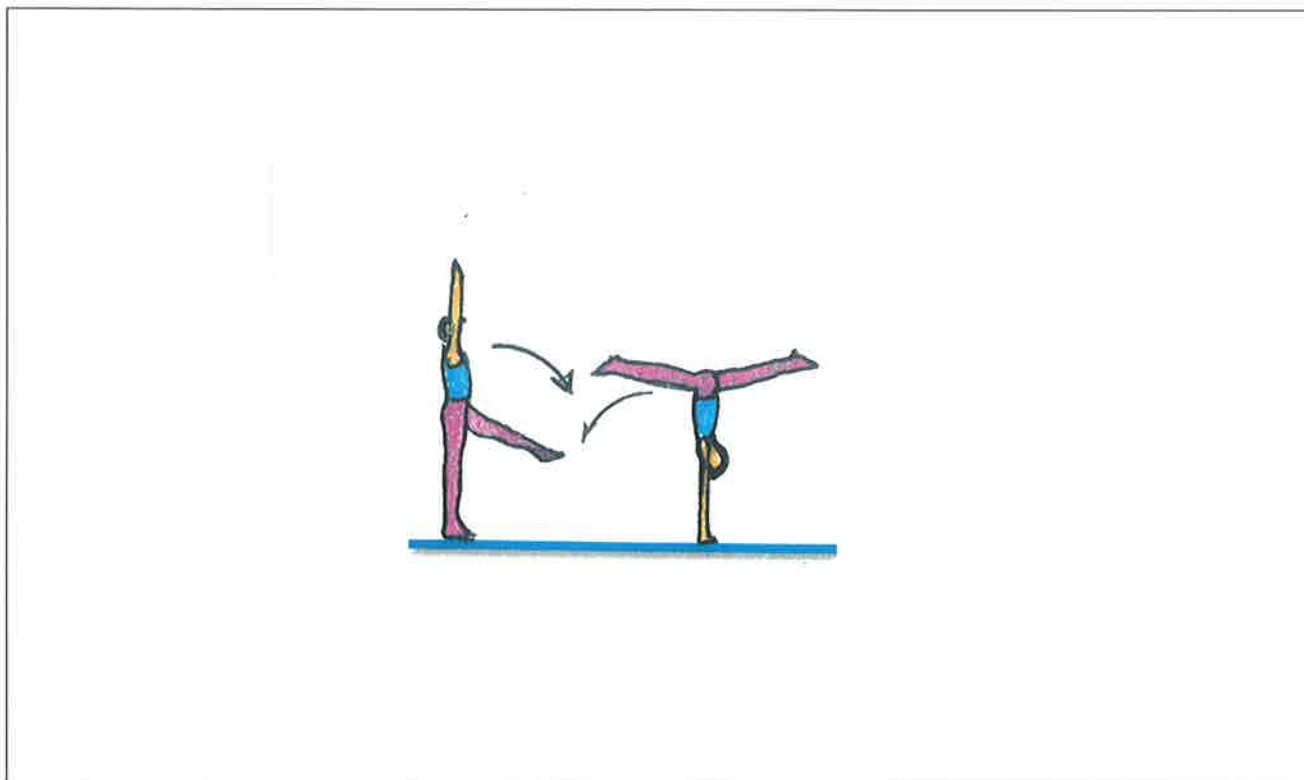


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

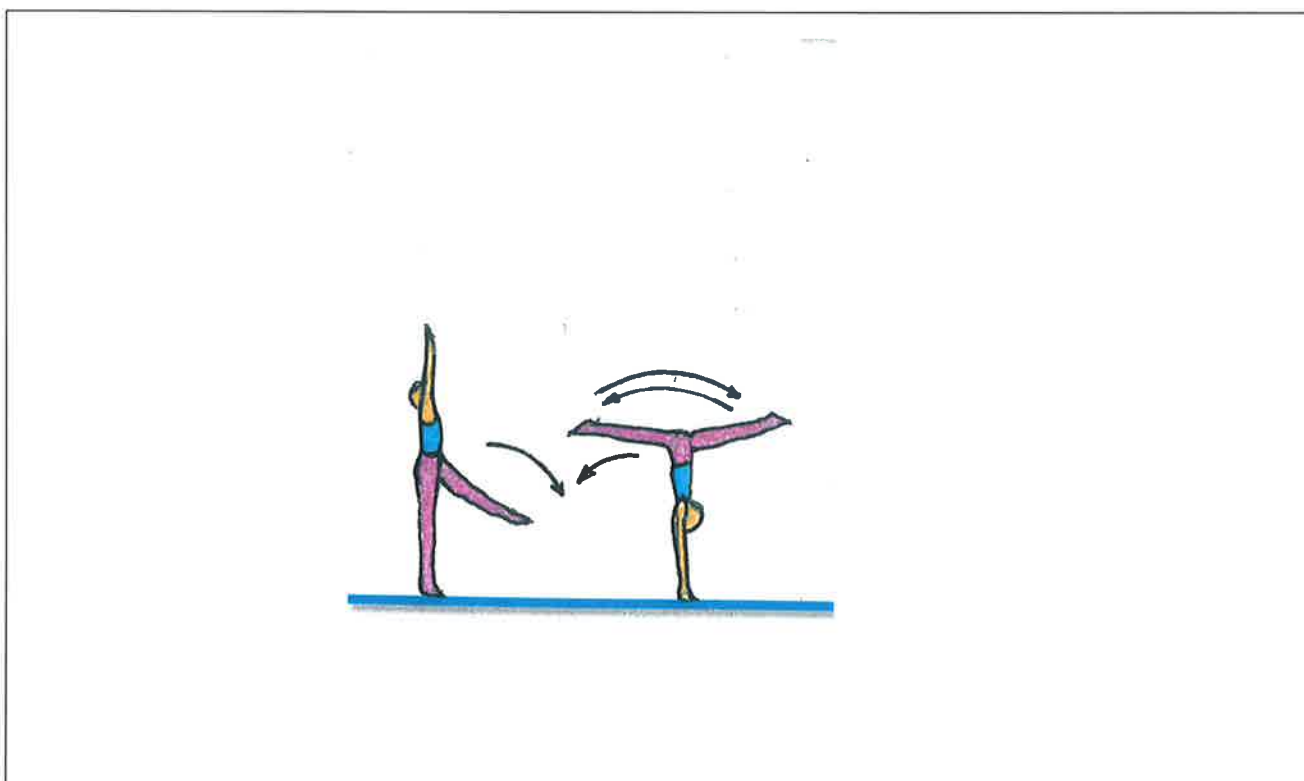


CIRCUITO "D" CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA VERTICALE

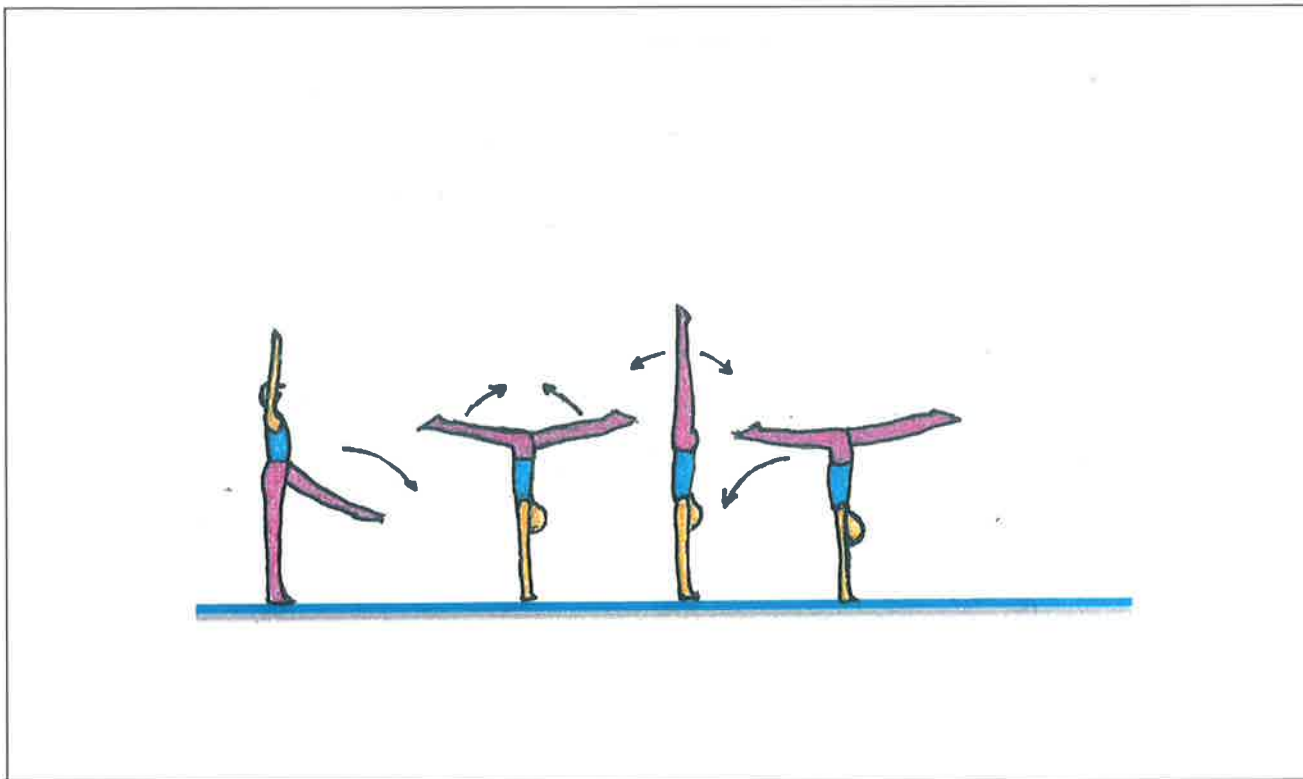
STAZIONE n. 1: Da ritti, raggiungere la verticale a gambe divaricate, e ritorno alla posizione di partenza.



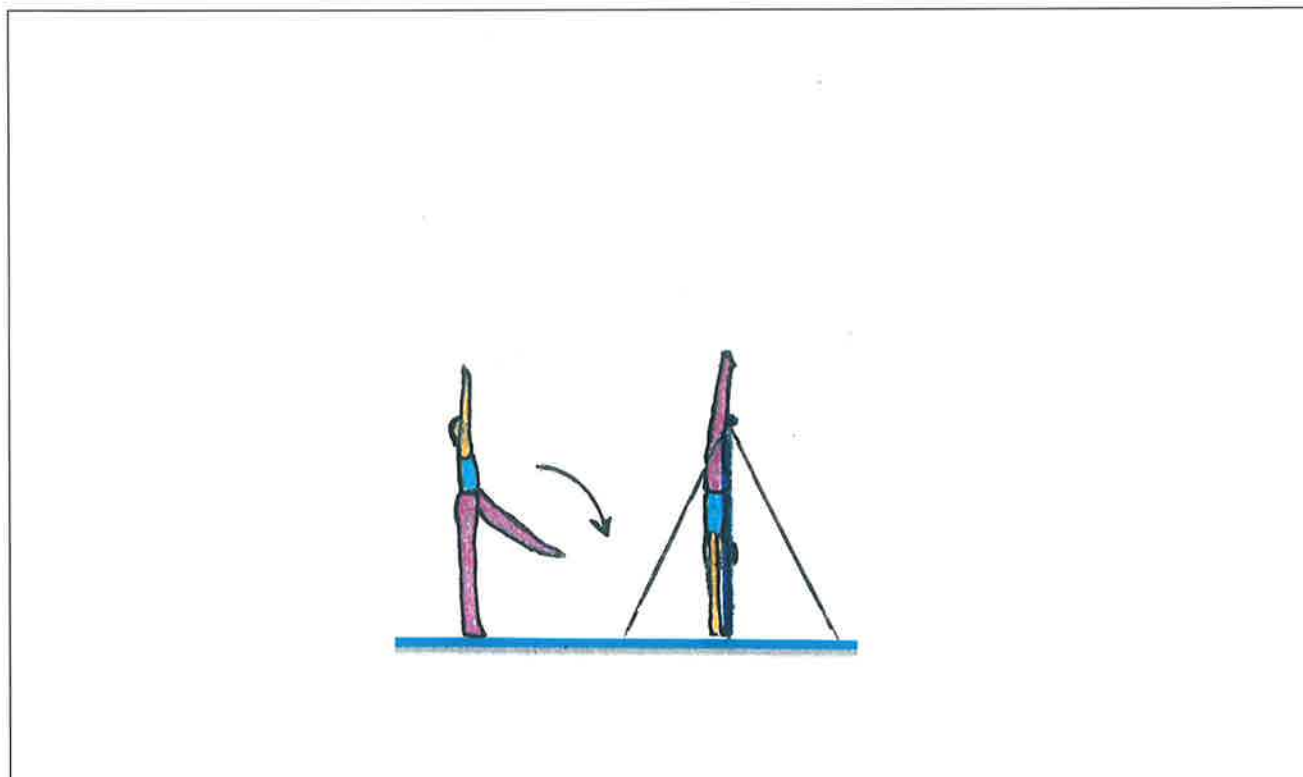
STAZIONE n. 2: Come l'esercizio precedente, aggiungendo il cambio - gamba.



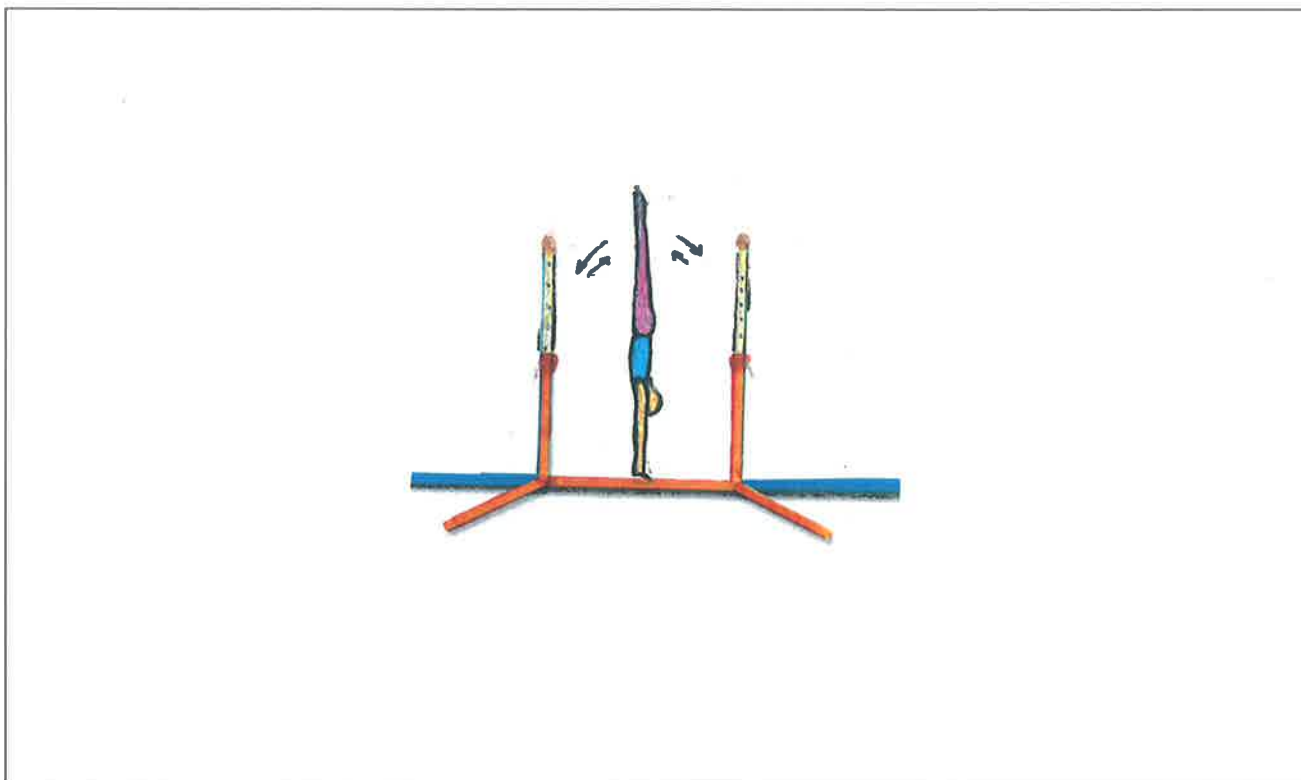
STAZIONE n. 3: Verticale a gambe divaricate, unire le gambe, segnare la verticale, divaricare le gambe e tornare alla posizione di partenza.



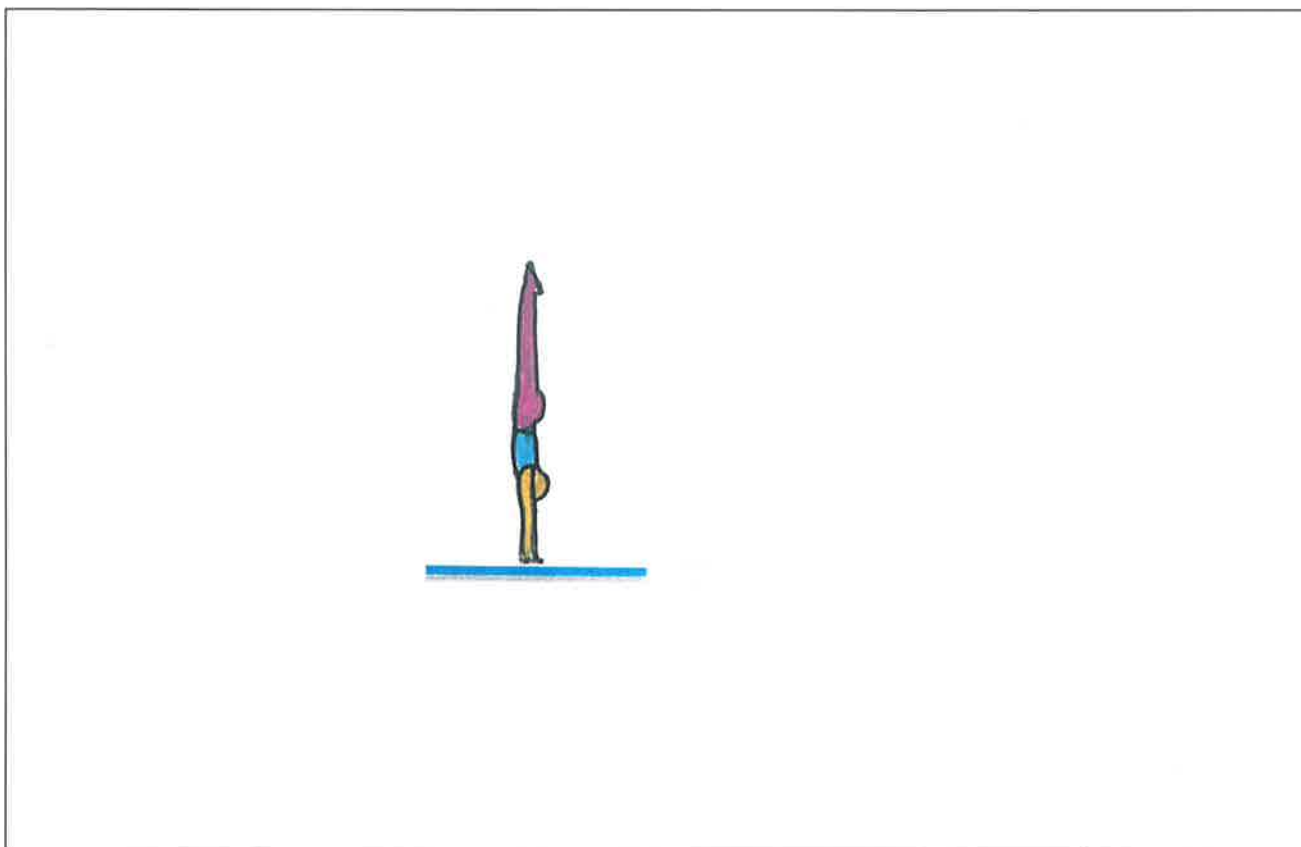
STAZIONE n. 4: Eseguire la verticale poggiando i piedi al corrente di una sbarra bassa (o staggio delle parallele) e mantenere l'equilibrio.



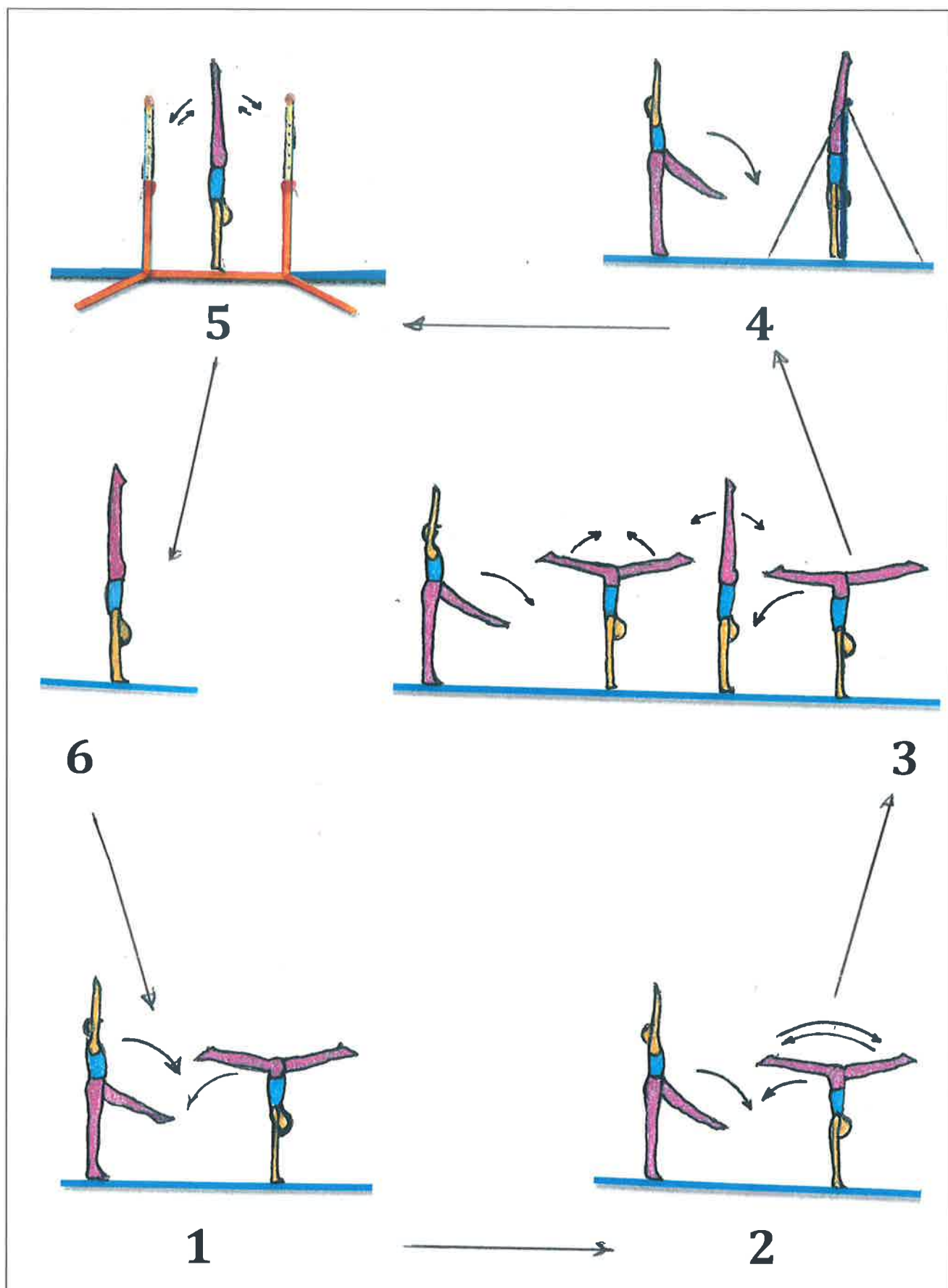
STAZIONE n. 5: Eseguire la verticale tra due staggi delle parallele e mantenere l'equilibrio.



STAZIONE n.6: Verticale libera cercando di rimanere in equilibrio.

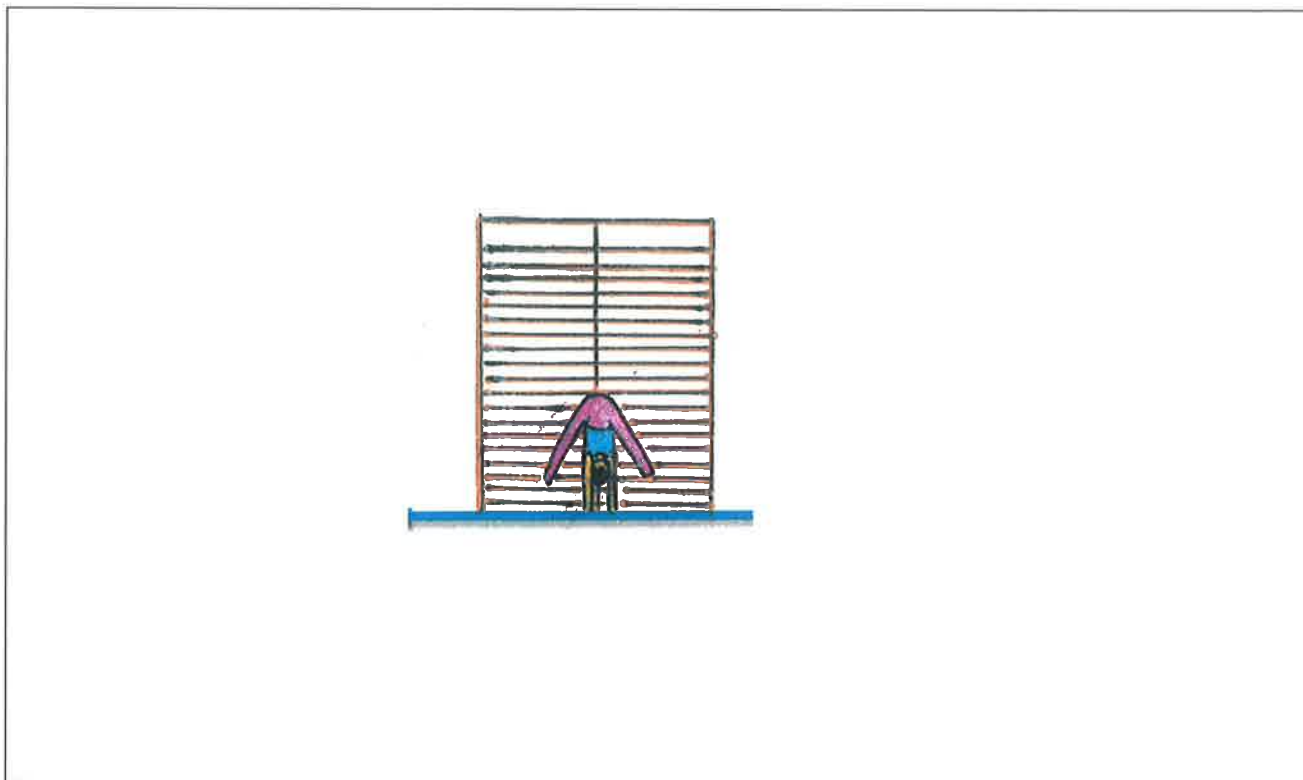


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

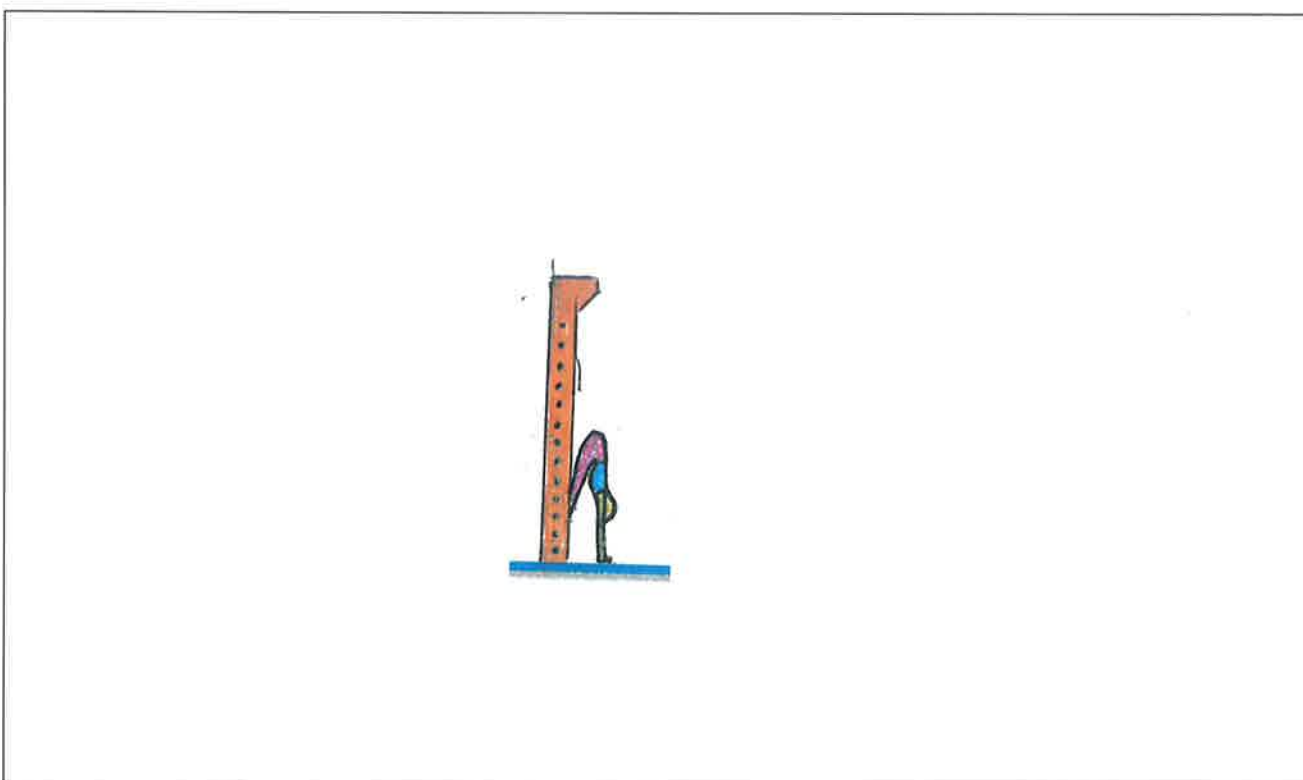


CIRCUITO "A" CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA VERTICALE D'IMPOSTAZIONE.

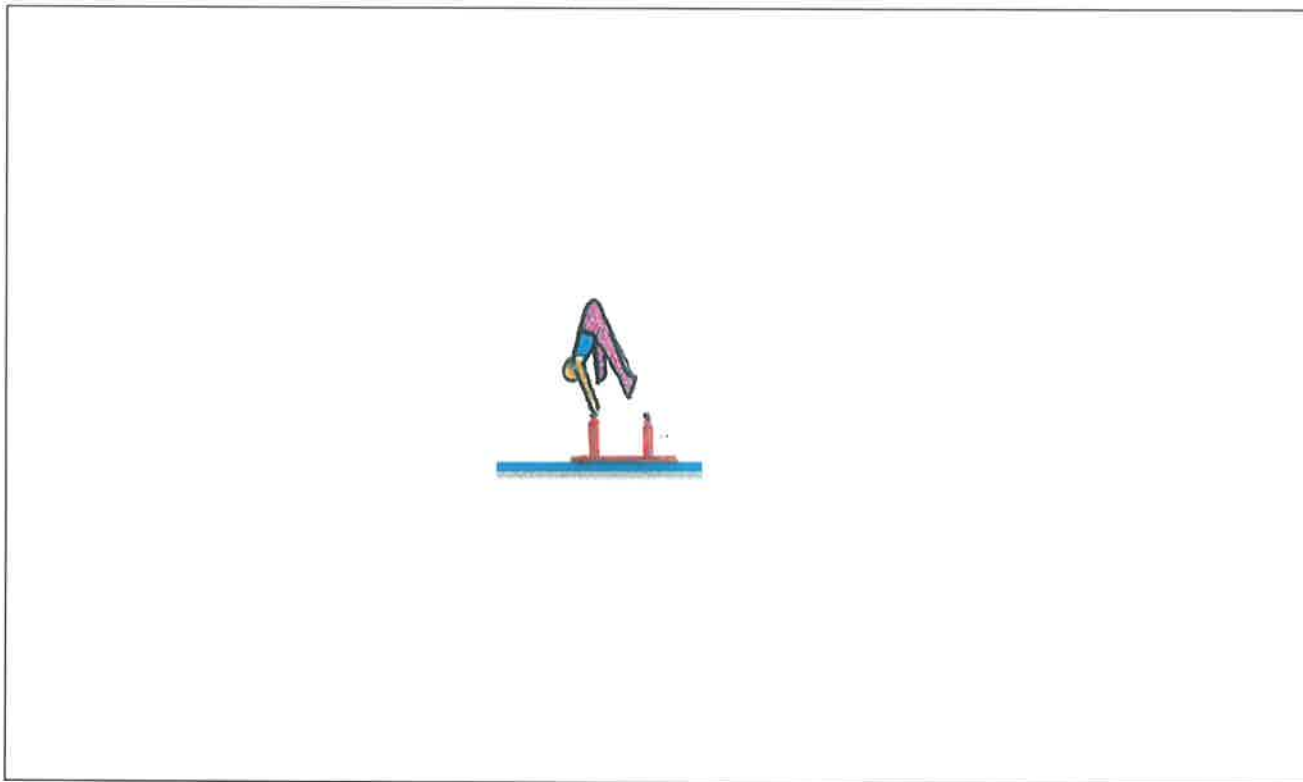
STAZIONE n. 1: Alla spalliera, mantenere la posizione con le gambe divaricate.



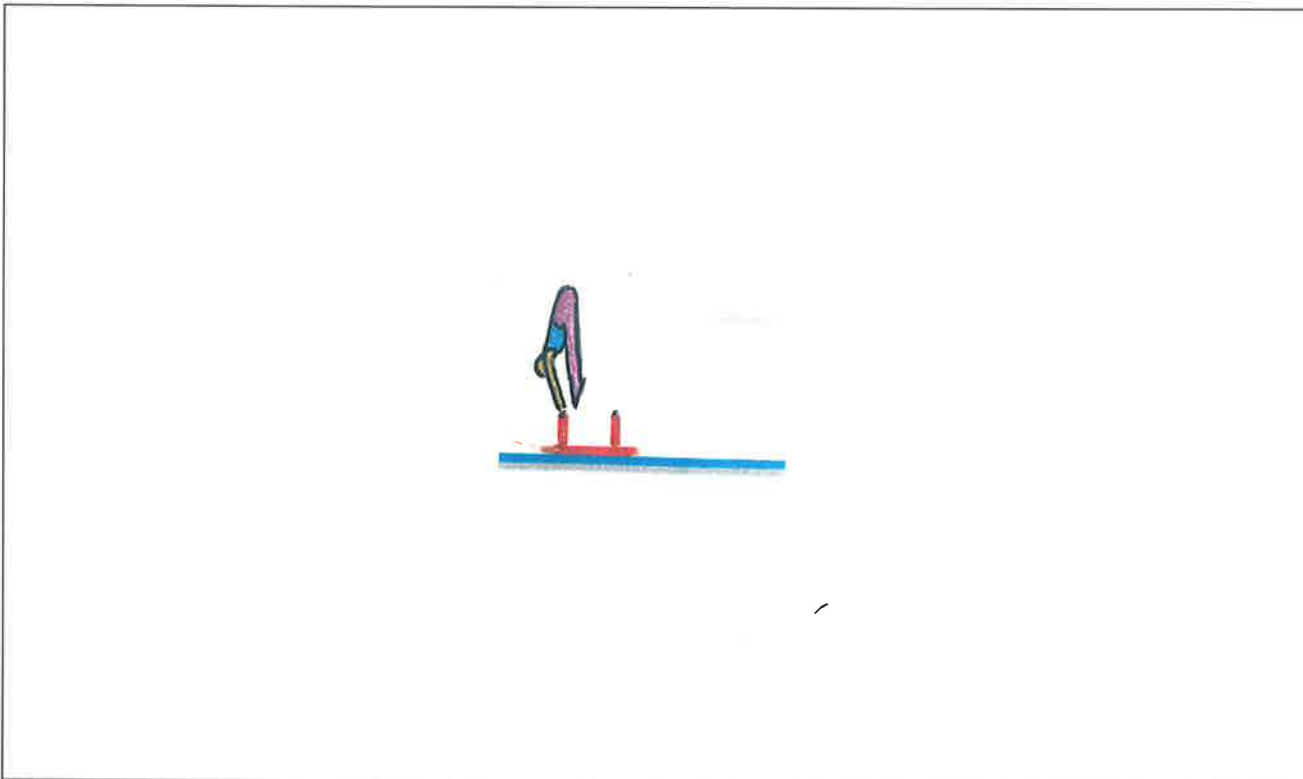
STAZIONE n. 2: Alla spalliera, mantenere la posizione con le gambe unite.



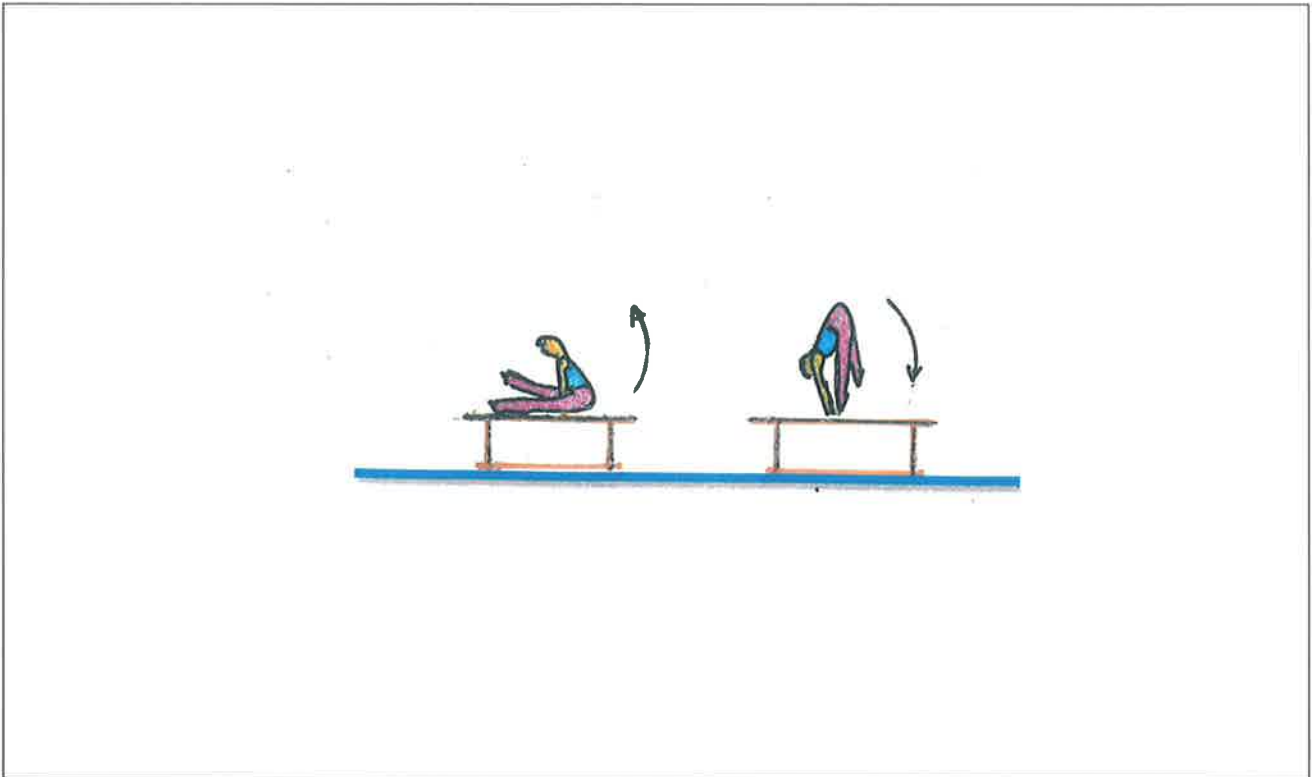
STAZIONE n. 3: In appoggio su uno staggio delle mini-parallele, mantenere la posizione a gambe divaricate.



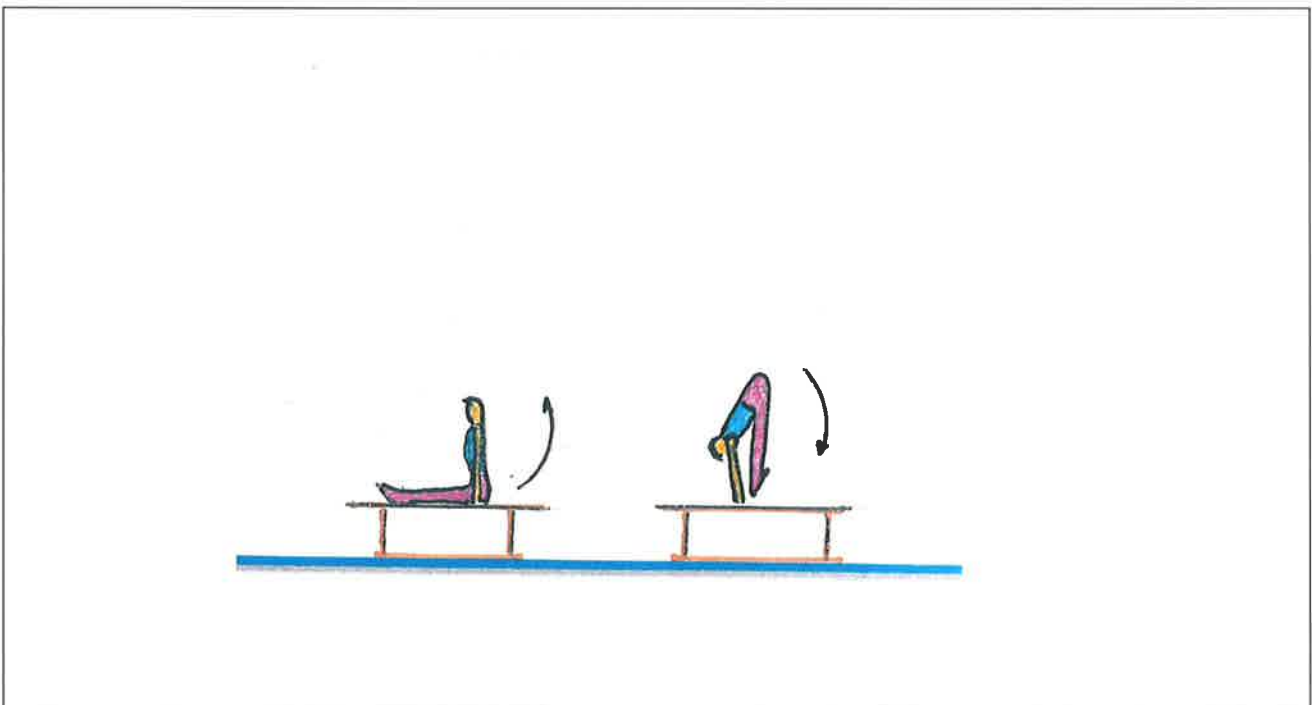
STAZIONE n. 4: In appoggio su uno staggio delle mini-parallele, mantenere la posizione a gambe unite.



