

Franco Pistecchia

GINNASTICA ARTISTICA

N.4

Metodologia d'Insegnamento di:

Alcuni Movimenti utili per l'insegnamento dei
Salti – Volteggi in Ginnastica Artistica, Proposti
a Stazioni e Per un Lavoro a Circuito.

Federazione Ginnastica d'Italia
Centro Didattico Nazionale

***Alcuni movimenti- utili per l'insegnamento
dei Salti – Volteggi in Ginnastica Artistica.
Proposti a Stazioni e per un lavoro a
Circuito.***

Franco Pistecchia

Nel lavoro precedente (Metodologia d'insegnamento di: Alcuni movimenti della Ginnastica Artistica, Proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito) ho dichiarato che 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 per l'insegnamento di alcuni Salti - Volteggi.

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.

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".

Per quanto riguarda i Salti Volteggi, si dovranno organizzare Circuiti per sviluppare sia le capacità Condizionali sia quelle Coordinative dei seguenti gruppi strutturali:

- 1) Sviluppo delle capacità Condizionali e Coordinative della CORSA.
- 2) Sviluppo delle capacità Condizionali e Coordinative del PRE-SALTO.
- 3) Sviluppo delle capacità Condizionali e Coordinative per la BATTUTA E SPINTA IN PEDANA.
- 4) Sviluppo delle capacità Condizionali e Coordinative per lo STUDIO DEL PRIMO VOLO NELLE VARIE FORME DI SALTO.
- 5) Sviluppo delle capacità Condizionali e Coordinative della SPINTA DEGLI ARTI SUPERIORI SULLA TAVOLA DEL VOLTEGGIO NELLE VARIE FORME DI SALTO.
- 6) Sviluppo delle capacità Condizionali e Coordinative per lo STUDIO DEL SECONDO VOLO NELLE VARIE FORME DI SALTO.
- 7) Sviluppo delle capacità Condizionali e Coordinative per L'ARRIVO A TERRA NEI VARI SALTI.

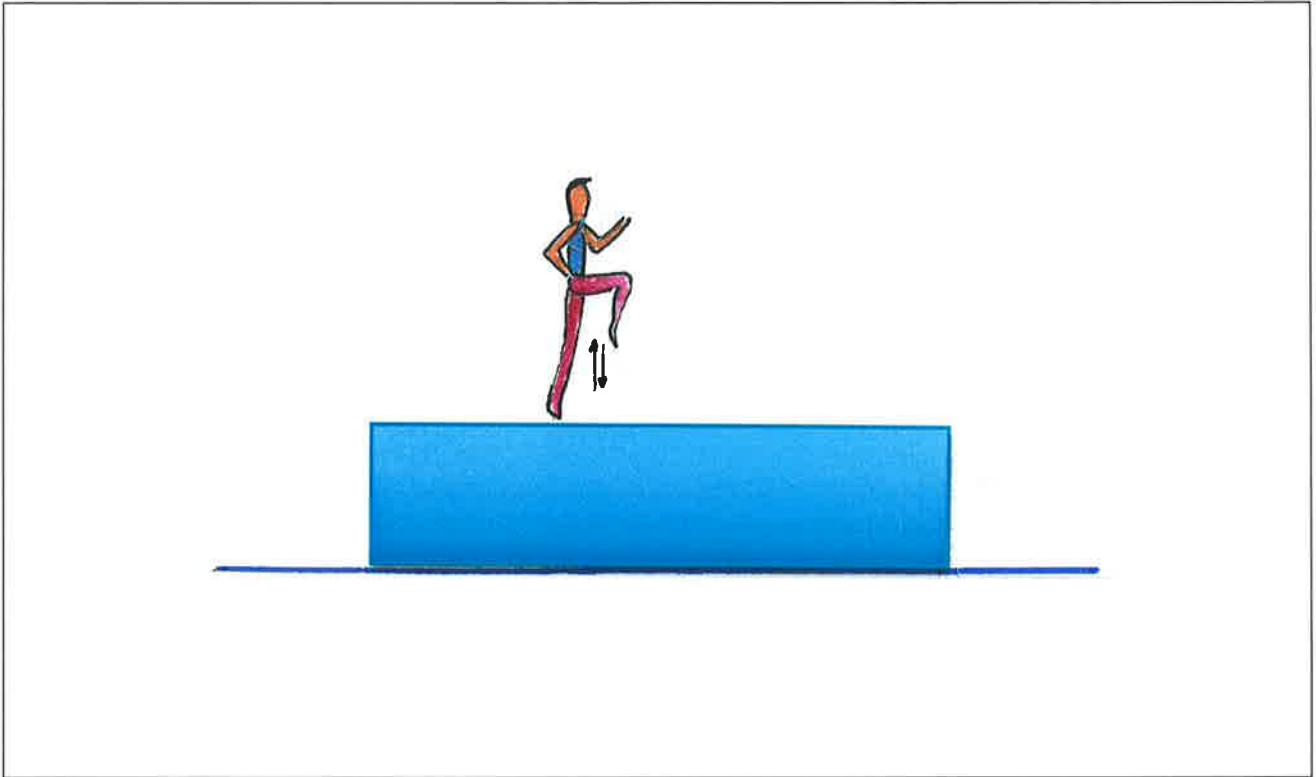
Sperando di dare un nuovo contributo allo sviluppo della Ginnastica Artistica, Auguro Buon Lavoro a chi vorrà seguire i miei suggerimenti.

CIRCUITI

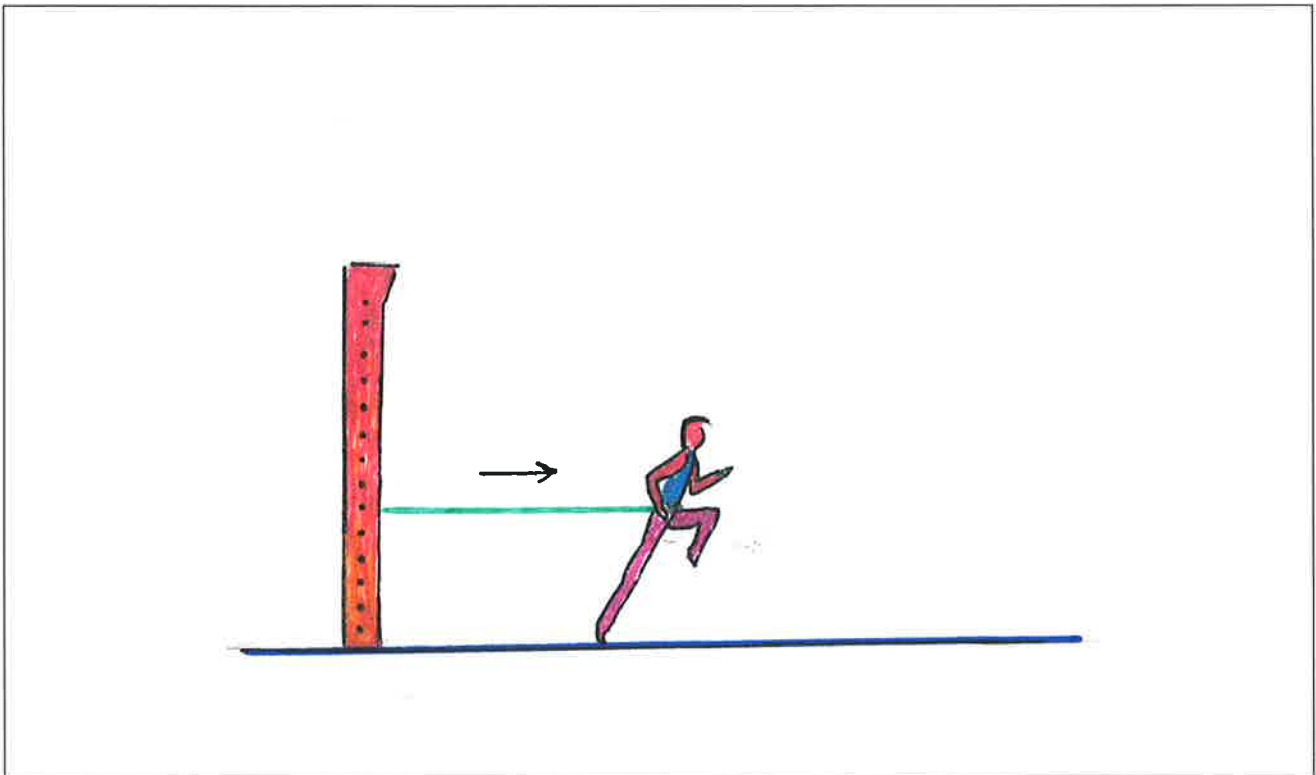
CON STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DELLA CORSA