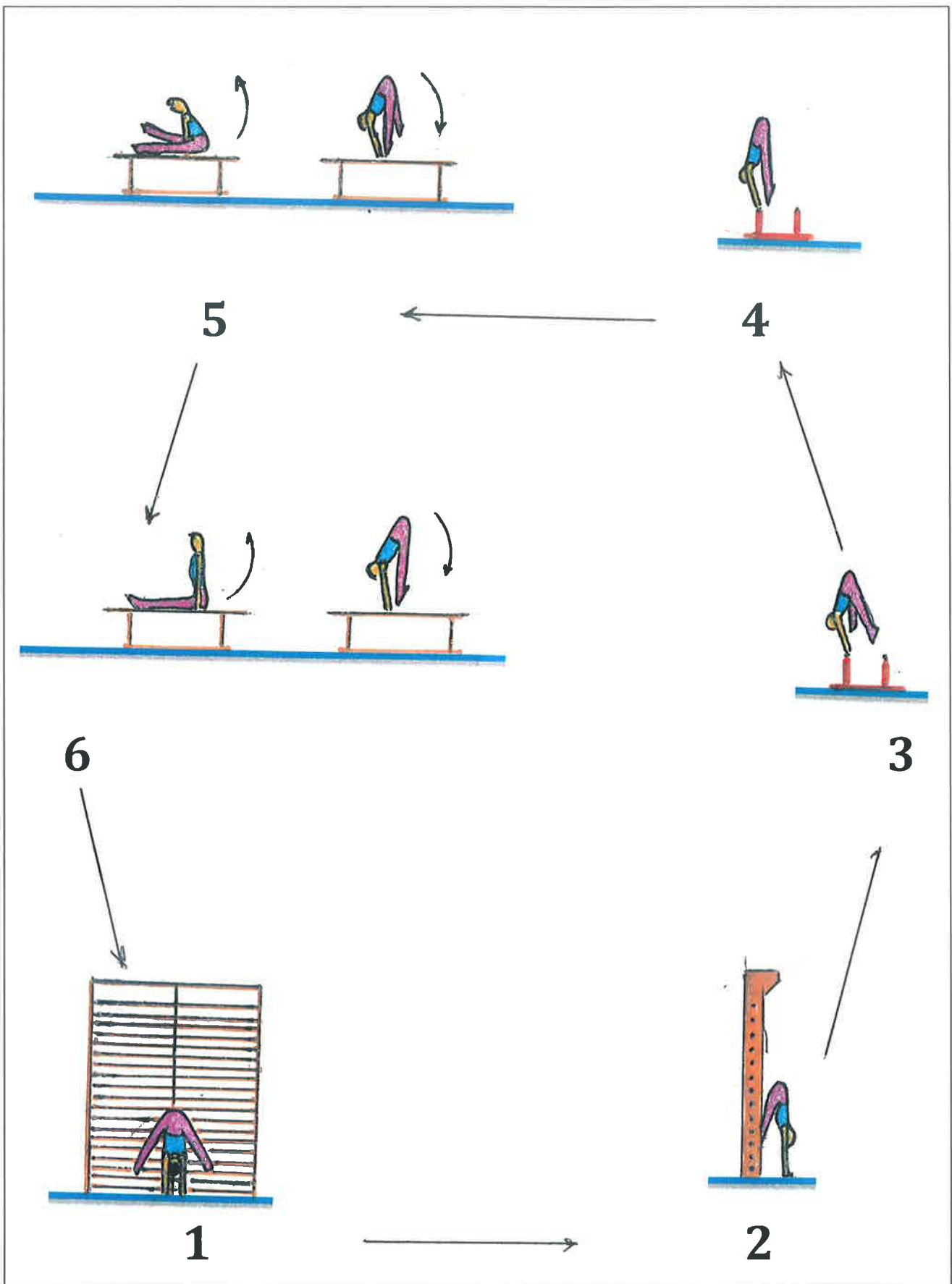
STAZIONE n. 5: In appoggio alle mini parallele, eseguire una squadra a gambe divaricate, portare il bacino in verticale e ritorno in squadra.



STAZIONE n. 6: In appoggio alle mini parallele, eseguire una squadra a gambe unite, portare il bacino in verticale e ritorno in squadra.

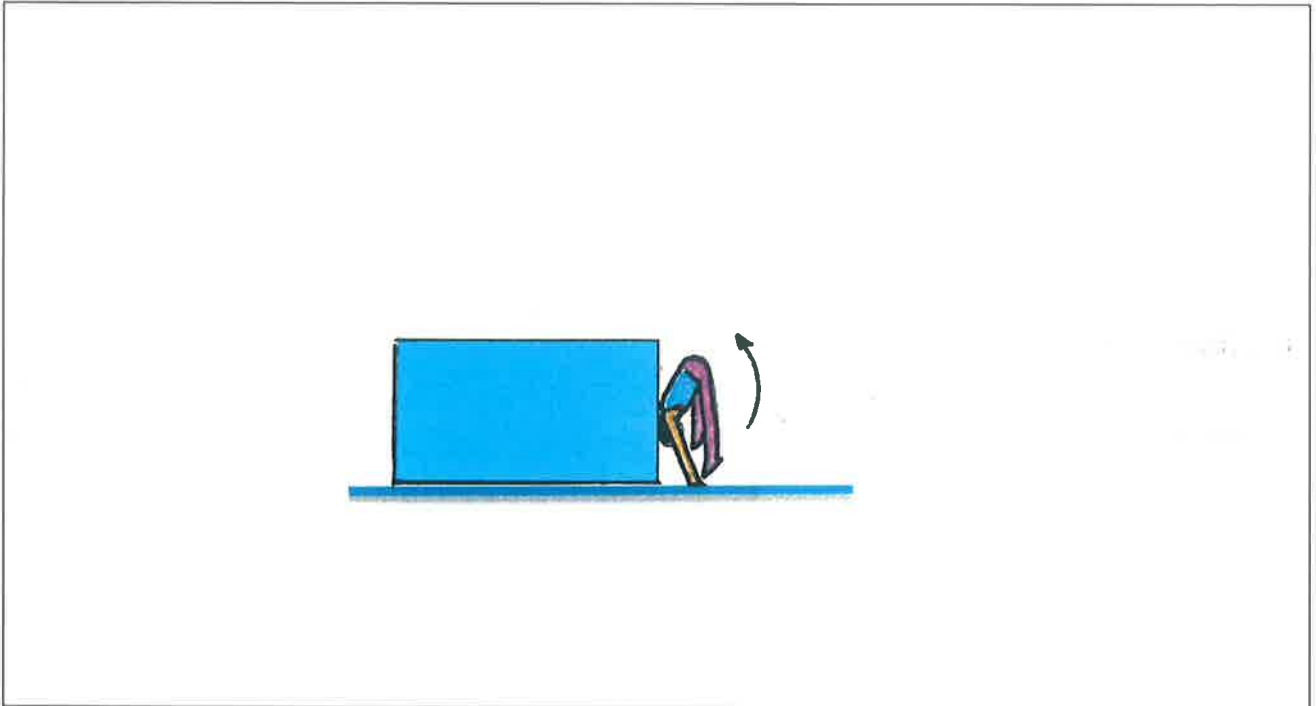


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

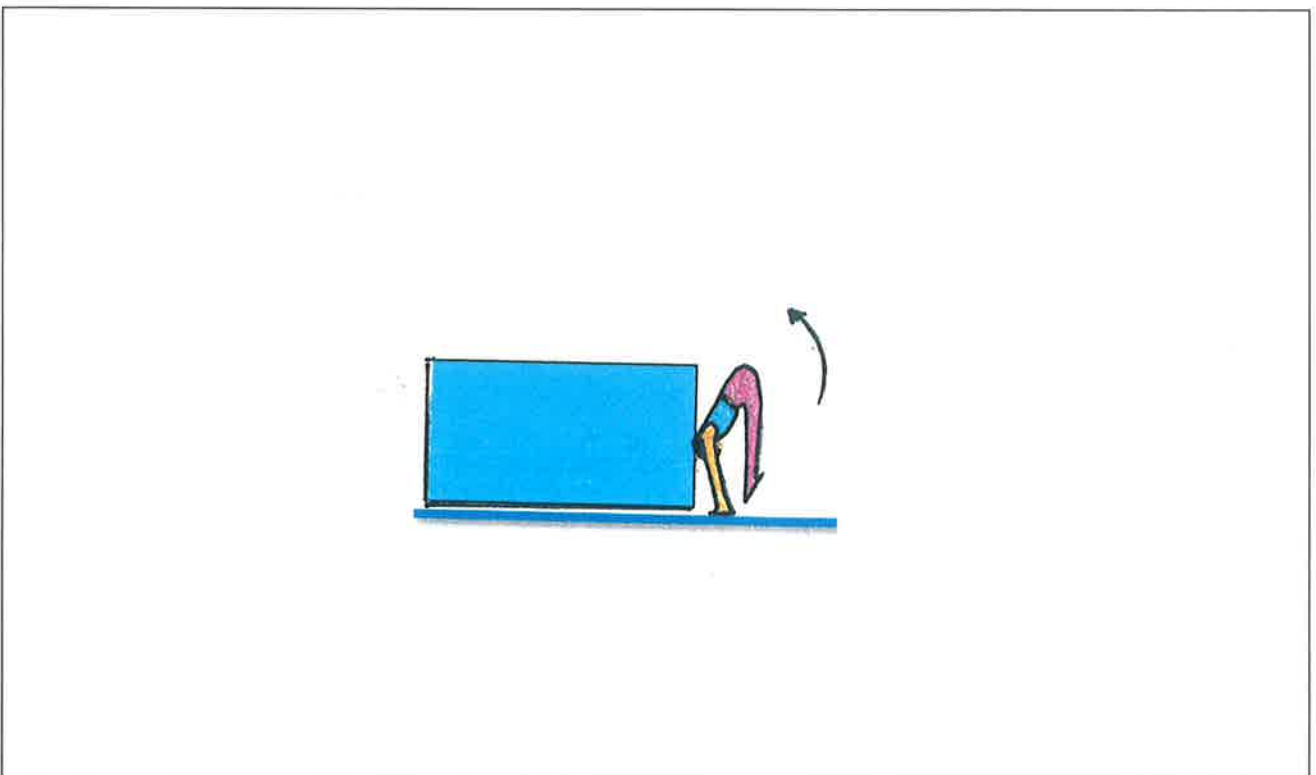


CIRCUITO "B" CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA VERTICALE D'IMPOSTAZIONE.

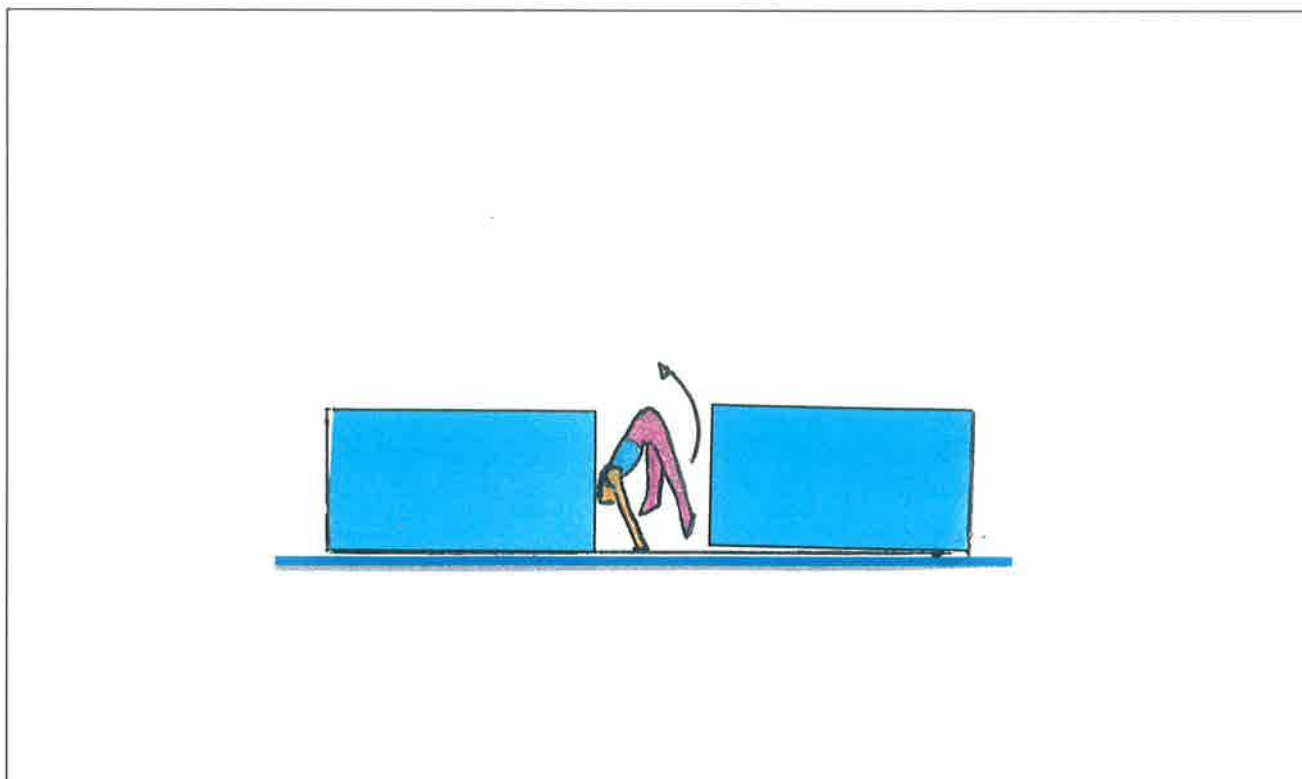
STAZIONE n. 1: Eseguire la verticale a gambe divaricate, poggiando le spalle su un tappeto.



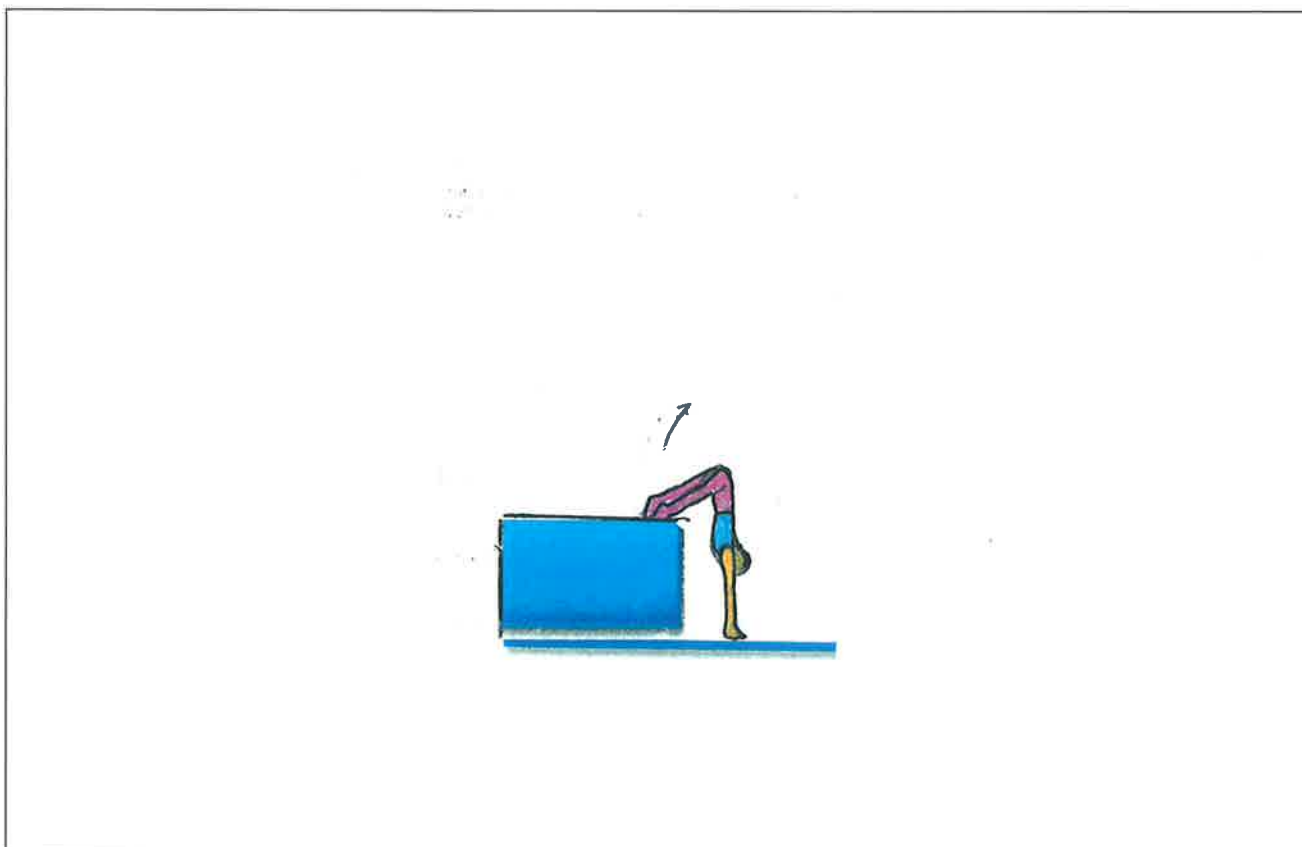
STAZIONE n. 2: Eseguire la verticale a gambe unite, poggiando le spalle su un tappeto.



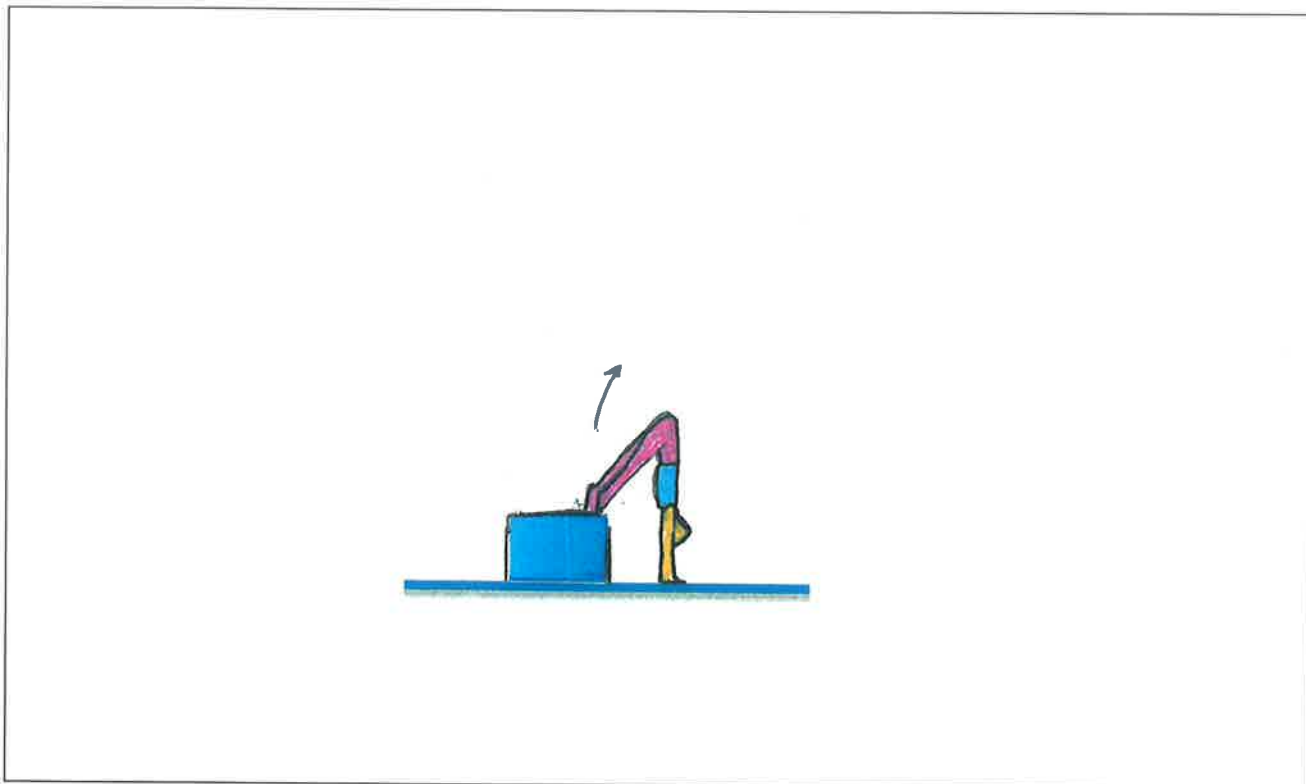
STAZIONE n. 3: Eseguire la verticale tra due tappeti.



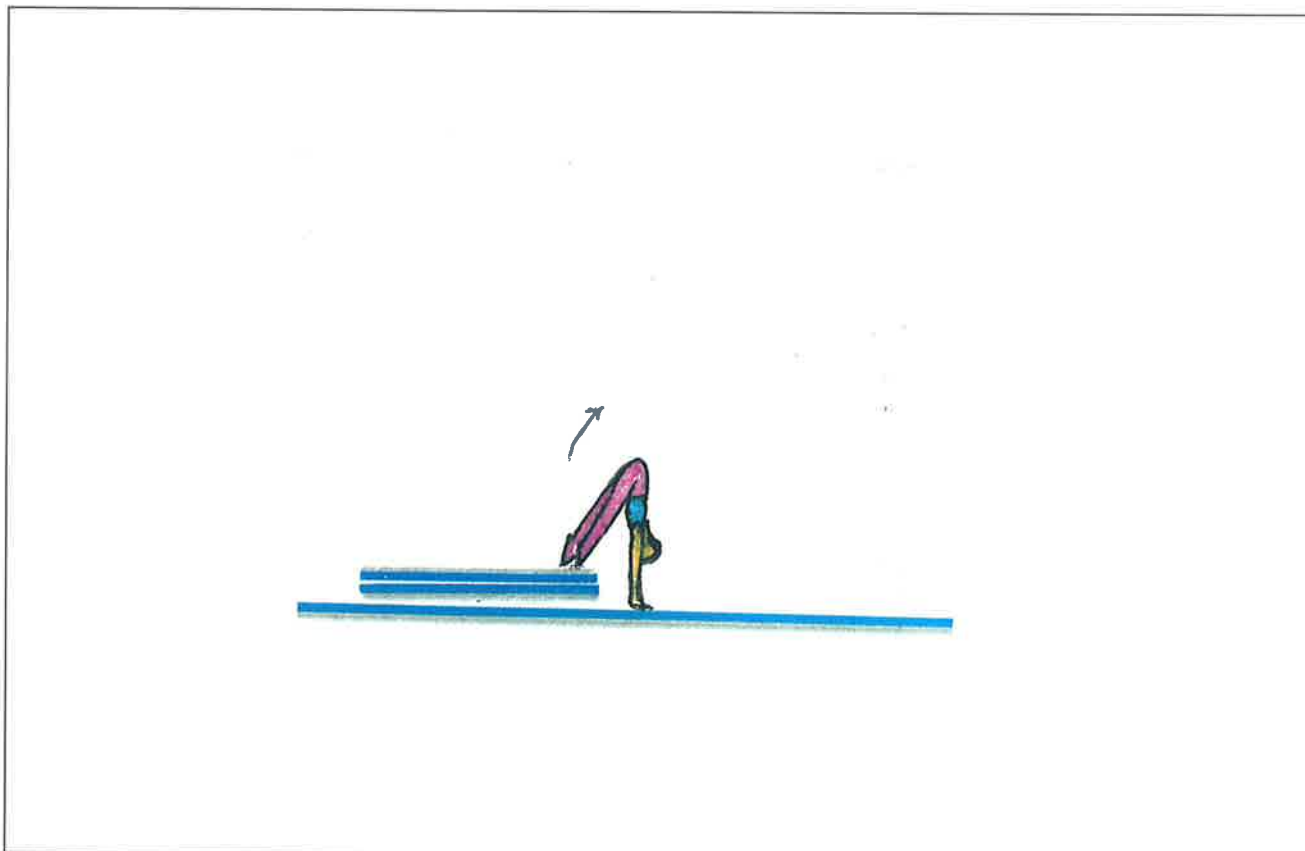
STAZIONE n. 4: Eseguire la verticale, partendo a gambe divaricate su un piano rialzato.



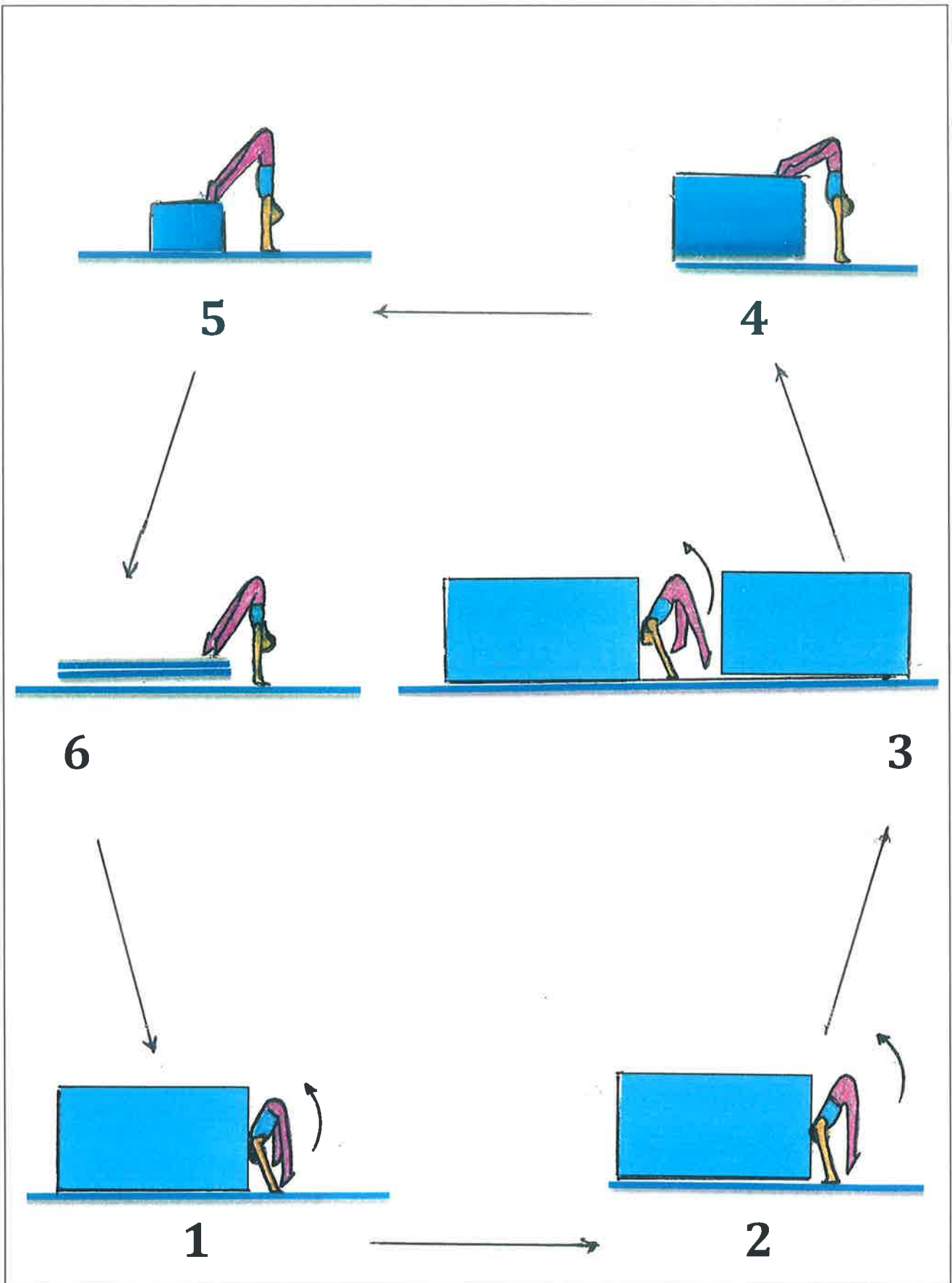
STAZIONE n. 5: Eseguire la verticale, partendo a gambe divaricate su un piano rialzato più basso rispetto alla stazione precedente.



STAZIONE n. 6: Eseguire la verticale con un dislivello di pochi centimetri.

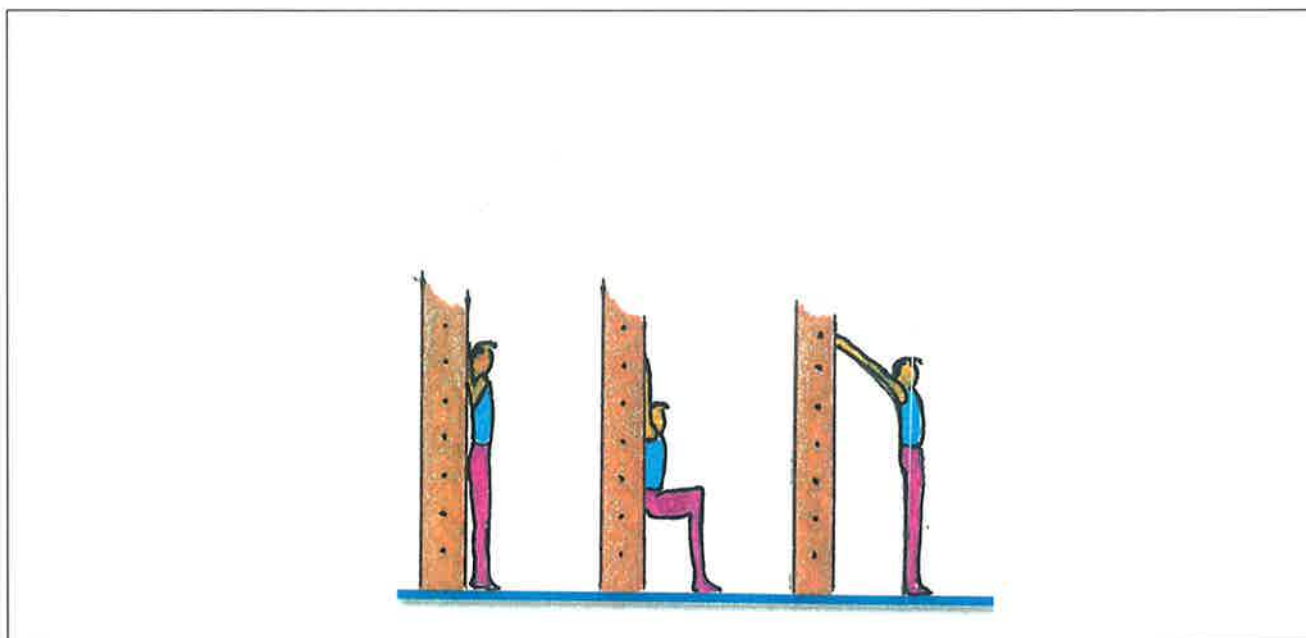


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

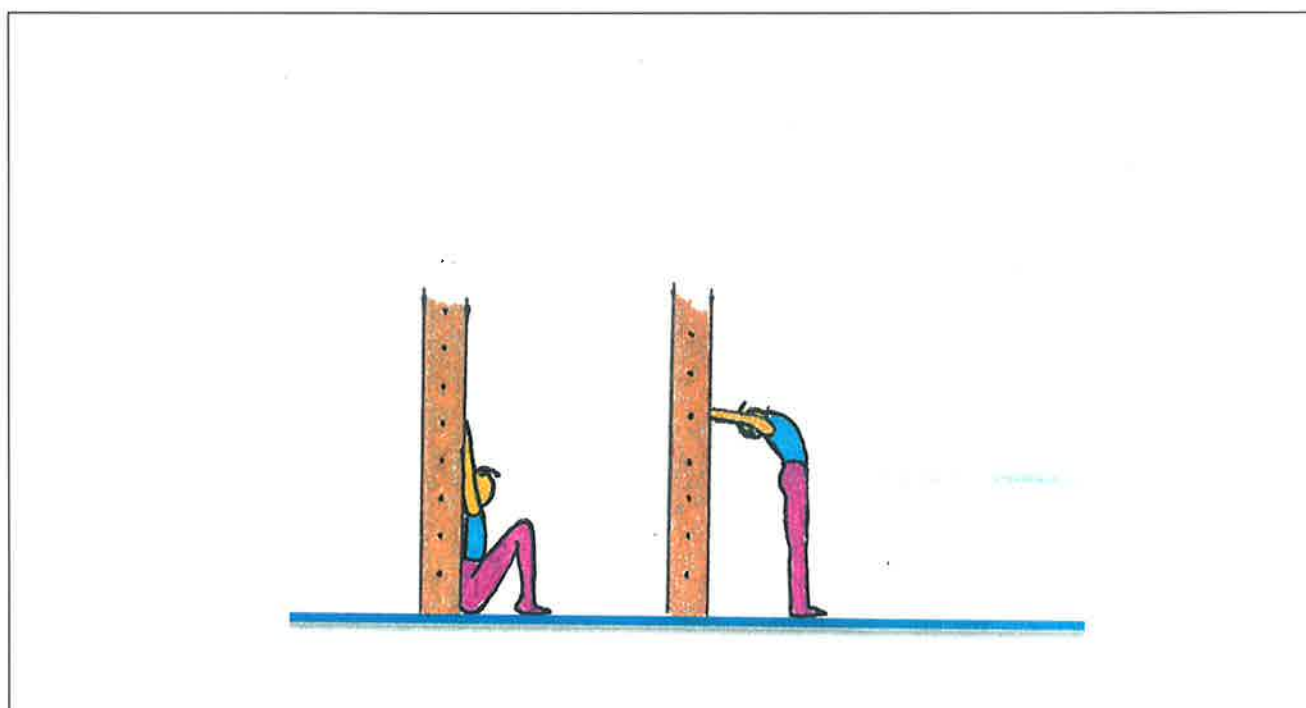


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEL PONTE

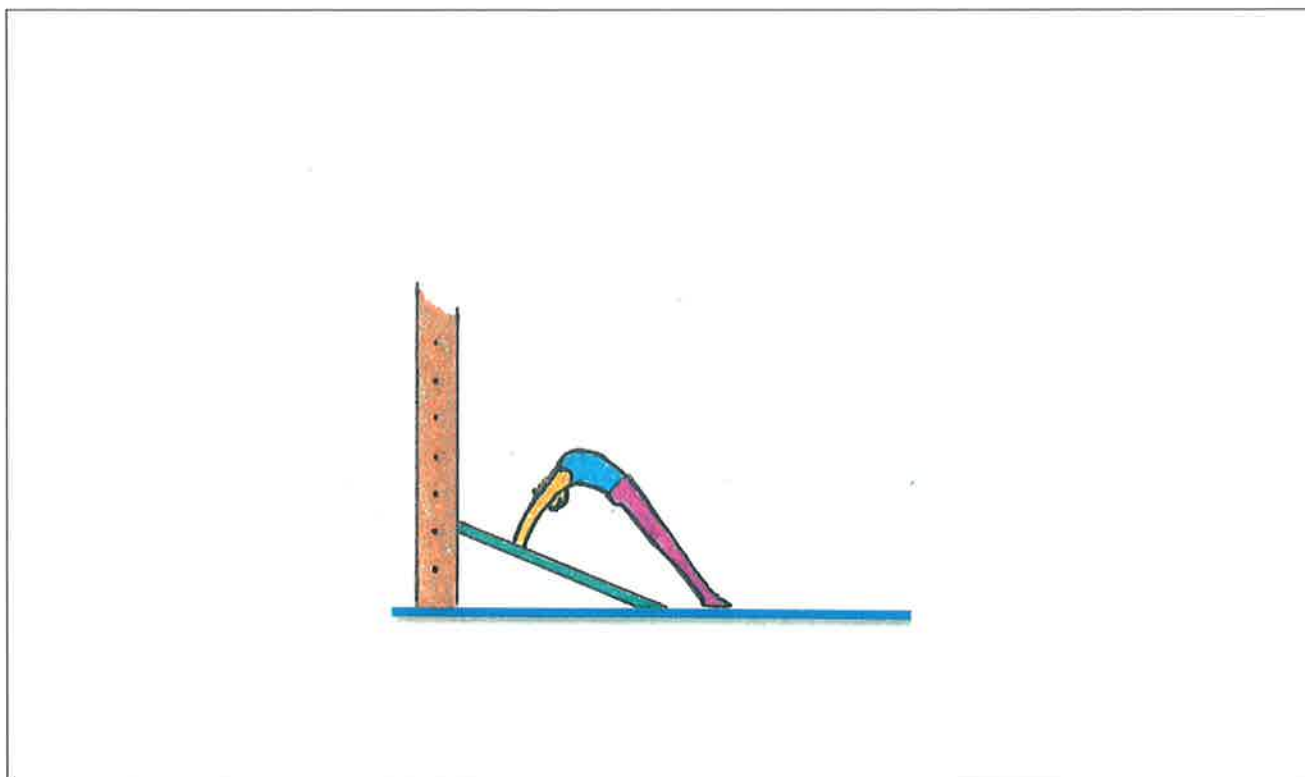
STAZIONE n. 1: Alla spalliera: impugnare (con le mani alla larghezza delle spalle) il piolo all'altezza del vertice, distendere le braccia, piegare le gambe disponendo i piedi in modo da formare un angolo di 90° tra gambe - cosce, rizzare le gambe ed eseguire il ponte.



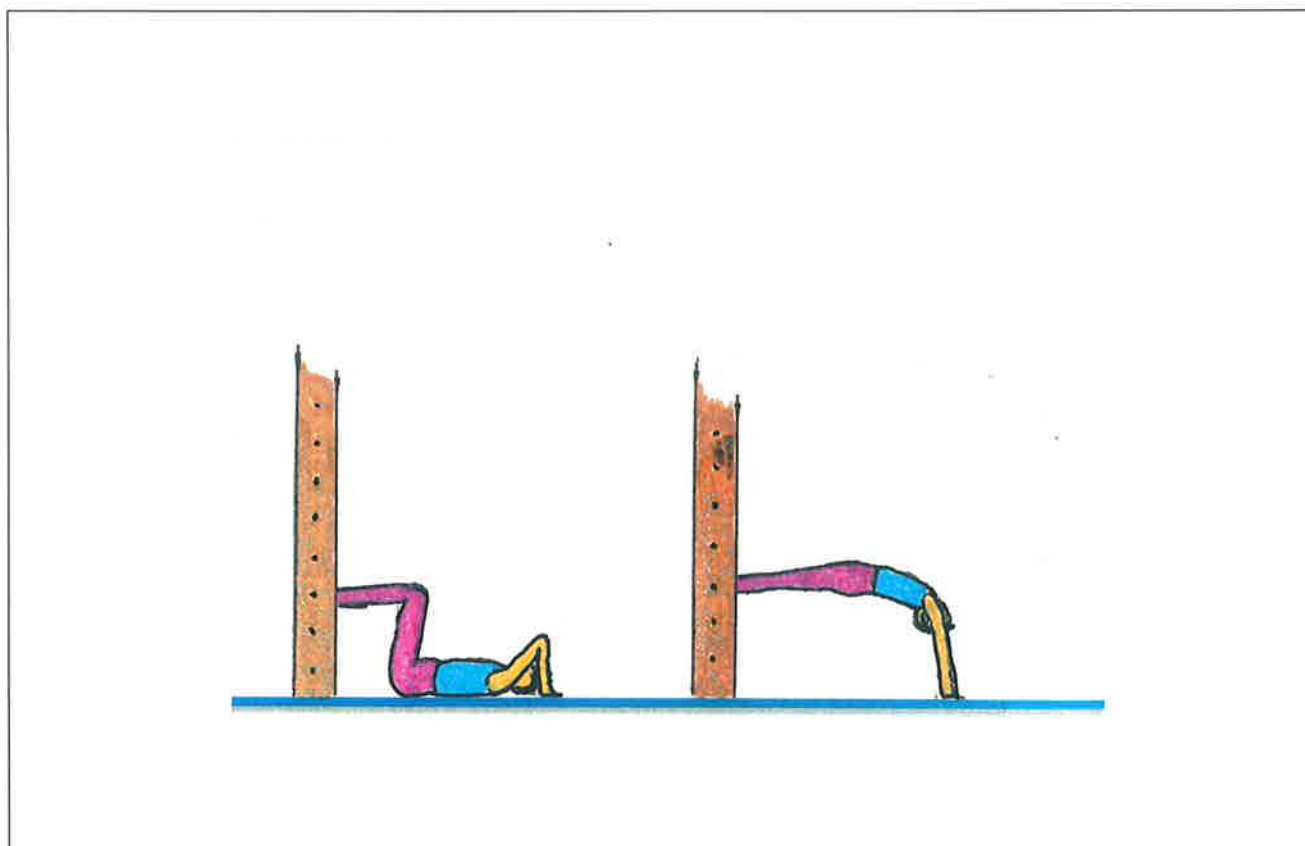
STAZIONE n. 2: Alla spalliera: da seduti, impugnare (con le mani alla larghezza delle spalle) il piolo all'altezza raggiunta con le braccia distese, gambe piegate, rizzare le gambe ed eseguire il ponte.



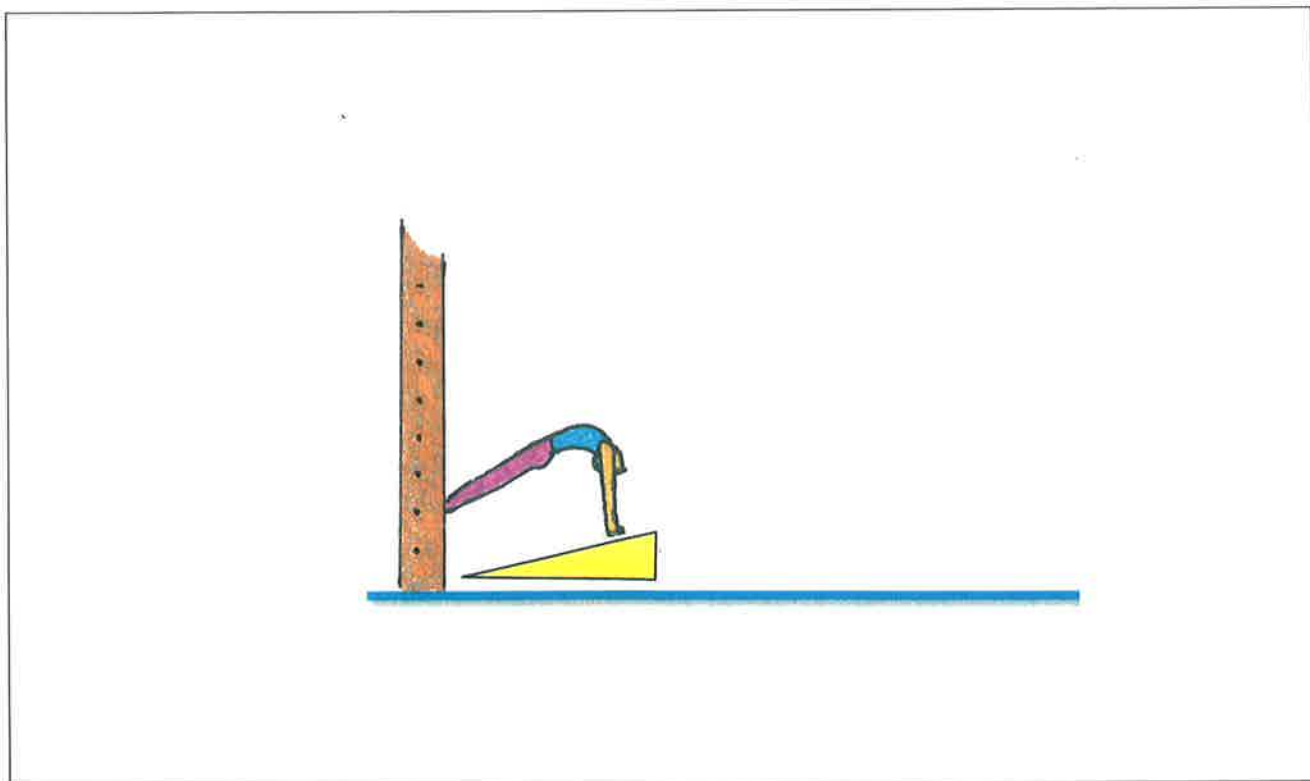
STAZIONE n. 3: alla spalliera, utilizzando un piano inclinato, eseguire il ponte.