ESEMPIO N° 1

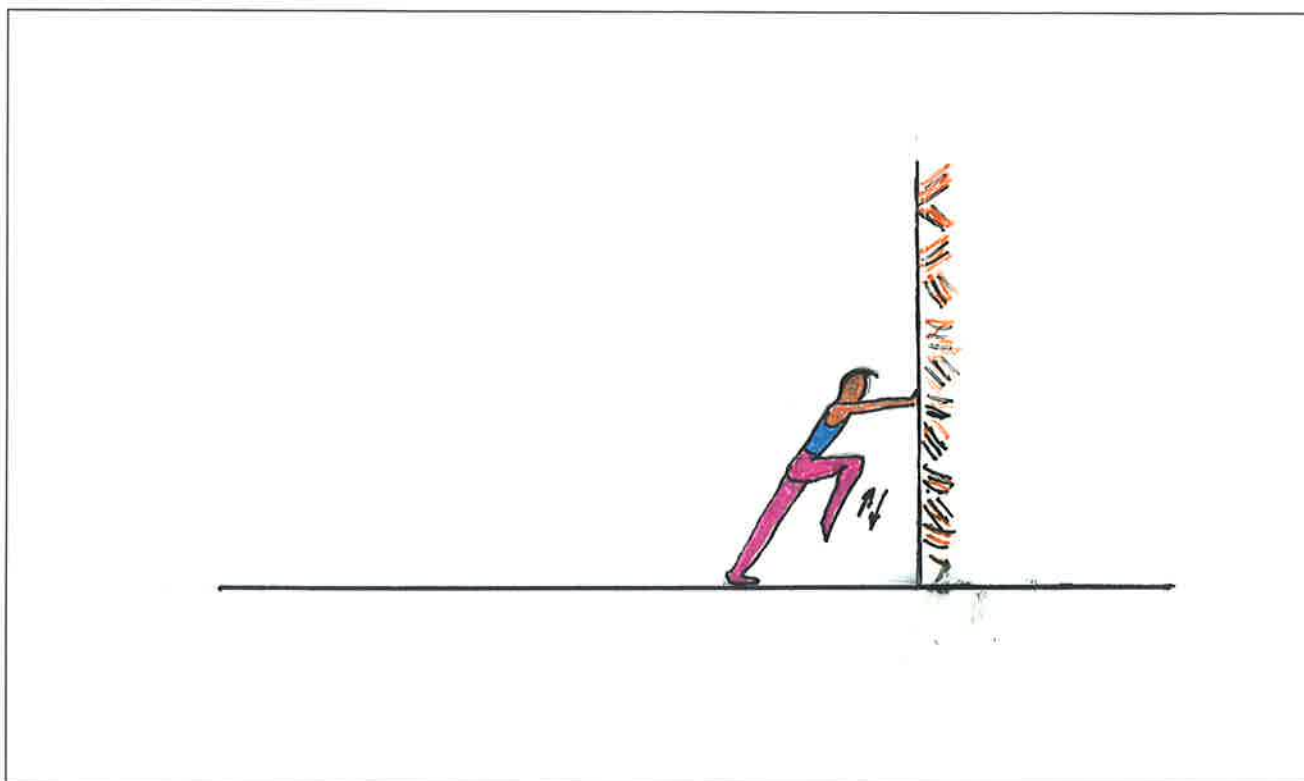
STAZIONE n. 1: Corsa a ginocchia alte su di un tappeto paracadute.



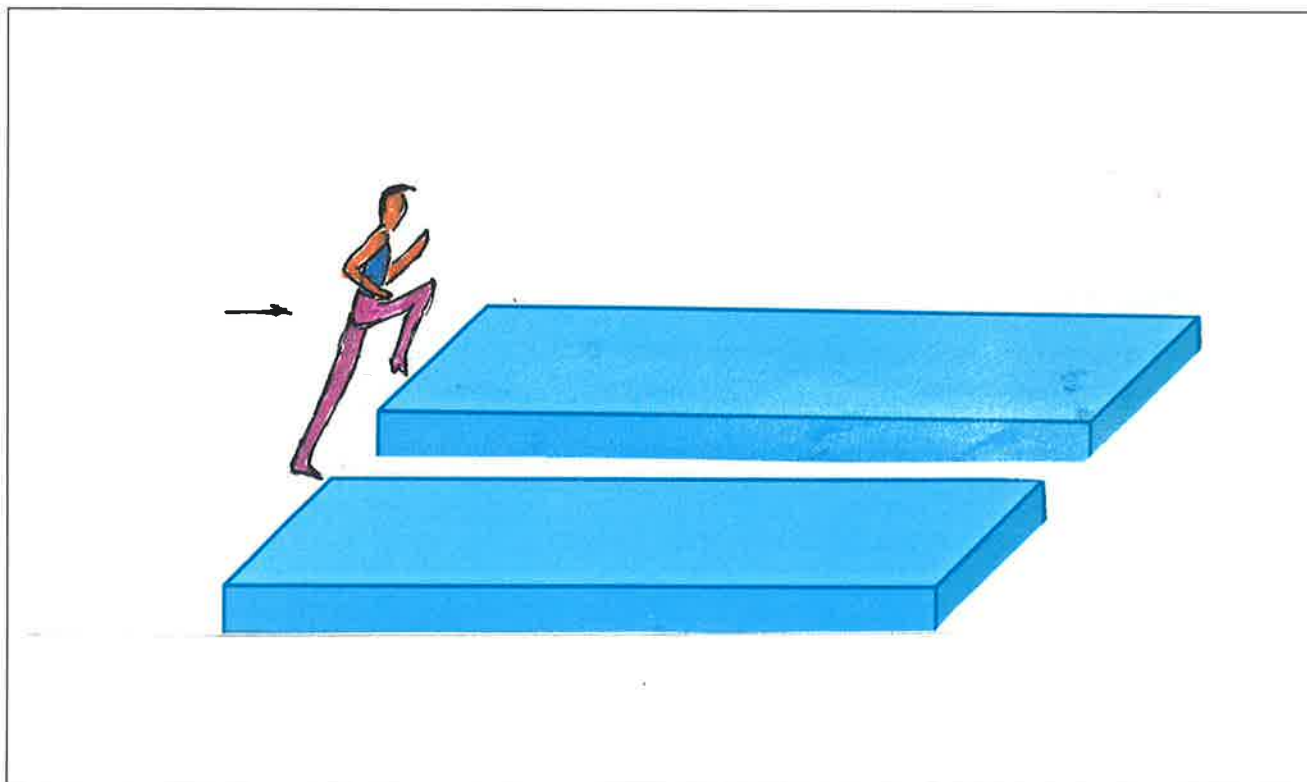
STAZIONE n.2: Corsa trattenuta da un elastico.



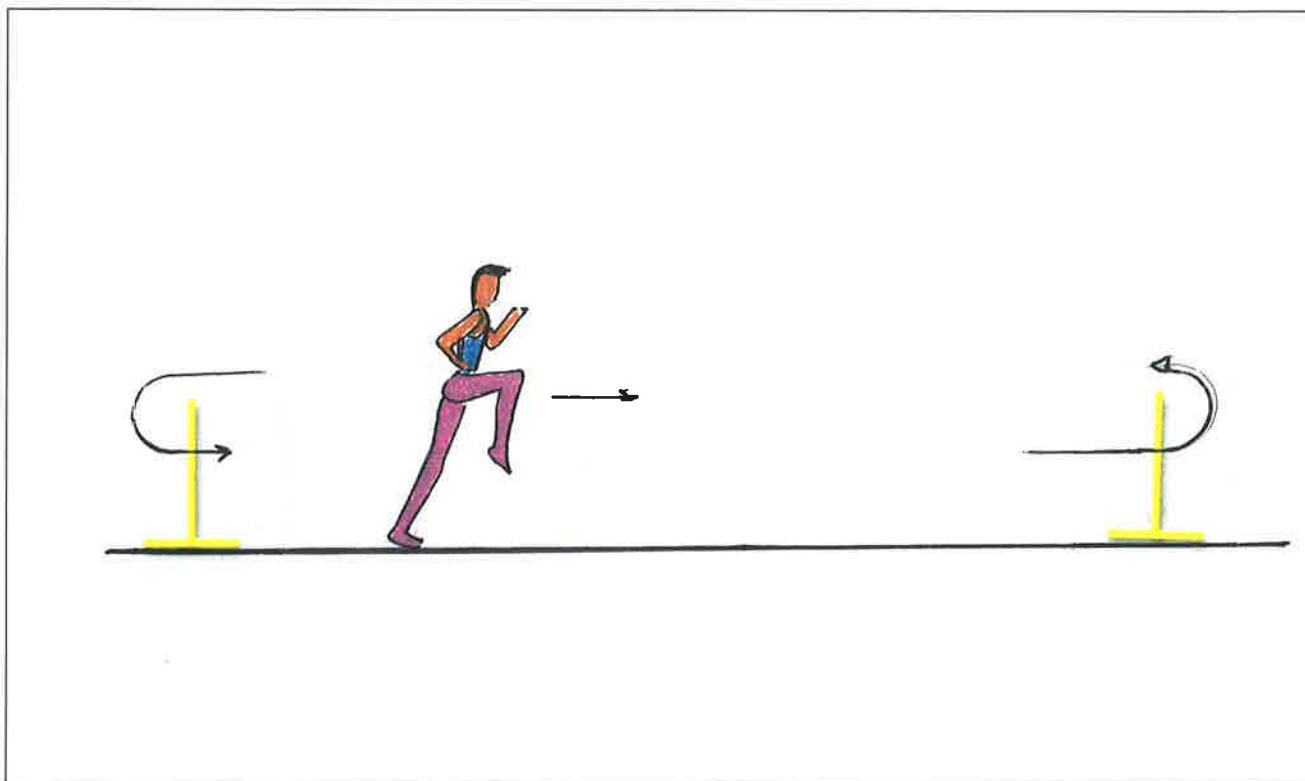
STAZIONE n. 3: Corsa contro il muro.



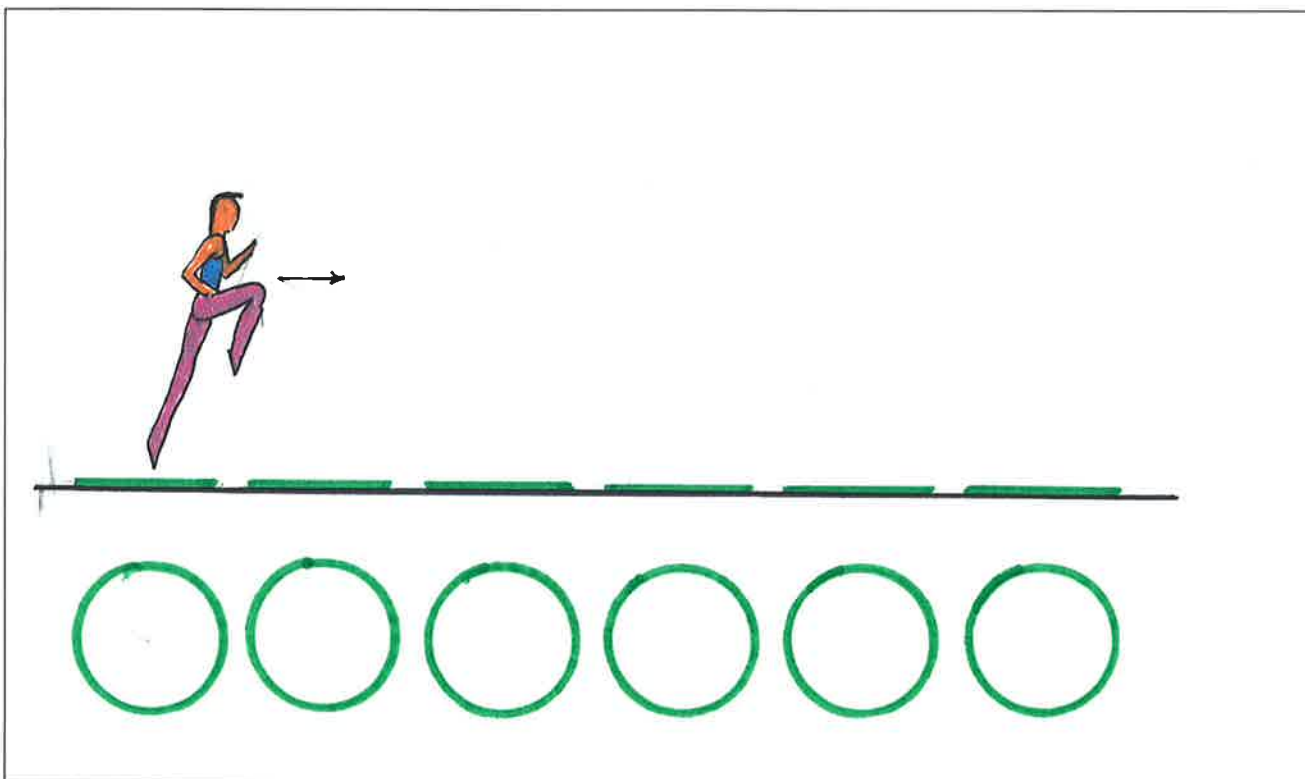
STAZIONE n. 4: Corsa tra una fila di tappeti



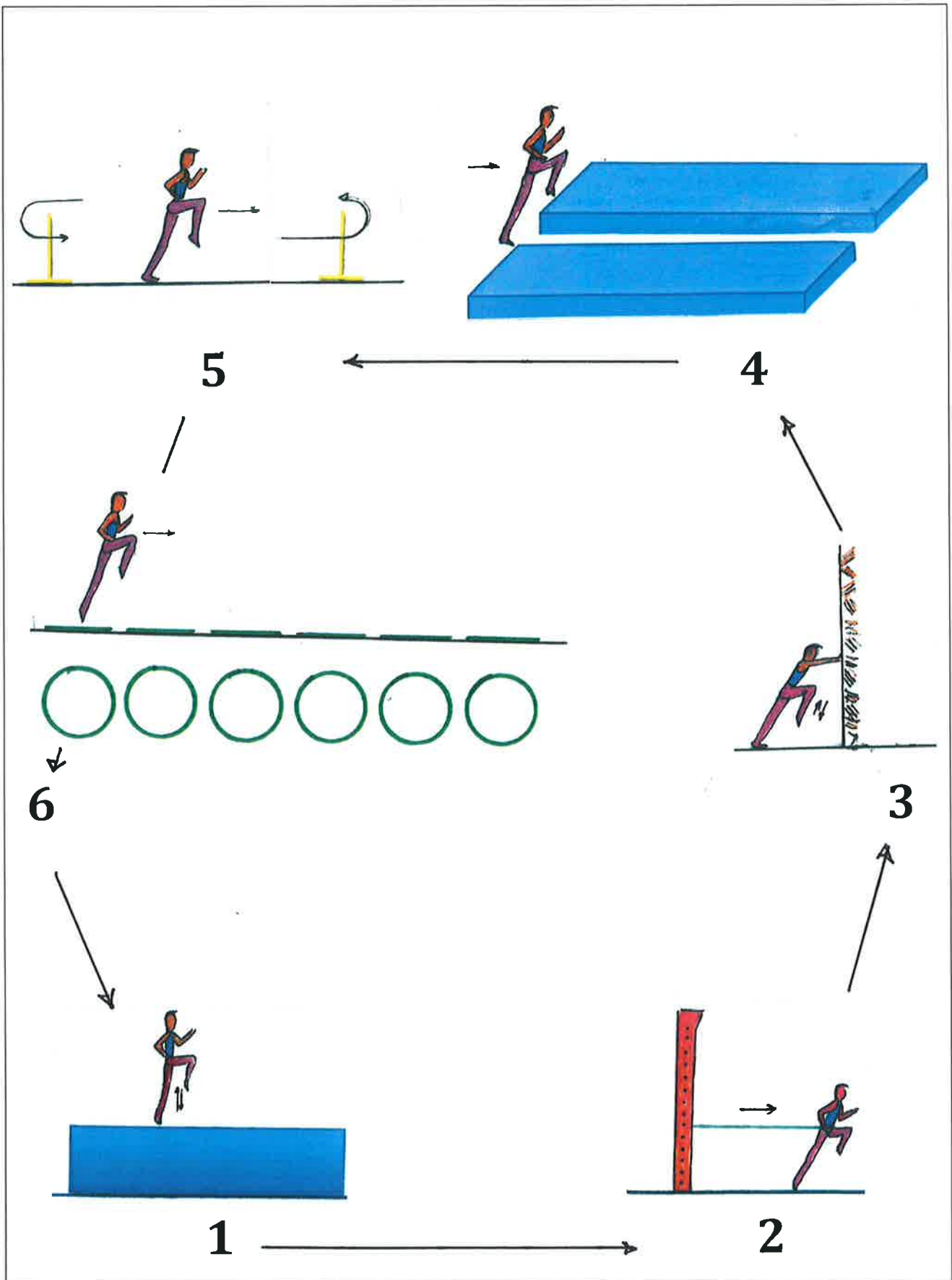
STAZIONE n.5: Corsa "a navetta".



STAZIONE n. 6: Corsa poggiando i piedi nei cerchi.