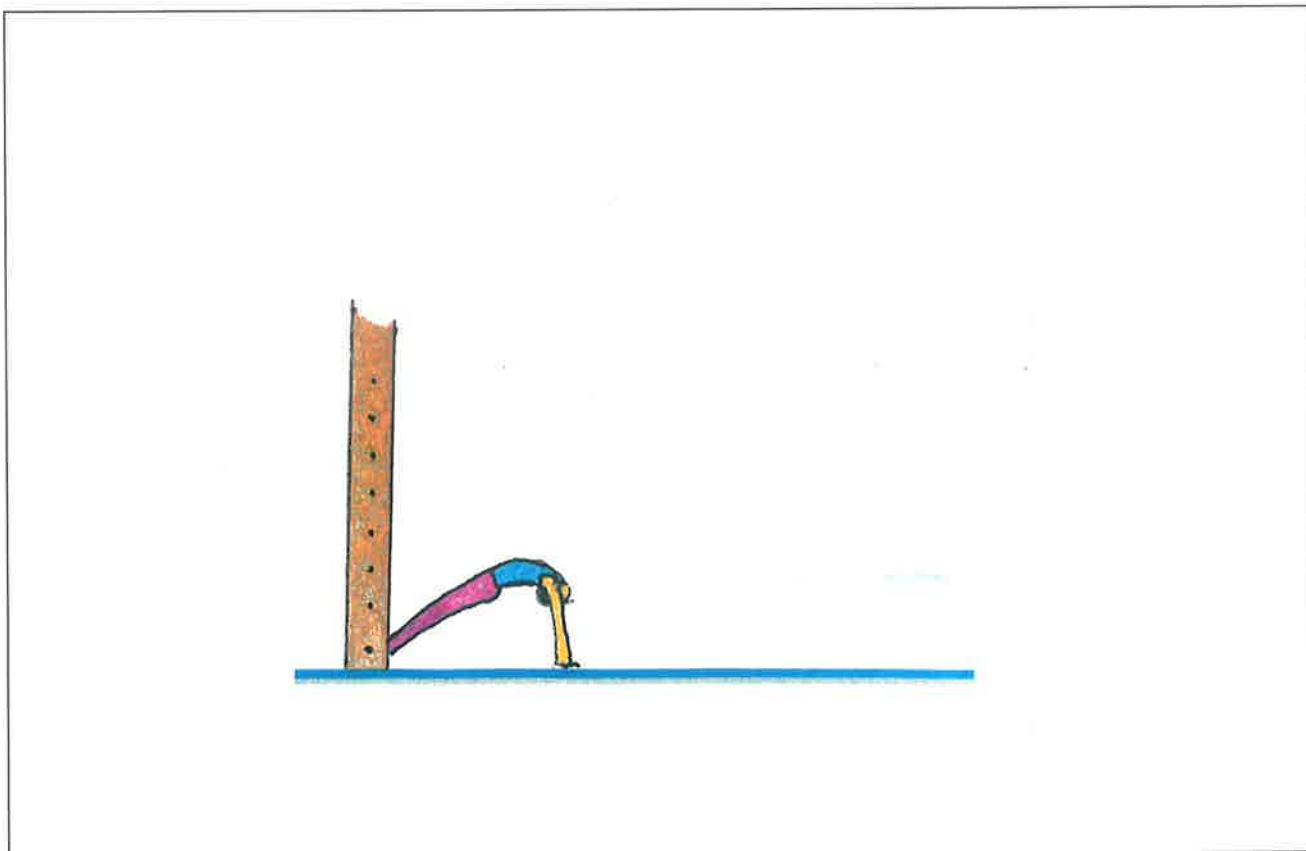
STAZIONE n. 4: alla spalliera: supini, piedi in appoggio sul piolo in modo che l'angolo gambe - cosce sia a 90°, eseguire il ponte.



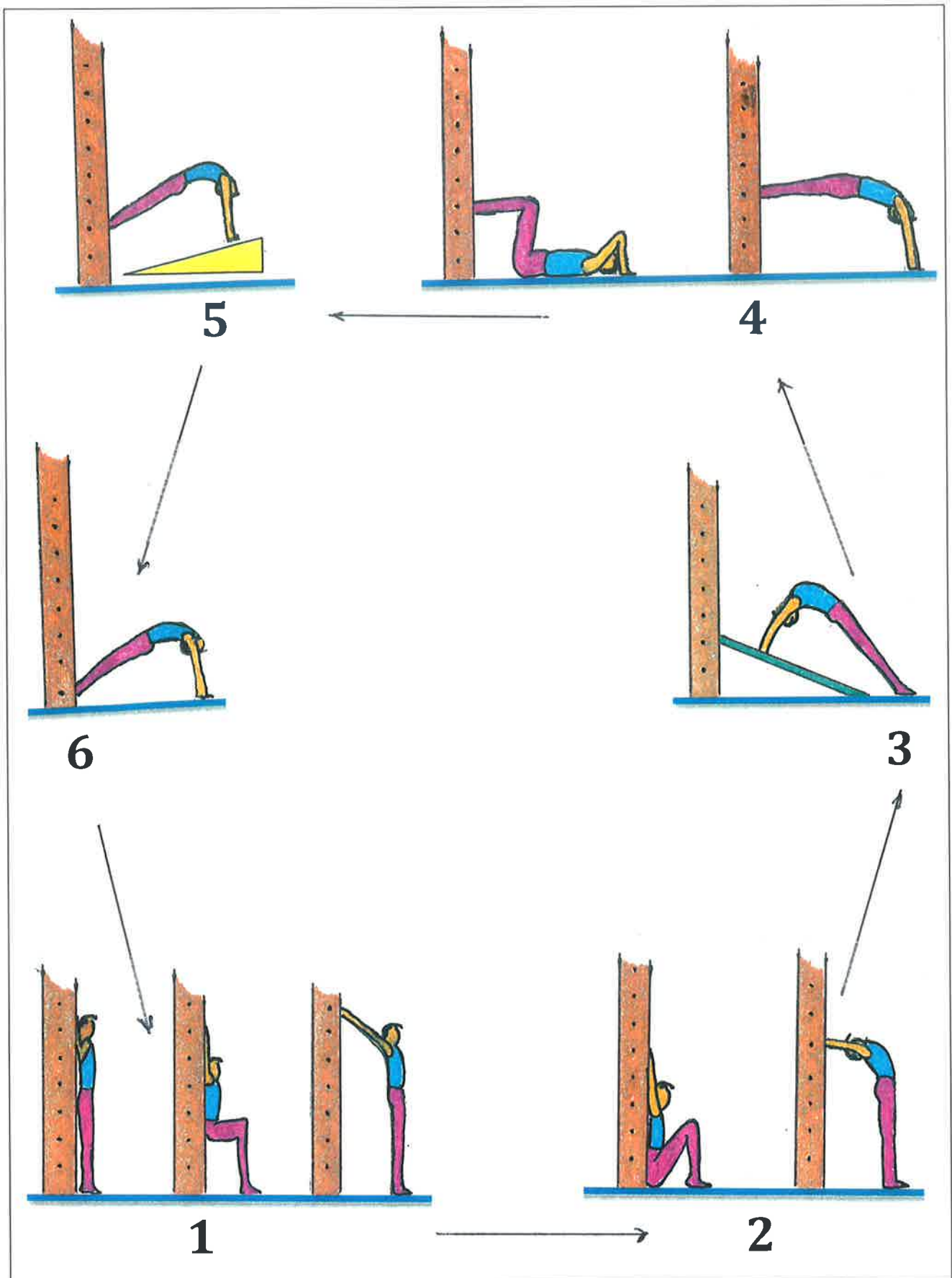
STAZIONE n. 5: Utilizzare la spalliera e un piano inclinato ed eseguire il ponte.



STAZIONE n. 6: alla spalliera, eseguire il ponte poggiando i piedi sul piolo più basso.

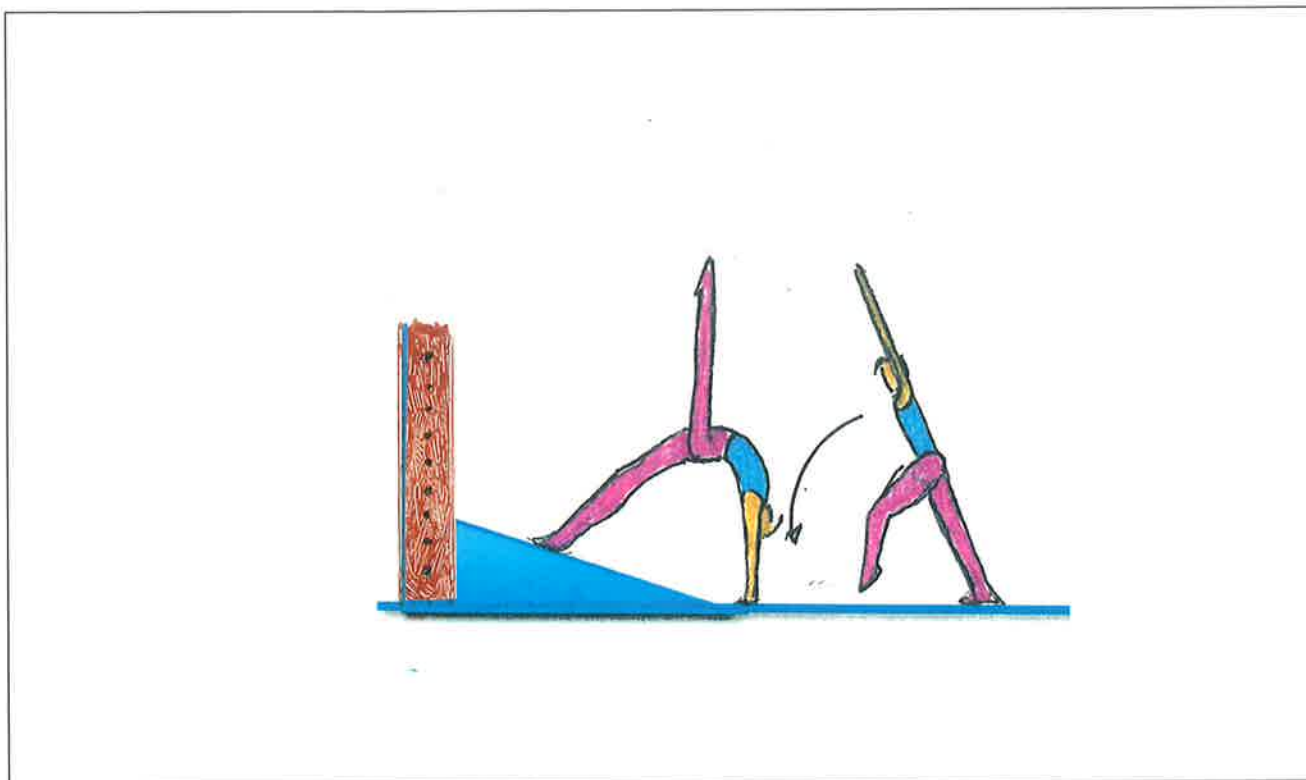


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

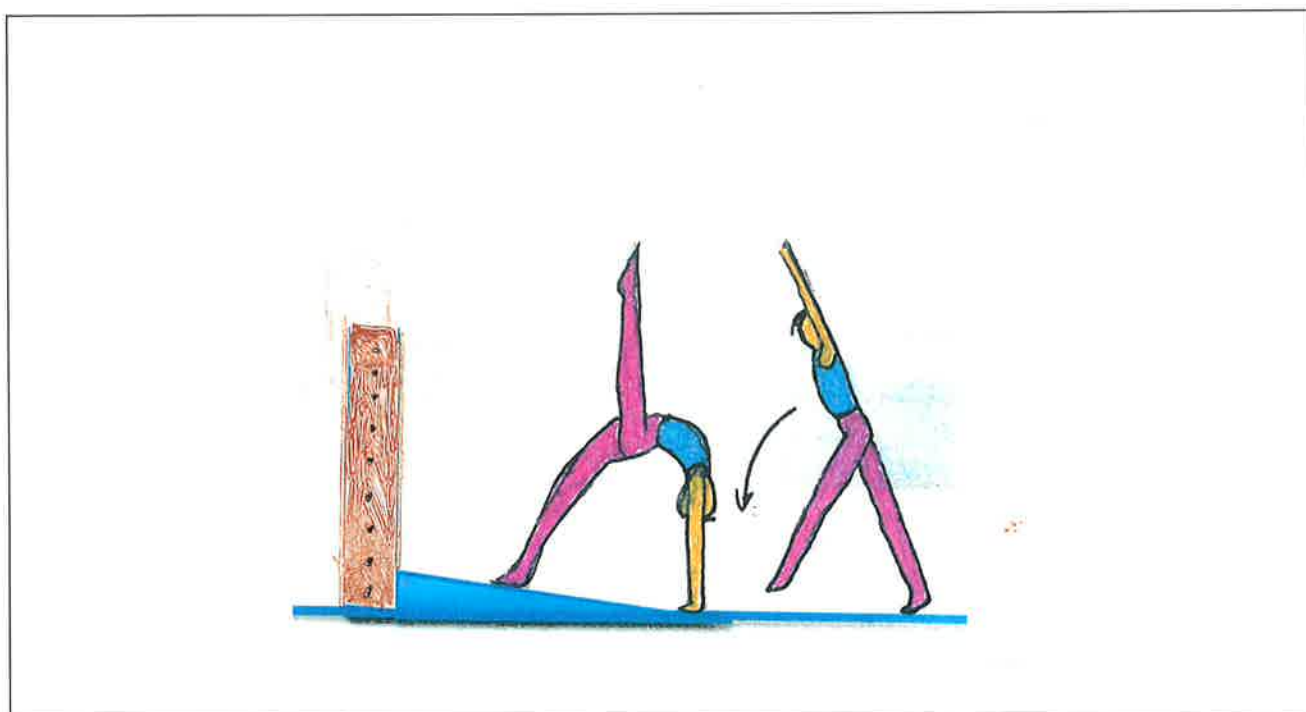


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA ROVESCIAIA AVANTI CON ARRIVO SU UNA GAMBA

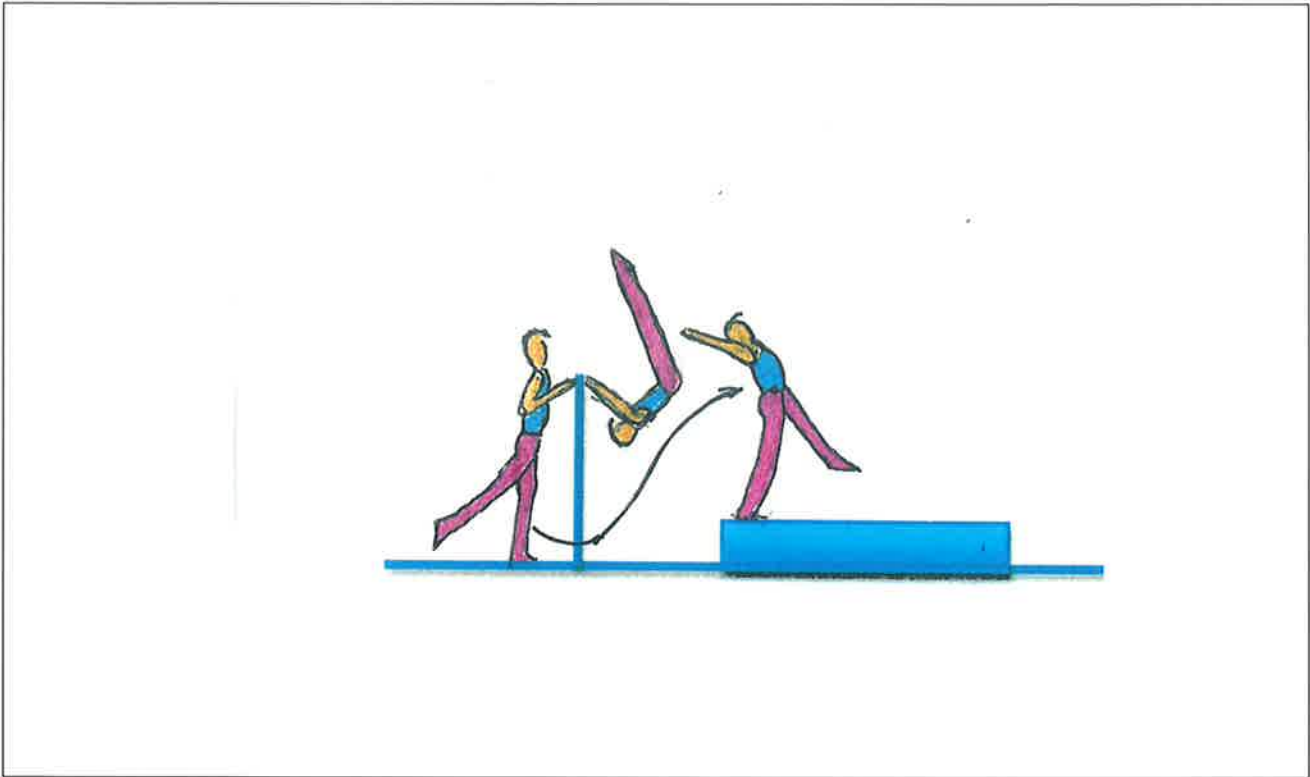
STAZIONE n. 1: Utilizzare la spalliera e un piano inclinato: raggiungere la verticale ritta e poggiare un piede sul piano inclinato.



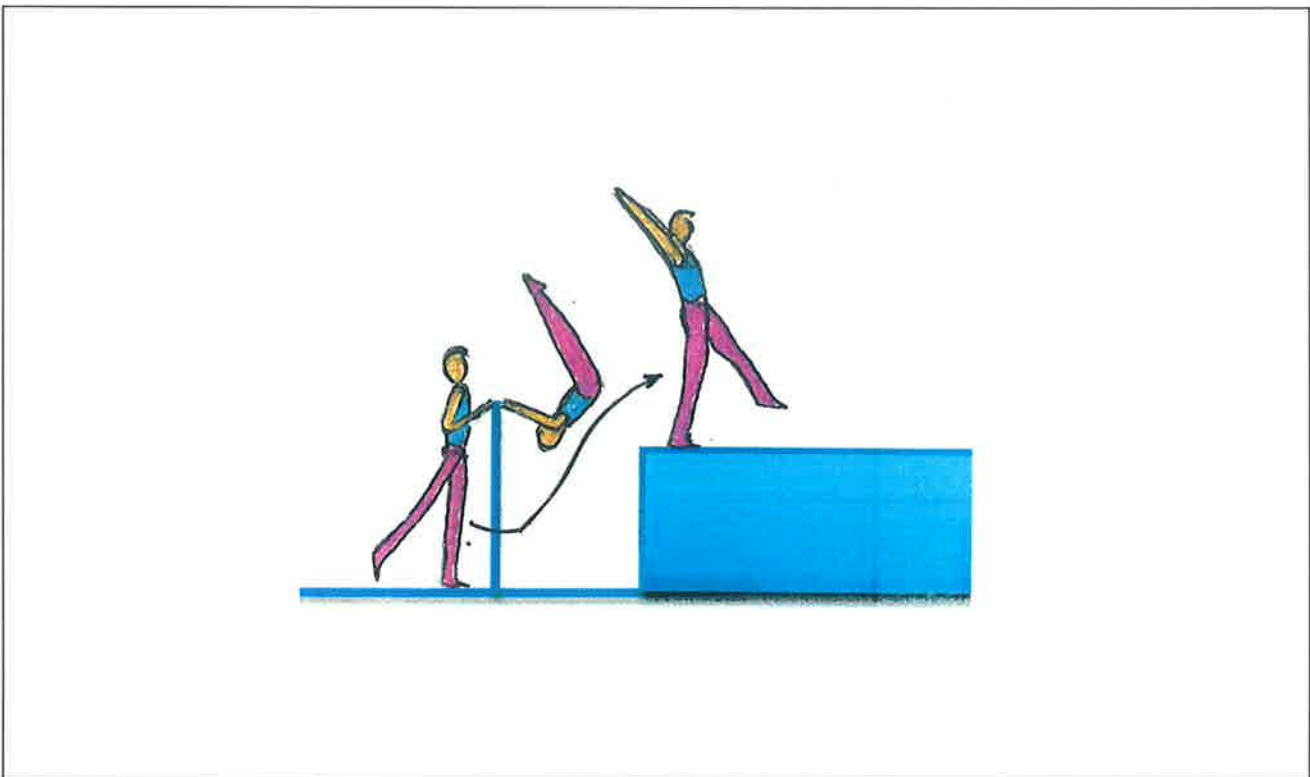
STAZIONE n. 2: Come l'esercizio precedente, sistemando il piano inclinato più basso.



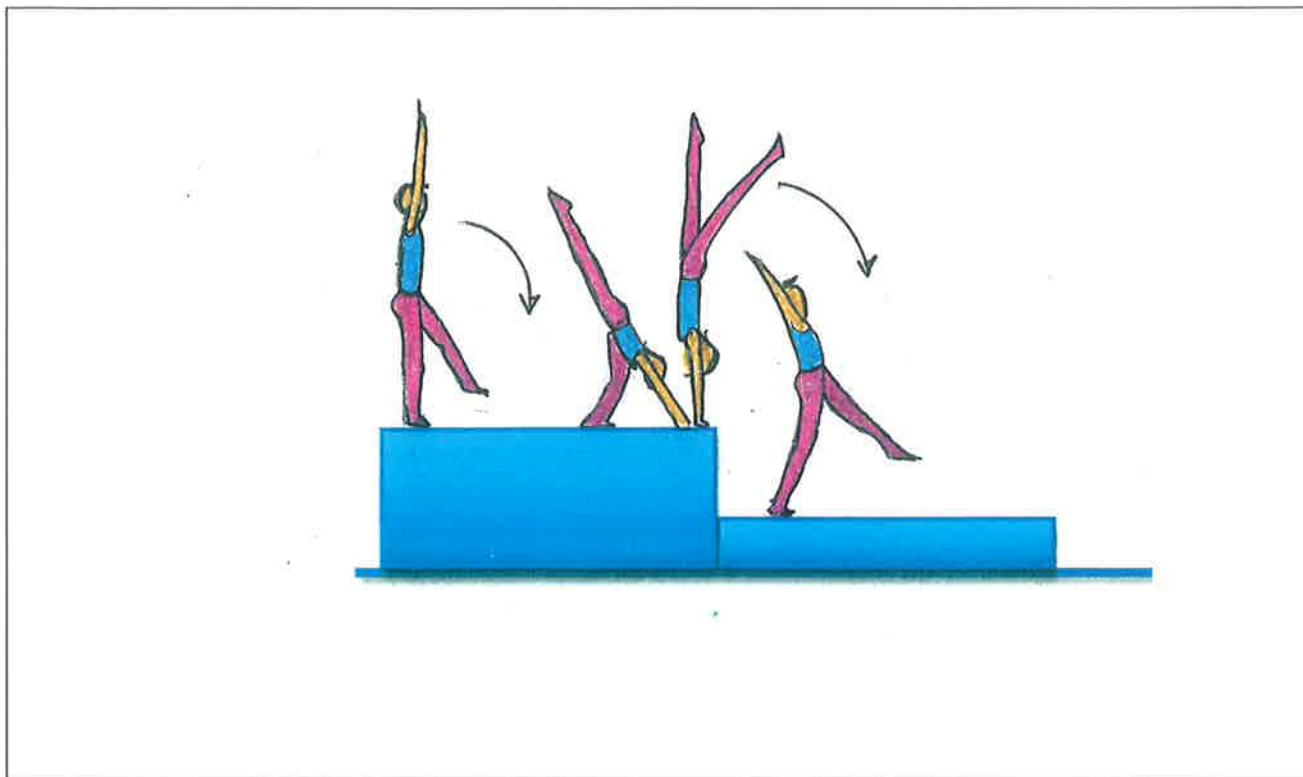
STAZIONE n. 3: Alla sbarretta, slanciare una gamba, spingere con gli arti superiori contro il corrente e raggiungere il suolo prima con un piede e poi con l'altro.



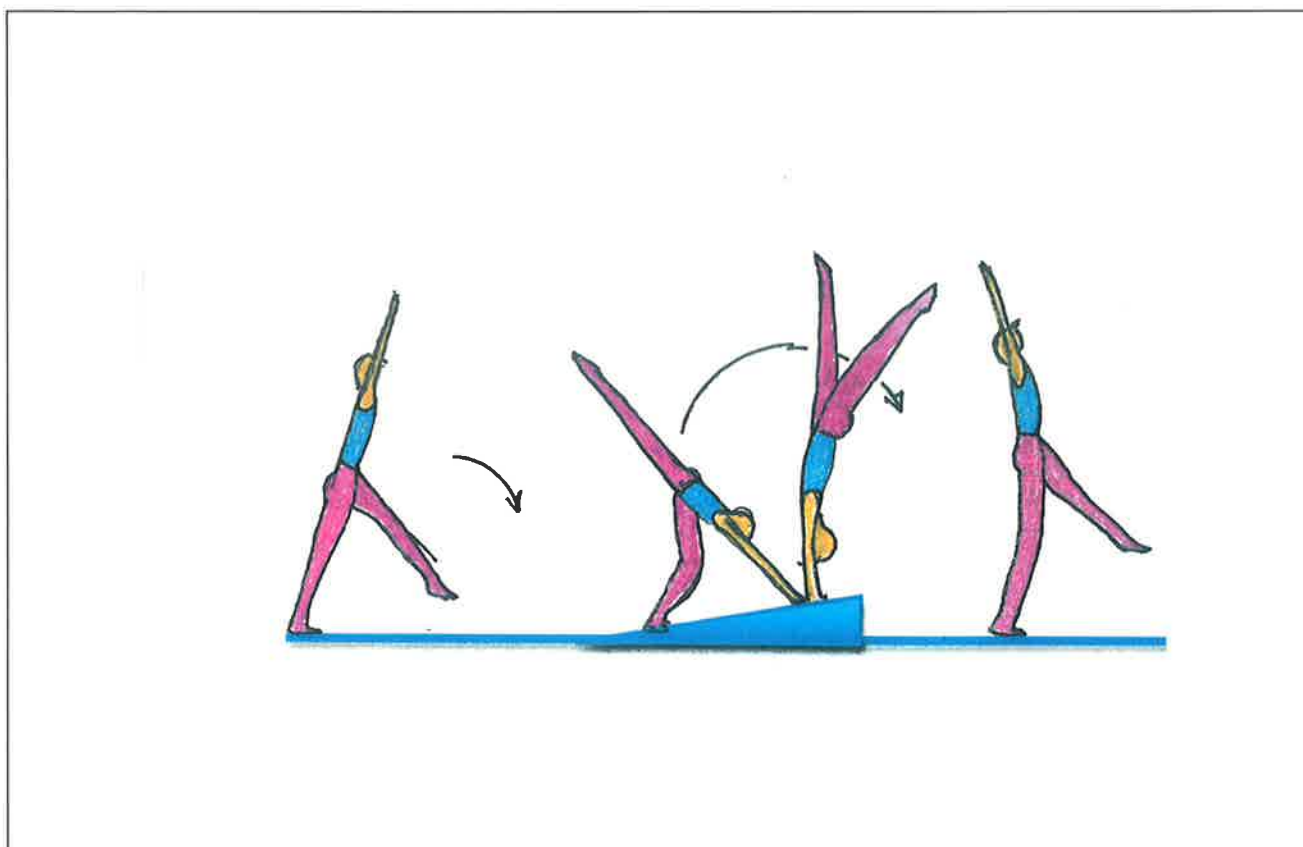
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio precedente, arrivando su un tappeto paracadute (altezza variabile).



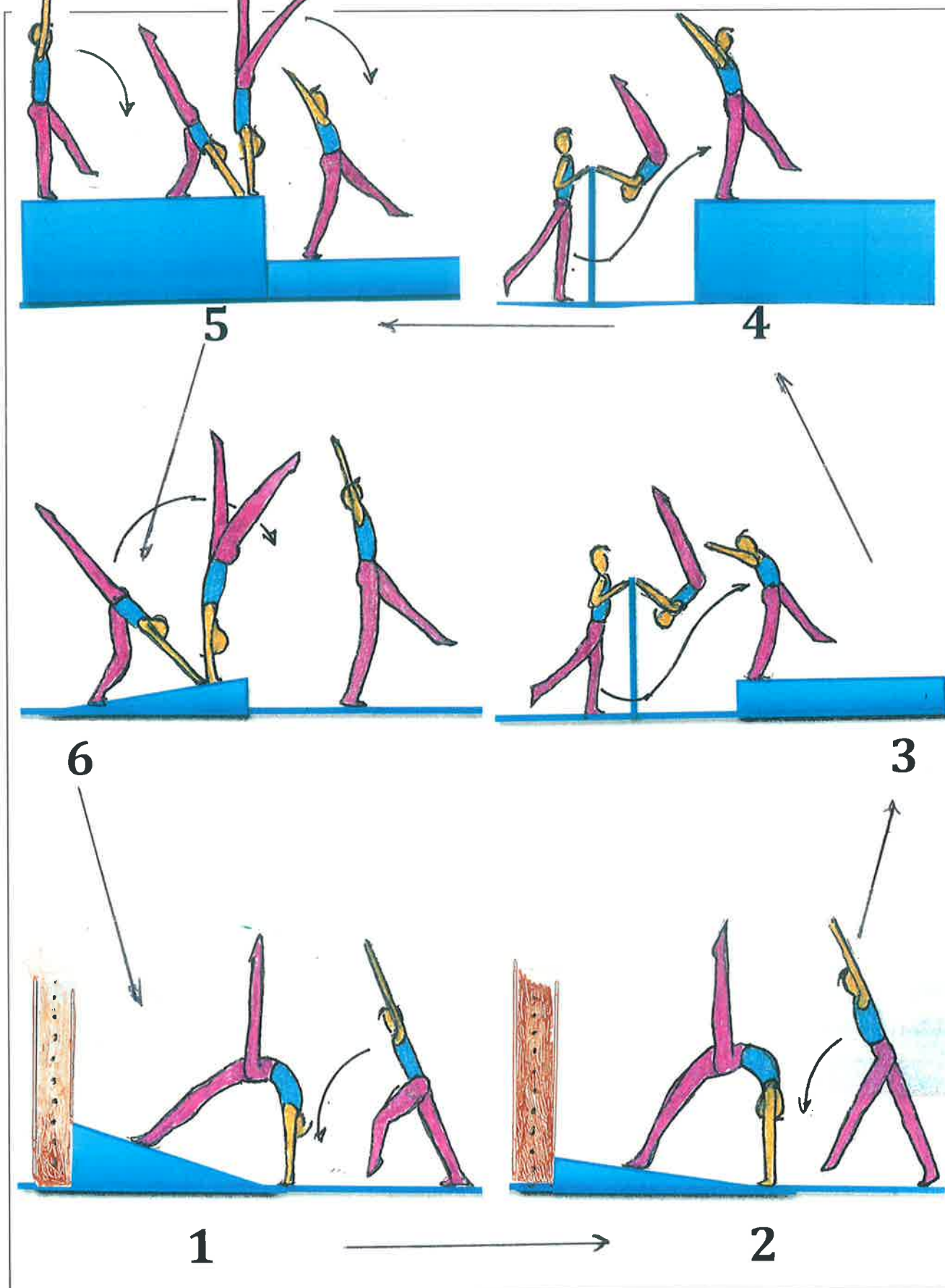
STAZIONE n. 5: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire il movimento verso il basso.



STAZIONE n. 6: Eseguire il movimento utilizzando una pedana elastica.

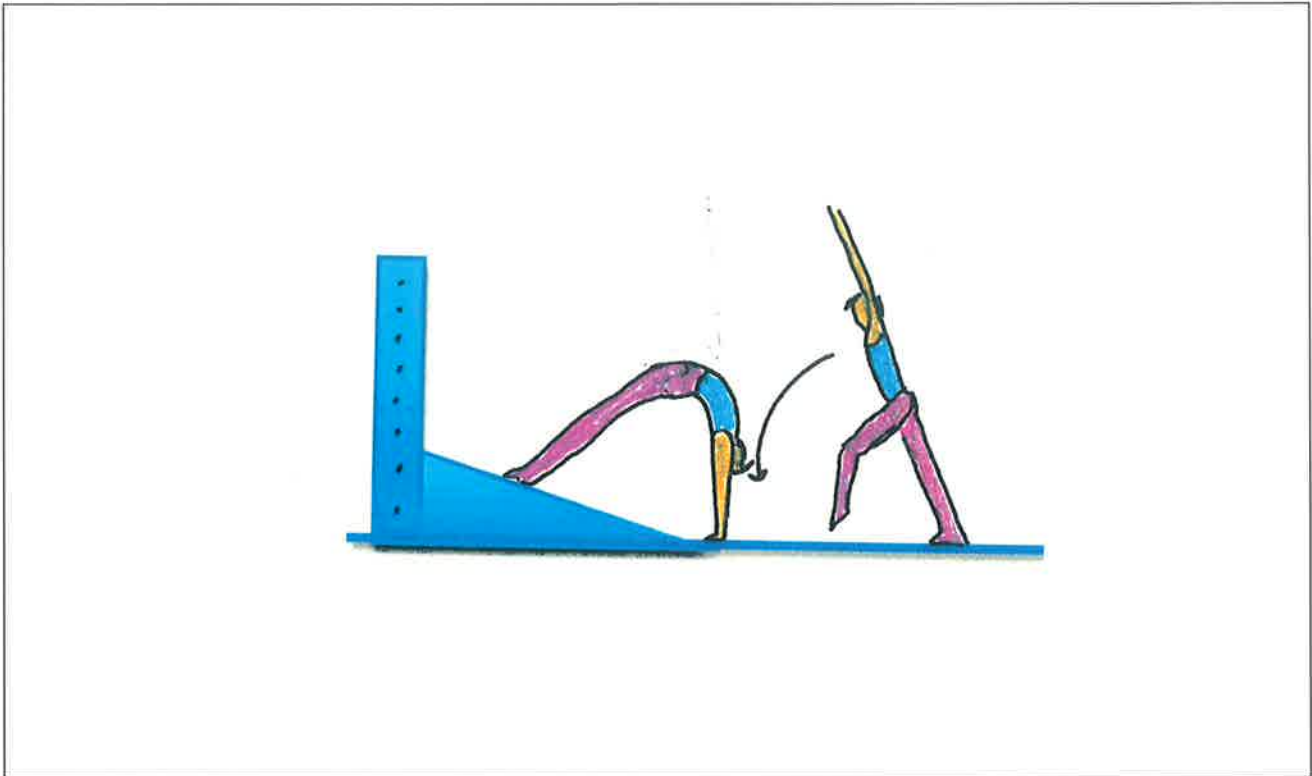


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

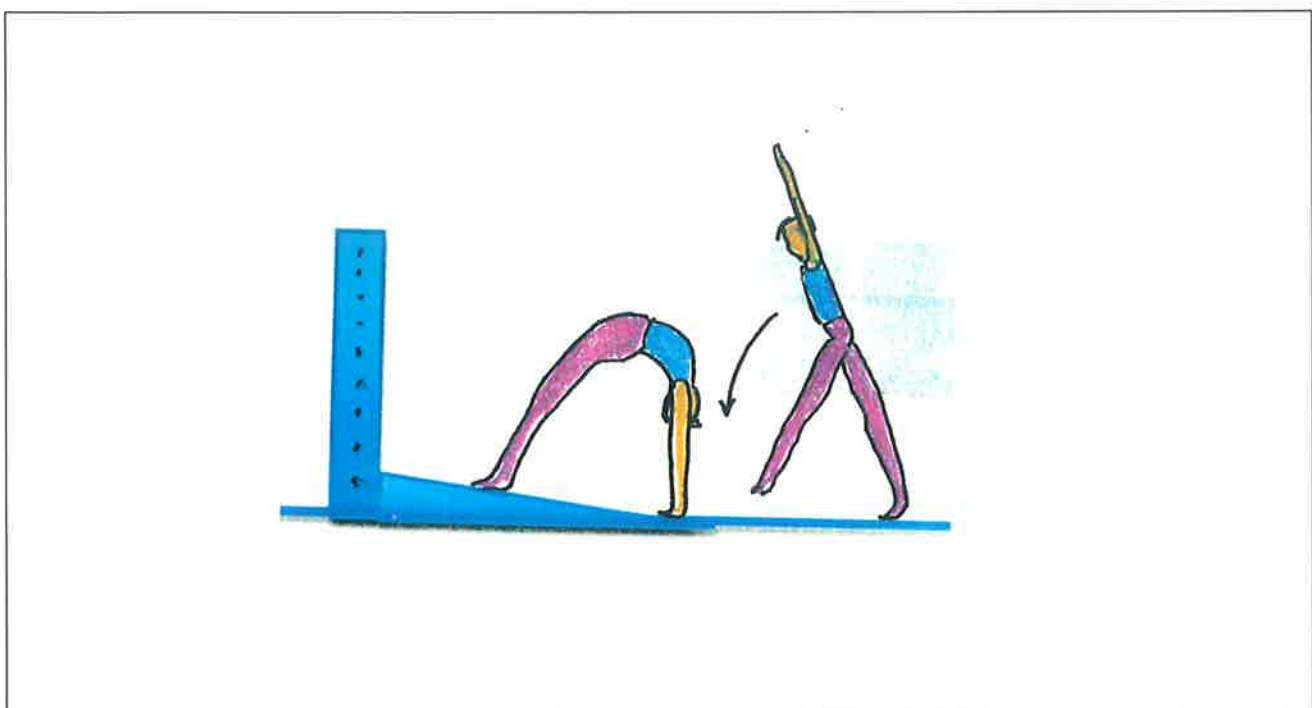


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA ROVESCIAIA AVANTI CON ARRIVO A PIEDI UNITI

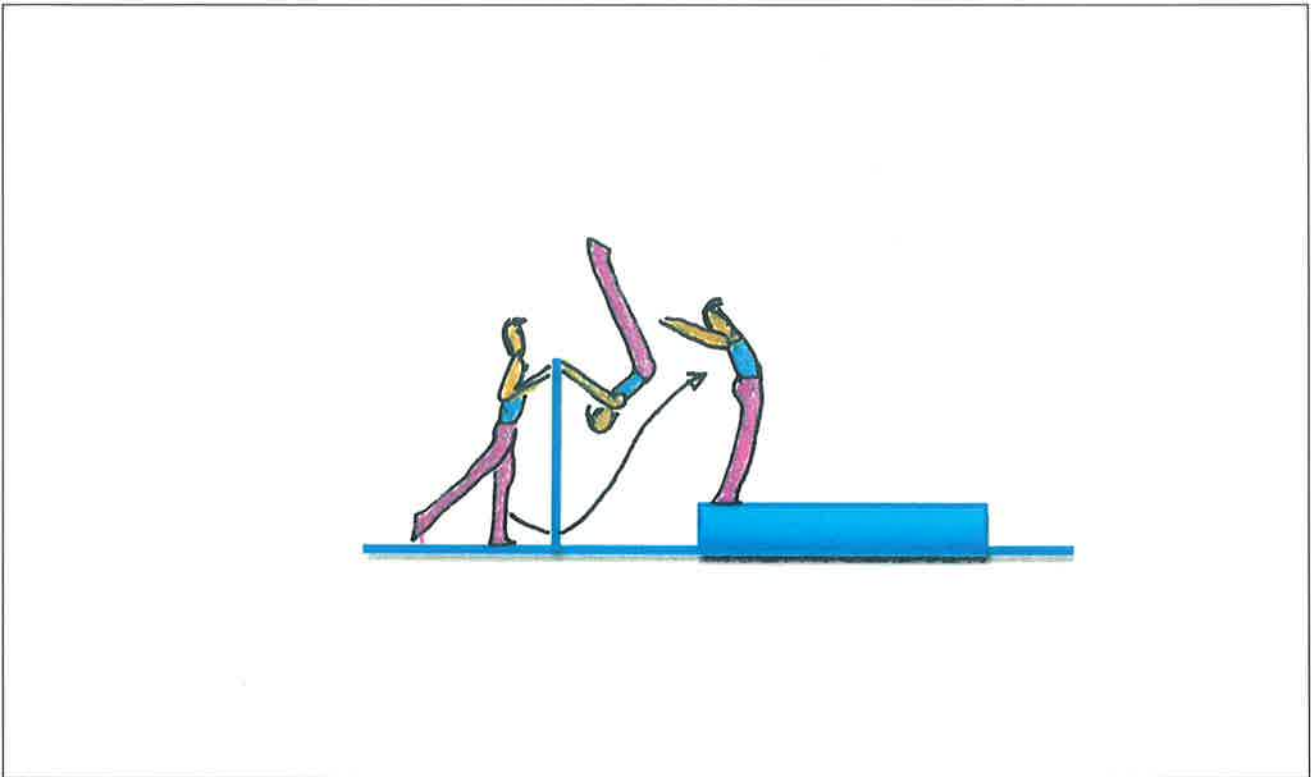
STAZIONE n.1: Utilizzare la spalliera e un piano inclinato: raggiungere la verticale ritta eseguire il ponte poggiando i piedi sul piano inclinato.



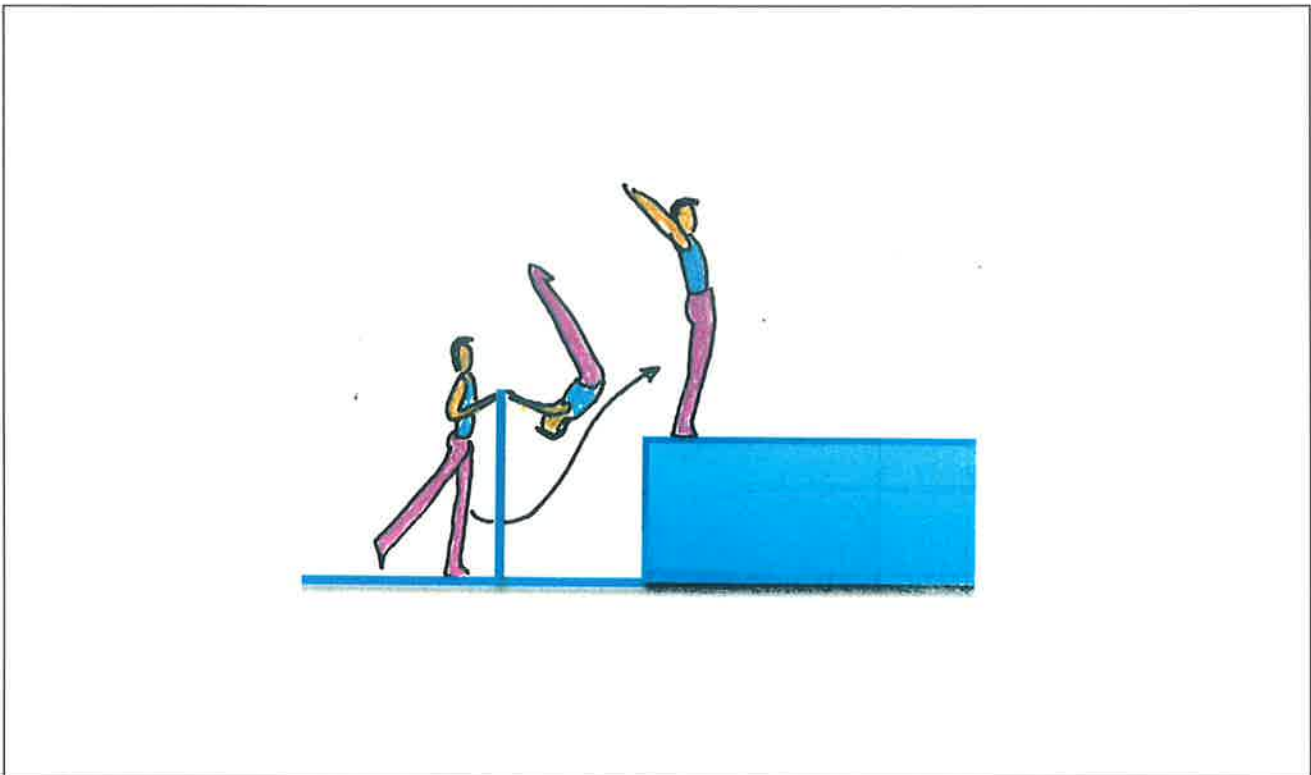
STAZIONE n. 2: Come l'esercizio precedente, poggiando i piedi su un piano inclinato più basso.