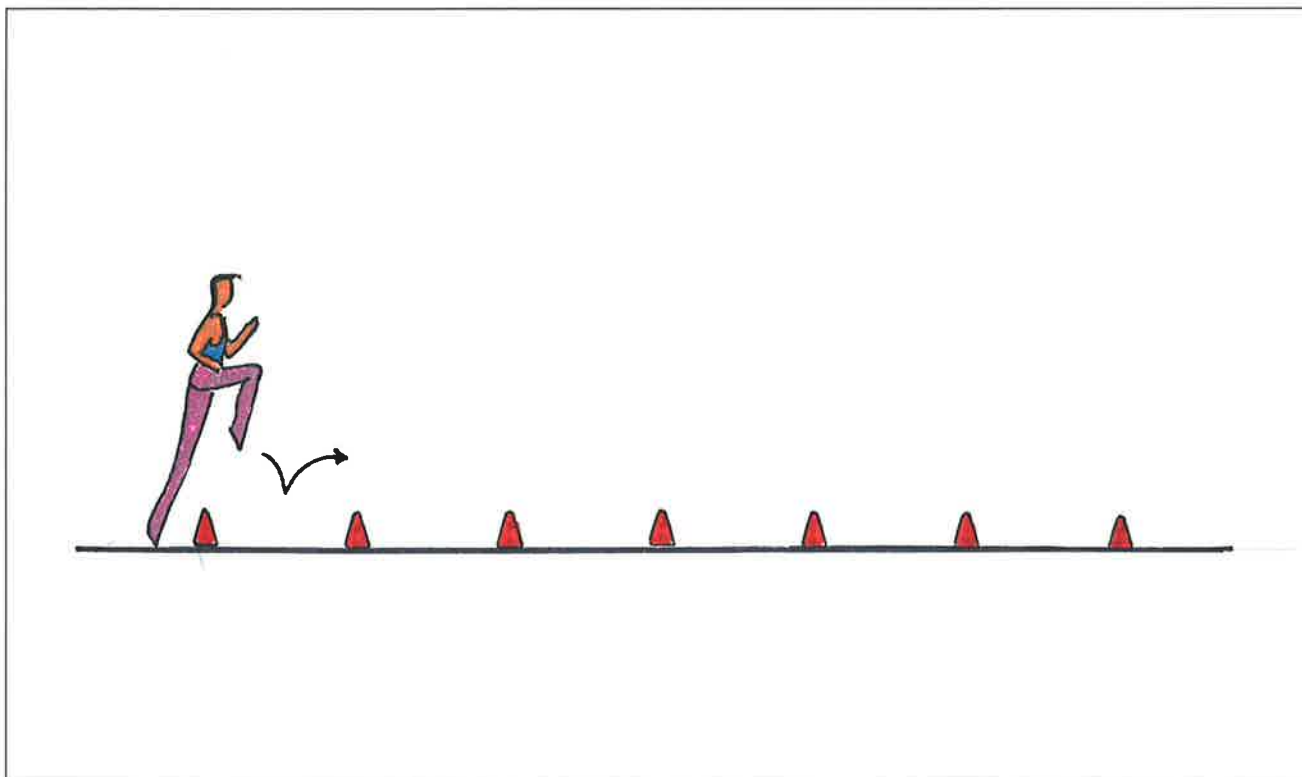


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

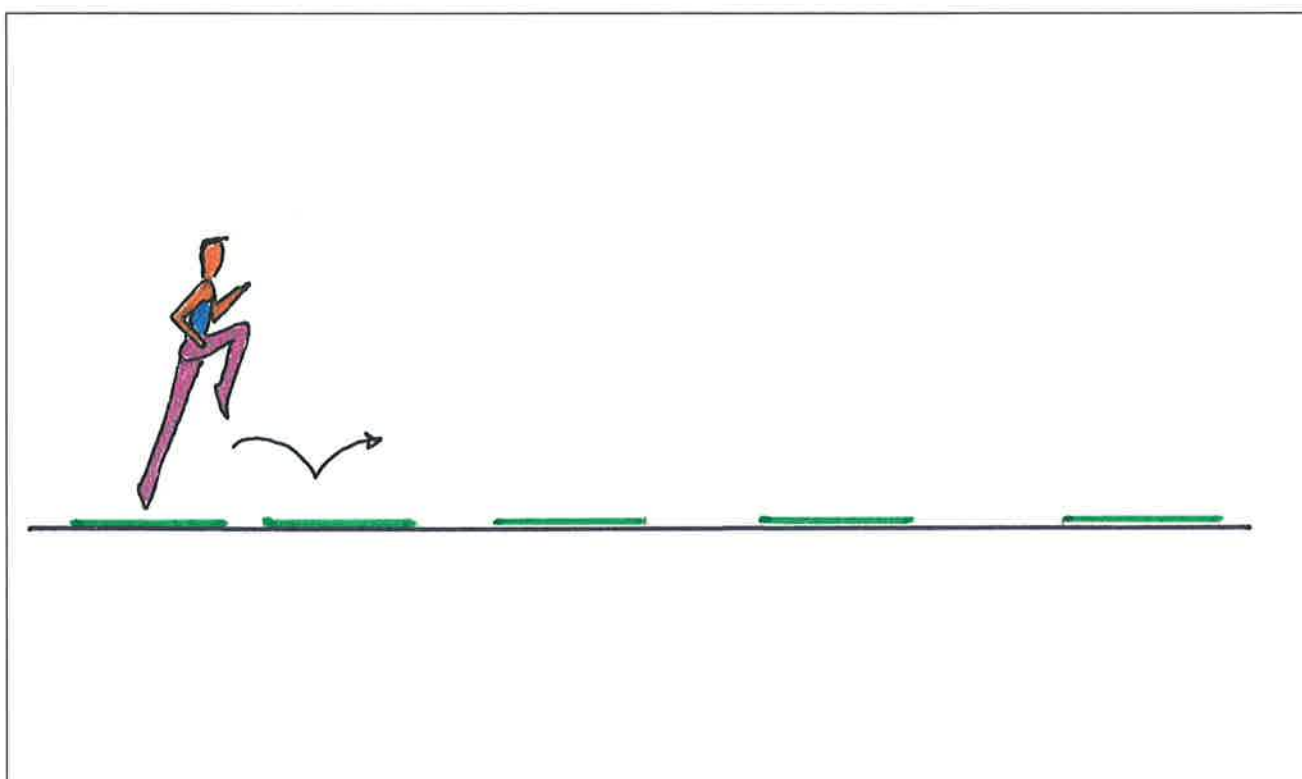


ESEMPIO N° 2

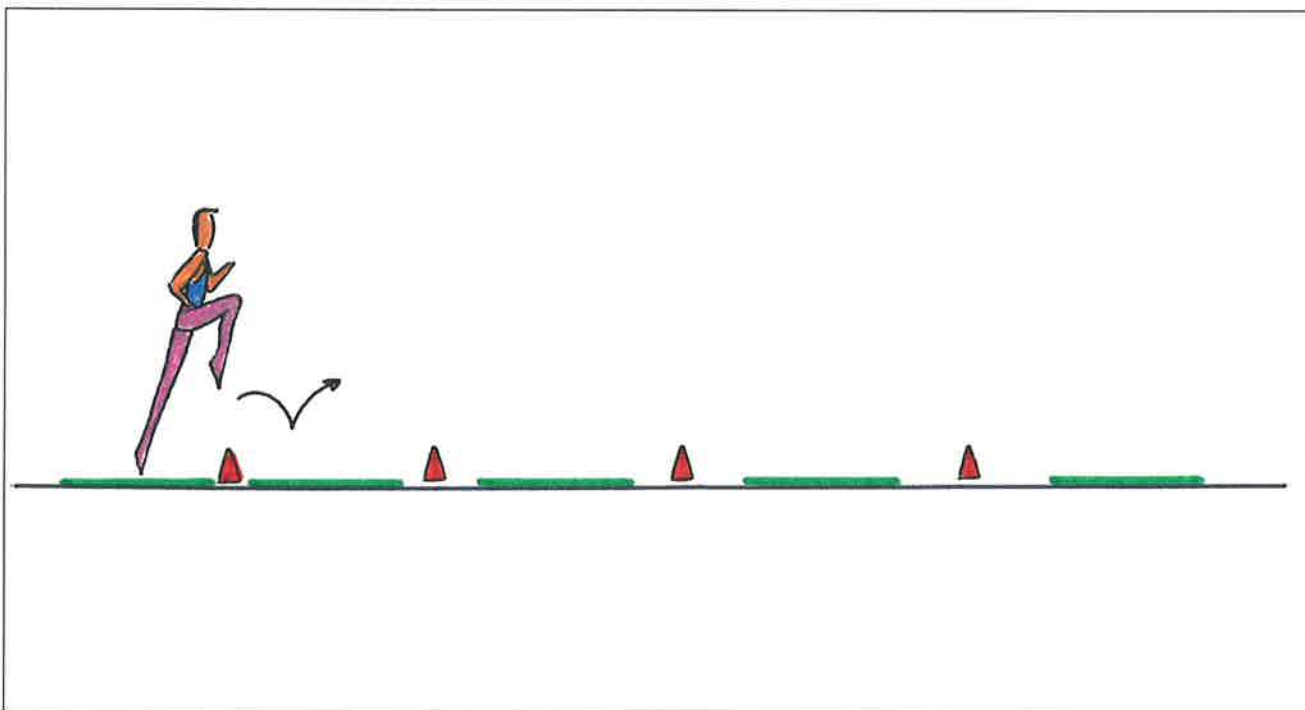
STAZIONE n. 1: Corsa con superamento di piccoli ostacoli.



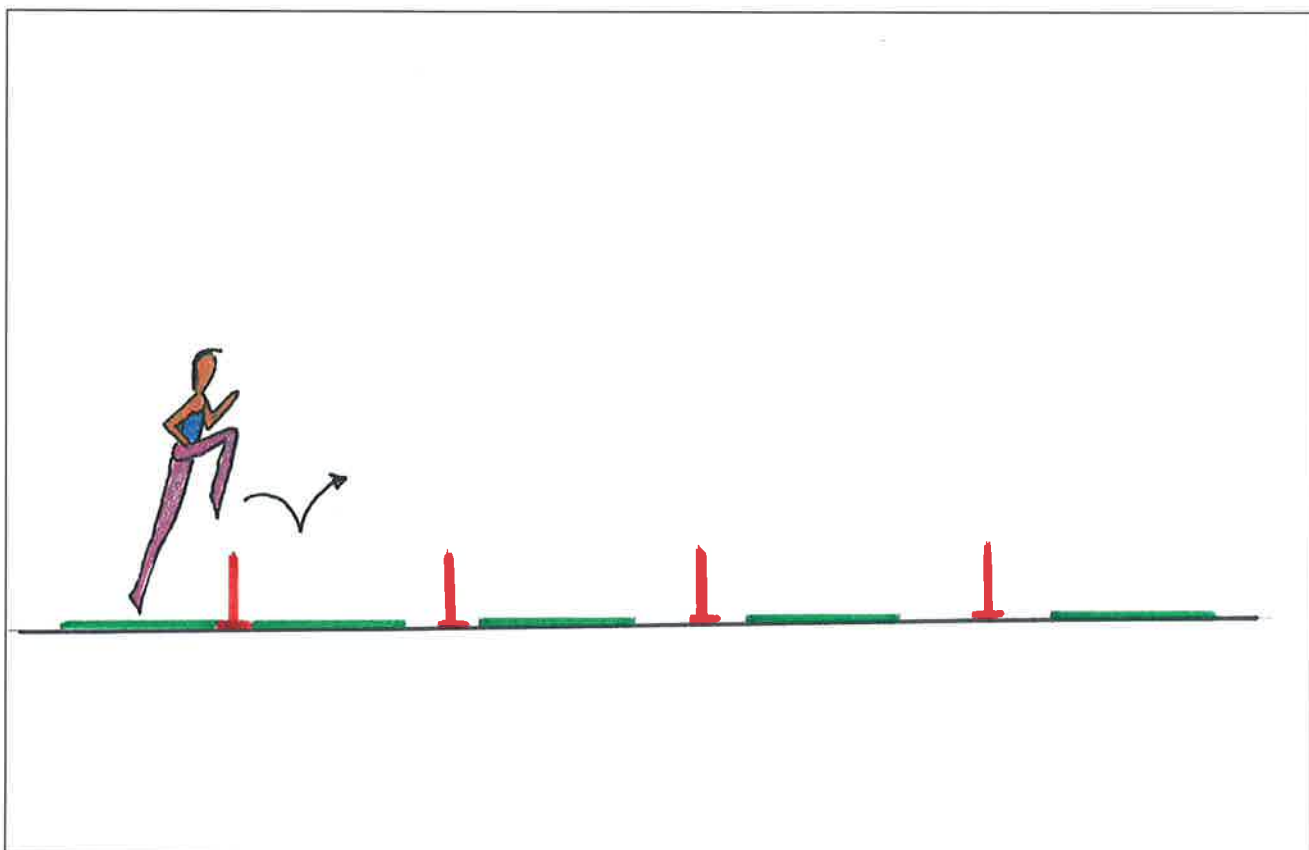
STAZIONE n. 2: Corsa con appoggio dei piedi nei cerchi distanziati come in figura.