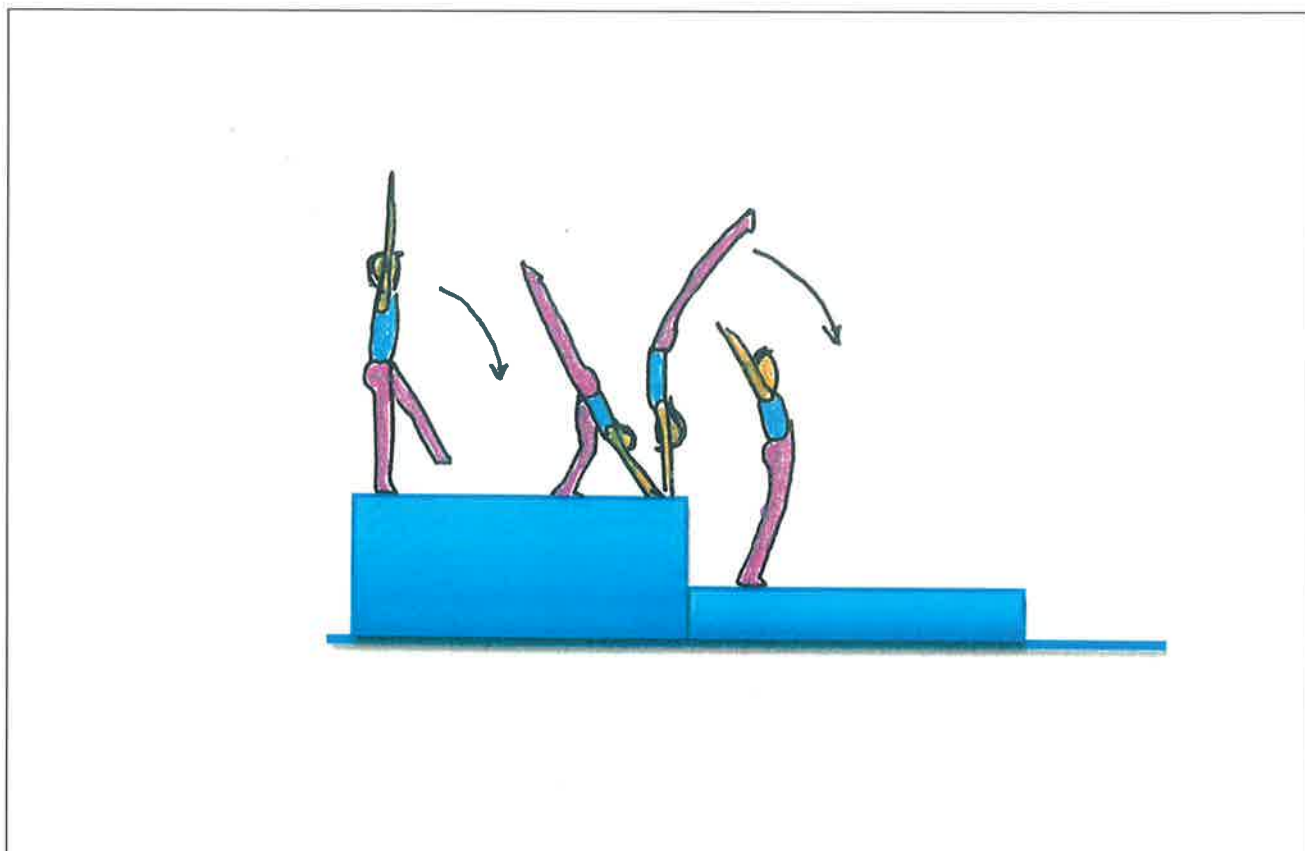
STAZIONE n. 3: Alla sbarretta, slanciare una gamba, spingere con gli arti superiori contro il corrente e raggiungere il suolo a piedi uniti.



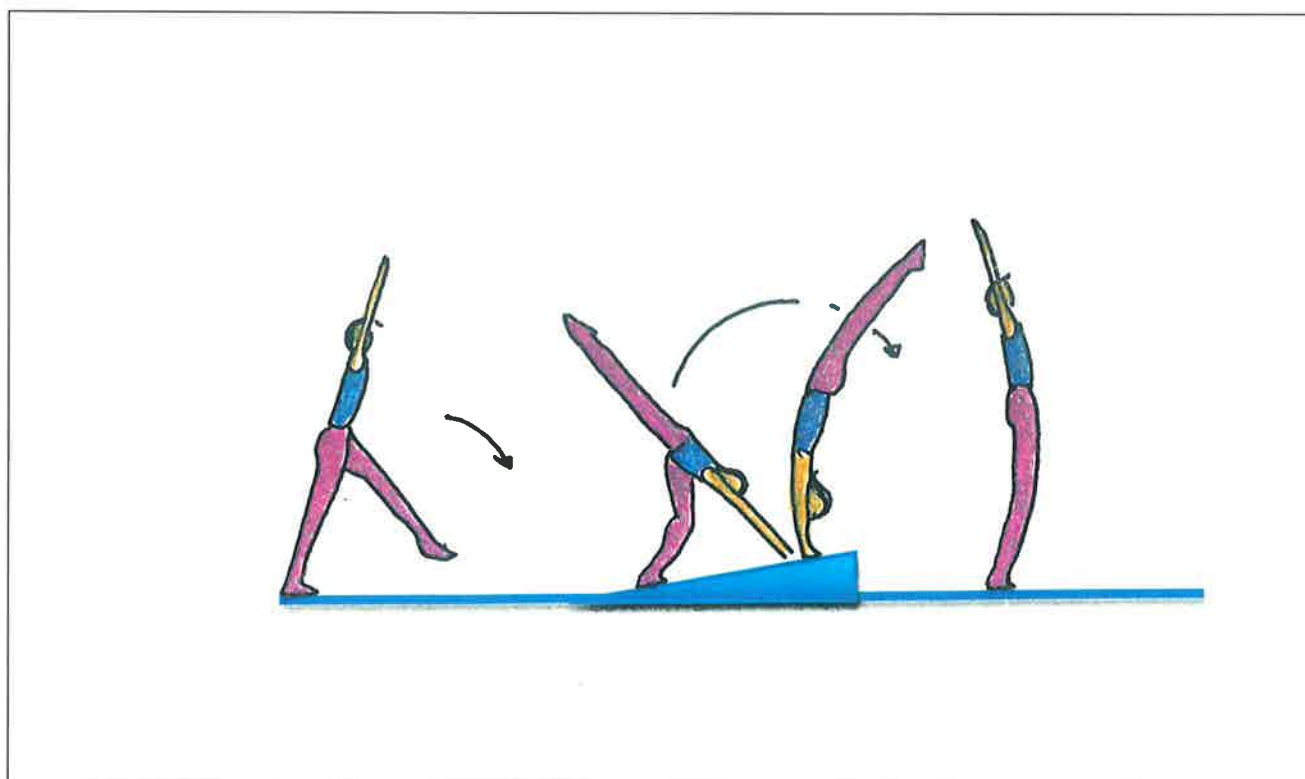
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio precedente, arrivando in piedi su un tappeto paracadute (altezza variabile).



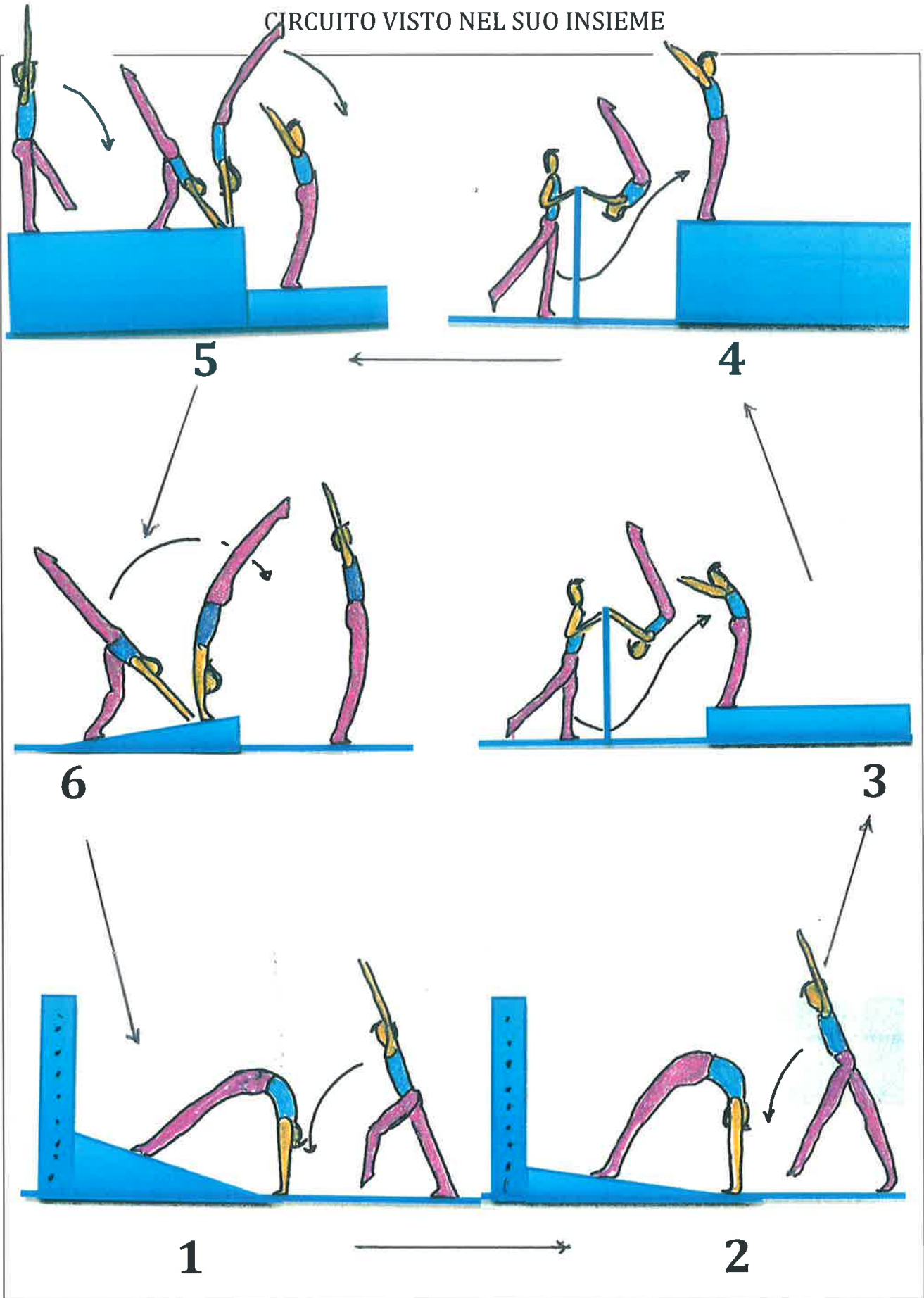
STAZIONE n. 5: Eseguire il movimento partendo su un tappeto paracadute.



STAZIONE n. 6: Eseguire il movimento utilizzando una pedana elastica.

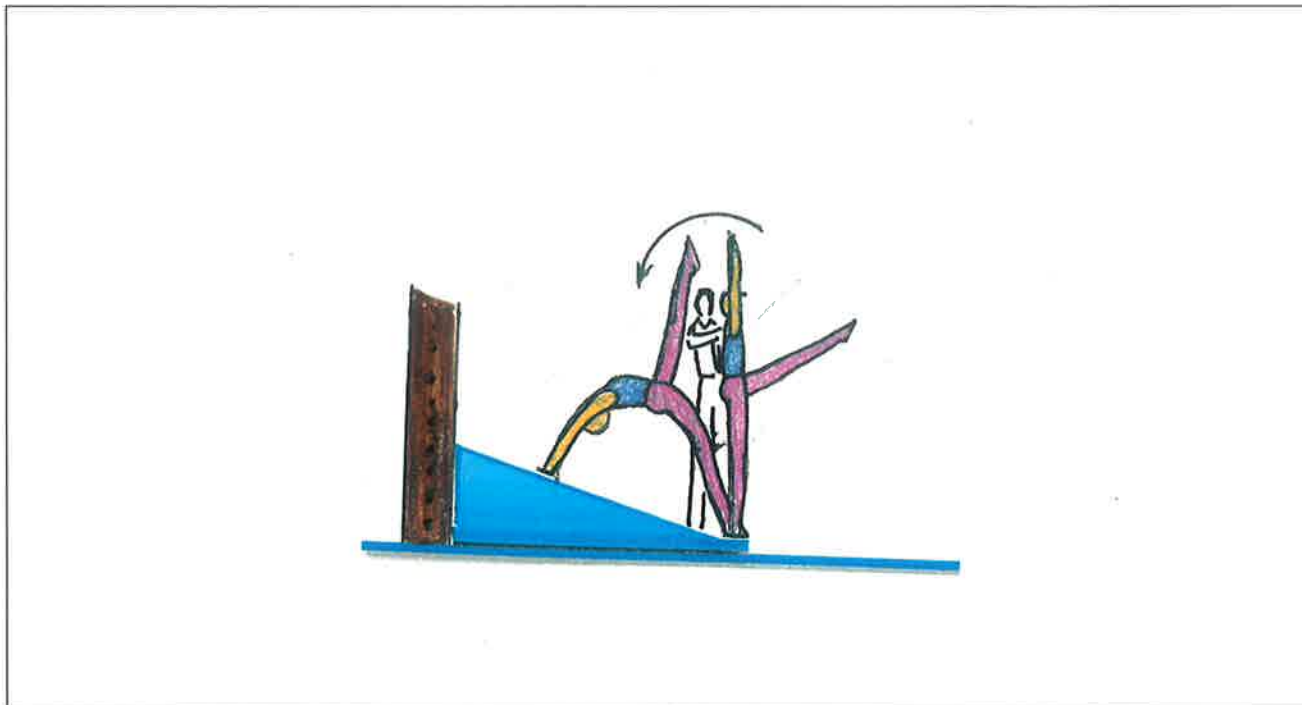


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

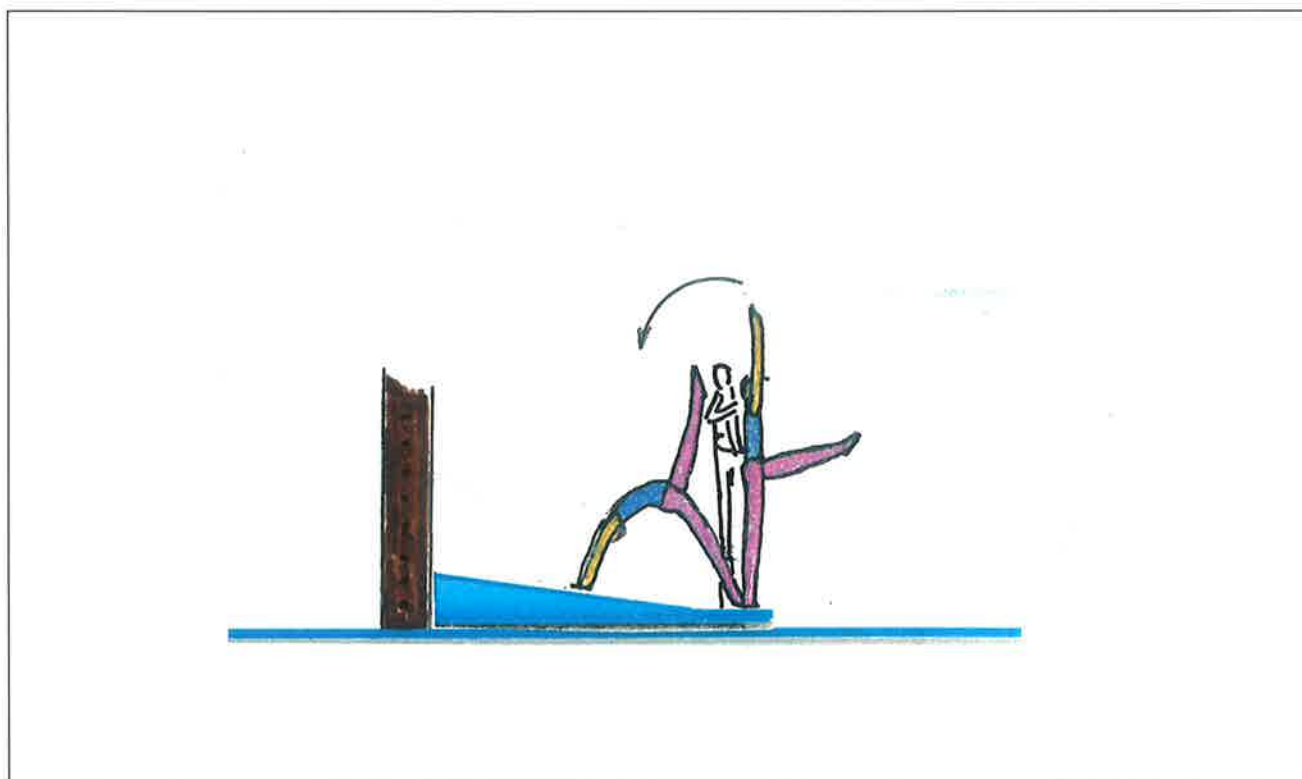


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA ROVESCATA INDIETRO CON ARRIVO SU UNA GAMBA

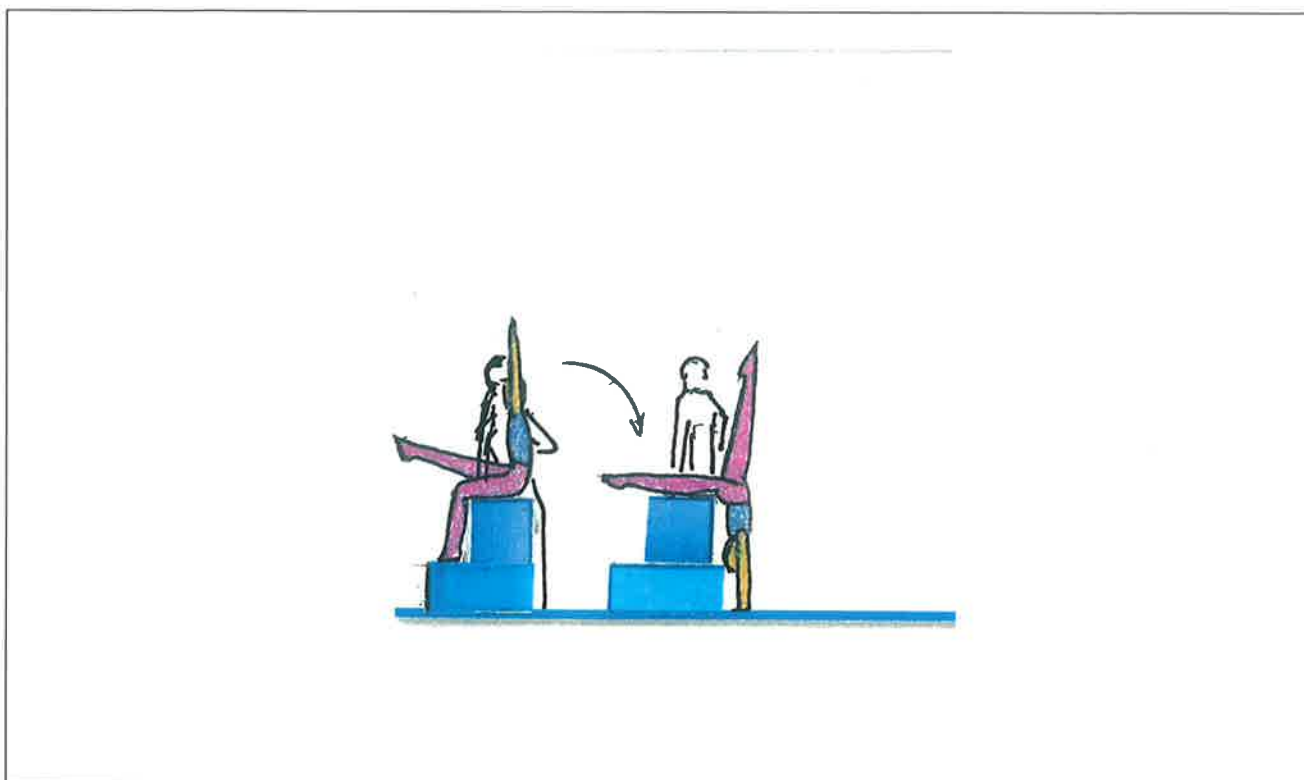
STAZIONE n. 1: Utilizzare un piano inclinato e la spalliera, da ritti, sollevare una gamba, rovesciare il corpo indietro e andare in ponte. (con assistenza)



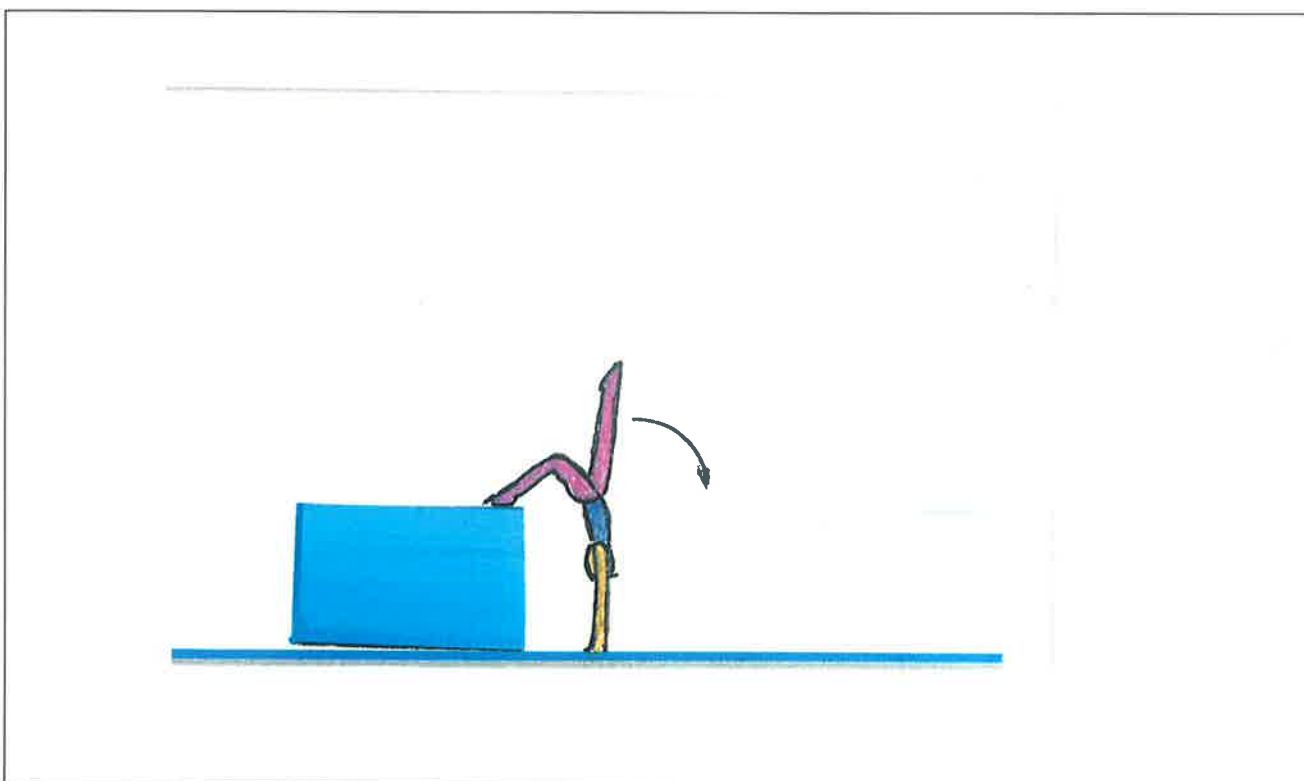
STAZIONE n. 2: Stesso esercizio della stazione n.1, utilizzando un piano inclinato più basso. (con assistenza)



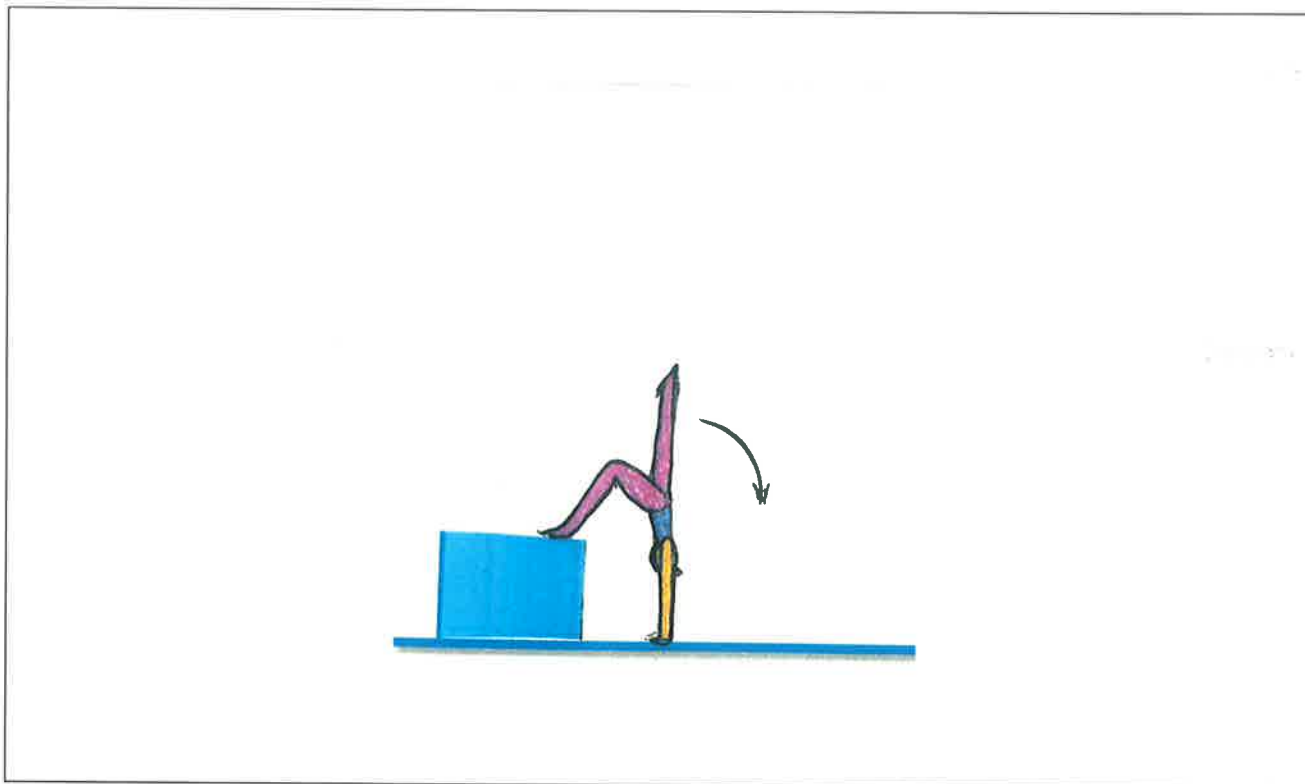
STAZIONE n. 3: Partendo da seduti, eseguire la prima parte del movimento. (con assistenza)



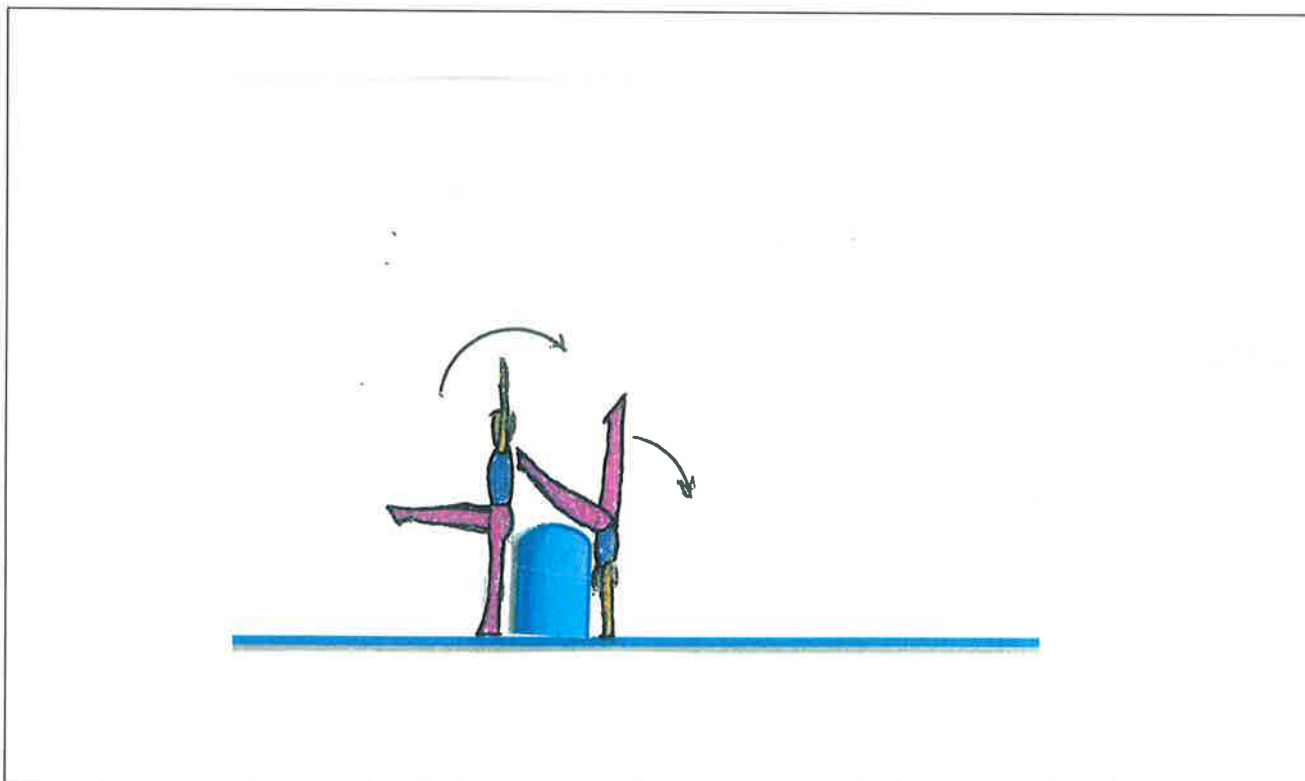
STAZIONE n. 4: Utilizzando un piano rialzato, partendo dalla posizione di ponte e una gamba sollevata, eseguire la seconda parte del movimento.



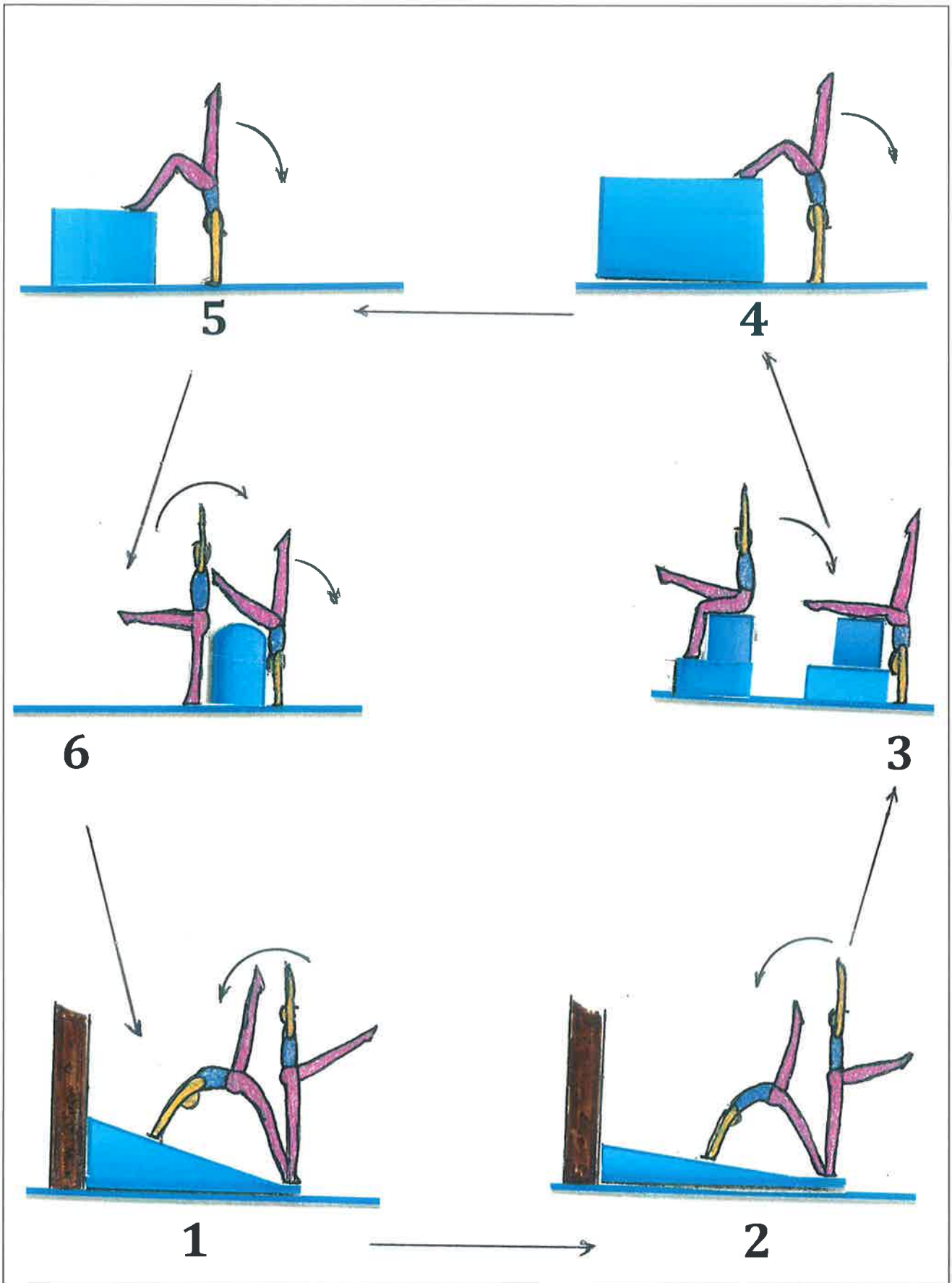
STAZIONE n. 5: stesso esercizio della stazione n. 4, utilizzando un piano rialzato più basso.



STAZIONE n. 6: Partendo da ritti, una gamba sollevata, eseguire la rovesciata indietro, con l'ausilio di un appoggio come in figura.

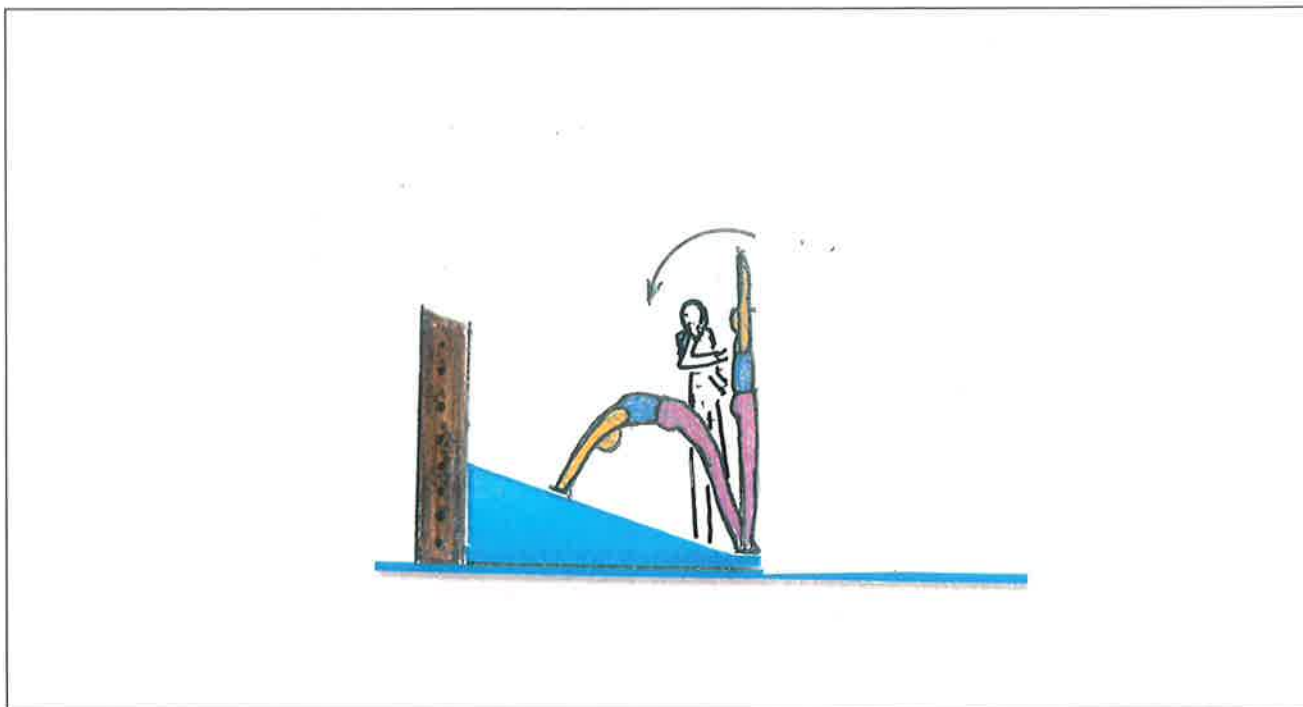


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

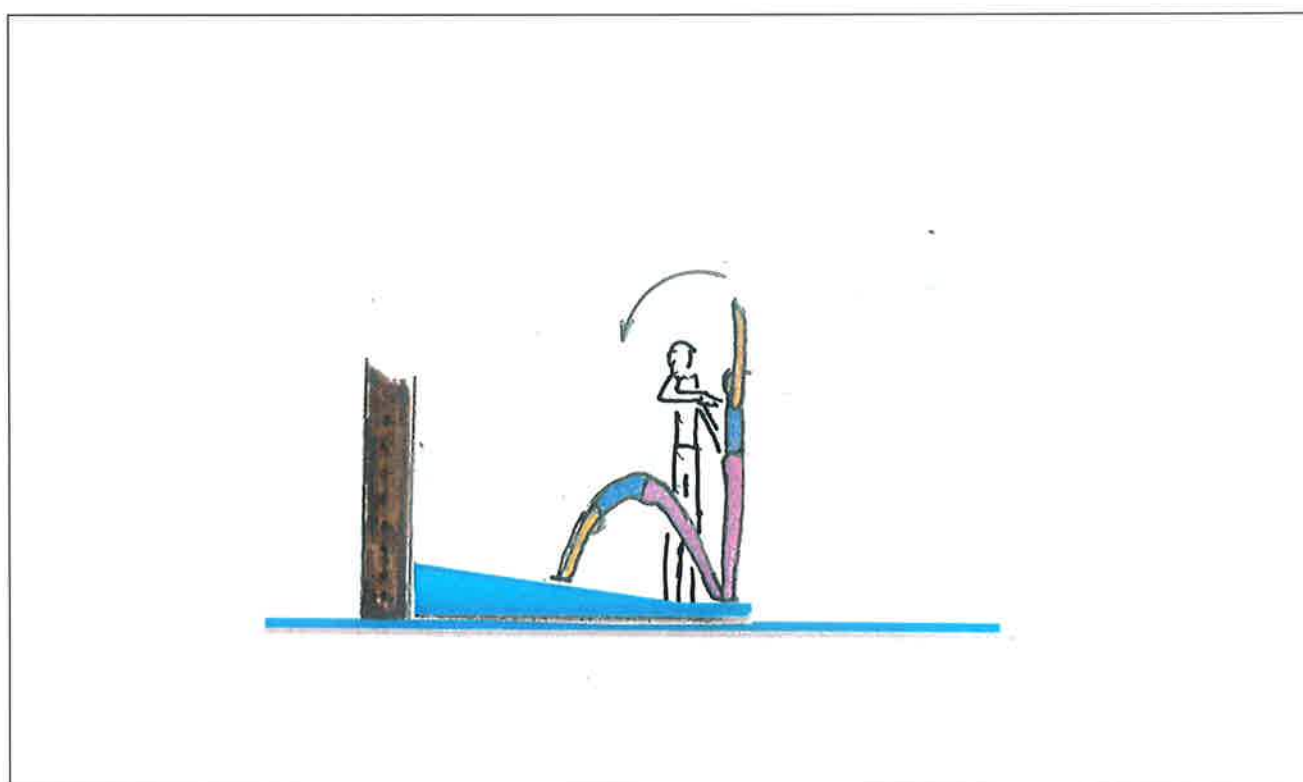


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA ROVESCIAIA INDIETRO CON ARRIVO A GAMBE UNITE

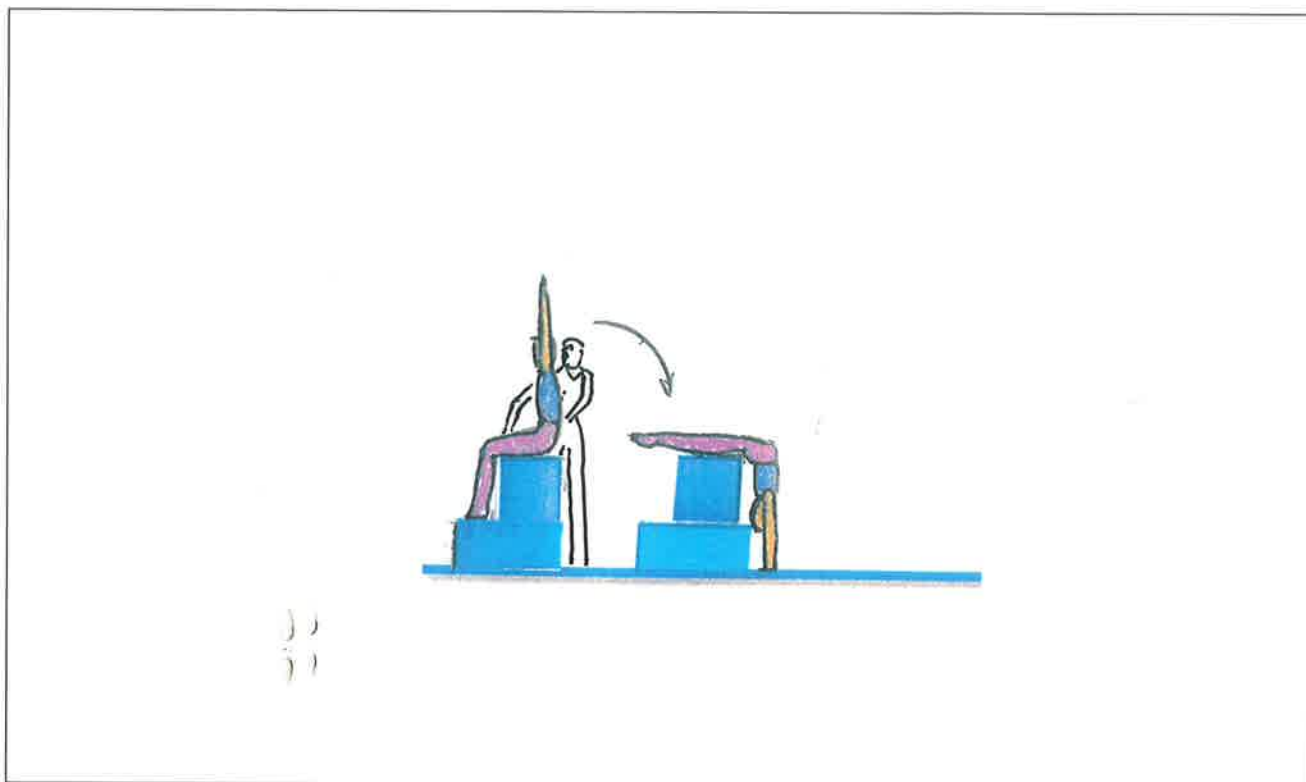
STAZIONE n. 1: Utilizzare un piano inclinato e la spalliera, da ritti, rovesciare il corpo indietro e andare in ponte. (con assistenza).