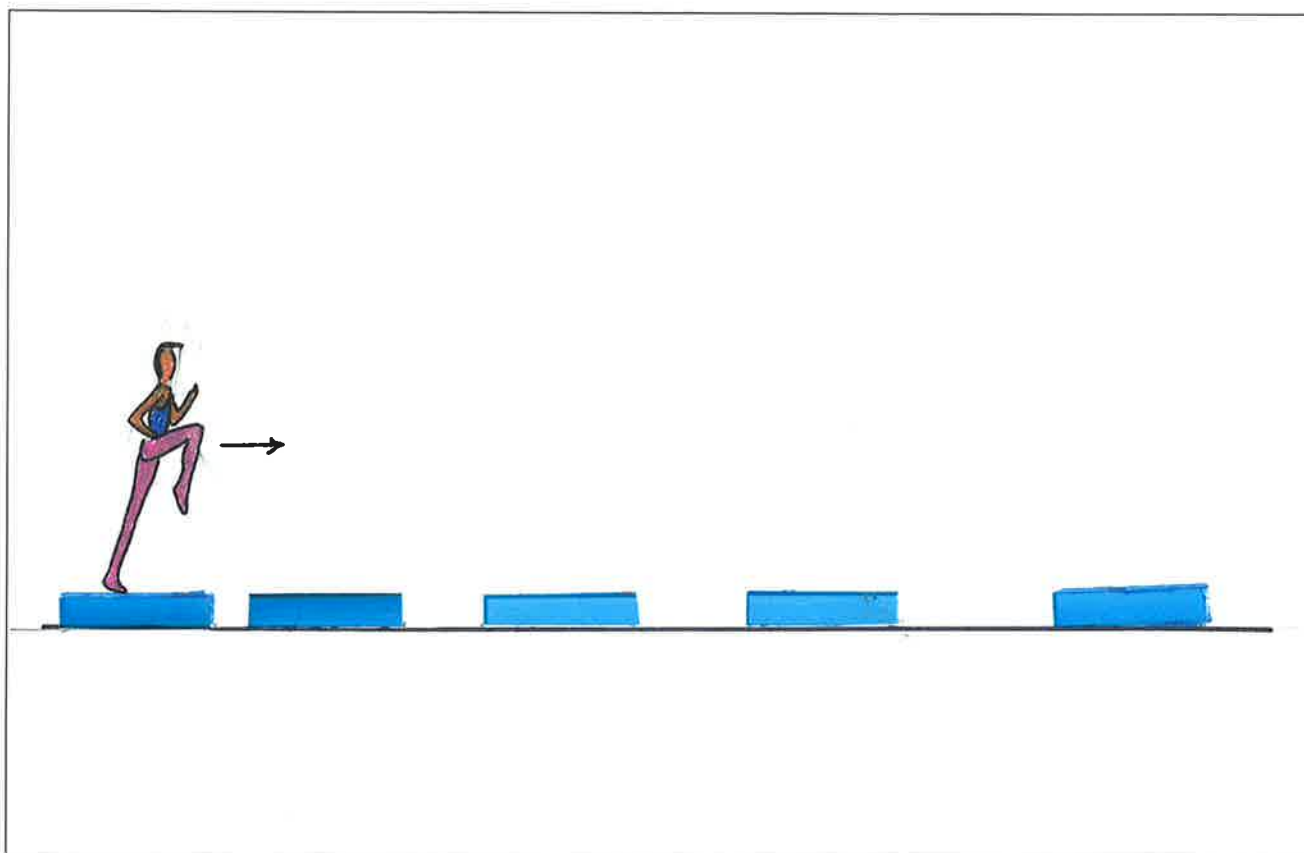
STAZIONE n.3: Corsa nei cerchi con superamento di piccoli ostacoli.



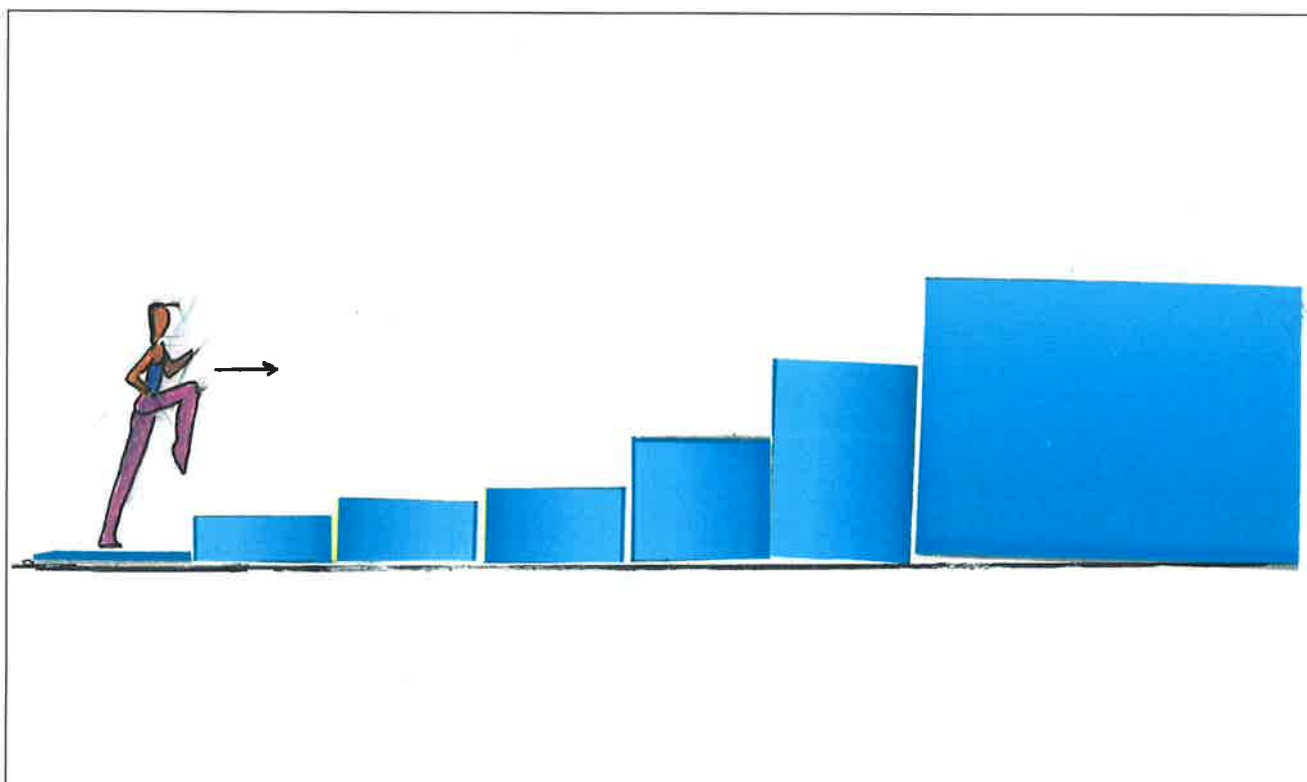
STAZIONE n. 4: Come la stazione n.3 con superamento di ostacoli più alti.



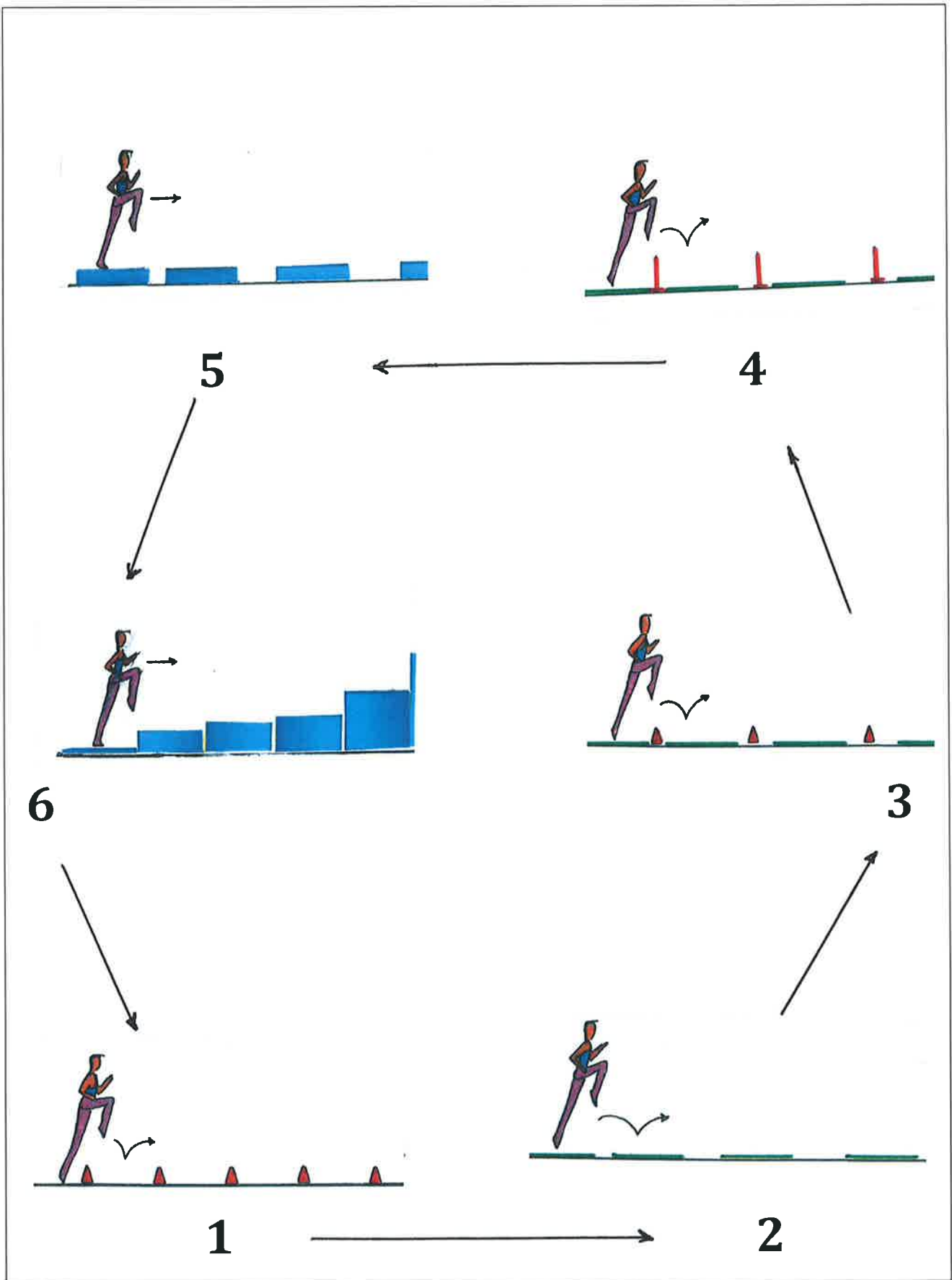
STAZIONE n. 5: Corsa su tappeti posti a distanza variabile.



STAZIONE n.6: Corsa su tappeti posti ad altezza progressiva.



CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

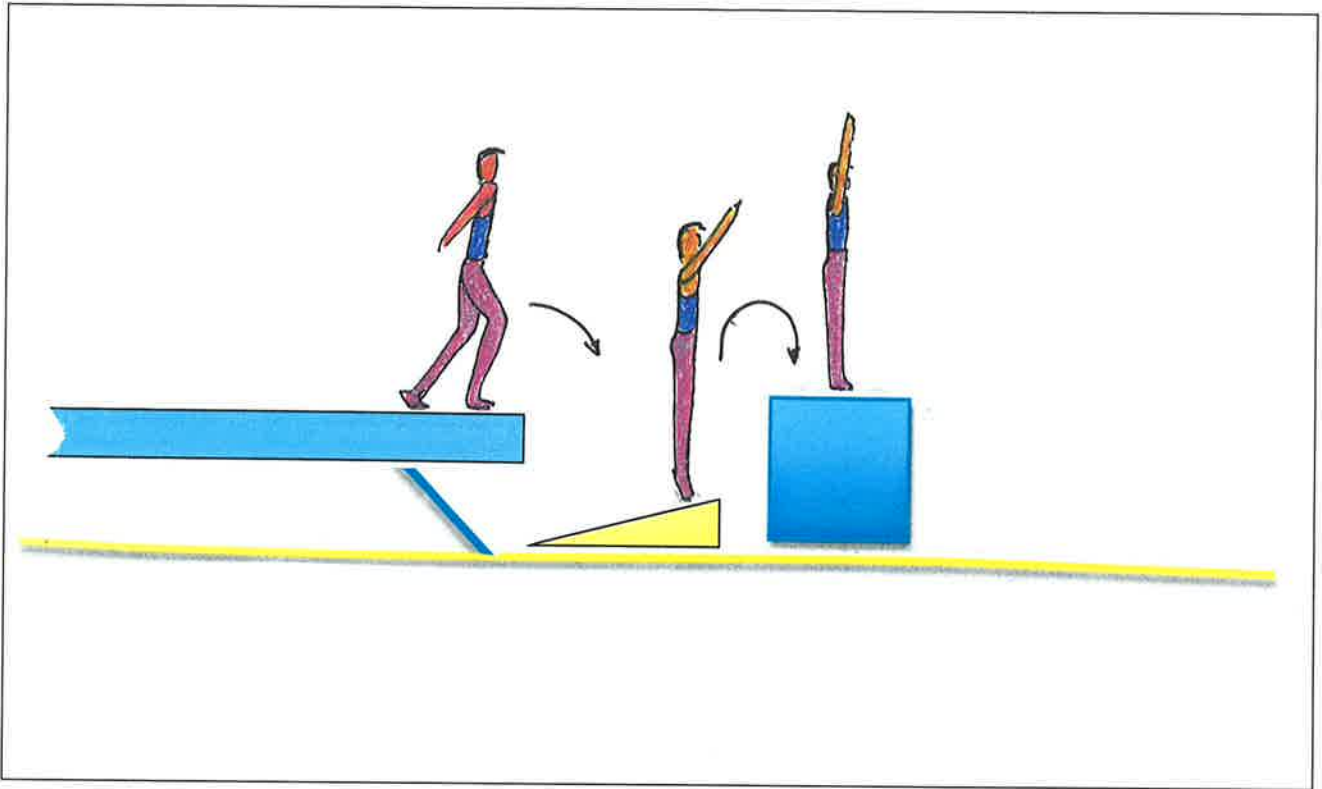


CIRCUITI

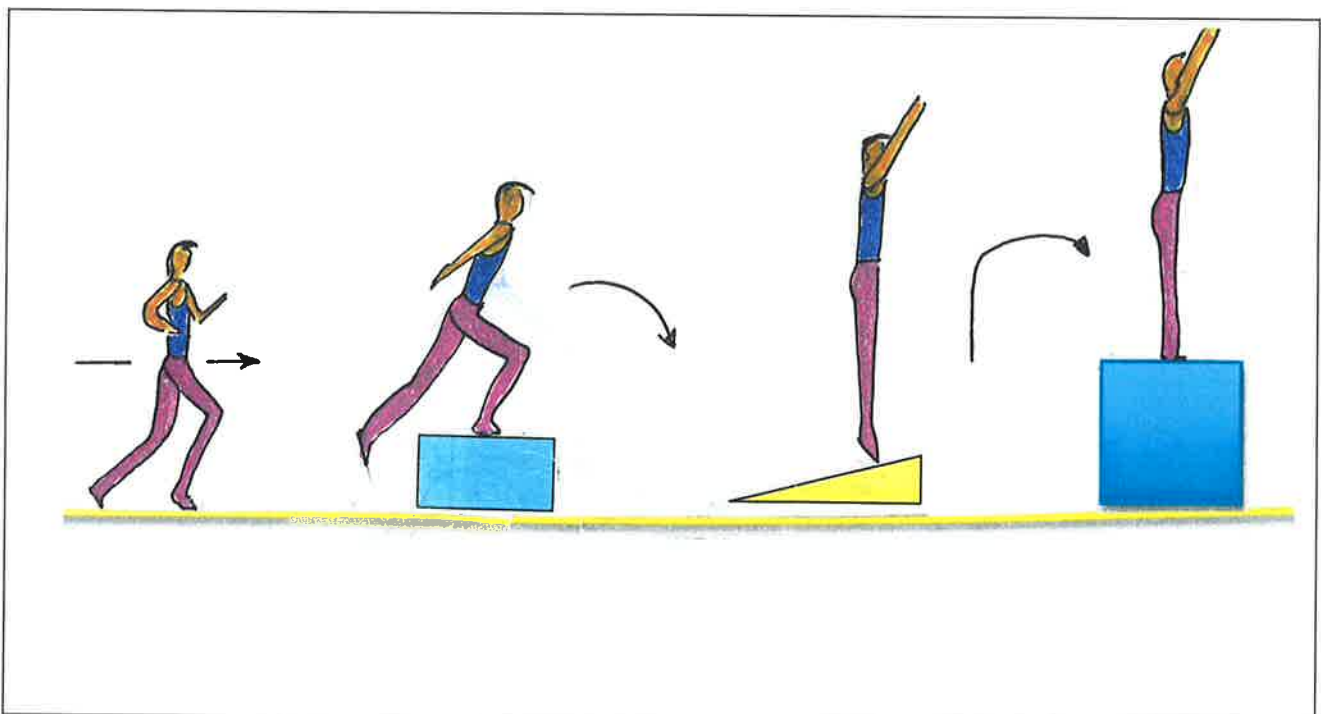
**CON STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DEL:
PRE-salto -BATTUTA -SPINTA in pedana.**

ESEMPIO N° 1

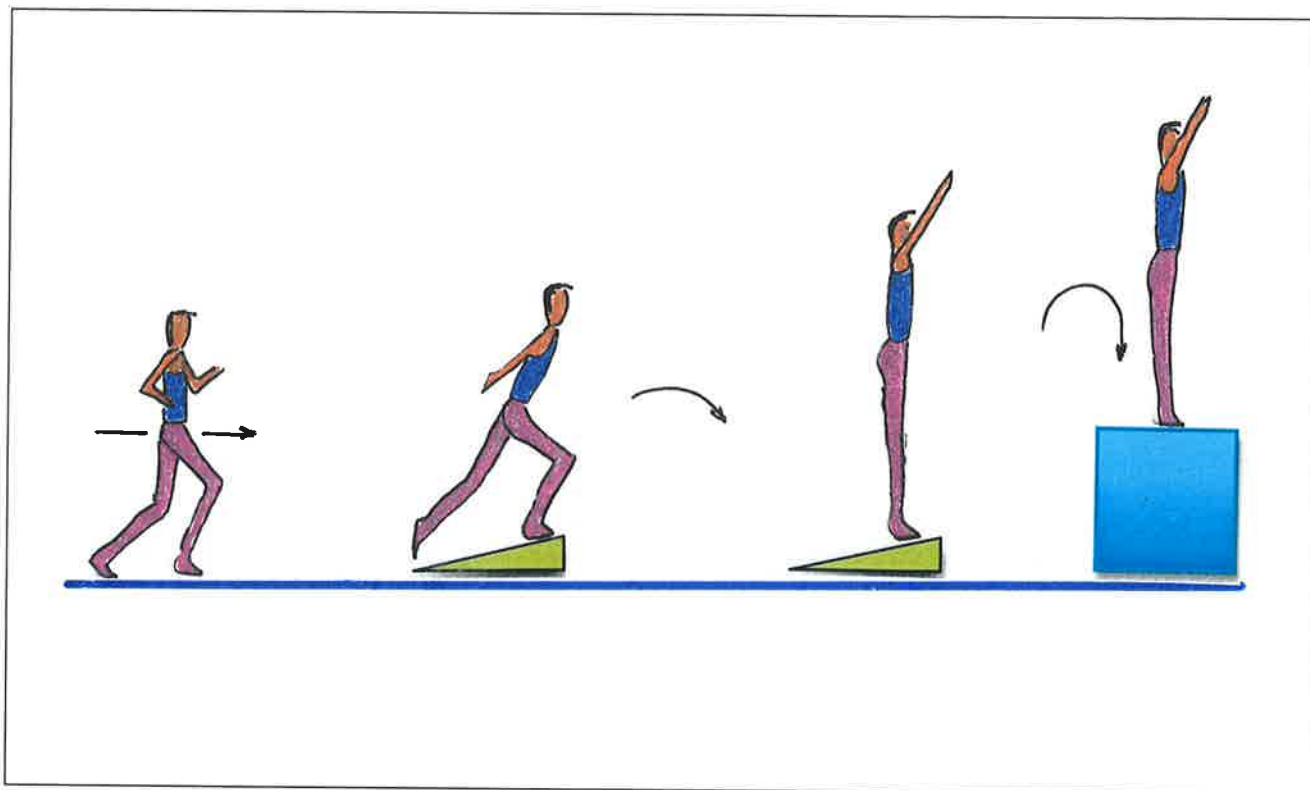
STAZIONE n. 1: Partendo da una Trave, Pre-salto-Battuta Spinta- Arrivo su un Tappeto.