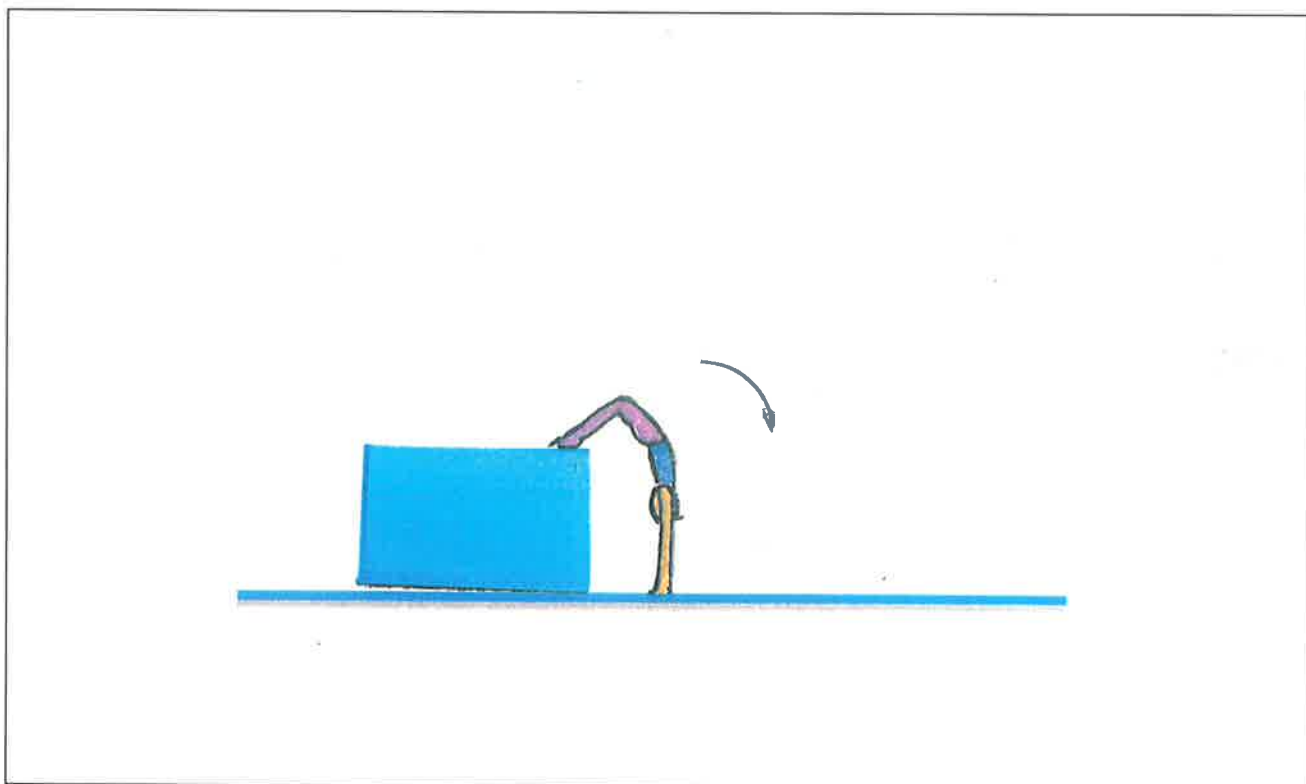
STAZIONE n. 2: Stesso esercizio della stazione n.1, utilizzando un piano inclinato più basso. (con assistenza).



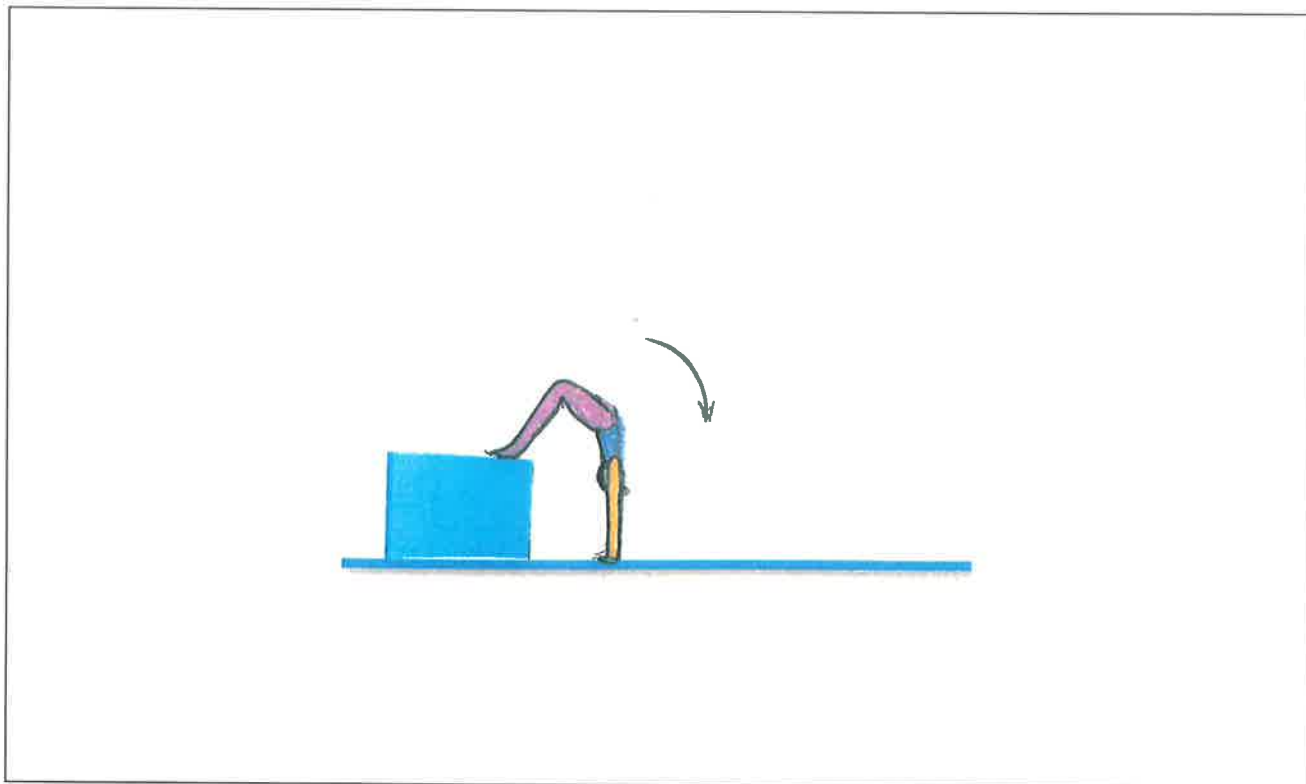
STAZIONE n. 3: Partendo da seduti, eseguire la prima parte del movimento (con assistenza).



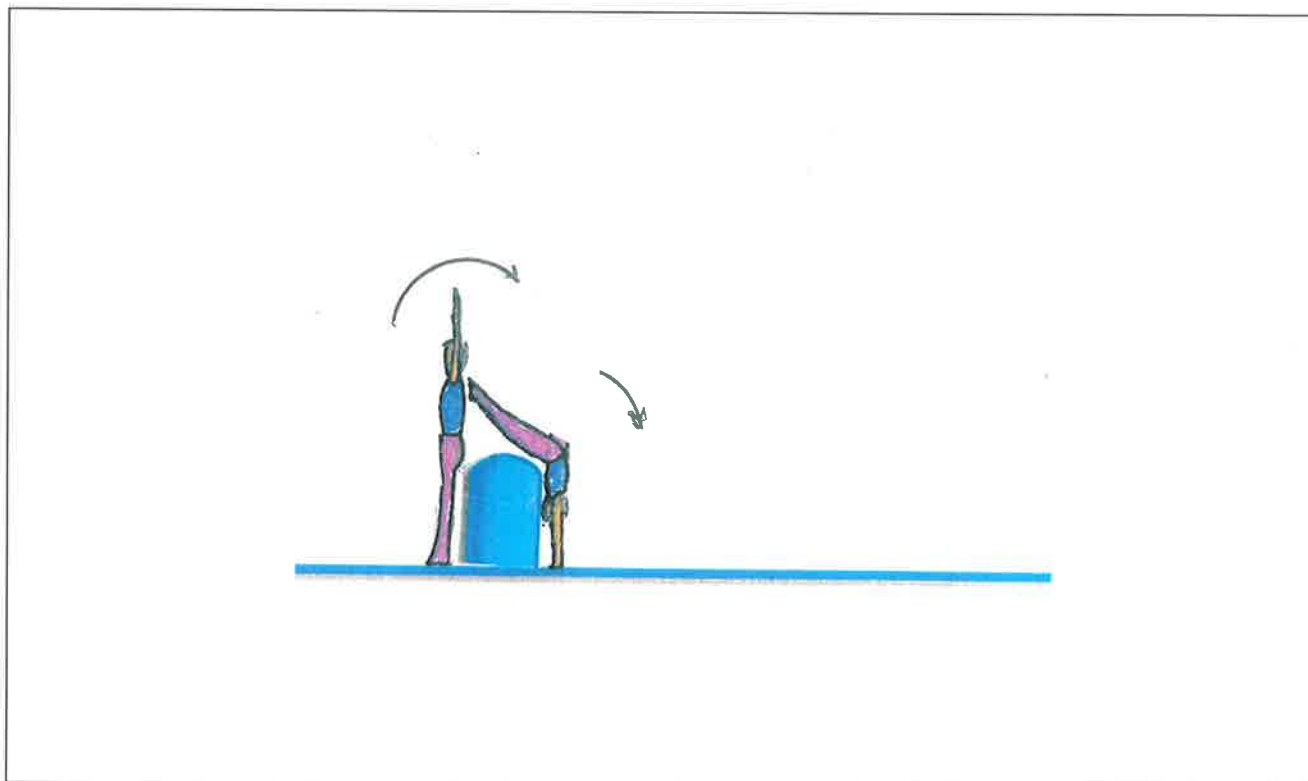
STAZIONE n. 4: Utilizzando un piano rialzato, partendo dalla posizione di ponte, eseguire la seconda parte del movimento.



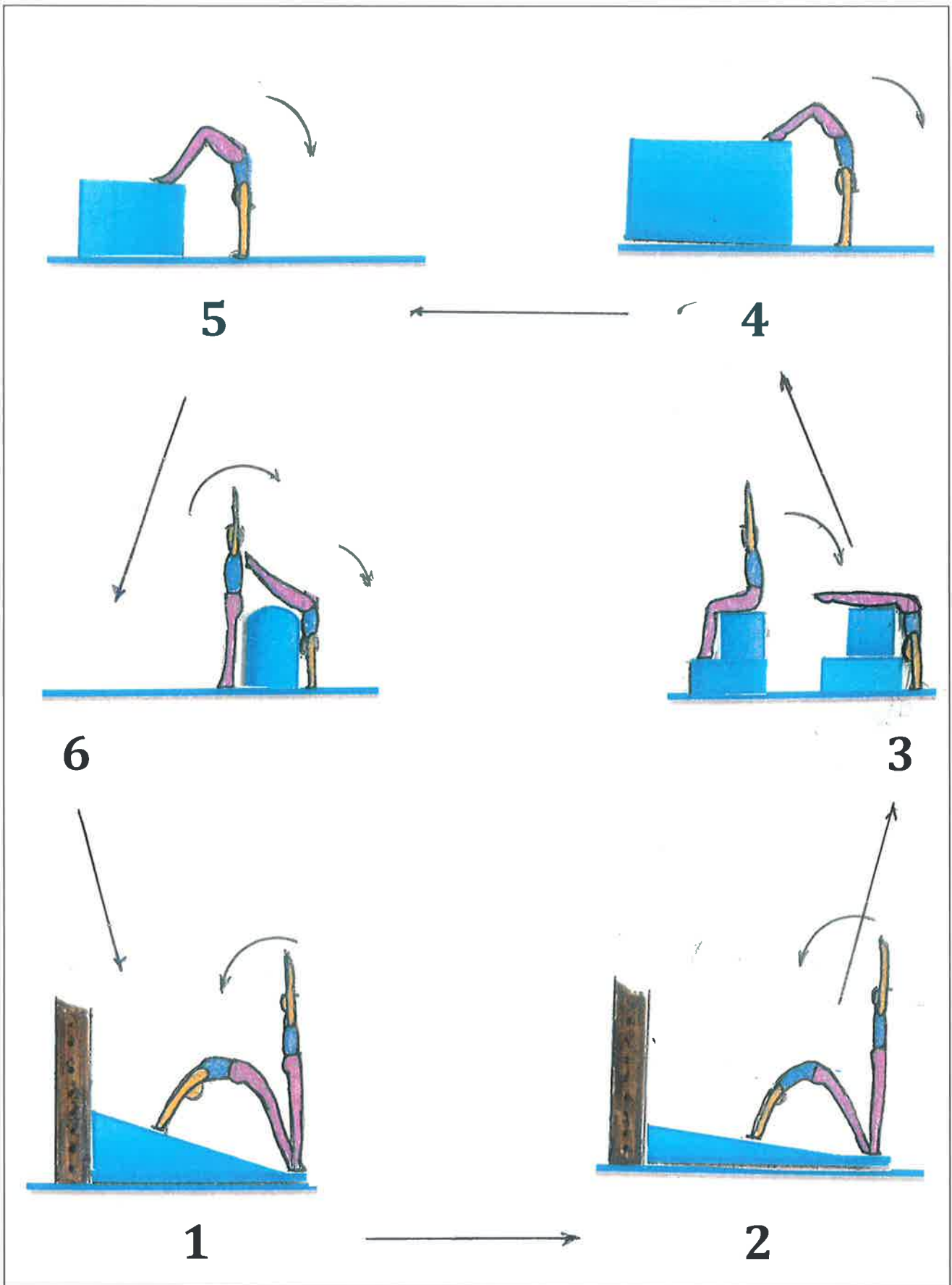
STAZIONE n. 5: stesso esercizio della stazione n. 4, utilizzando un piano rialzato più basso.



STAZIONE n. 6: Partendo da ritti, eseguire la rovesciata indietro, con l'ausilio di un appoggio come in figura.

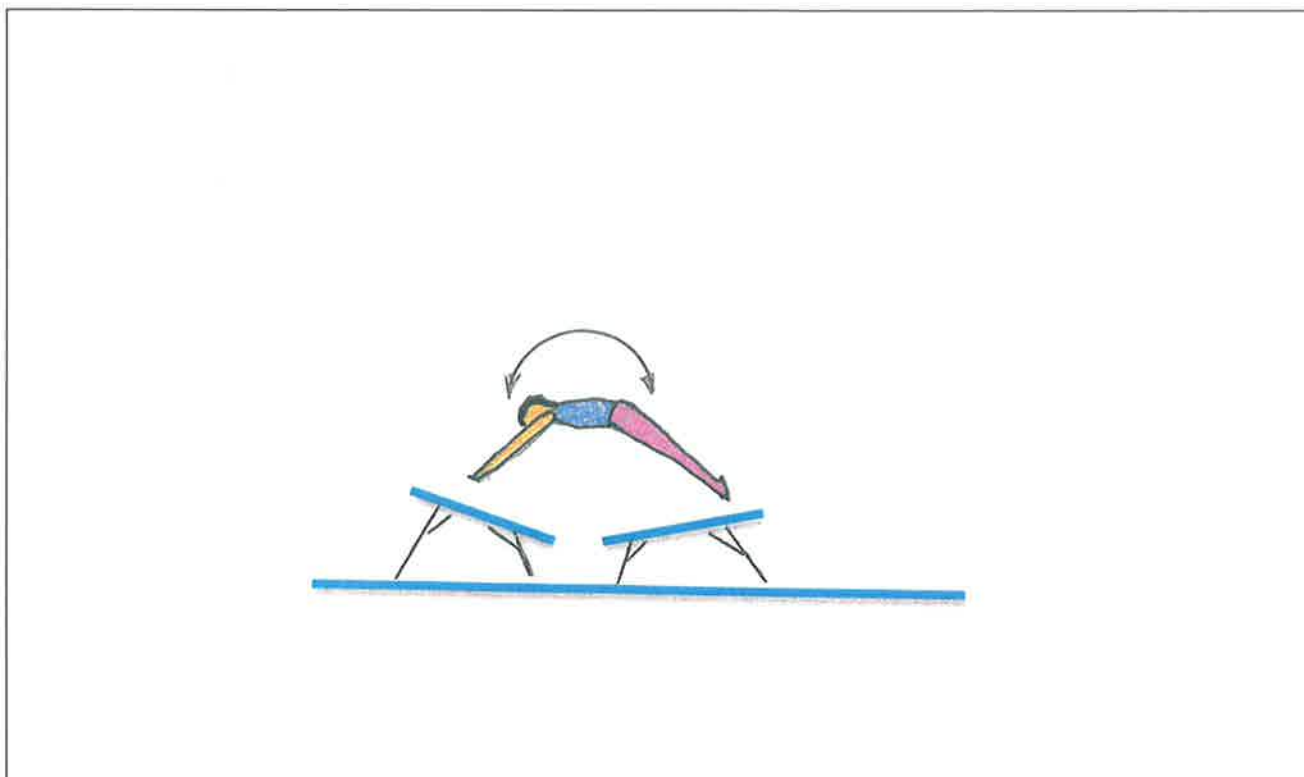


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

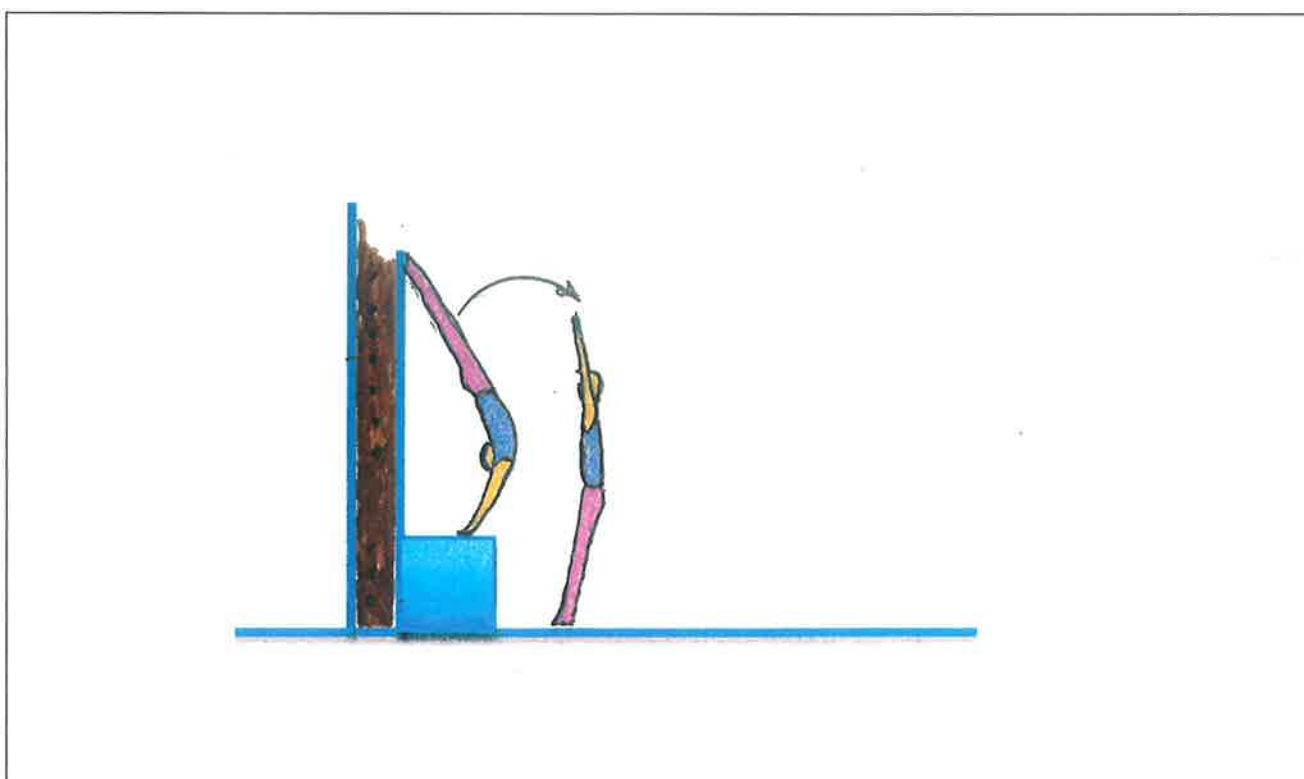


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA RONDATA

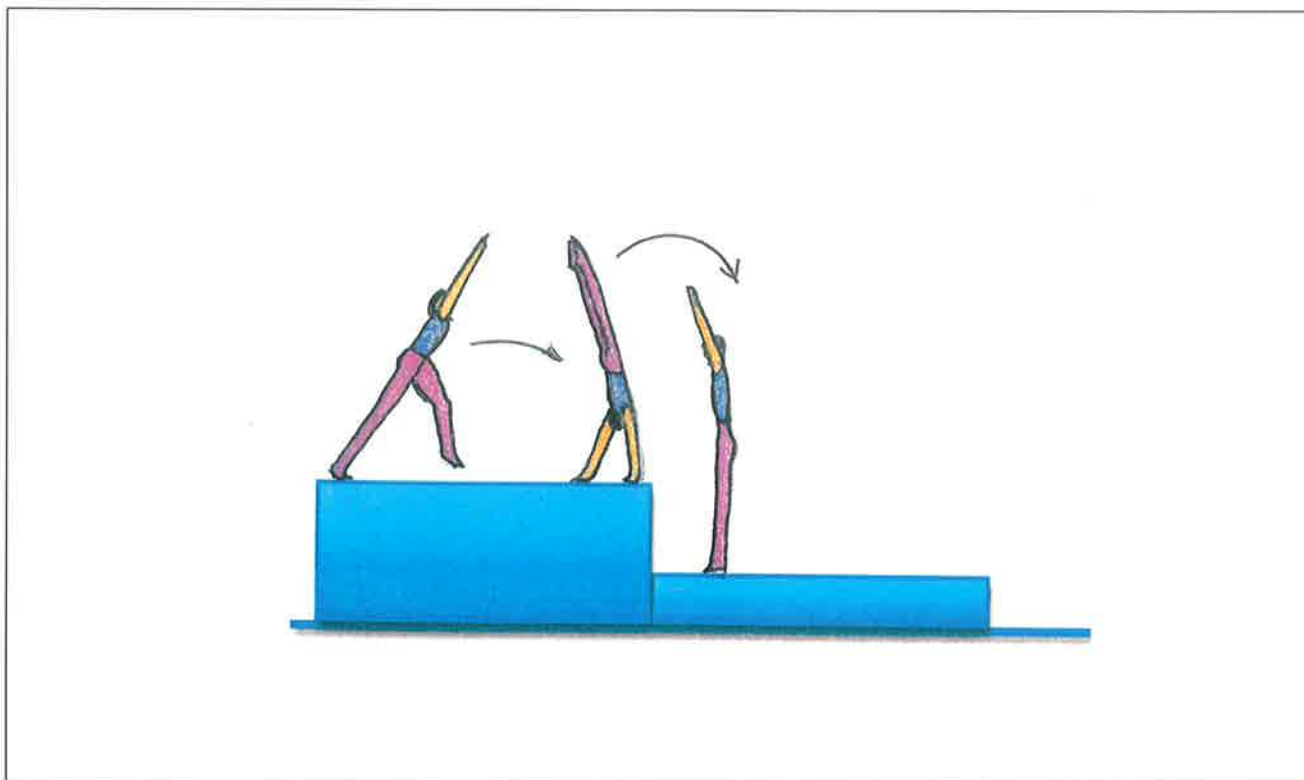
STAZIONE n. 1: Utilizzare due mini trampolini ed eseguire delle courbette.



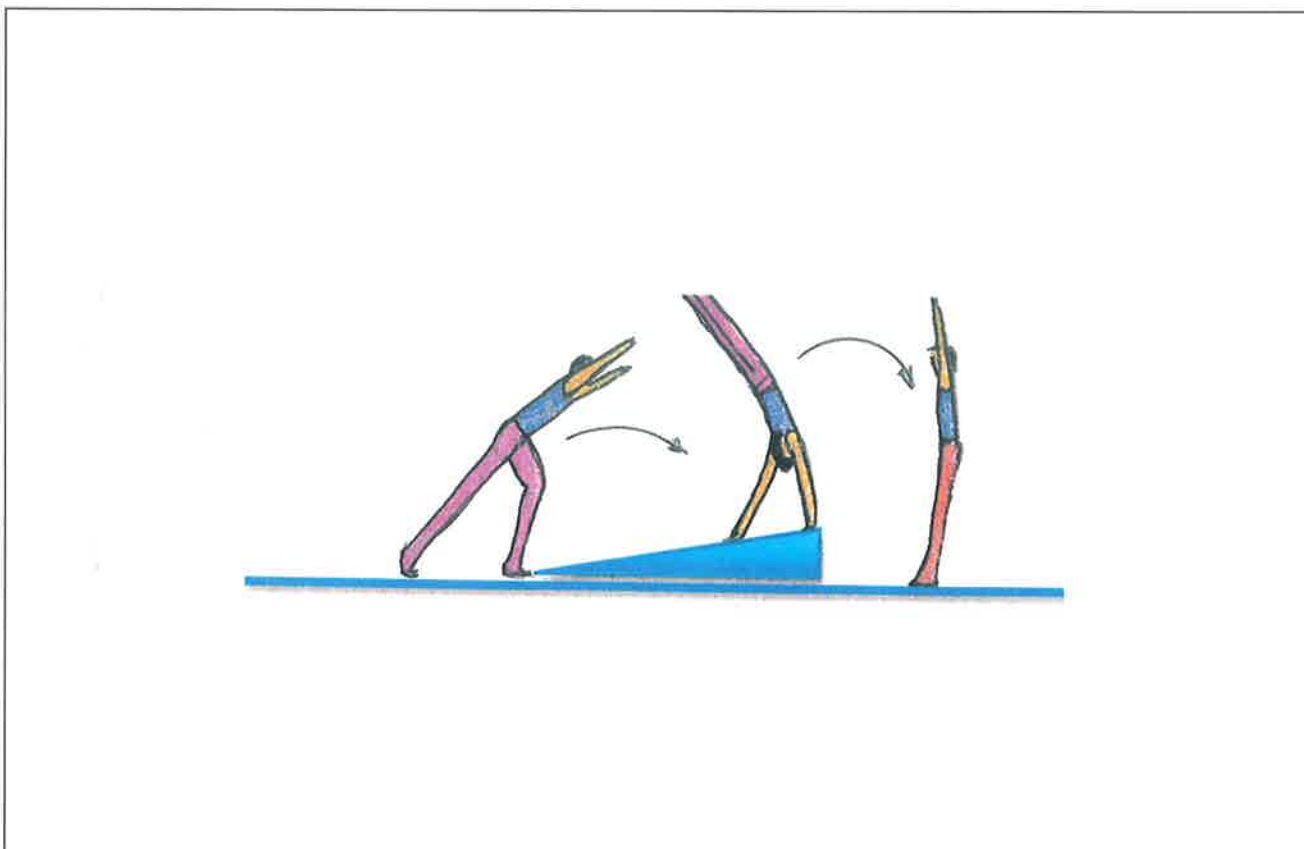
STAZIONE n. 2: Partendo su un piano rialzato, piedi poggiati alla spalliera, eseguire la courbette.



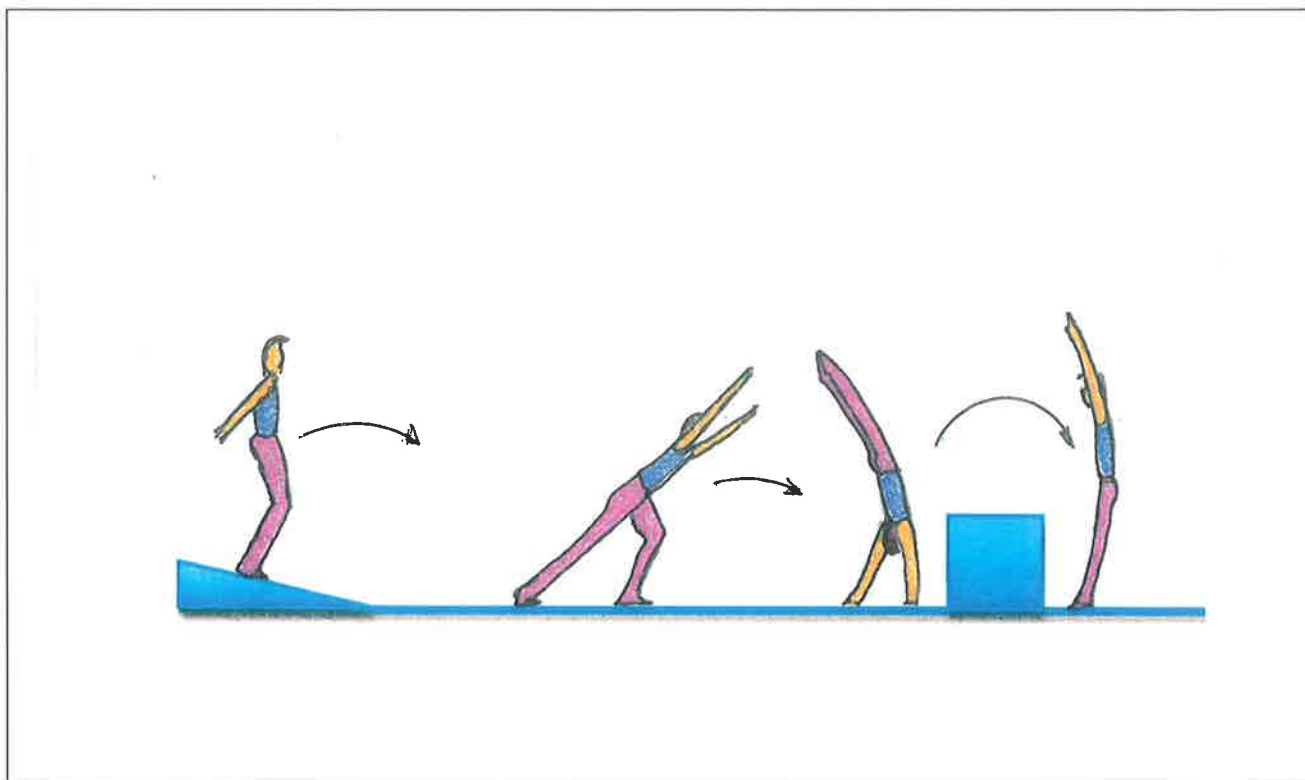
STAZIONE n. 3: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire la rondata in discesa.



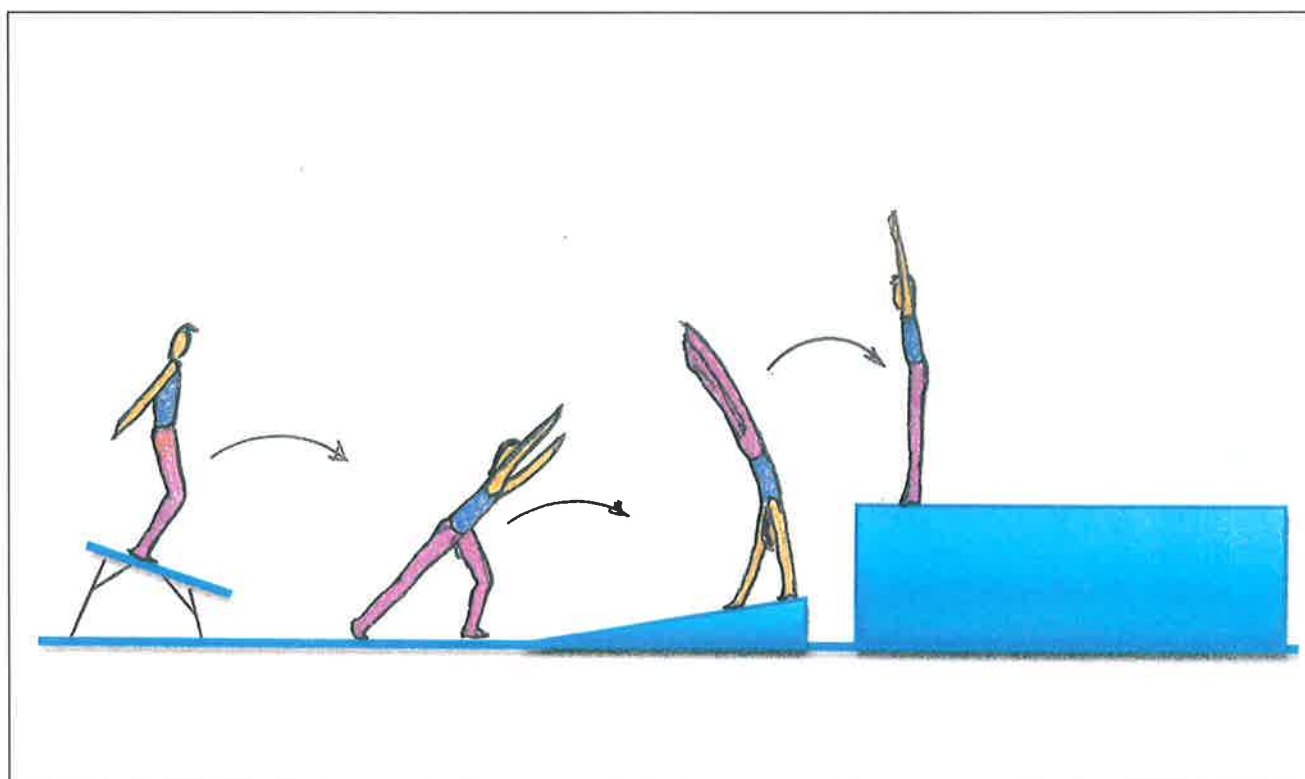
STAZIONE n. 4: Passo e rondata poggiando le mani su una pedana elastica.



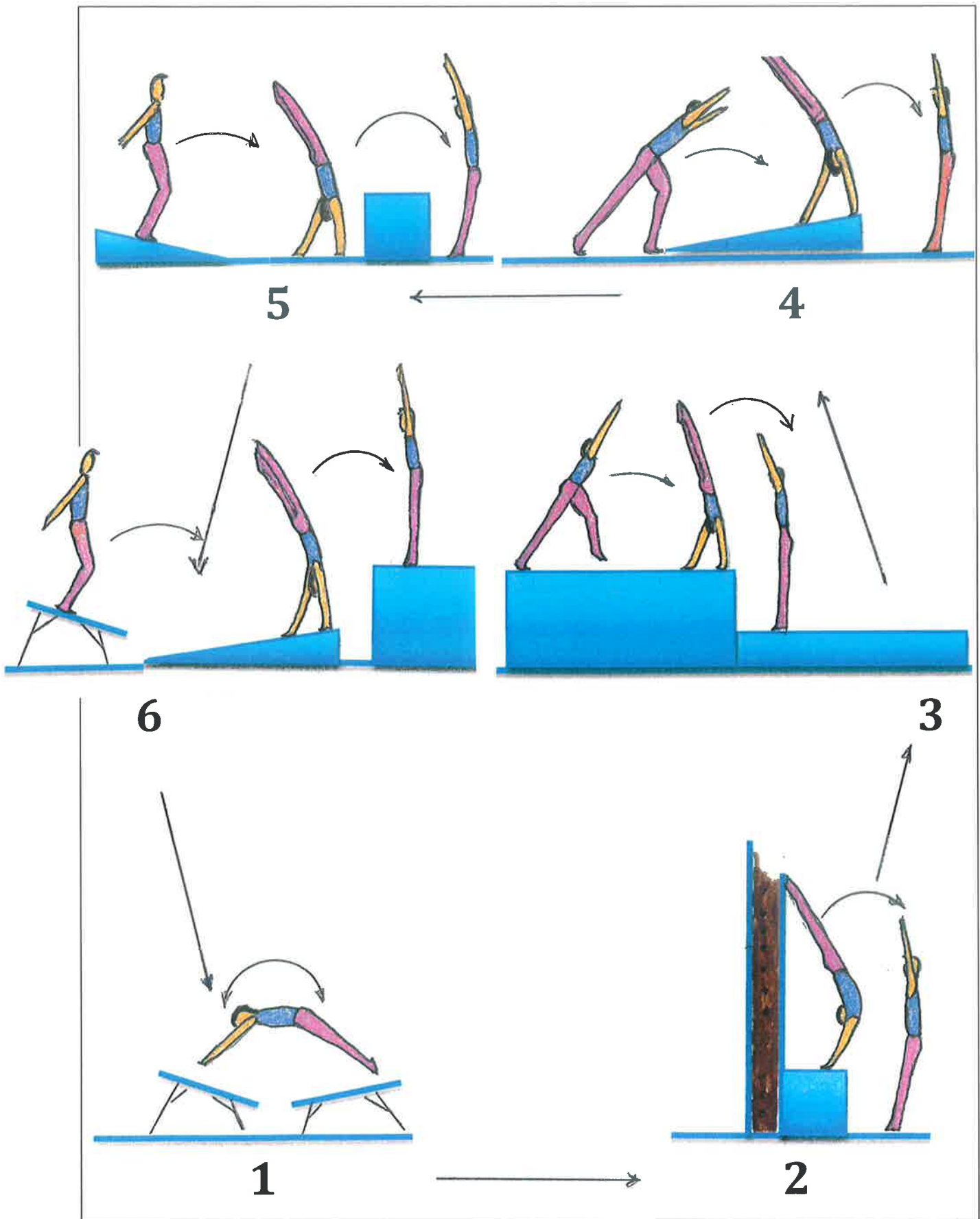
STAZIONE n.5: Partendo da una pedana elastica, eseguire un pre-salto e rondata superando un ostacolo.



STAZIONE n. 6: Partendo da un mini trampolino, eseguire un pre-salto, poggiare le mani su una pedana elastica ed eseguire la rondata arrivando su un tappeto paracadute (altezza variabile).

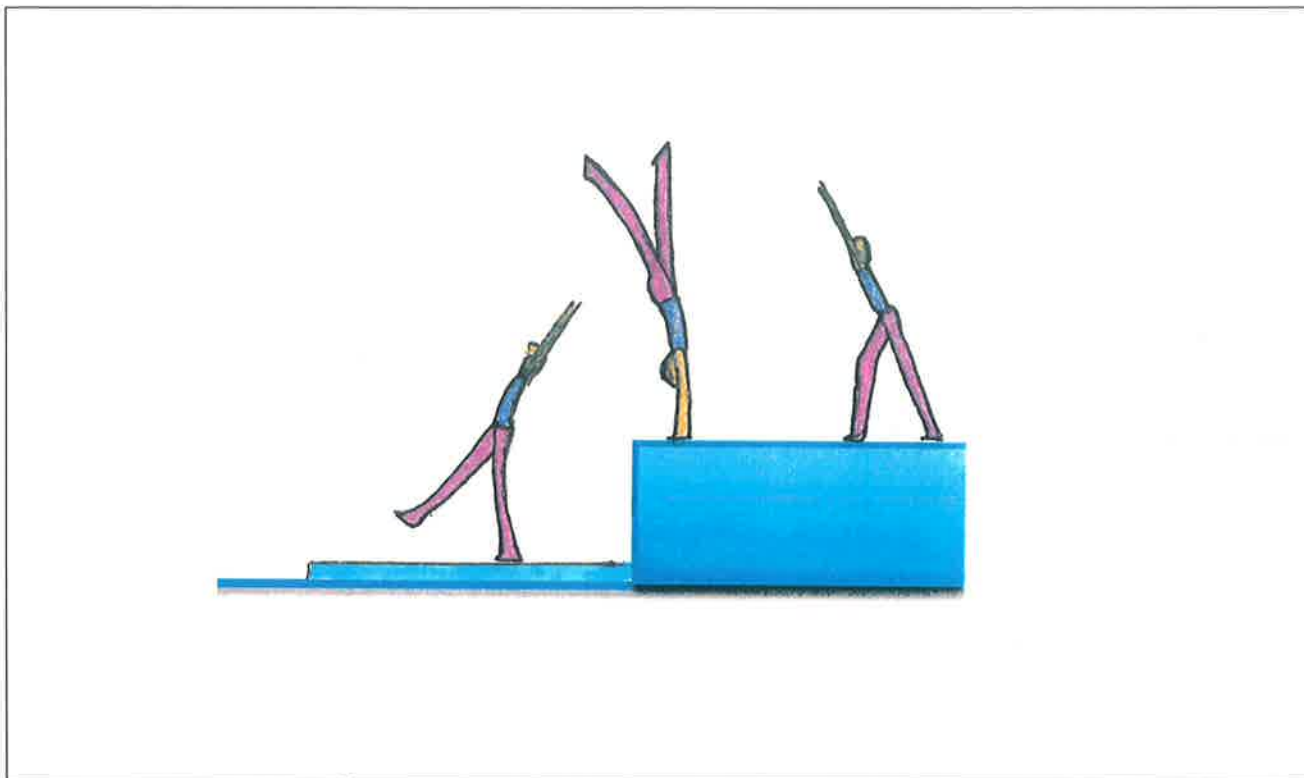


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

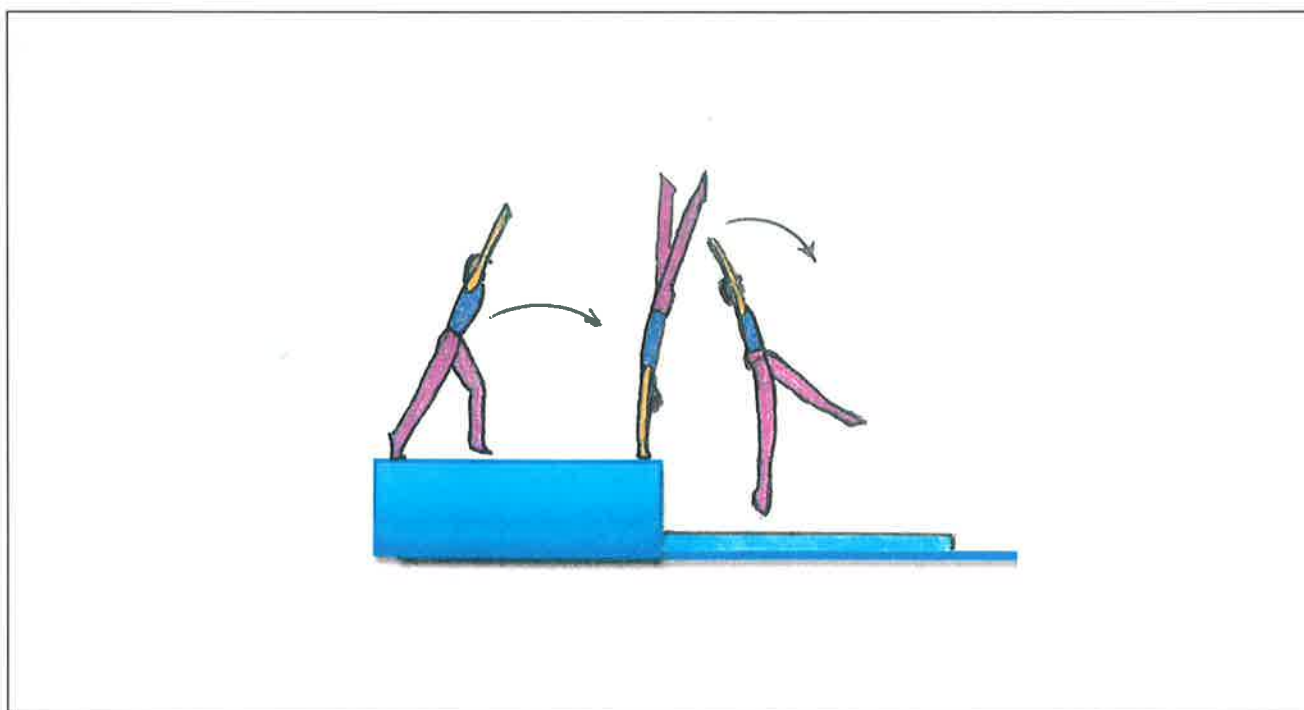


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA RIBALTATA CON ARRIVO SU UNA GAMBA

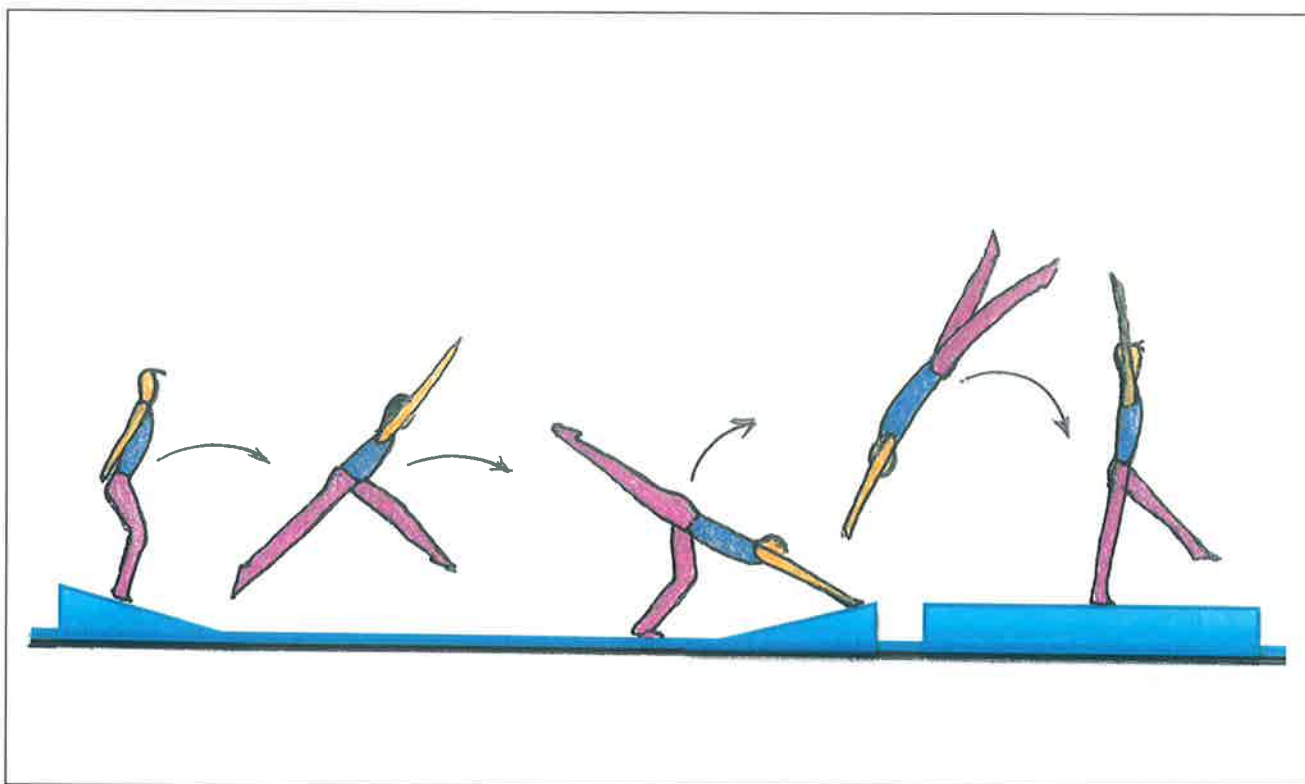
STAZIONE n. 1: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire la ribaltata in discesa.



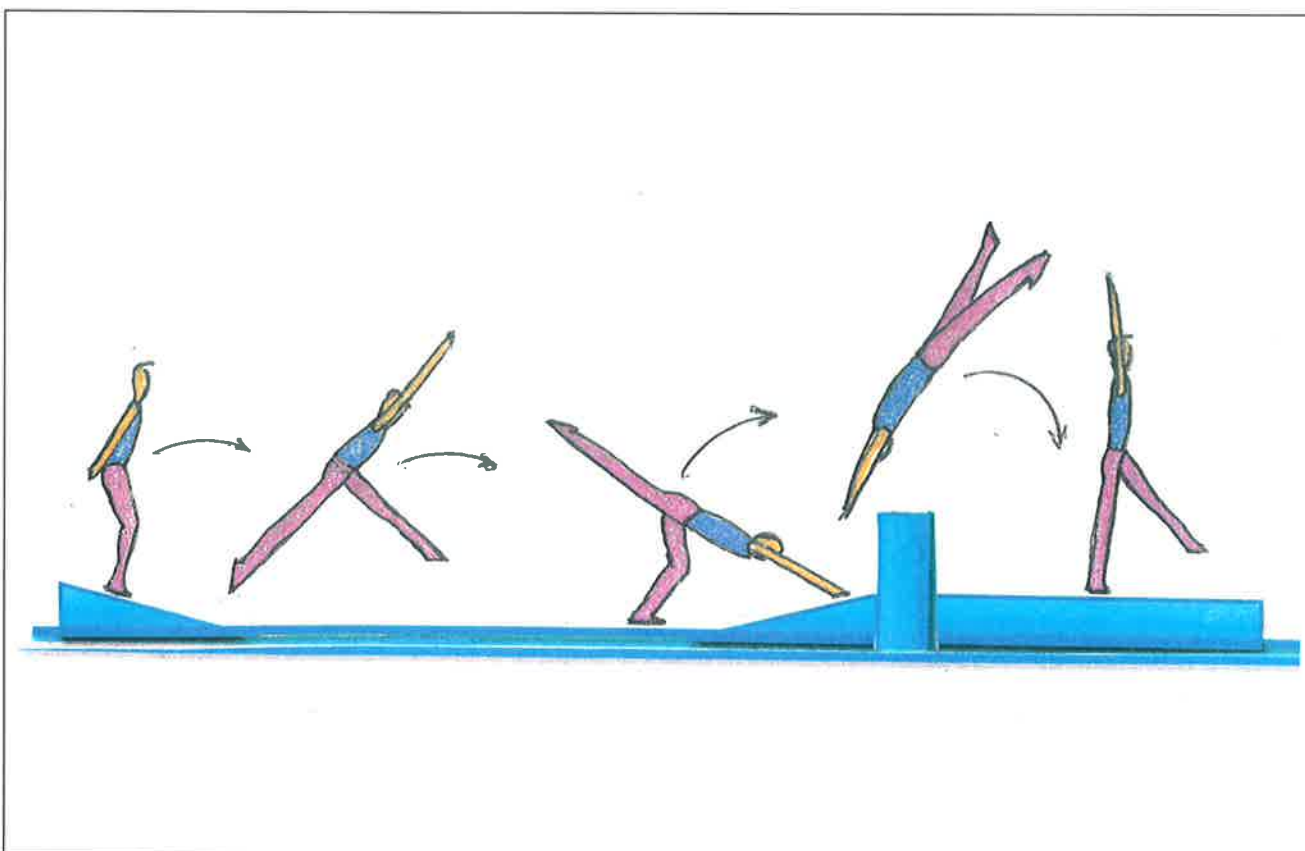
STAZIONE n. 2: Stesso esercizio della stazione n. 1, utilizzando un tappeto più basso.



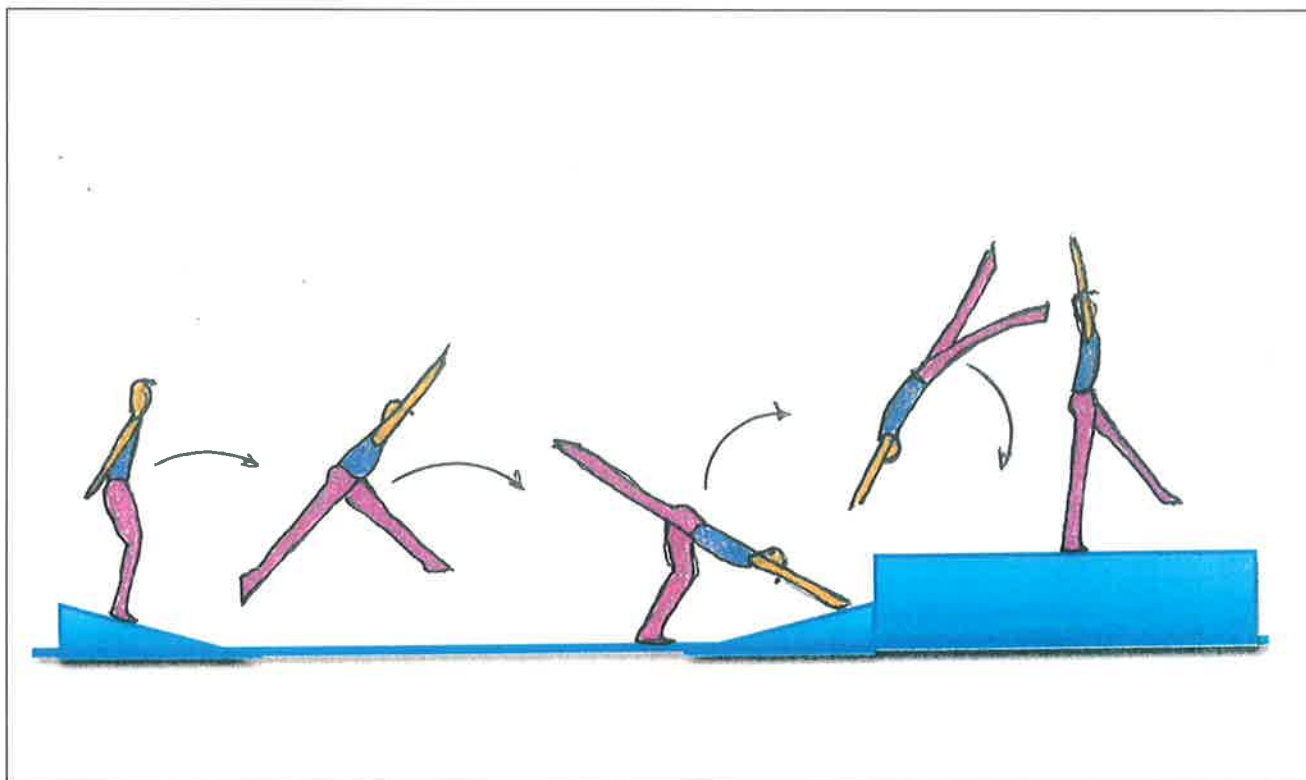
STAZIONE n.3: Partendo da una pedana elastica, pre-salto, poggiare le mani su una pedana elastica ed eseguire la ribaltata.



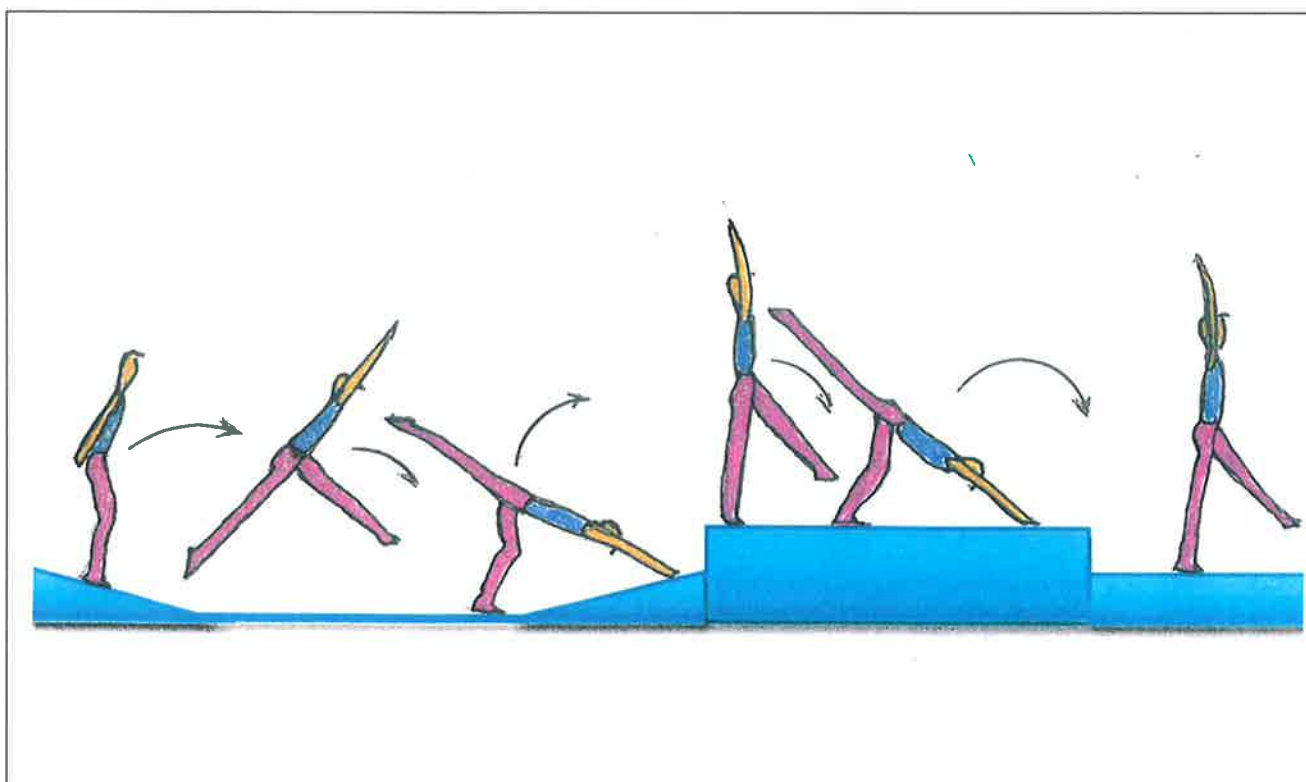
STAZIONE n. 4: Come la stazione n. 3, superando un ostacolo.



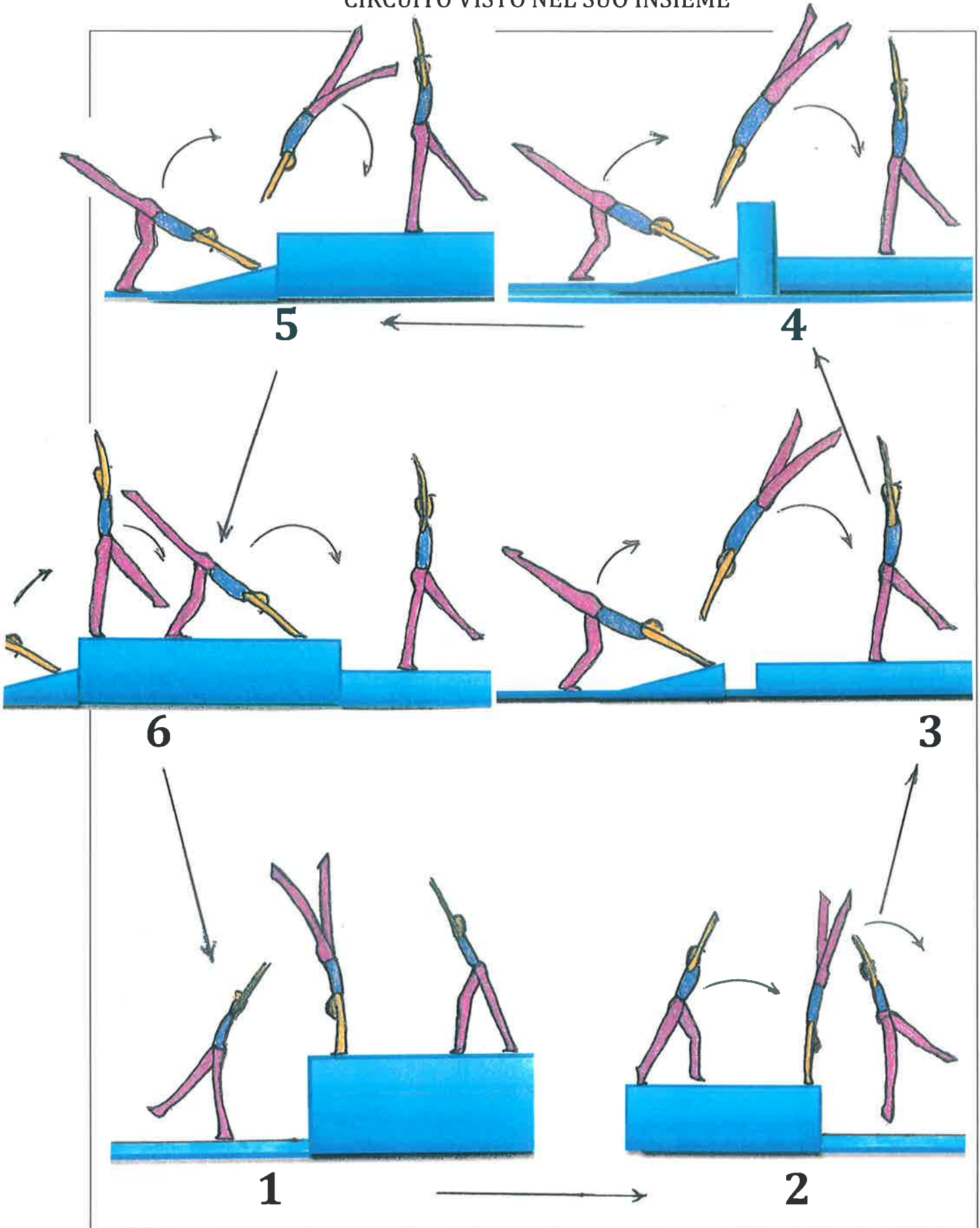
STAZIONE n. 5: Come la stazione n. 3, arrivando su un tappeto paracadute (altezza variabile).



Stazione n. 6: Stazione n.5 + stazione n. 1.

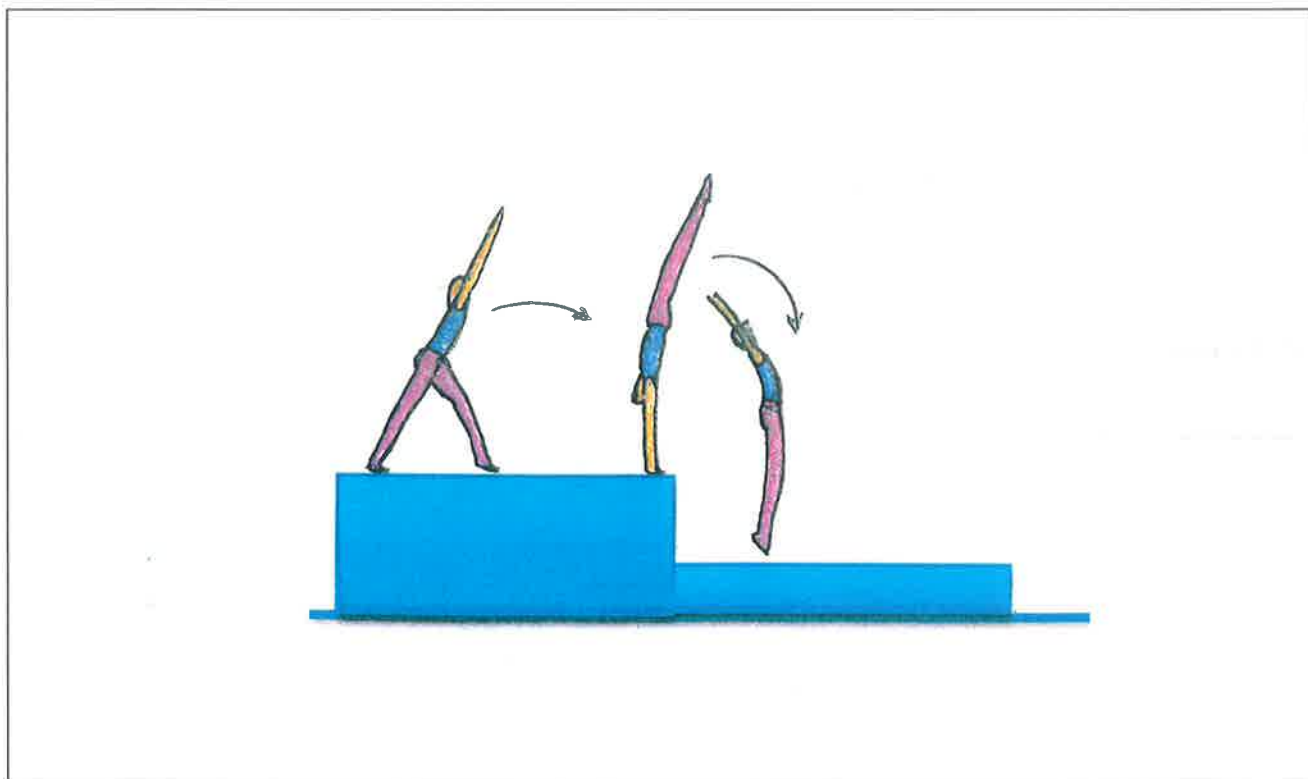


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

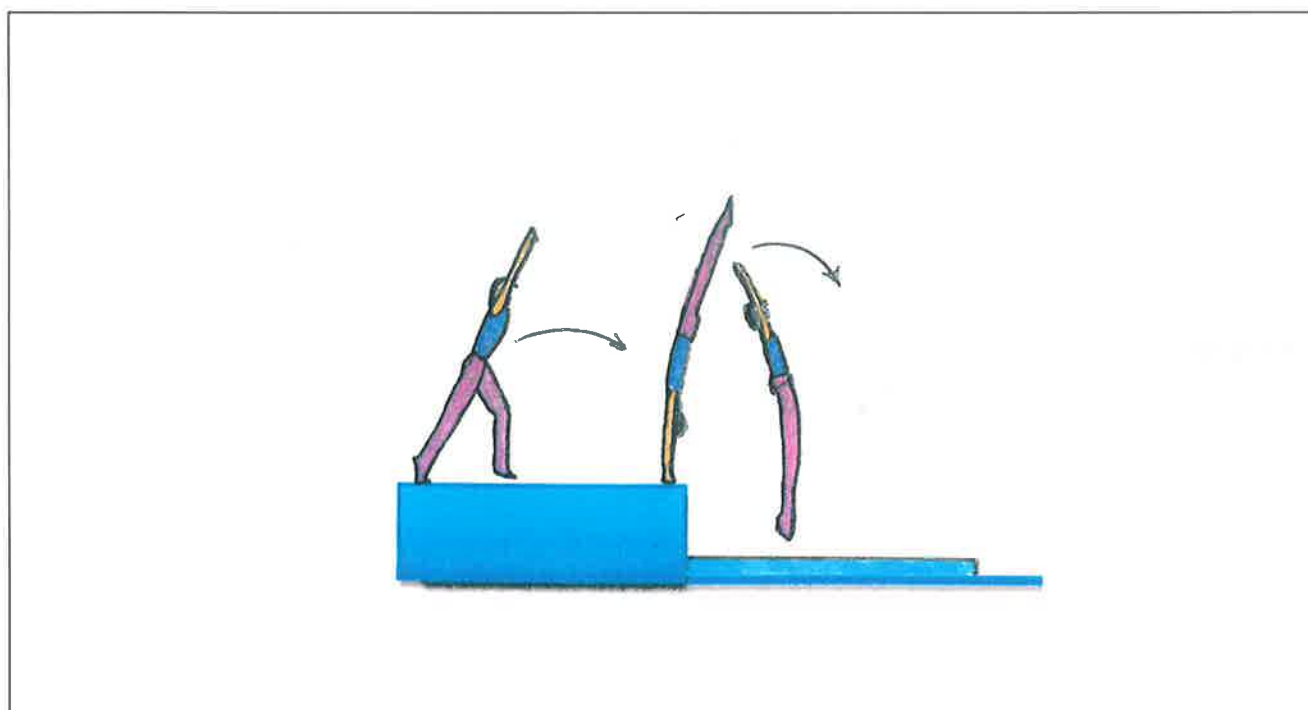


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA RIBALTATA CON ARRIVO SU DUE GAMBE

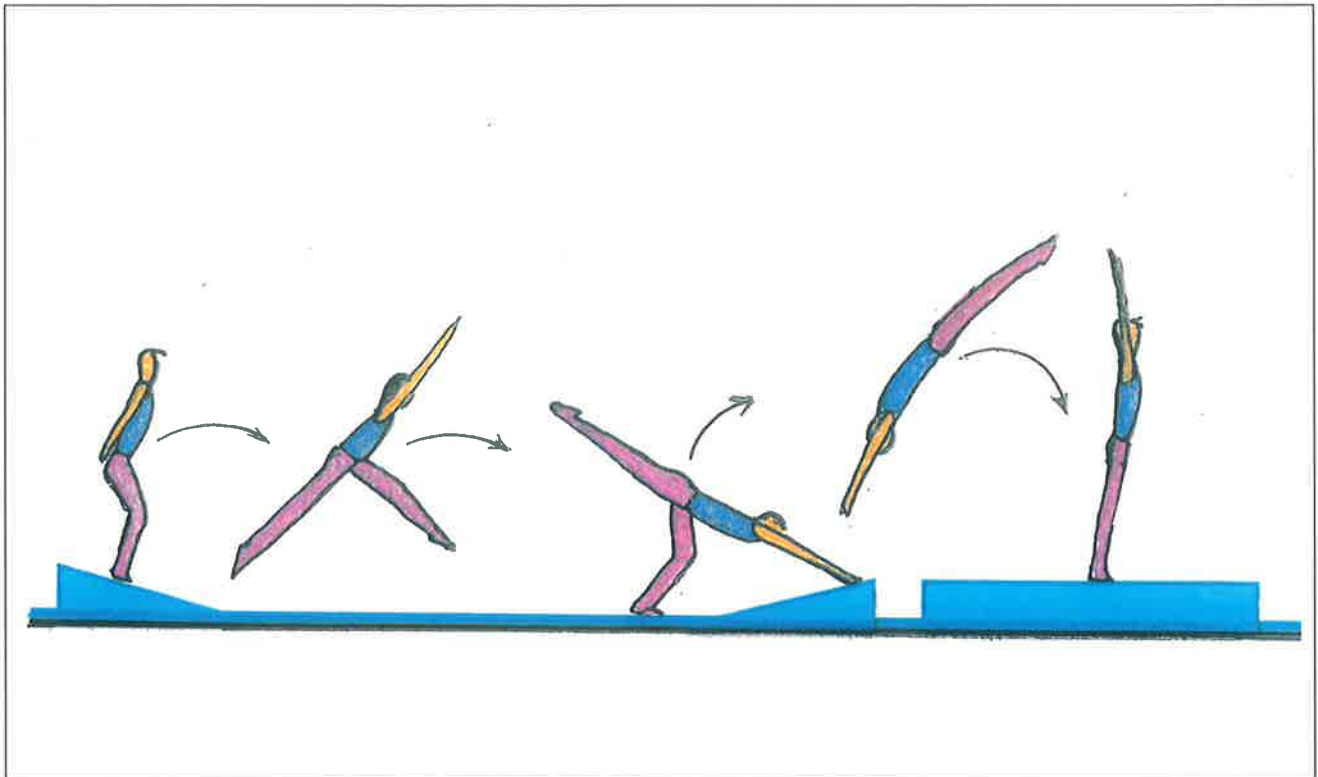
STAZIONE n. 1: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire la ribaltata in discesa.



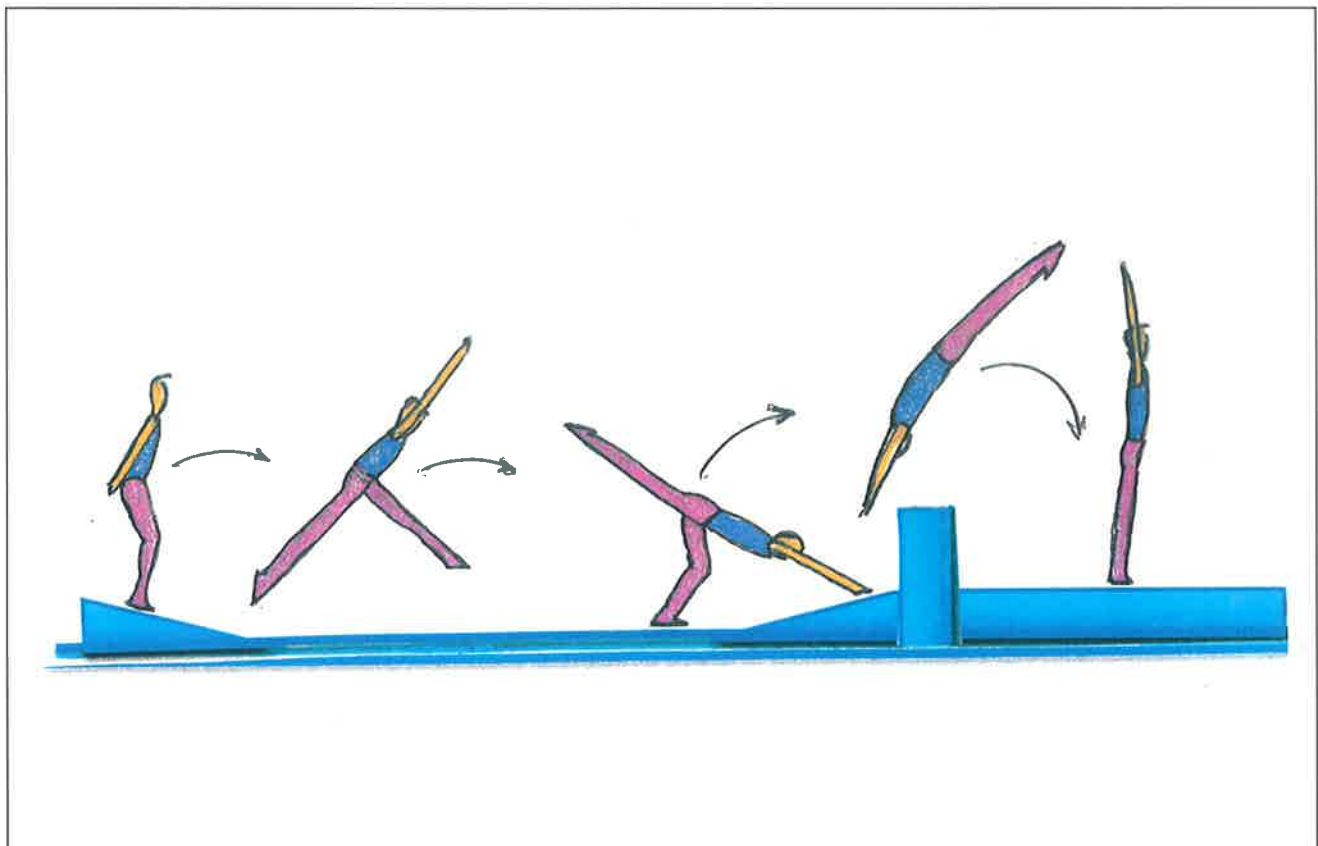
STAZIONE n. 2: Stesso esercizio della stazione n. 1, utilizzando un tappeto più basso.



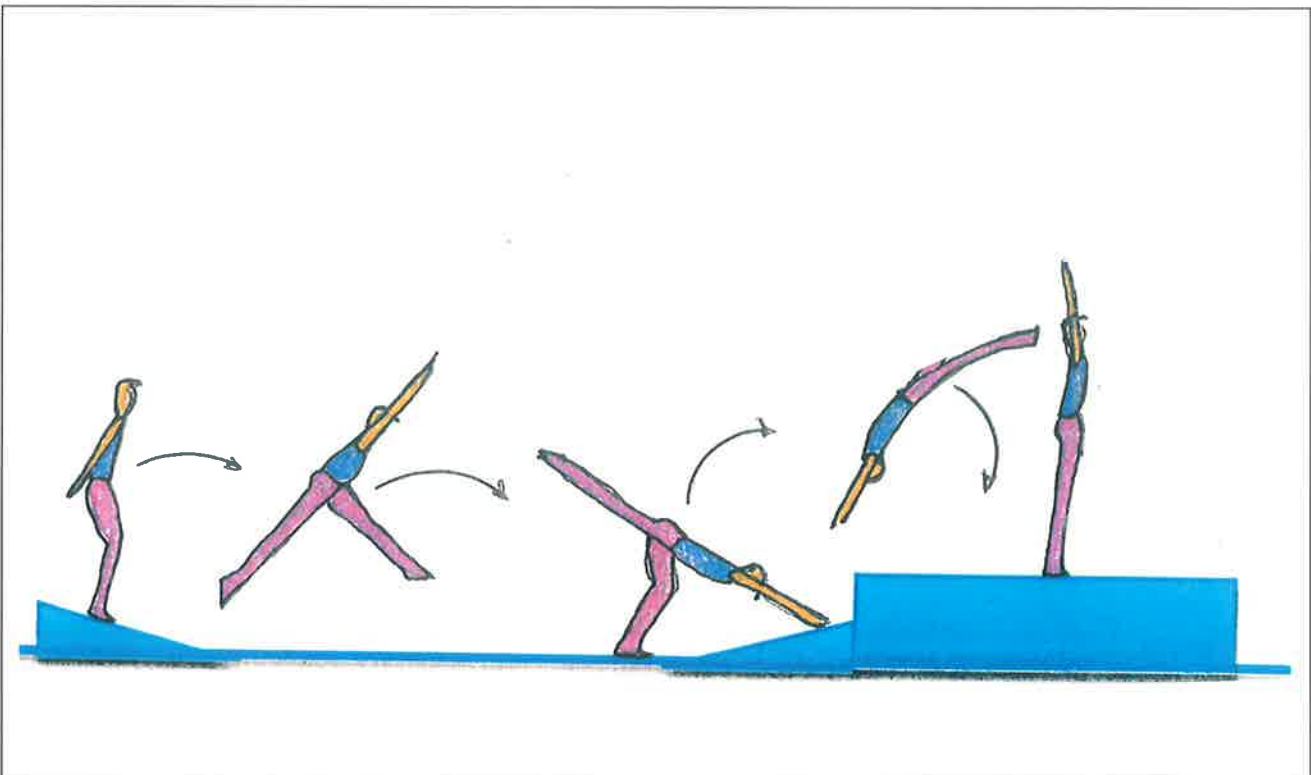
STAZIONE n.3: Partendo da una pedana elastica, pre-salto, poggiare le mani su una pedana elastica ed eseguire la ribaltata.



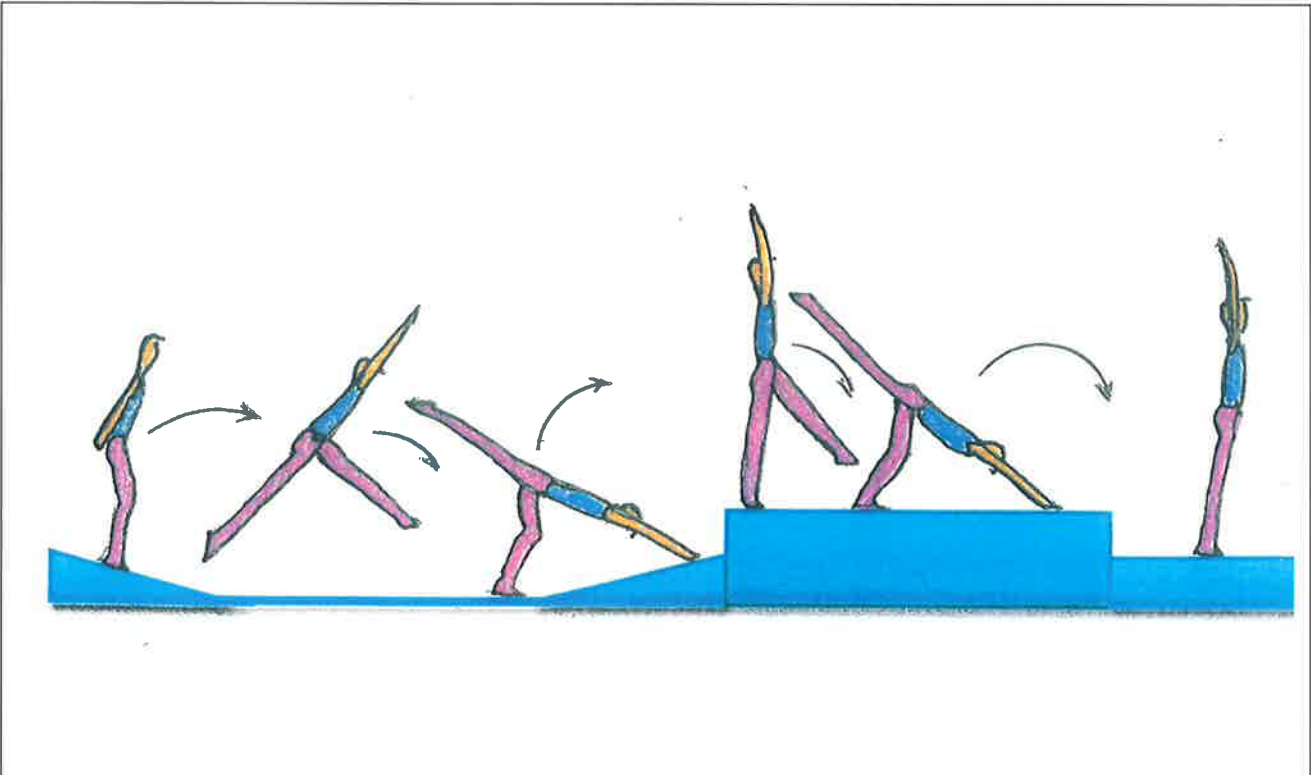
STAZIONE n. 4: Come la stazione n. 3, superando un ostacolo.



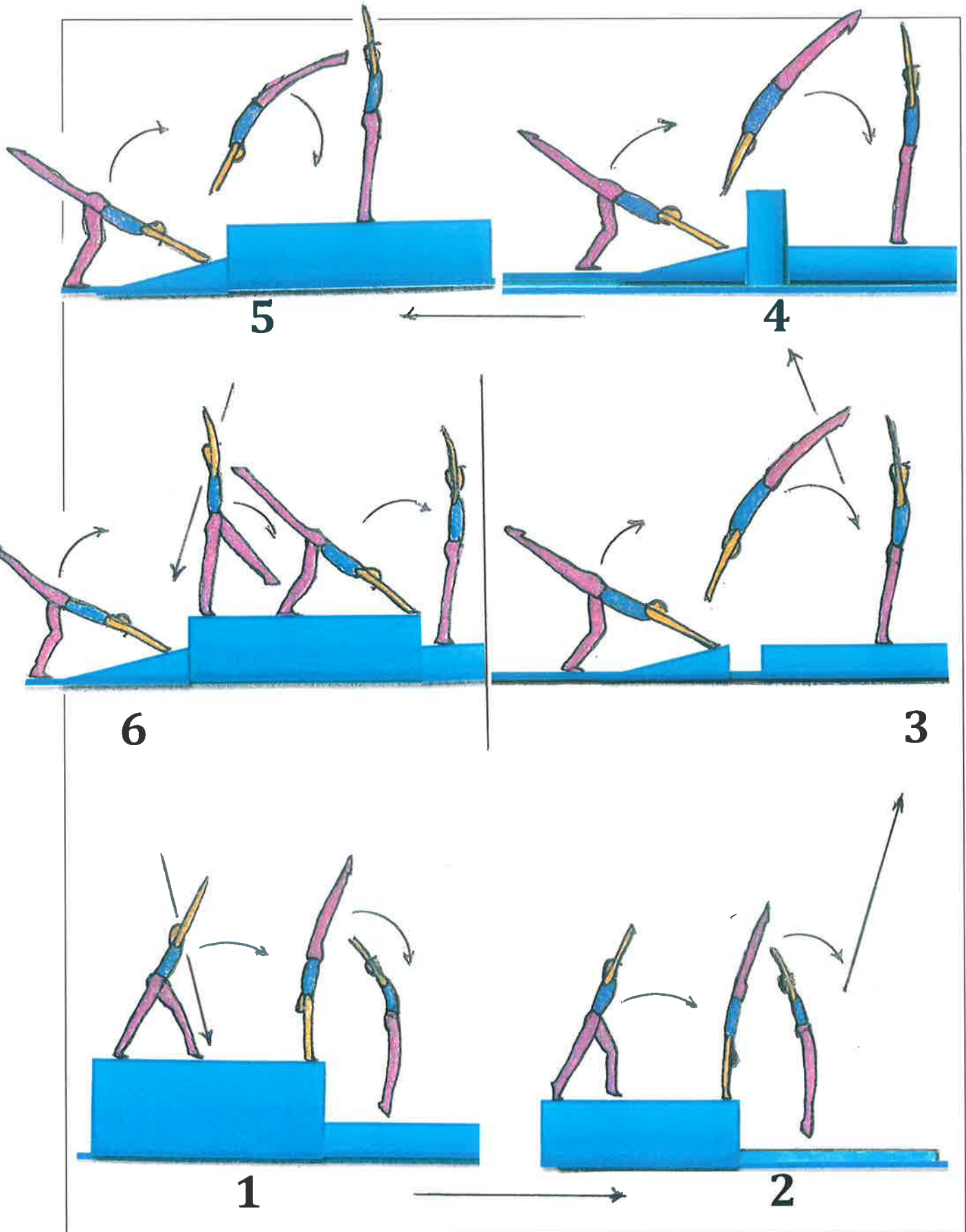
STAZIONE n. 5: Come la stazione n. 3, arrivando su un tappeto paracadute (altezza variabile).



Stazione n. 6: Come la stazione n.5, arrivando su una gamba + stazione n. 1.