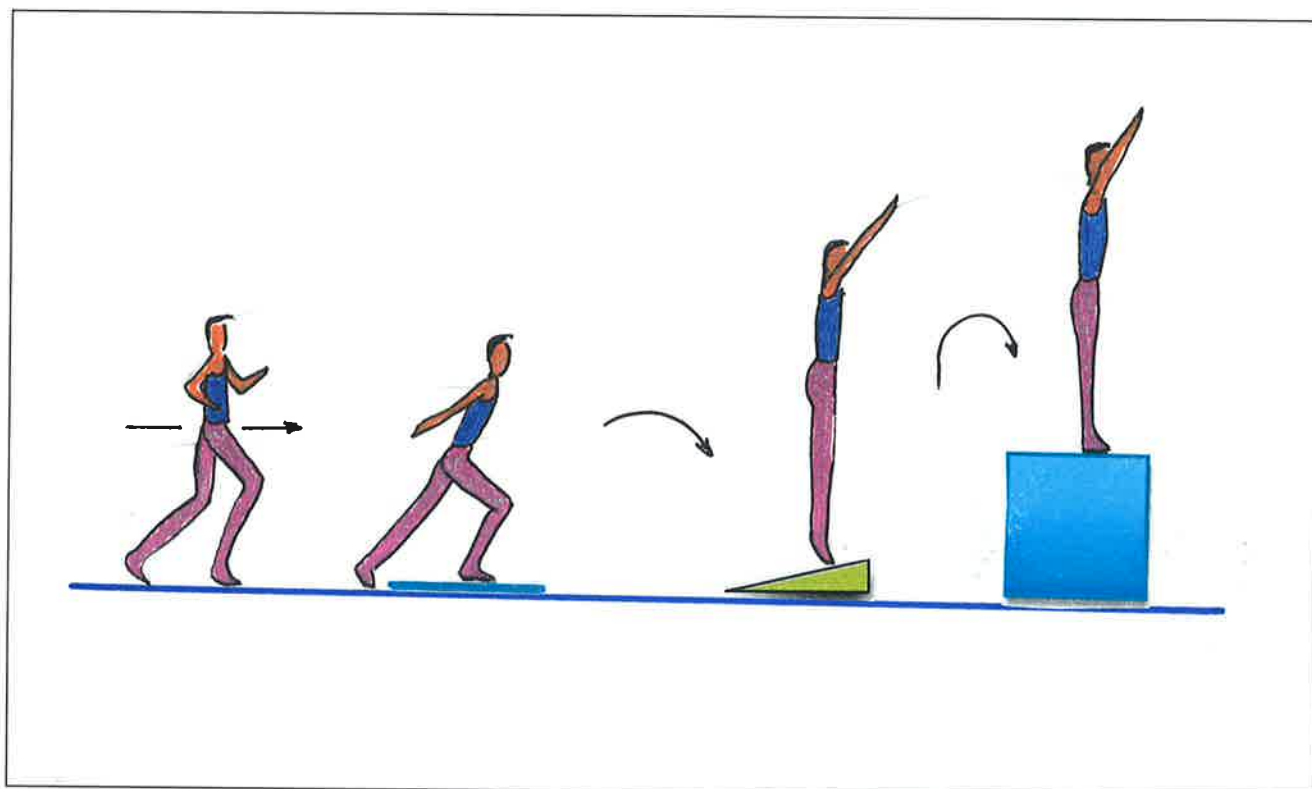
STAZIONE n.2: Corsa Pre-salto poggiando un piede su un tappeto- battuta in Pedana e arrivo su un Tappeto.



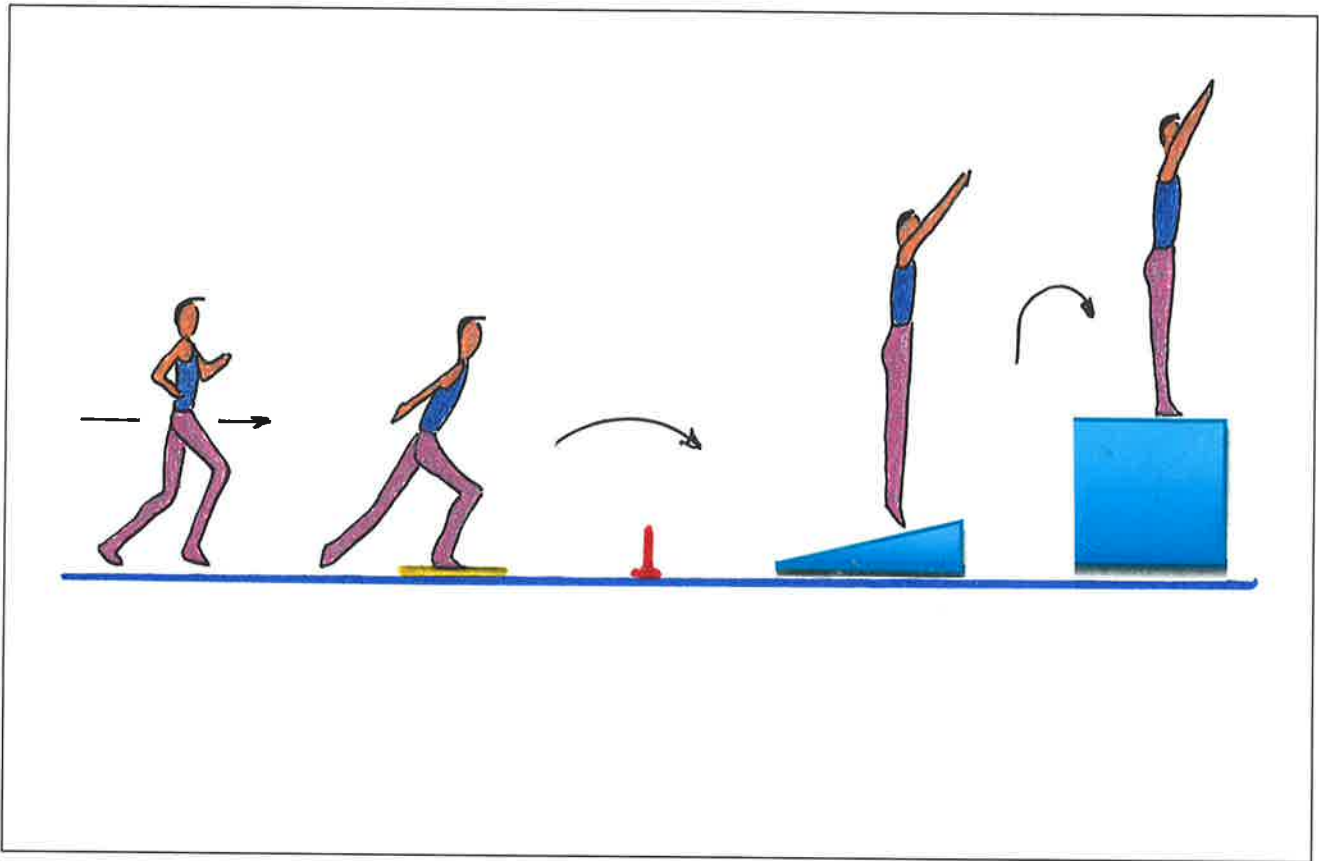
STAZIONE n.3: Corsa - poggiare un piede su una Pedana- Pre-salto- Battuta- su una Pedana- Spinta-arrivo su un Tappeto.



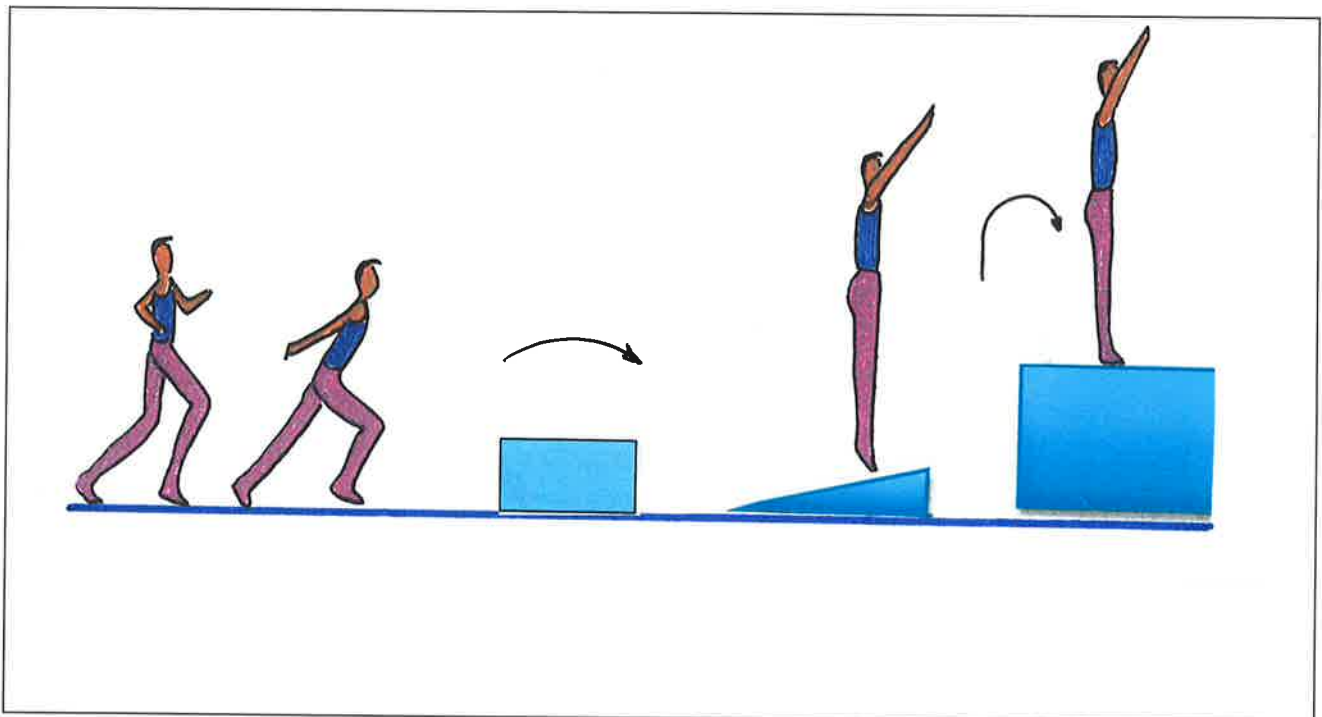
STAZIONE n. 4: Corsa- poggiare un piede in un cerchio- Pre-salto - Battuta su una Pedana- Spinta- Arrivo su un Tappeto.