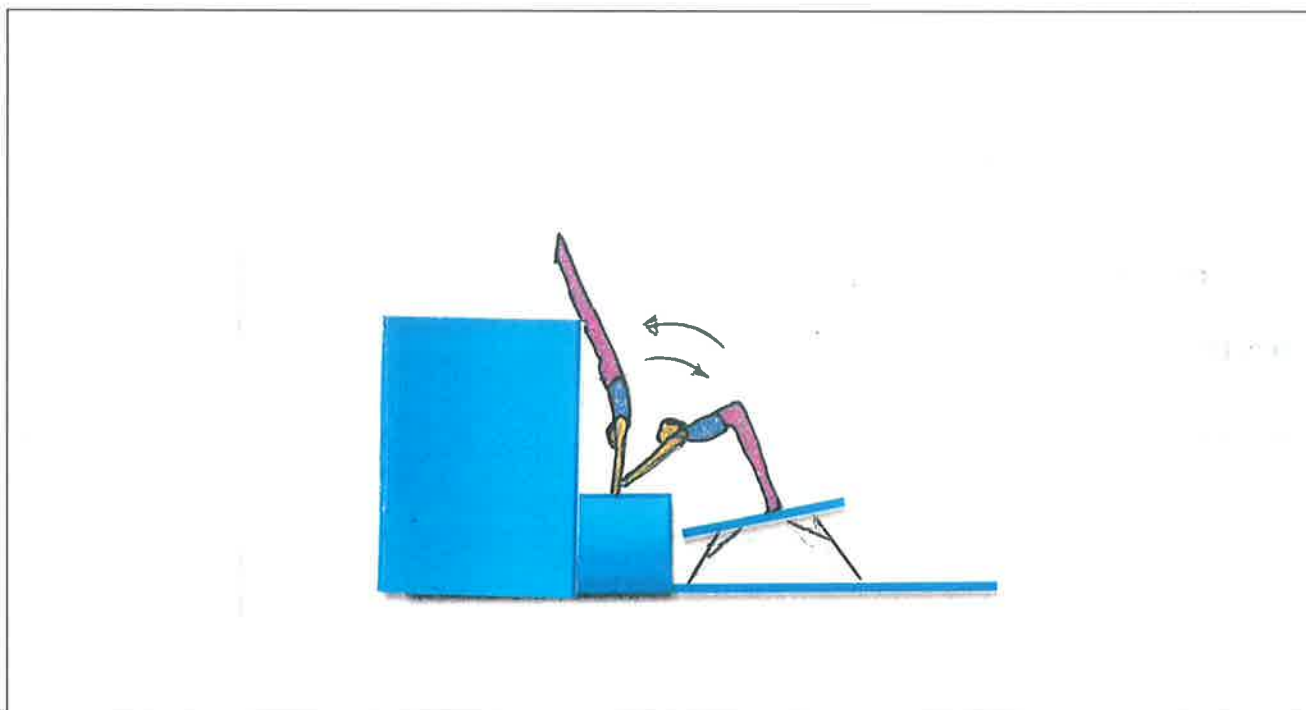


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

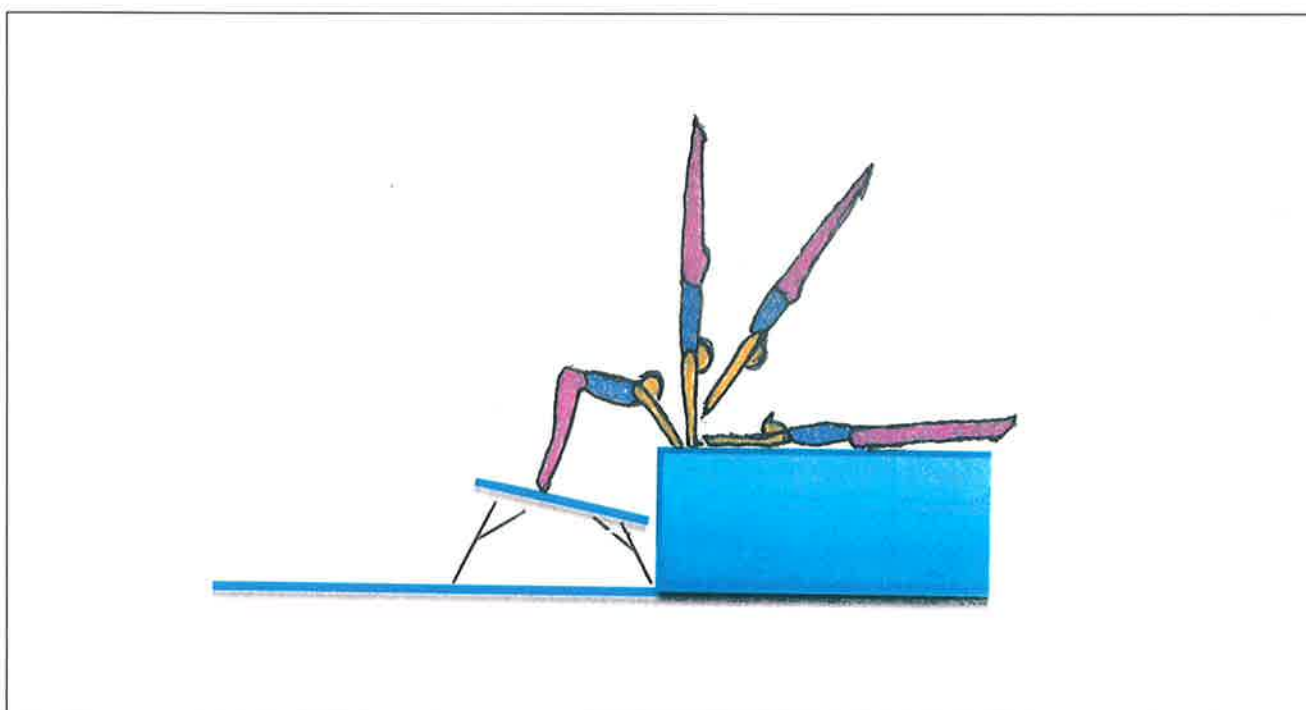


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEL FLIC AVANTI

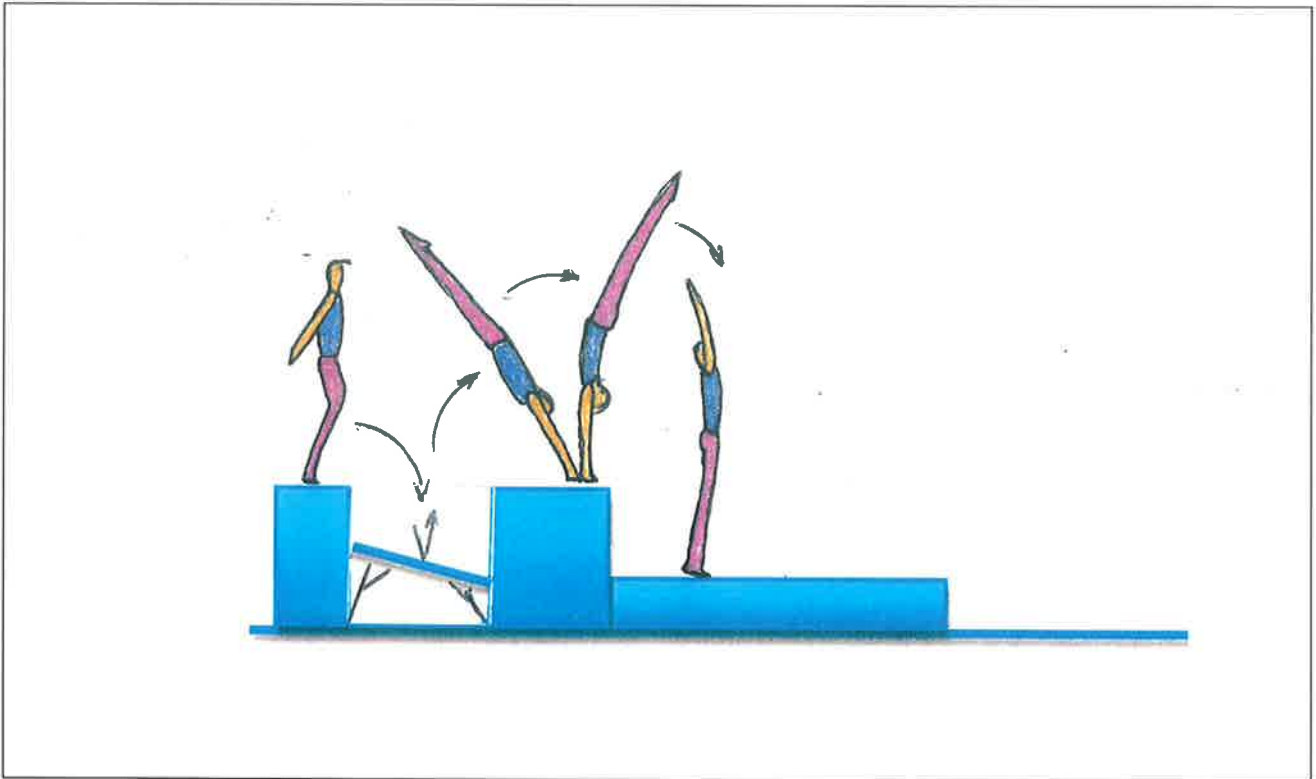
STAZIONE n. 1: Partendo da un mini trampolino, rimbalzo, arrivo alla verticale rovesciata e poggiare i piedi su un tappeto posto come in figura.



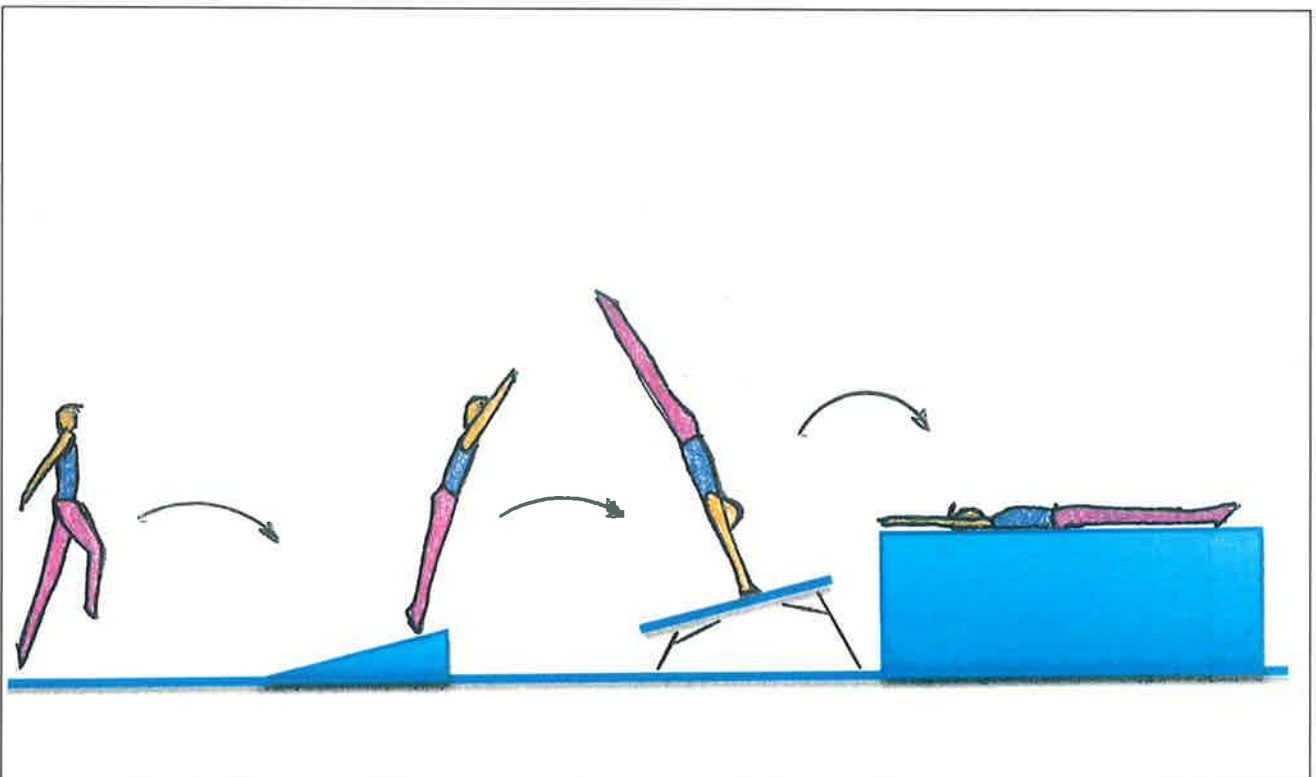
STAZIONE n. 2: Partendo da un mini trampolino, rimbalzo, arrivo in verticale ritta rovesciata su un tappeto paracadute, spinta sugli arti superiori e arrivo a corpo supino.



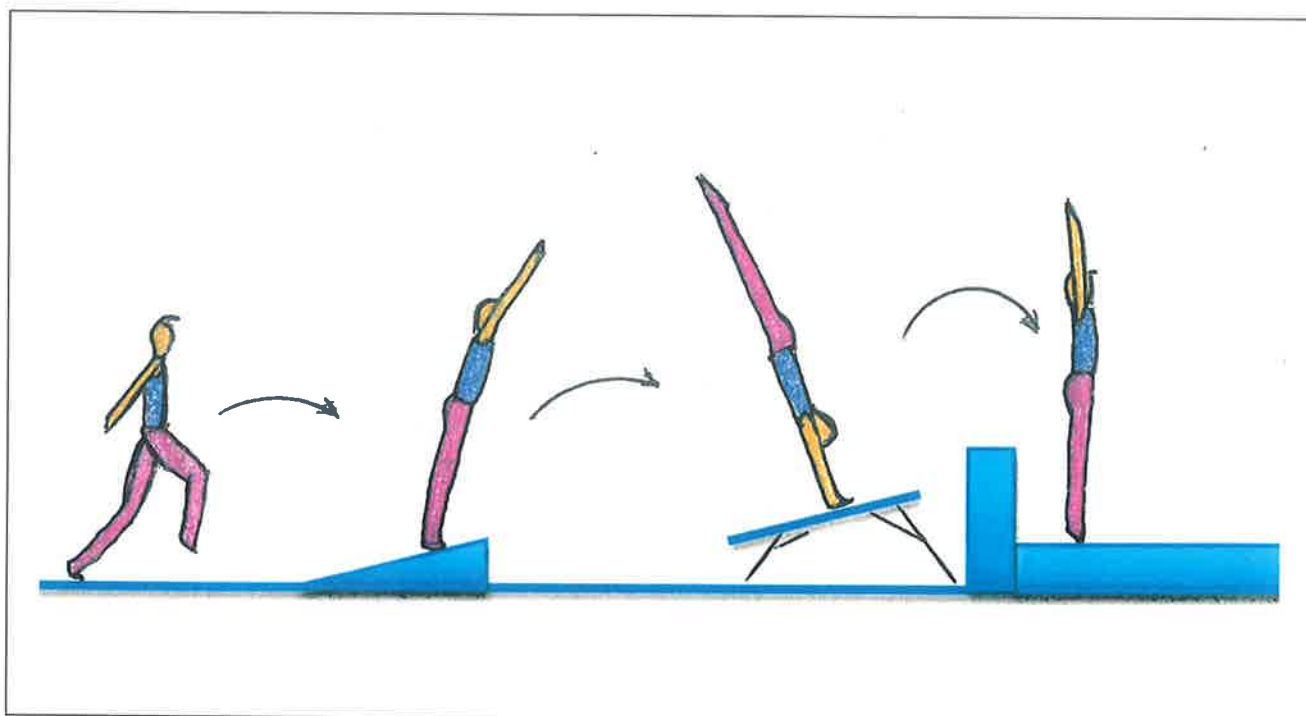
STAZIONE n. 3: Partendo da un piano rialzato, saltare su un mini trampolino, poggiare le mani su un tappeto paracadute ed eseguire il movimento in discesa.



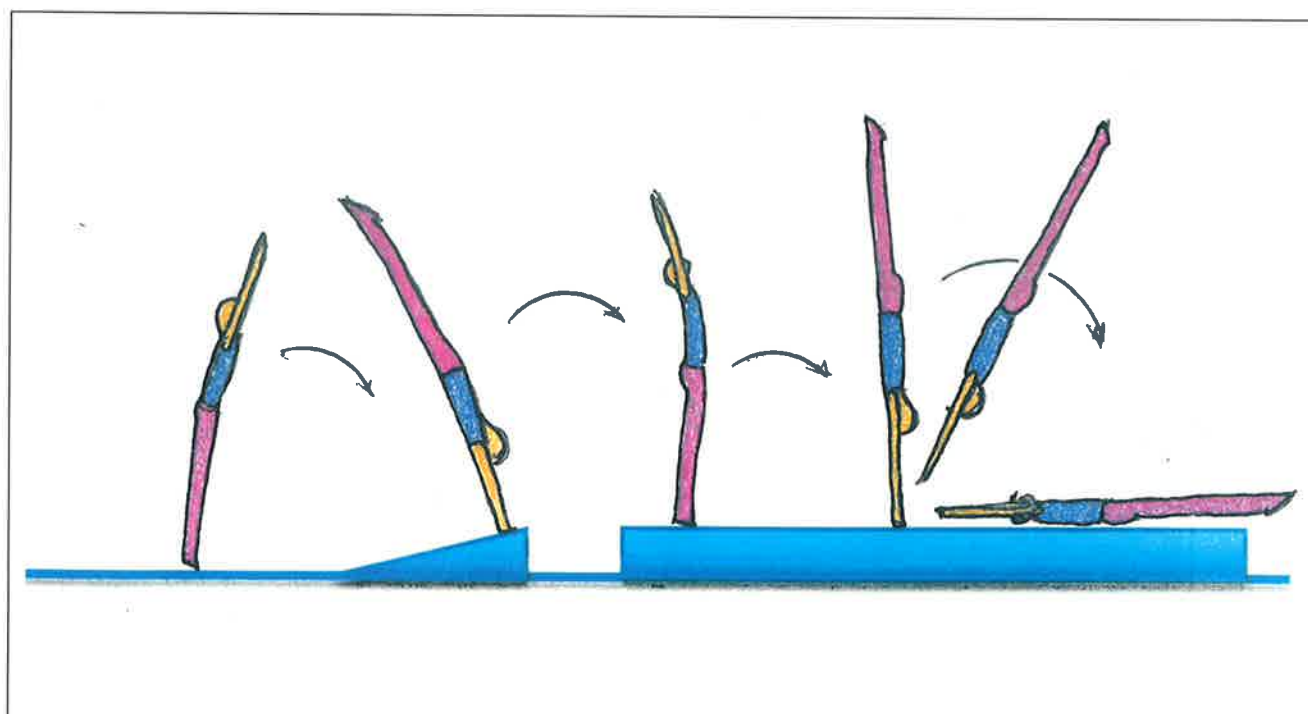
STAZIONE n. 4: Rincorsa, battuta a piedi pari-uniti su una pedana elastica, poggiare le mani su un mini trampolino, spinta degli arti superiori e arrivo a corpo supino su un tappeto paracadute.



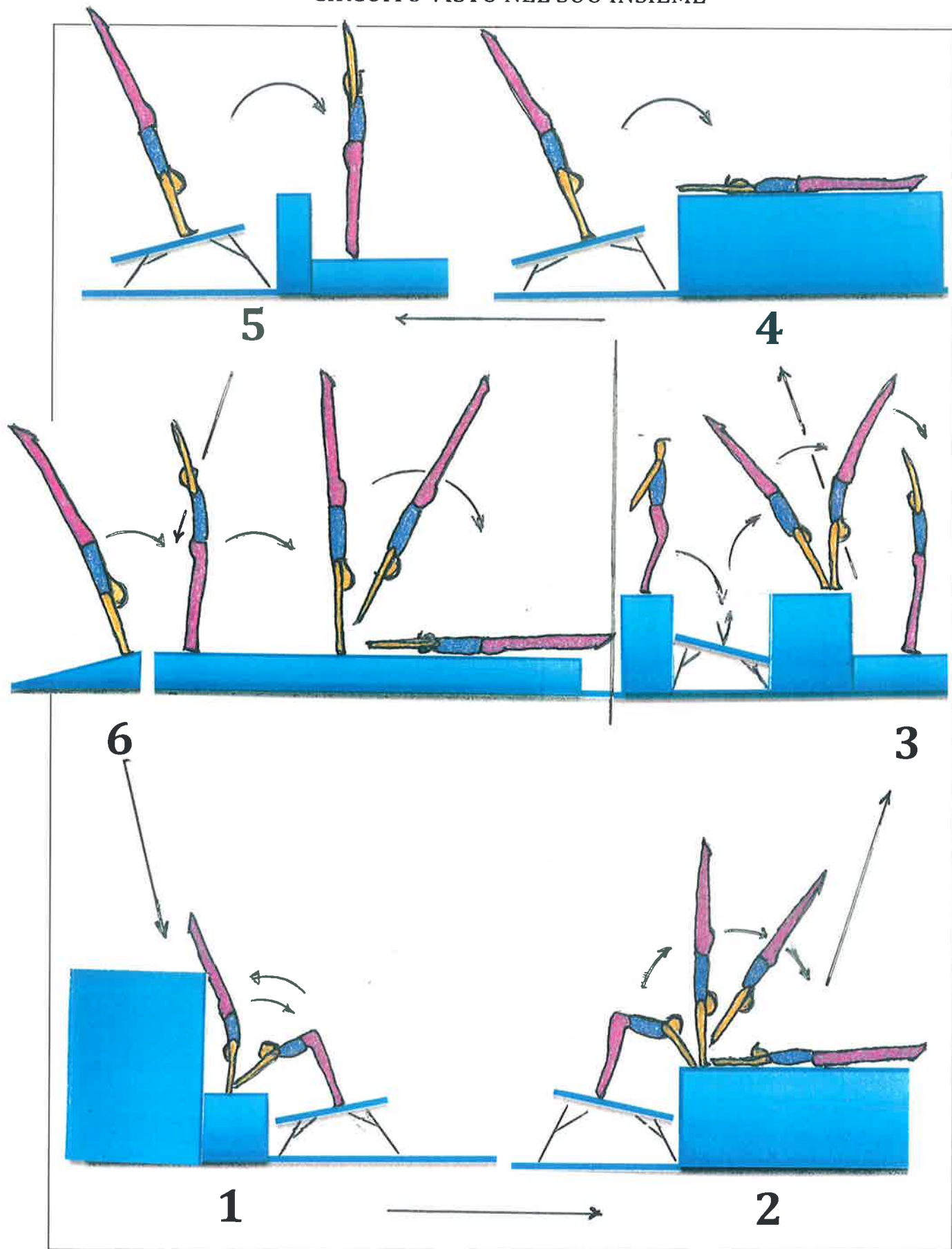
STAZIONE n. 5: Rincorsa, battuta a piedi pari-uniti su una pedana elastica, poggiare le mani su un minitrampolino ed eseguire il movimento superando un ostacolo.



STAZIONE n. 6: Rincorsa, battuta a piedi pari uniti, poggiare le mani su una pedana elastica ed eseguire il movimento arrivando in piedi su un tappeto, spinta sugli arti inferiori e, raggiunta la verticale, spinta sugli arti superiori e arrivo a corpo supino.

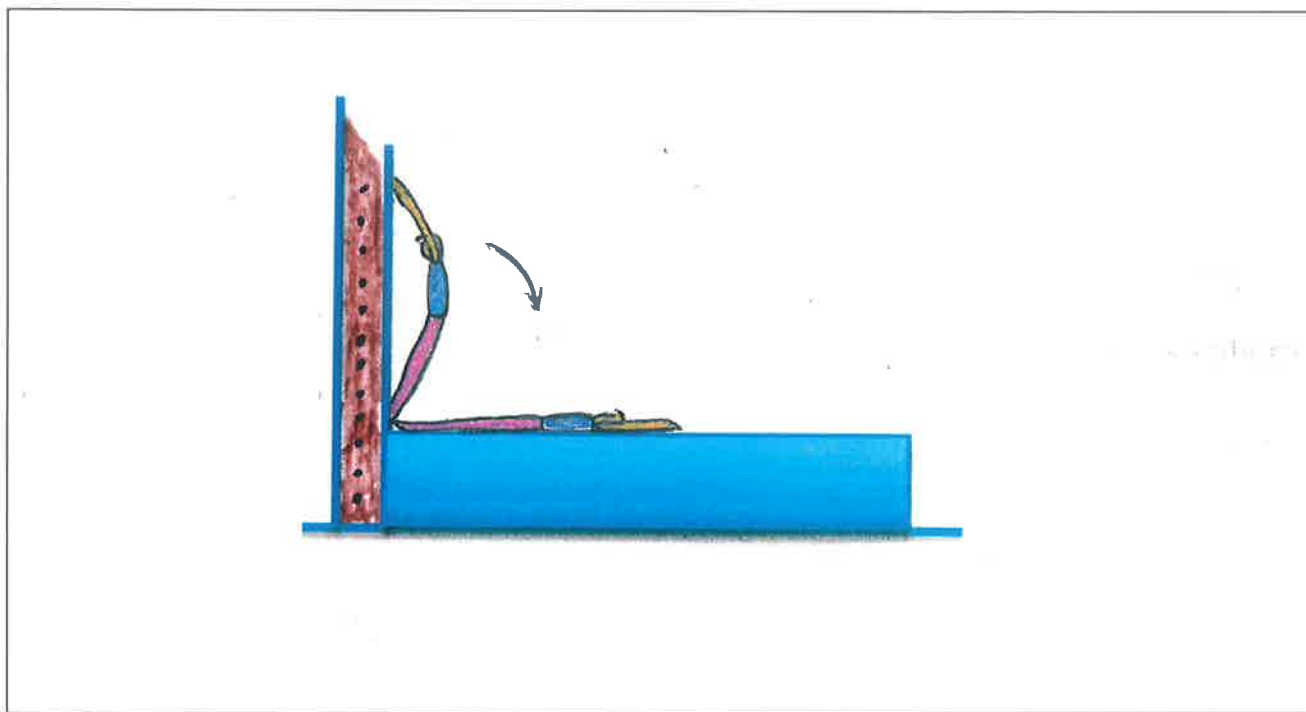


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

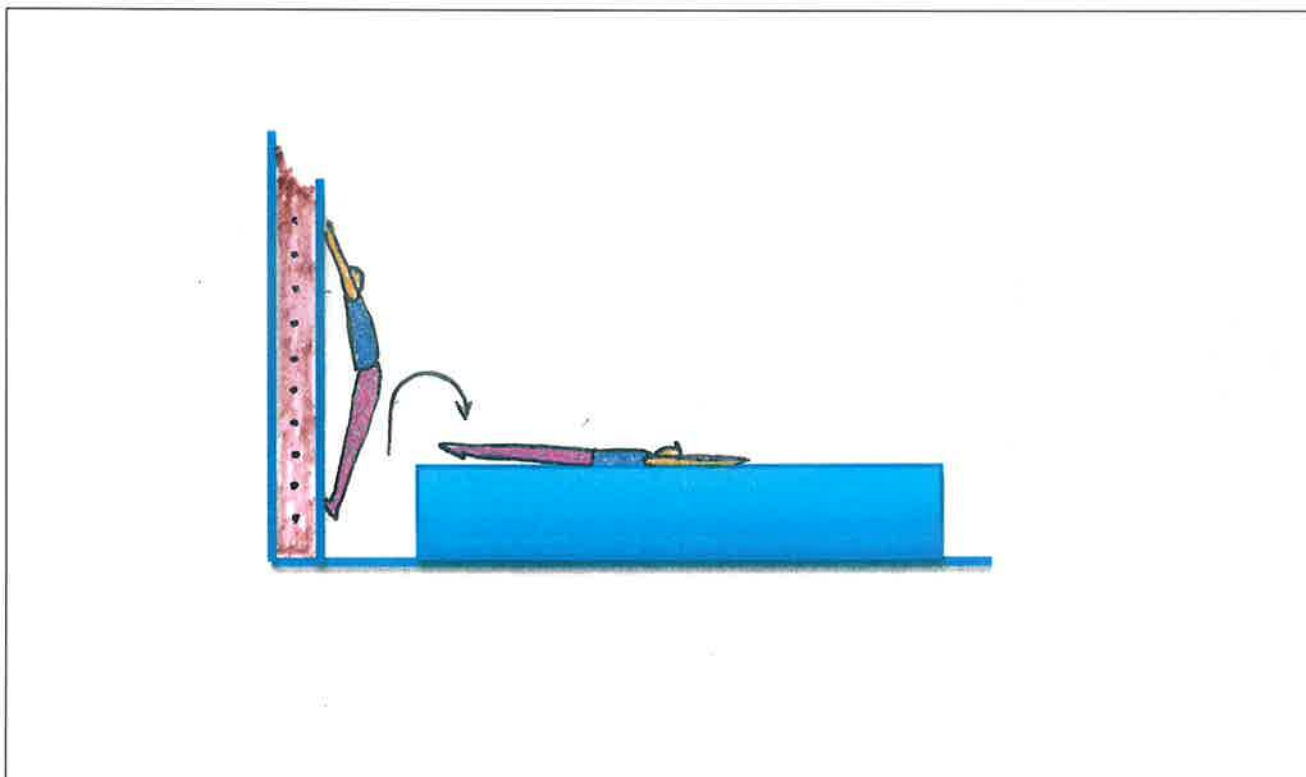


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEL FLIC- FLAC

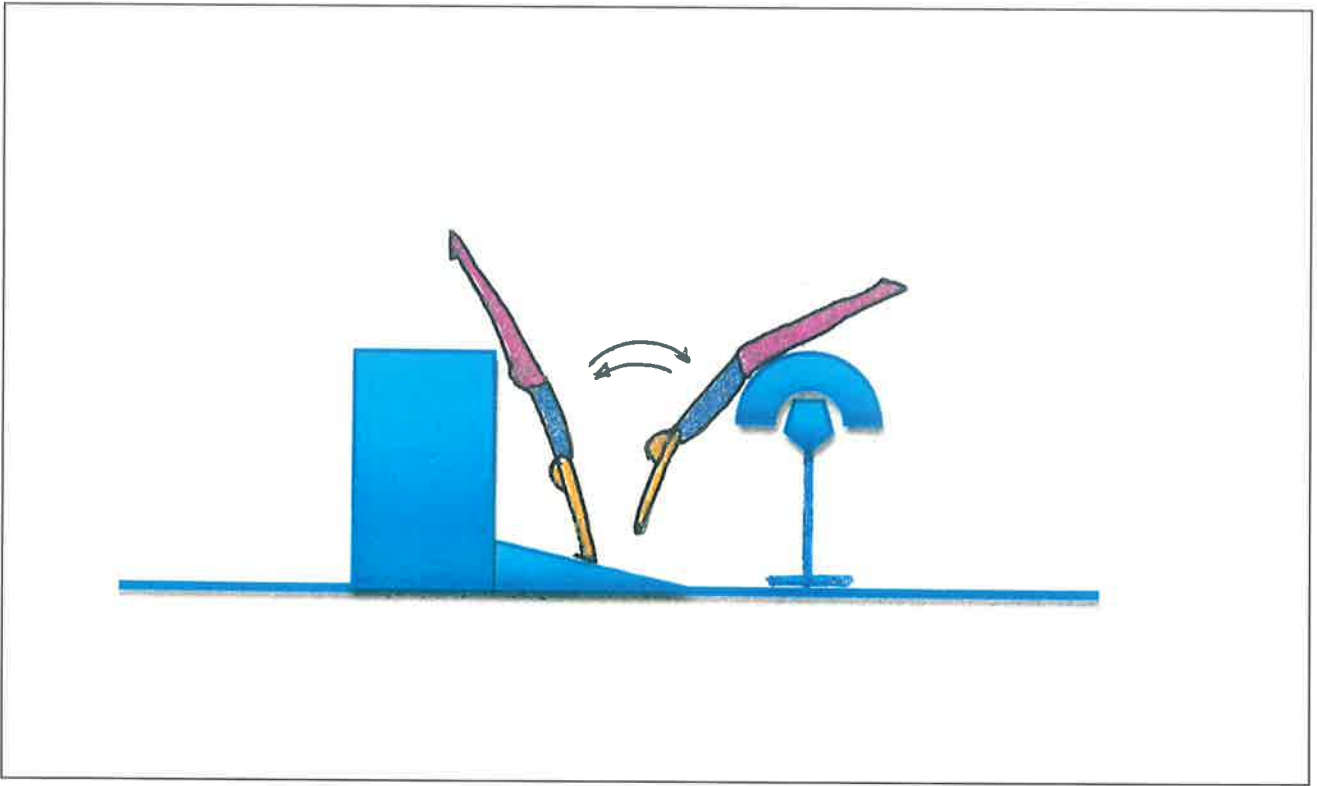
STAZIONE n. 1: Partendo con i piedi in appoggio su un piolo della spalliera, cadere su un tappeto paracadute.



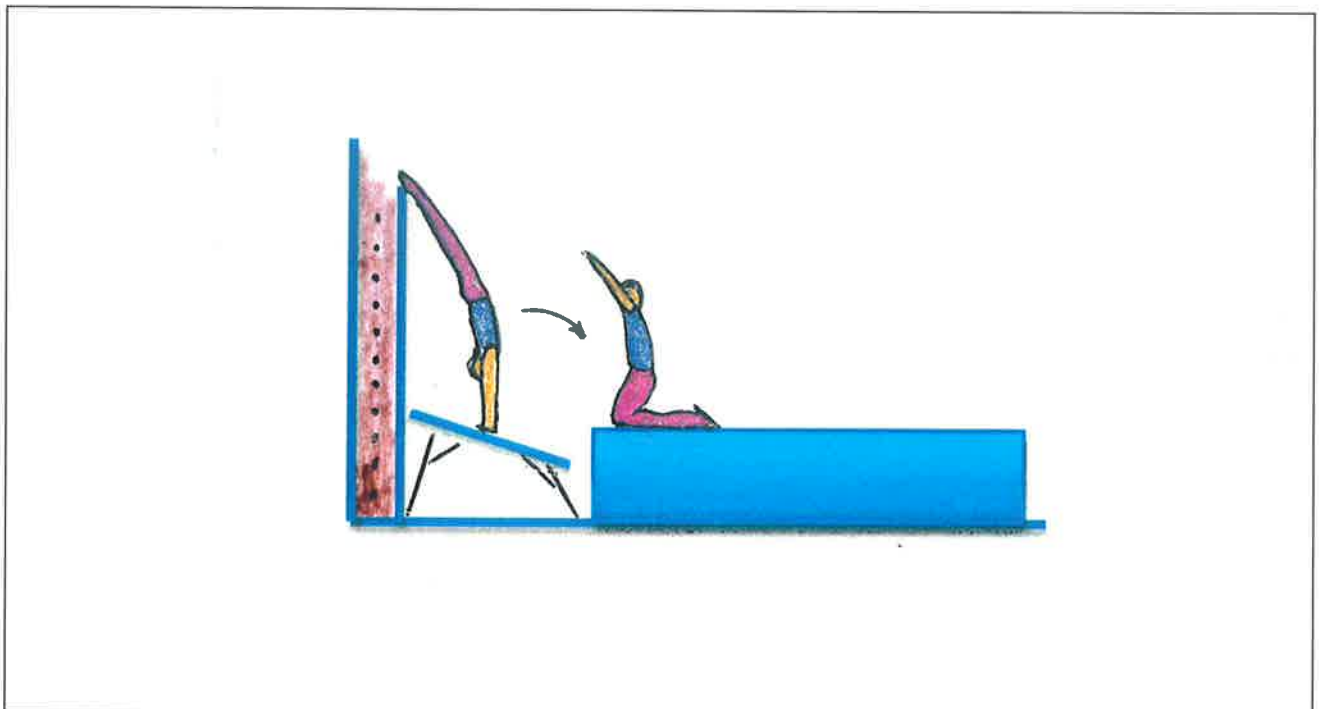
STAZIONE n. 2: Partendo con i piedi in appoggio su un piolo della spalliera, spingere sugli arti inferiori e arrivare a corpo supino su un tappeto paracadute.



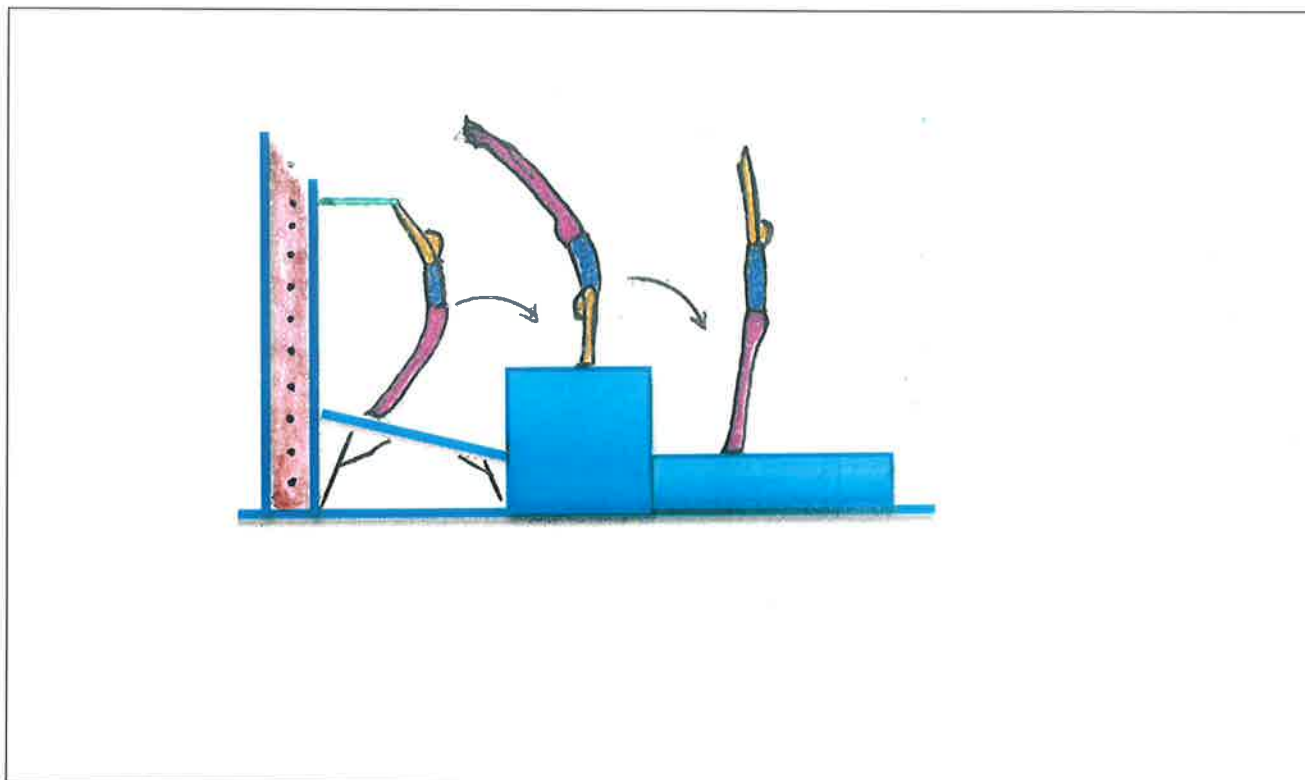
STAZIONE n. 3: Partendo in verticale con le mani poggiate su una pedana elastica e le gambe poggiate su un tappeto, eseguire delle courbette come in figura.



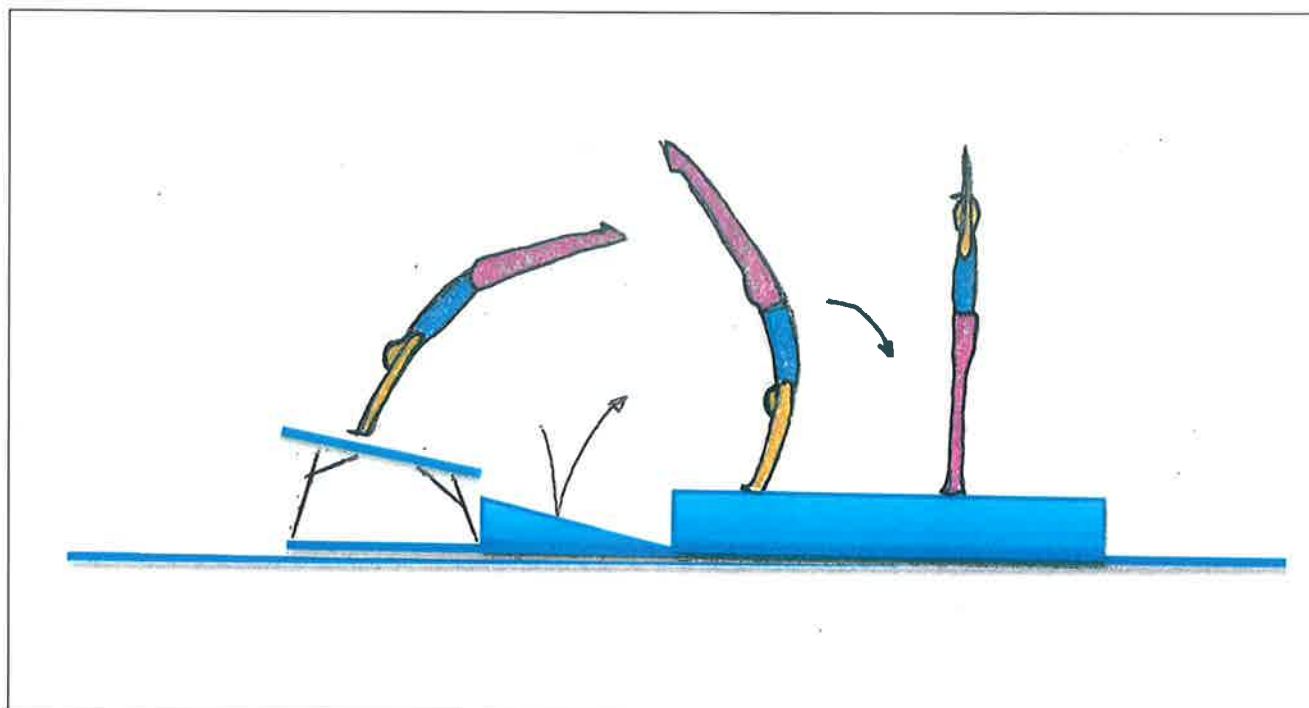
STAZIONE n. 4: Partenza dalla verticale su un piano rialzato o mini trampolino, piedi poggiati su un piolo della spalliera, courbette e arrivo in ginocchio su un tappeto paracadute.



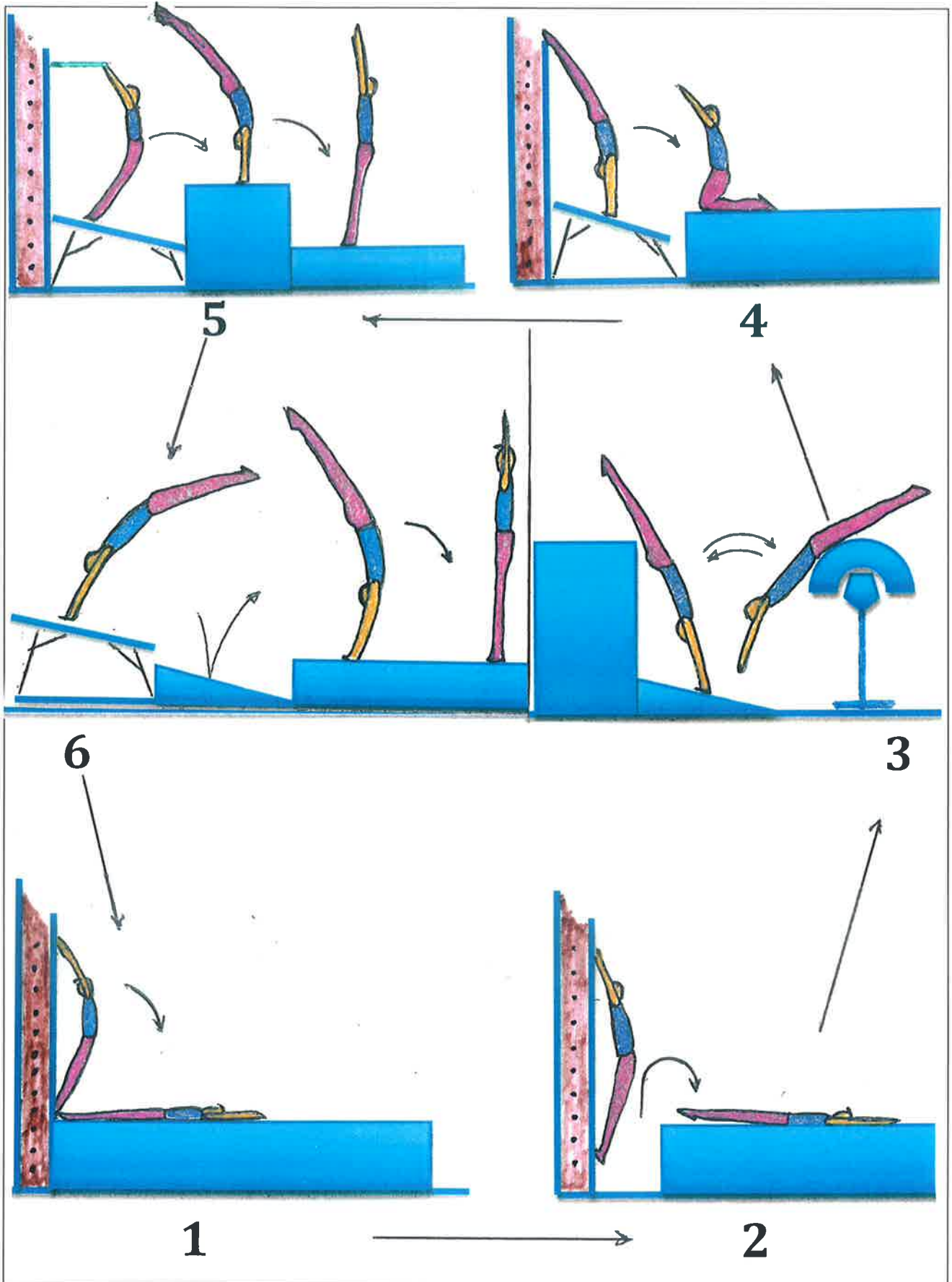
STAZIONE n. 5: Partendo da un mini trampolino, impugnare degli elastici attaccati alla spalliera, assumere la giusta posizione mettendo gli elastici in tensione, lasciare la presa ed eseguire il movimento utilizzando i tappeti come in figura.



STAZIONE n. 6: Partendo dalla verticale ritta su un mini trampolino, courbette, arrivo su una pedana elastica e flic-flac- su un tappeto paracadute.

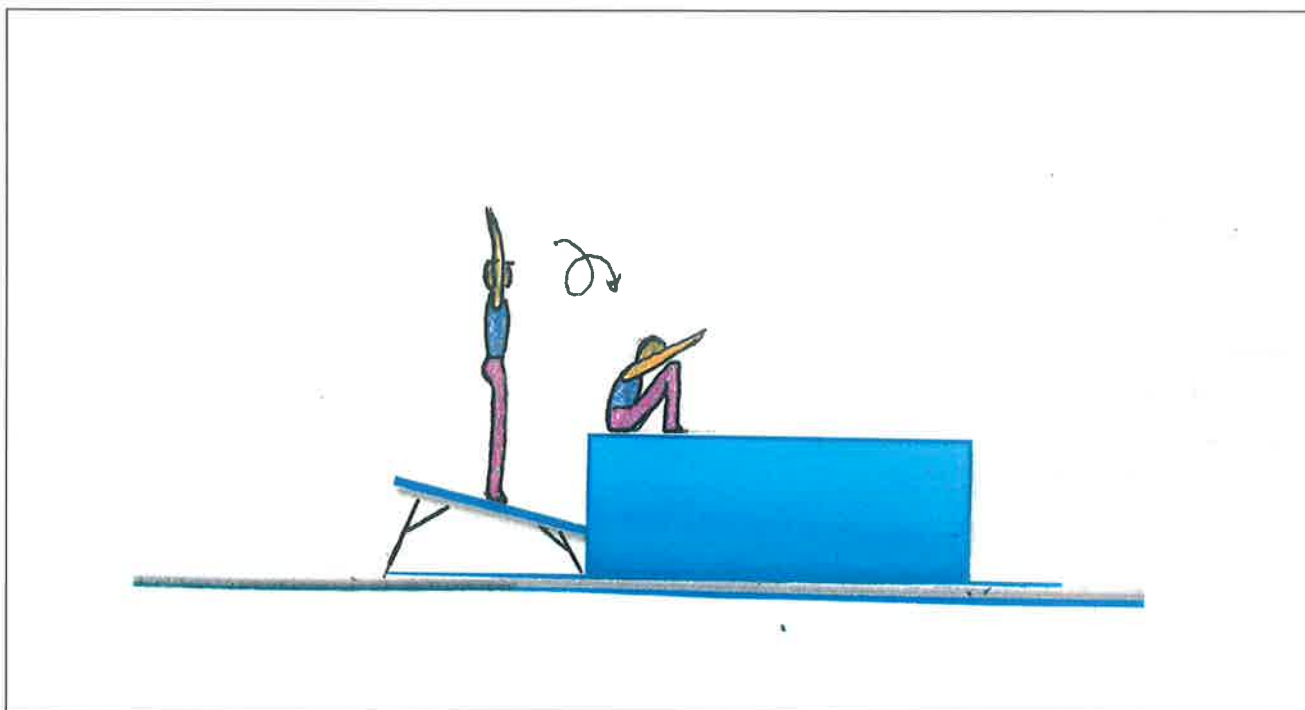


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

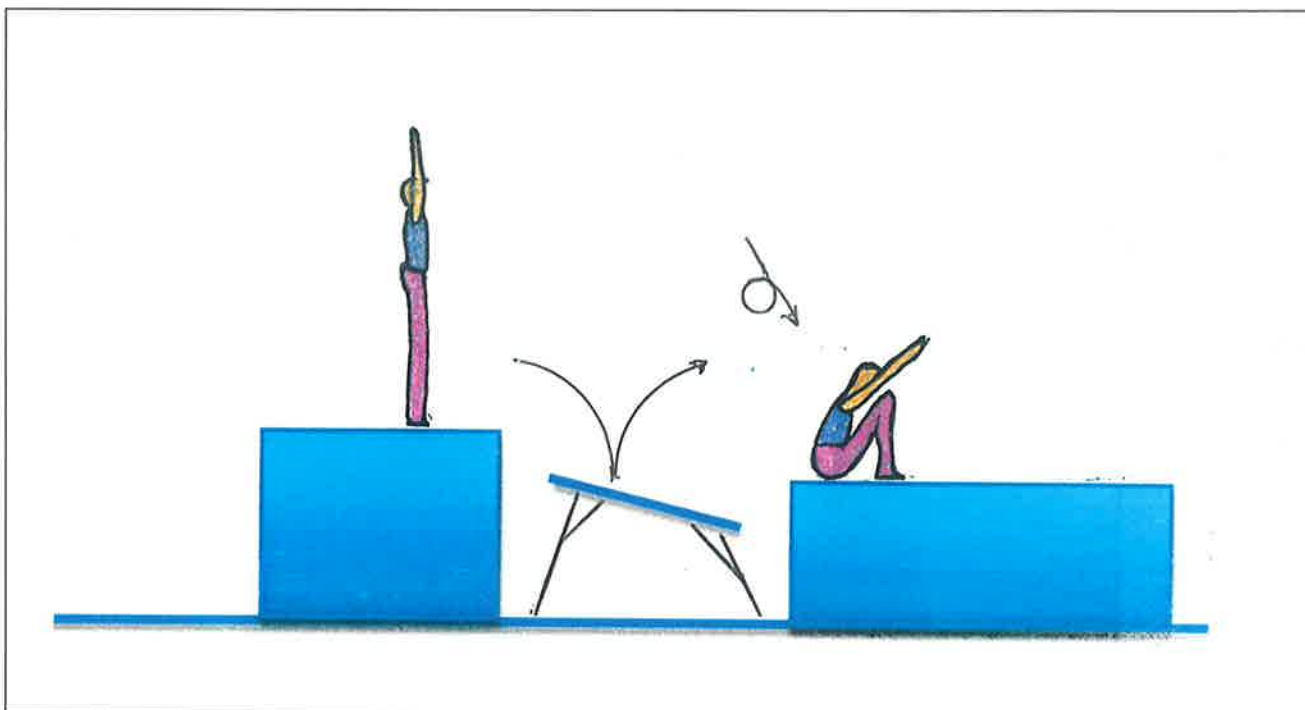


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEL SLATO GIRO AVANTI RACCOLTO

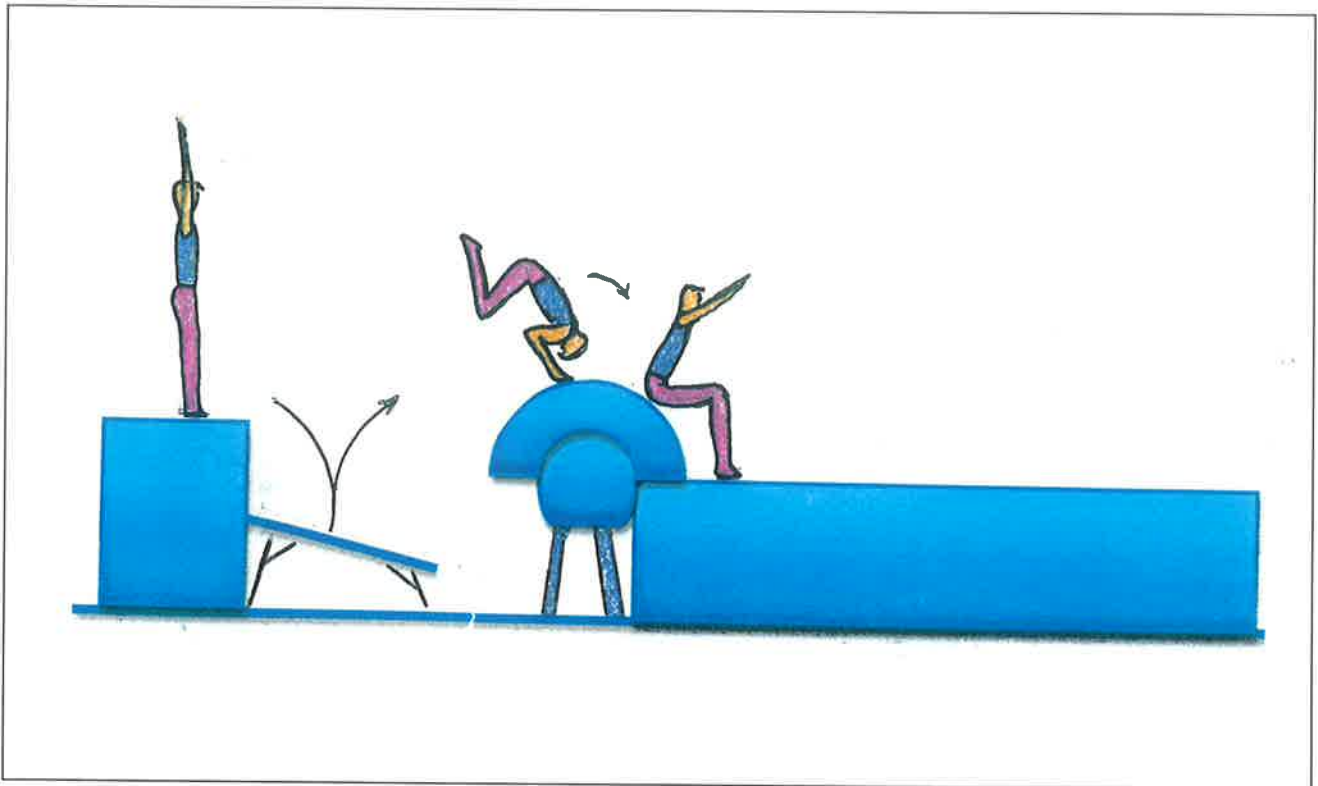
STAZIONE n. 1: Partendo da fermi su un mini trampolino, compiere una veloce rotazione con il corpo a raccolta arrivando seduti su un tappeto paracadute.



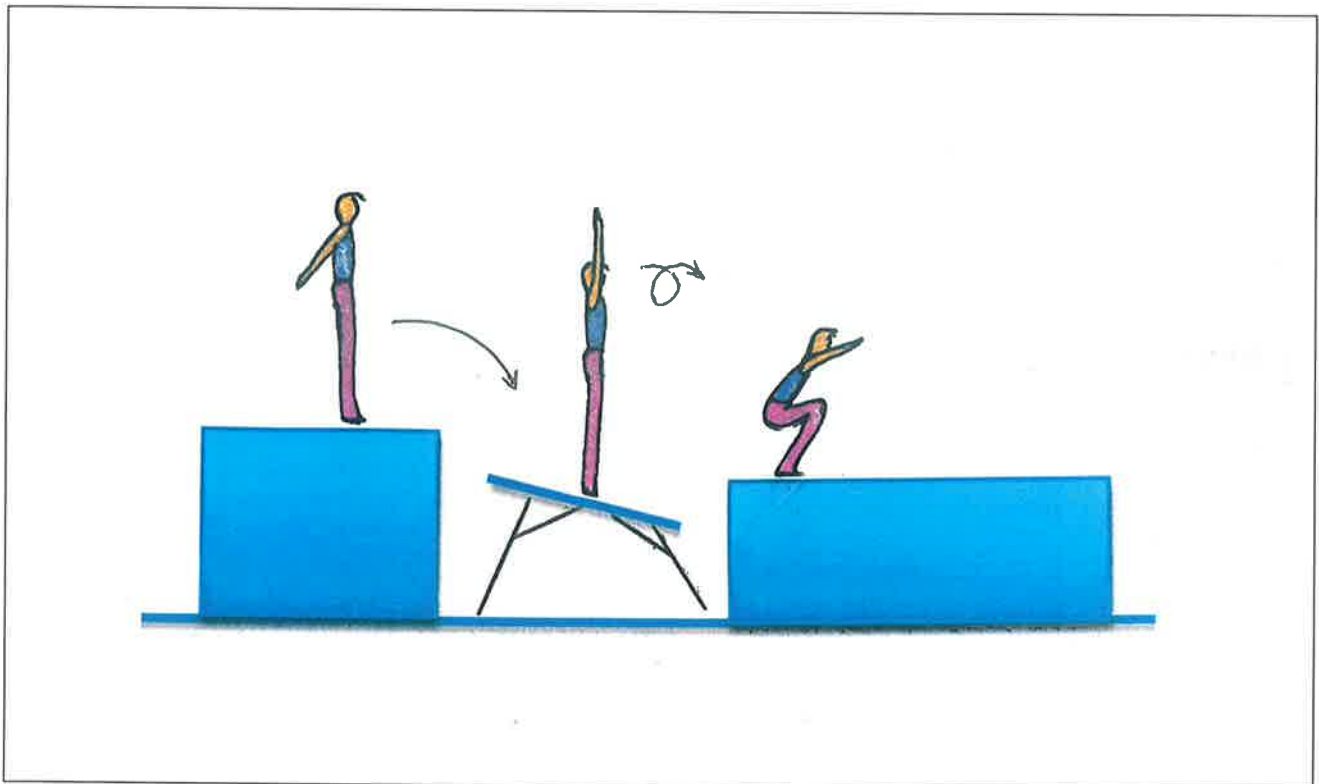
STAZIONE n. 2: Partendo da un piano rialzato, rimbalzare su un mini trampolino ed eseguire il salto giro avanti raccolto arrivando seduti su un tappeto paracadute.



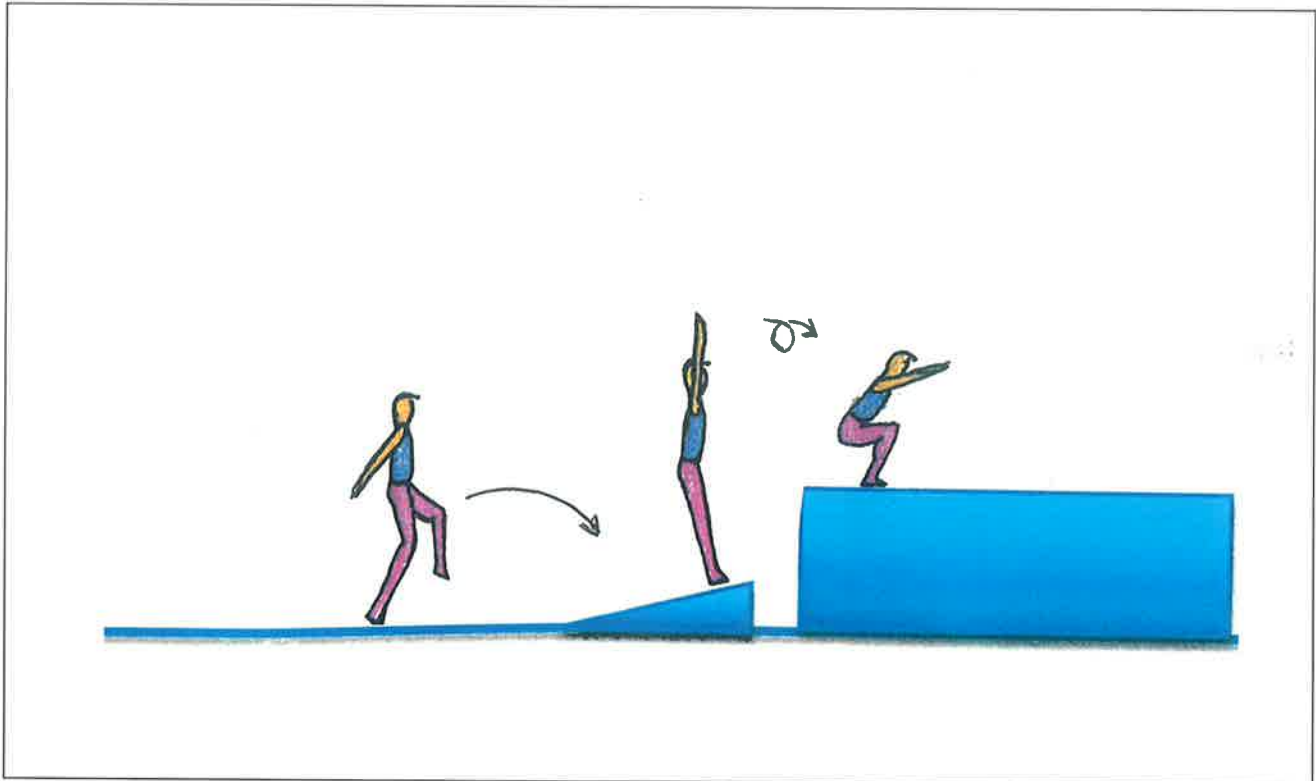
STAZIONE n. 3: Partendo da un piano rialzato, eseguire il movimento come in figura.



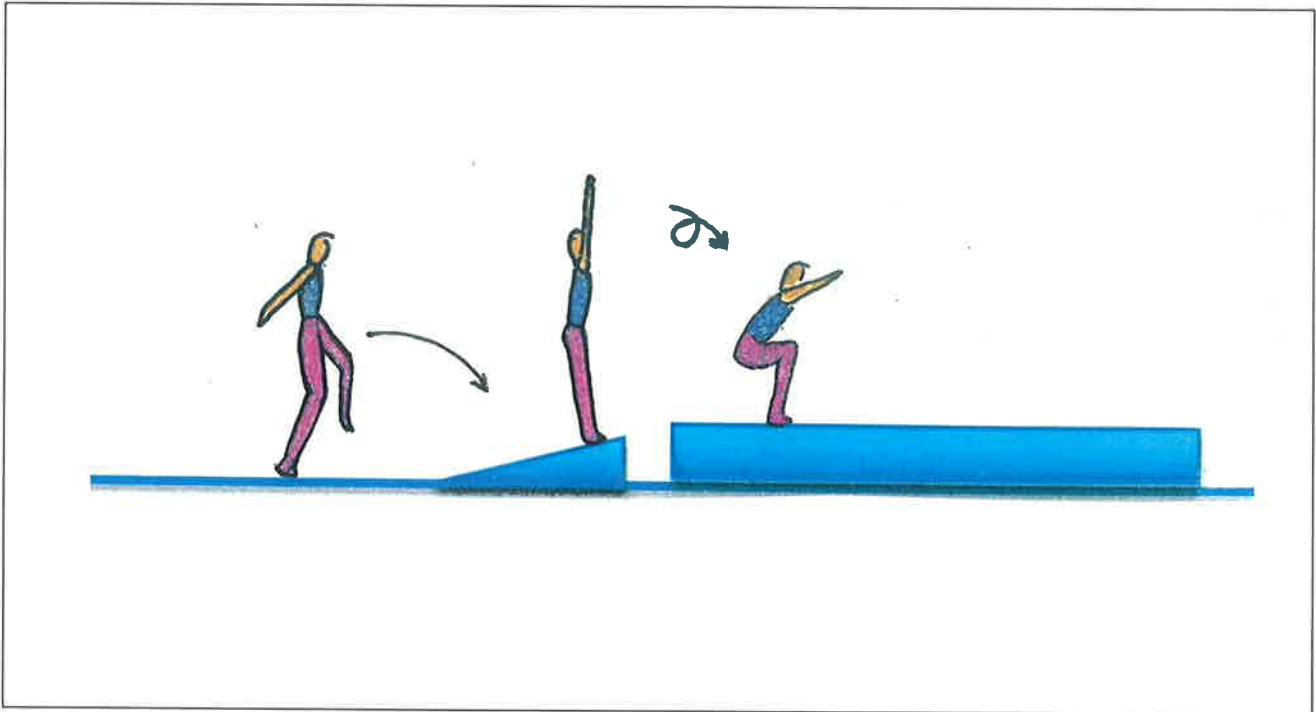
STAZIONE n. 4: Partendo da un piano rialzato, eseguire il movimento come in figura.



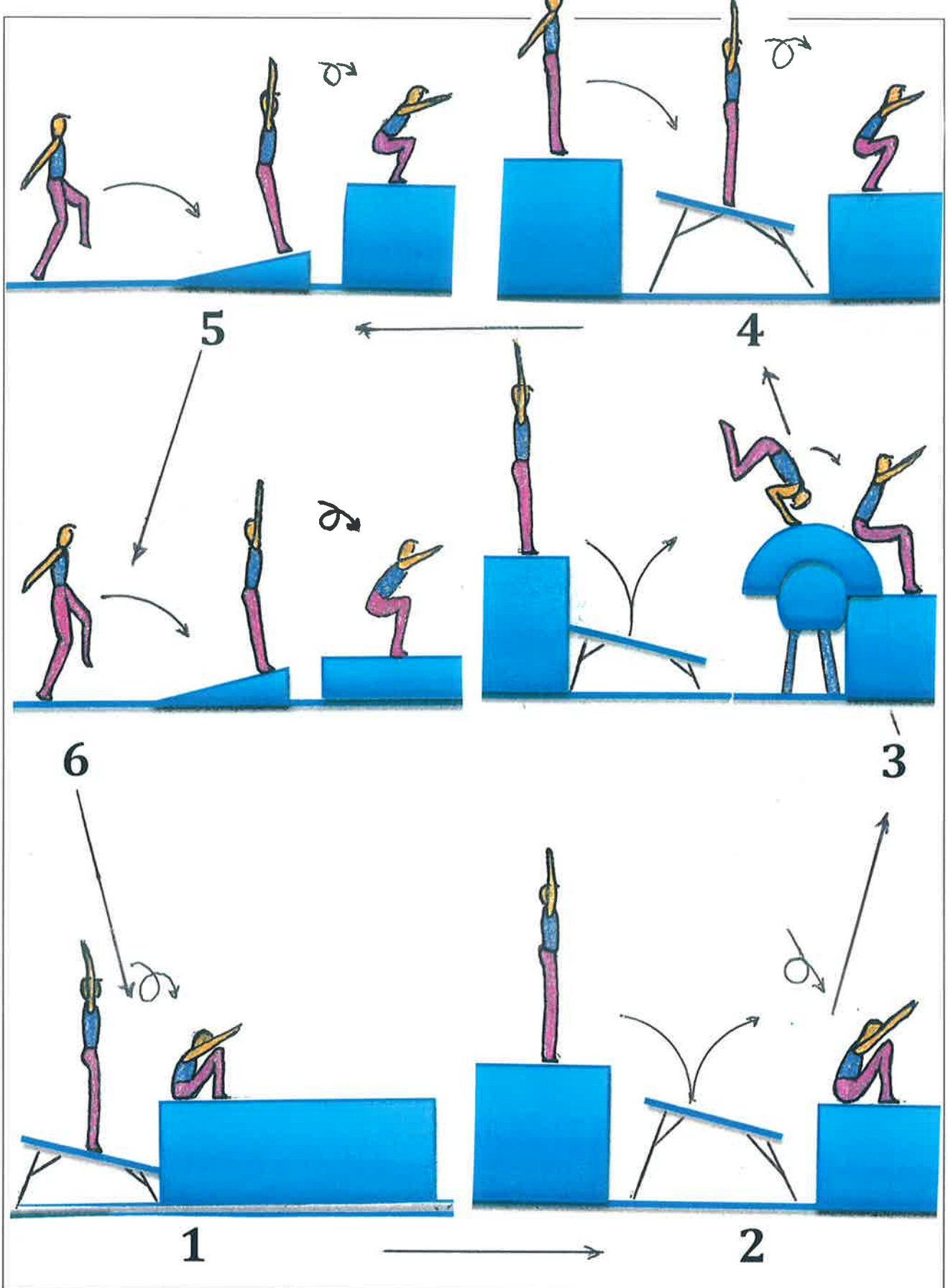
STAZIONE n. 5: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, salto giro avanti raccolto arrivando seduti su un tappeto paracadute.



STAZIONE n. 6: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, salto giro avanti raccolto con arrivo su un tappeto paracadute di altezza inferiore di quello utilizzato nella stazione n. 5.

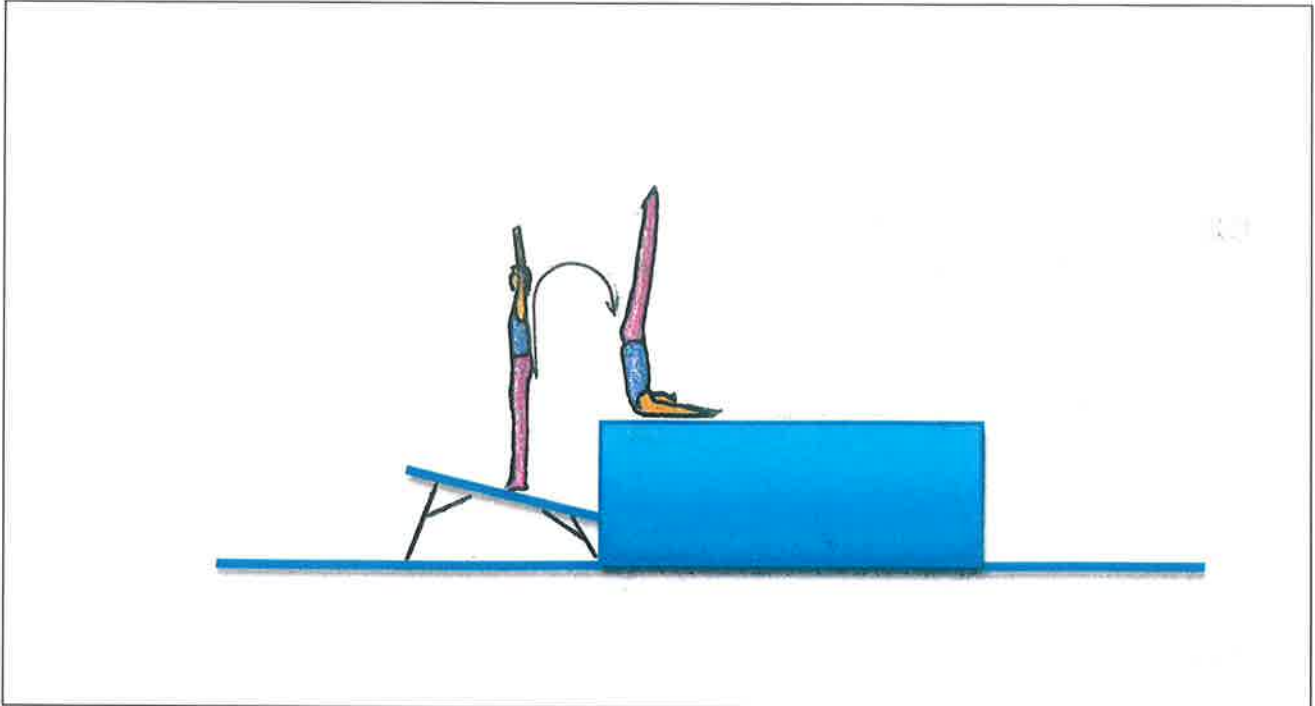


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

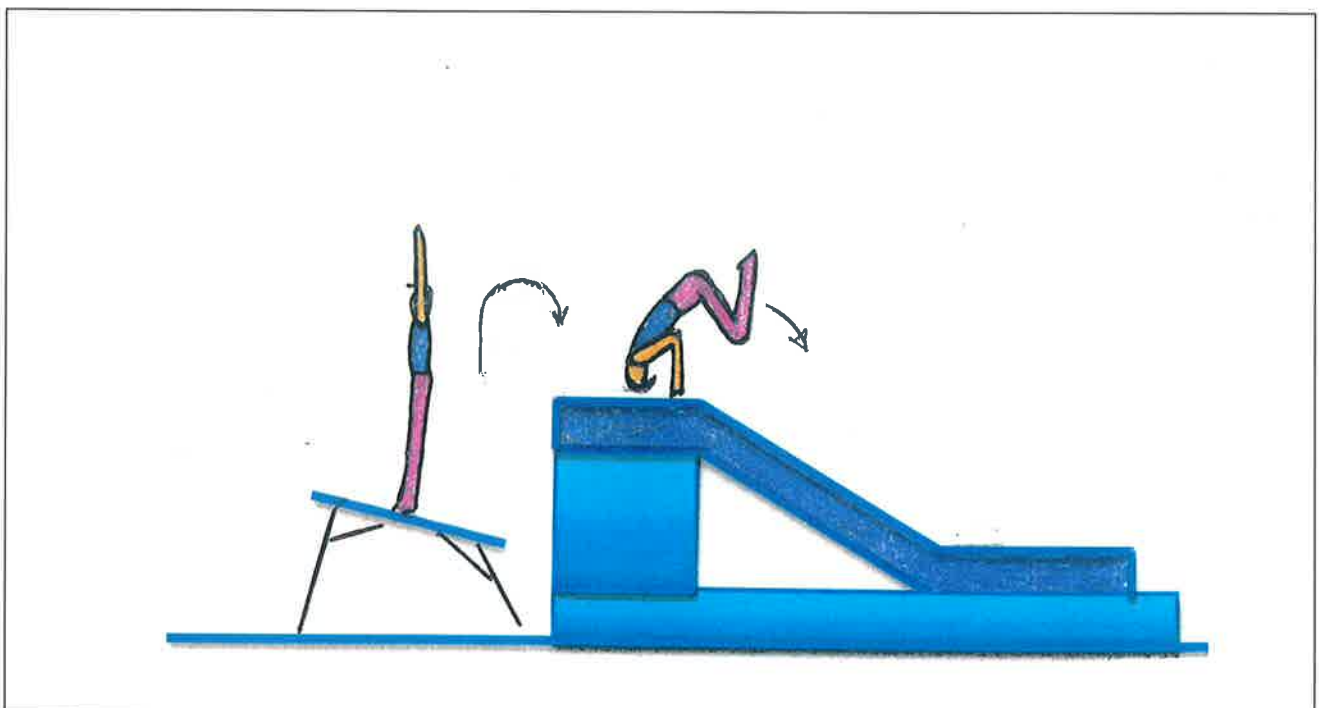


CIRCUITO CON SEI STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEL SLATO GIRO INDIETRO RACCOLTO

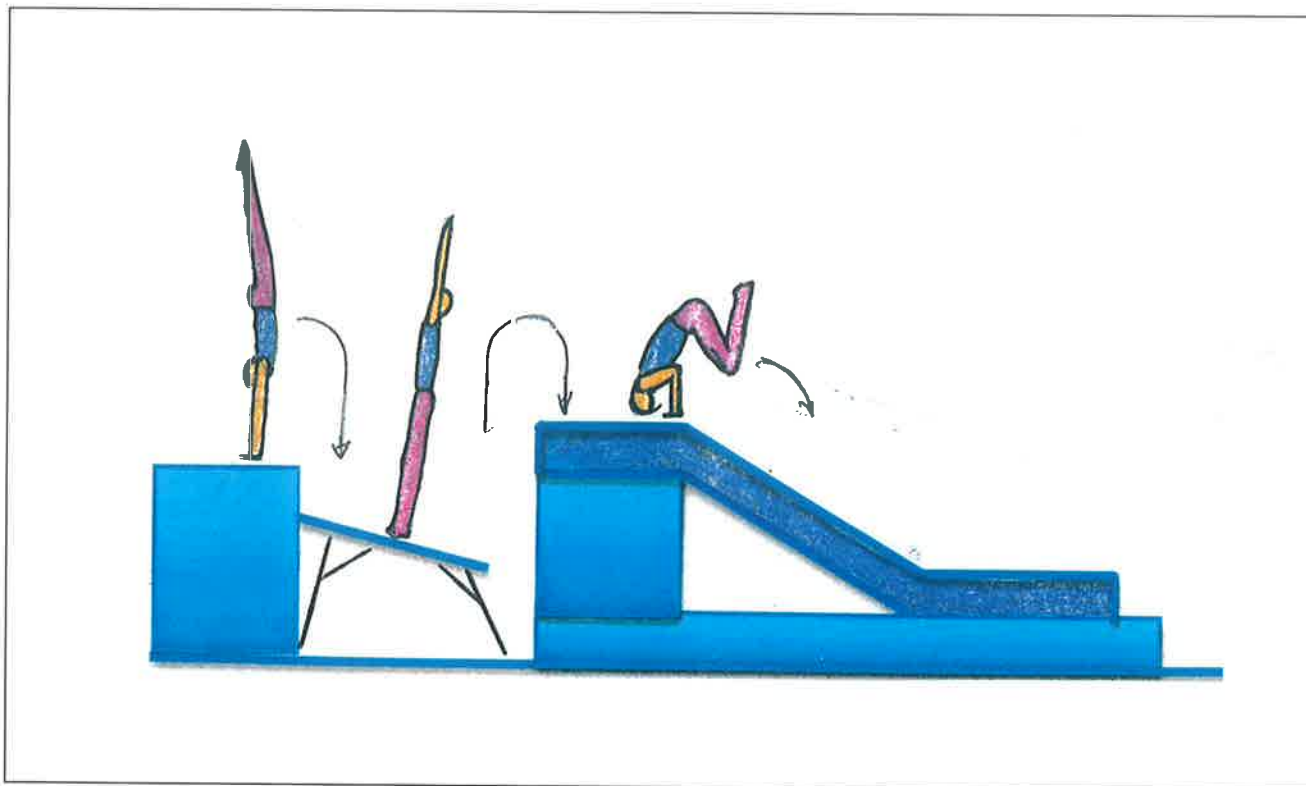
STAZIONE n. 1: Partendo da fermi su un mini trampolino, saltare indietro e raggiungere la verticale rovesciata poggiando le spalle su un tappeto paracadute.



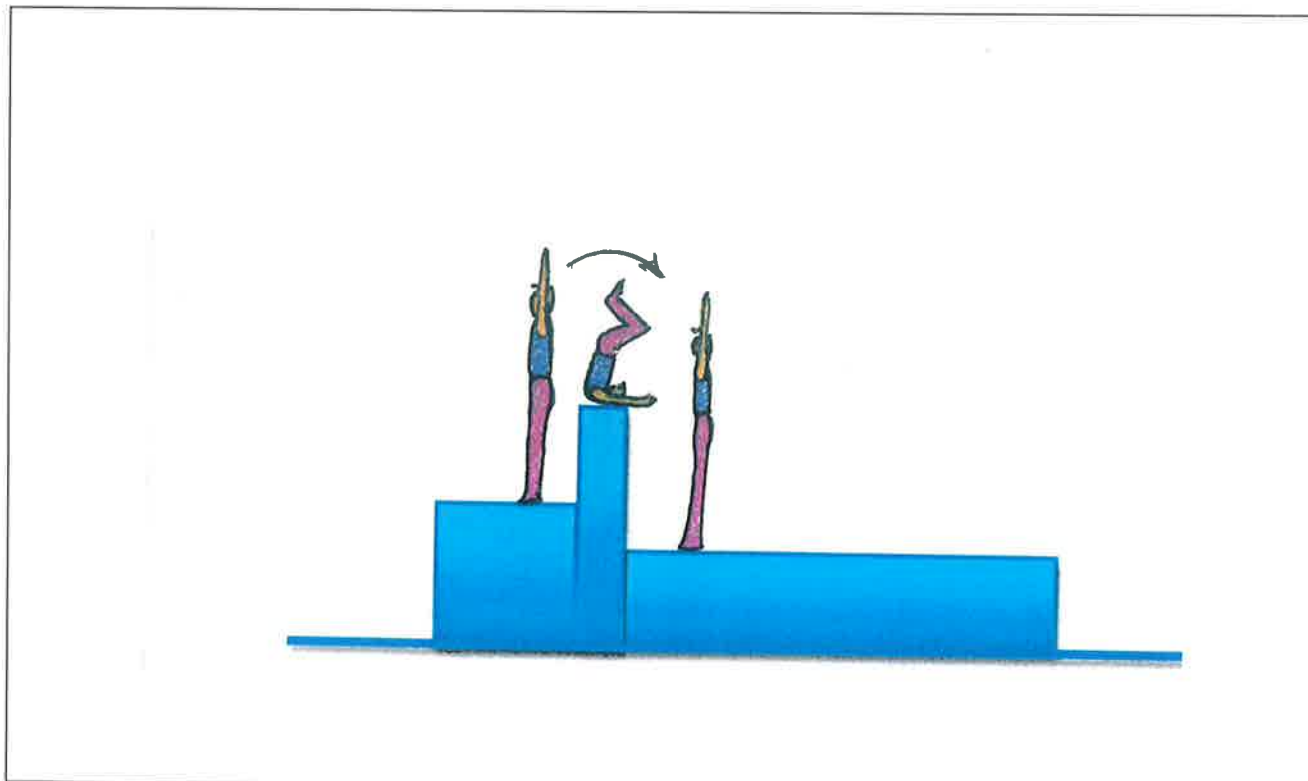
STAZIONE n. 2: Partendo da fermi su un mini trampolino, saltare indietro poggiando le spalle su un tappeto paracadute e rotolare sul dorso utilizzando un piano inclinato.



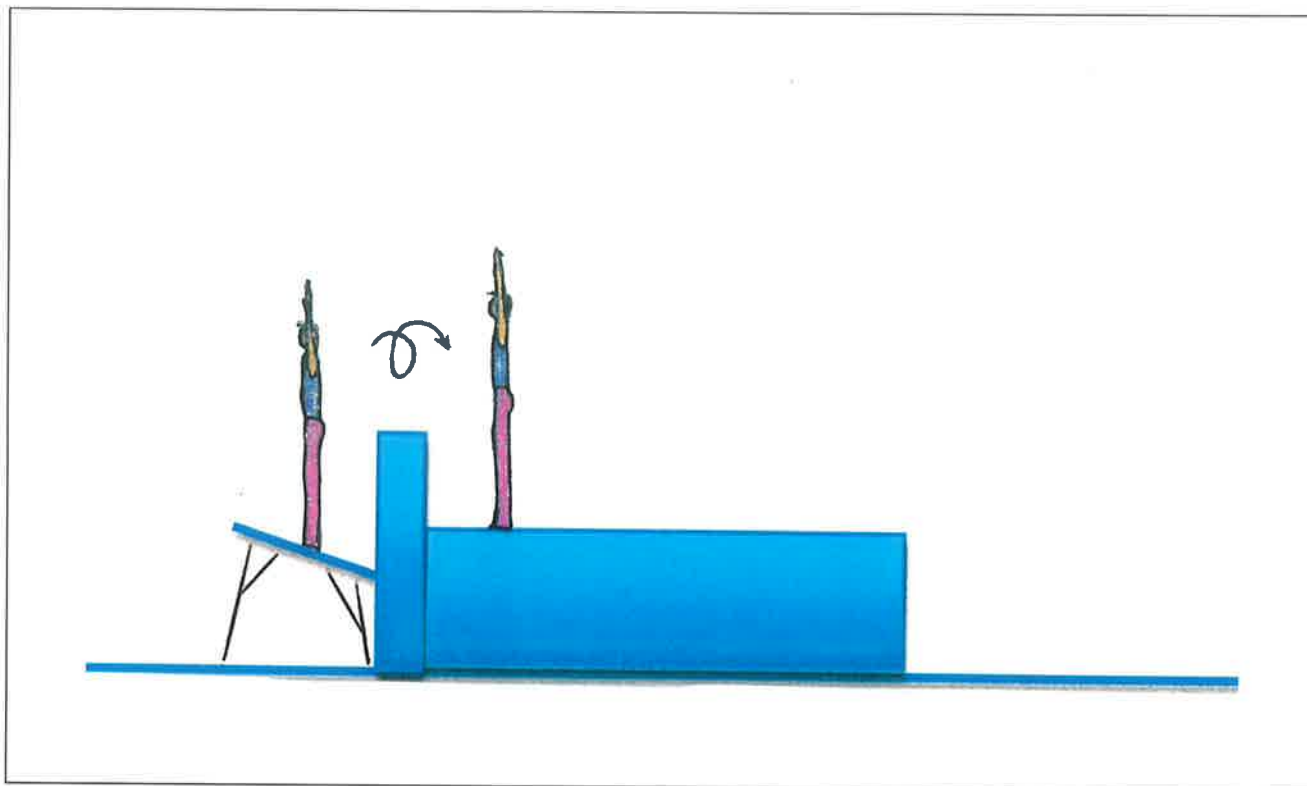
STAZIONE n. 3: Partendo da un piano rialzato, eseguire una courbette e lo stesso esercizio della stazione n. 2.



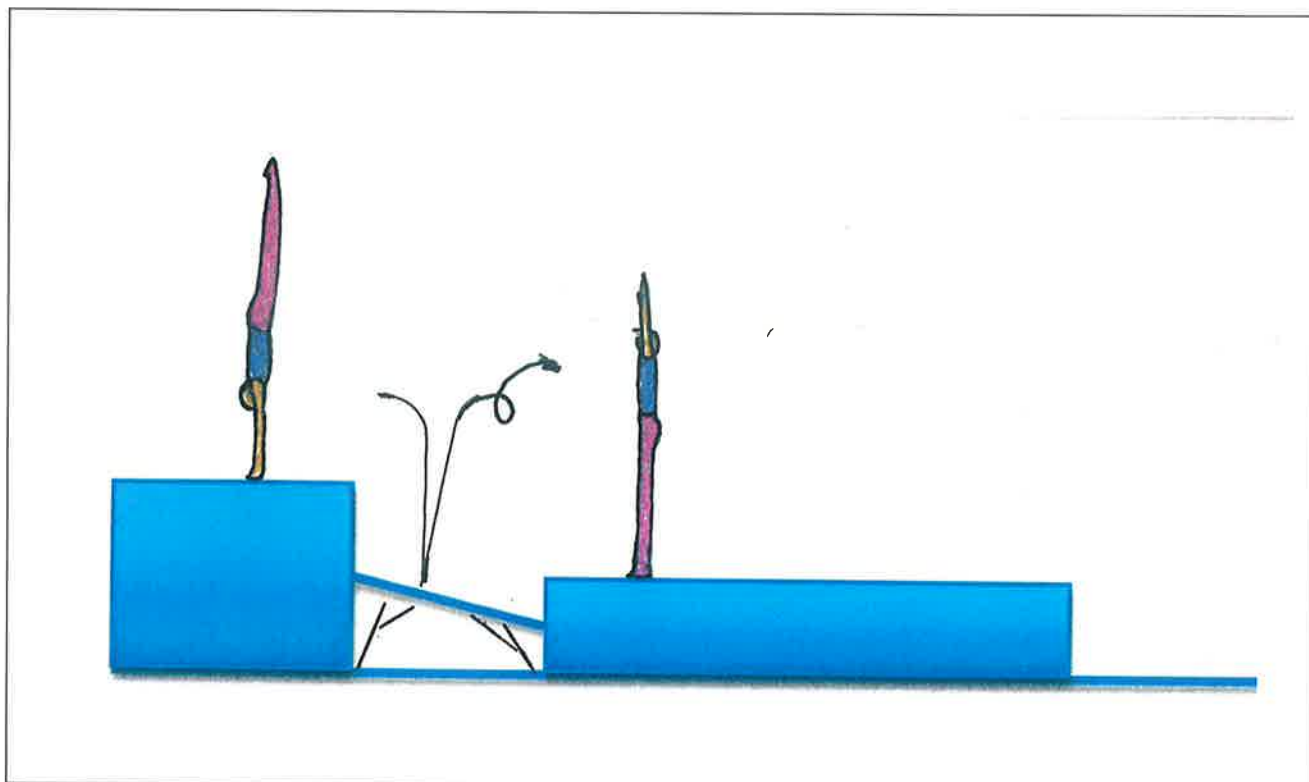
STAZIONE n. 4: Partendo da un piano rialzato, eseguire il salto giro indietro raccolto, come in figura.



STAZIONE n. 5: Rimbalzo su un mini trampolino ed eseguire il movimento come in figura.



STAZIONE n. 6: Partendo da un piano rialzato, courbette, arrivo su un mini trampolino ed eseguire il salto giro come in figura.



CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