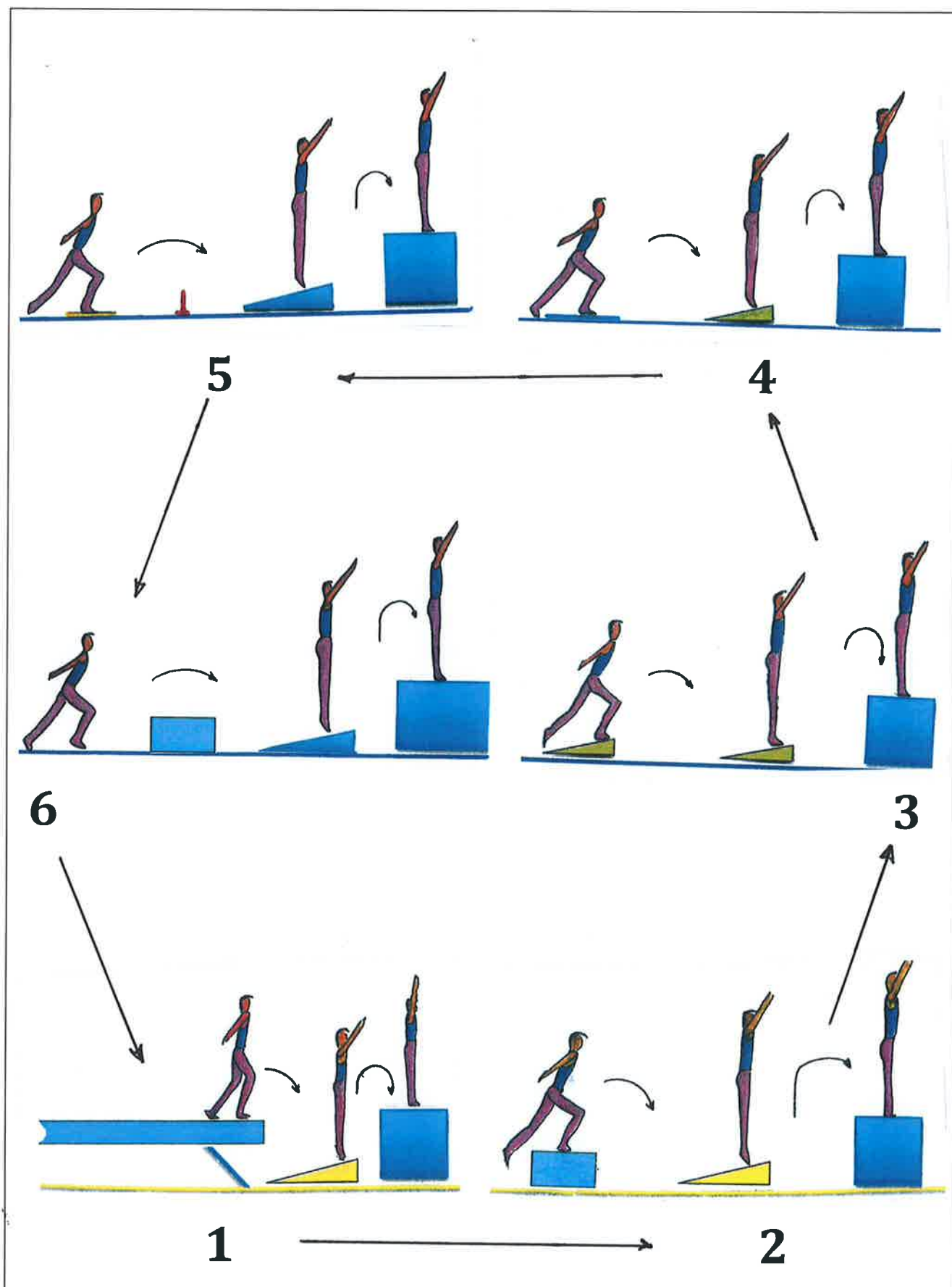
STAZIONE n. 5: Corsa- poggiare un piede in un cerchio- Pre-salto superando un ostacolo - Battuta su una Pedana- Spinta- Arrivo su un Tappeto.



STAZIONE n.6: Corsa - Pre-salto superando un Tappeto - Battuta su una Pedana- Spinta- Arrivo su un Tappeto.

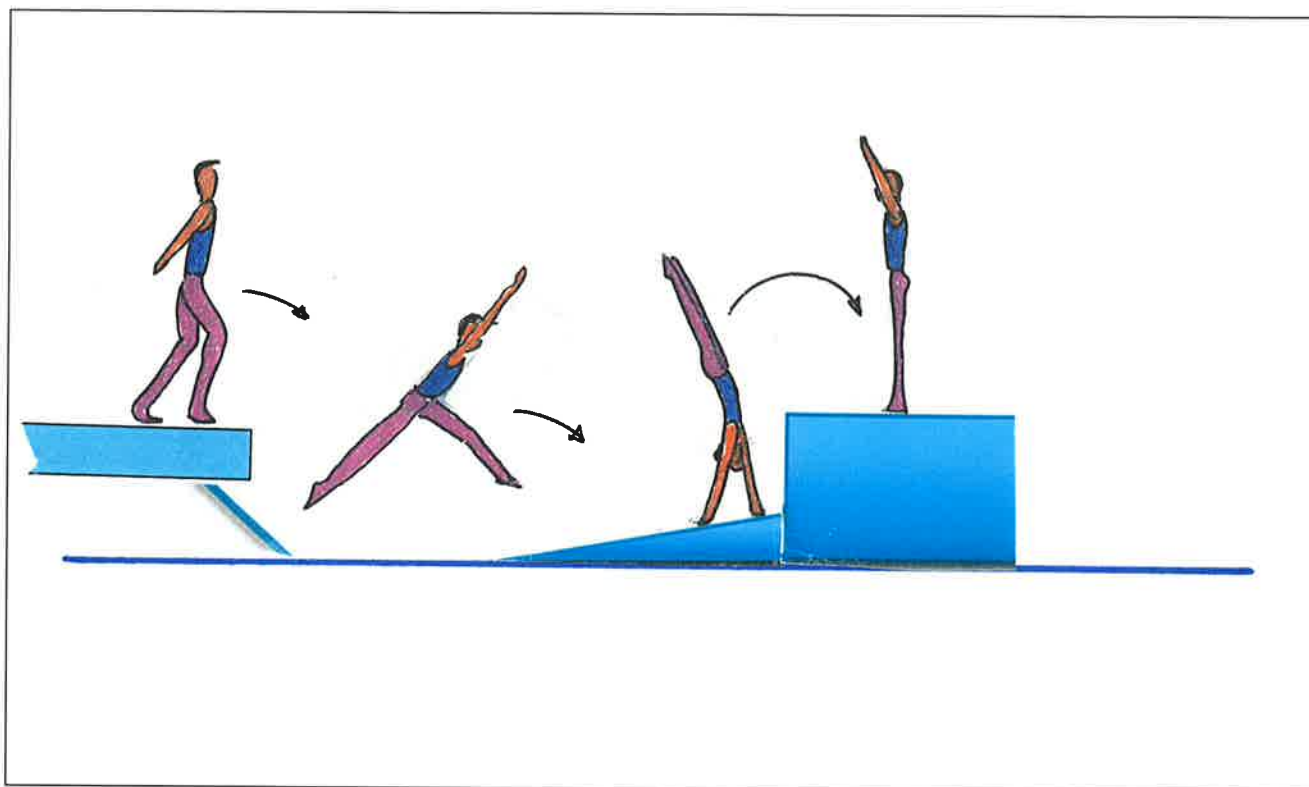


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

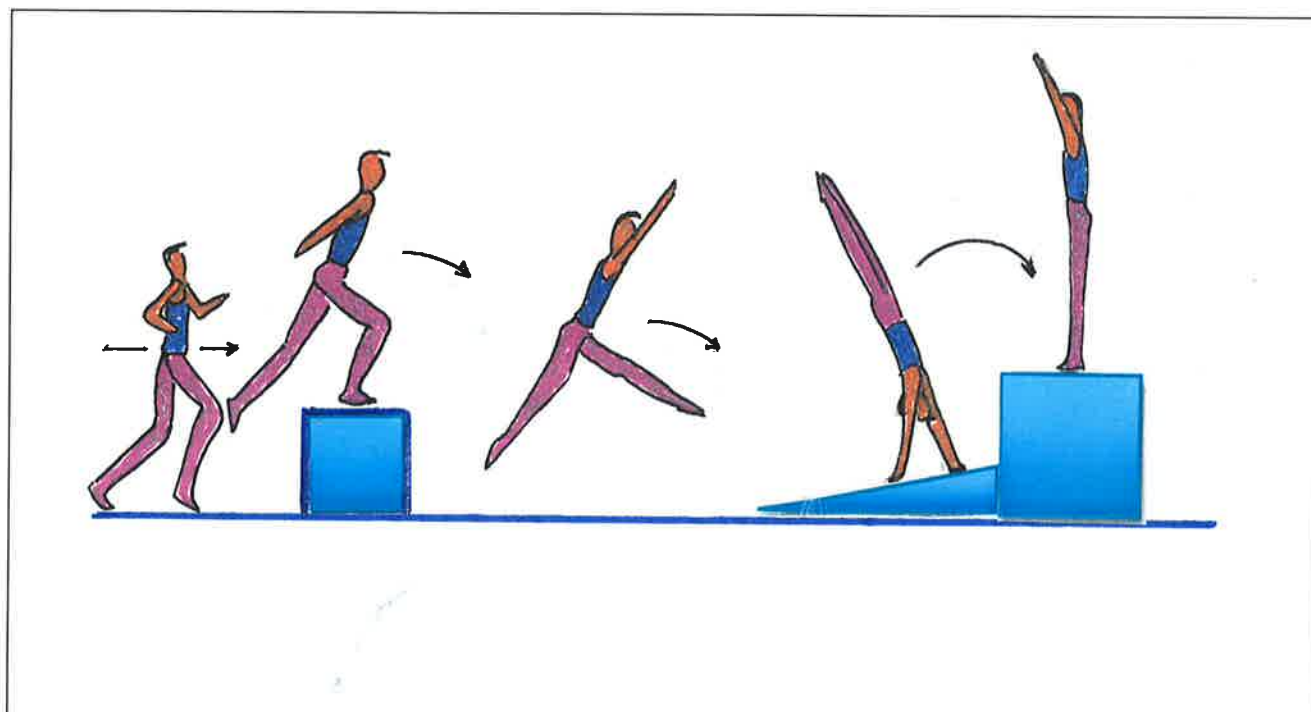


ESEMPIO N° 2

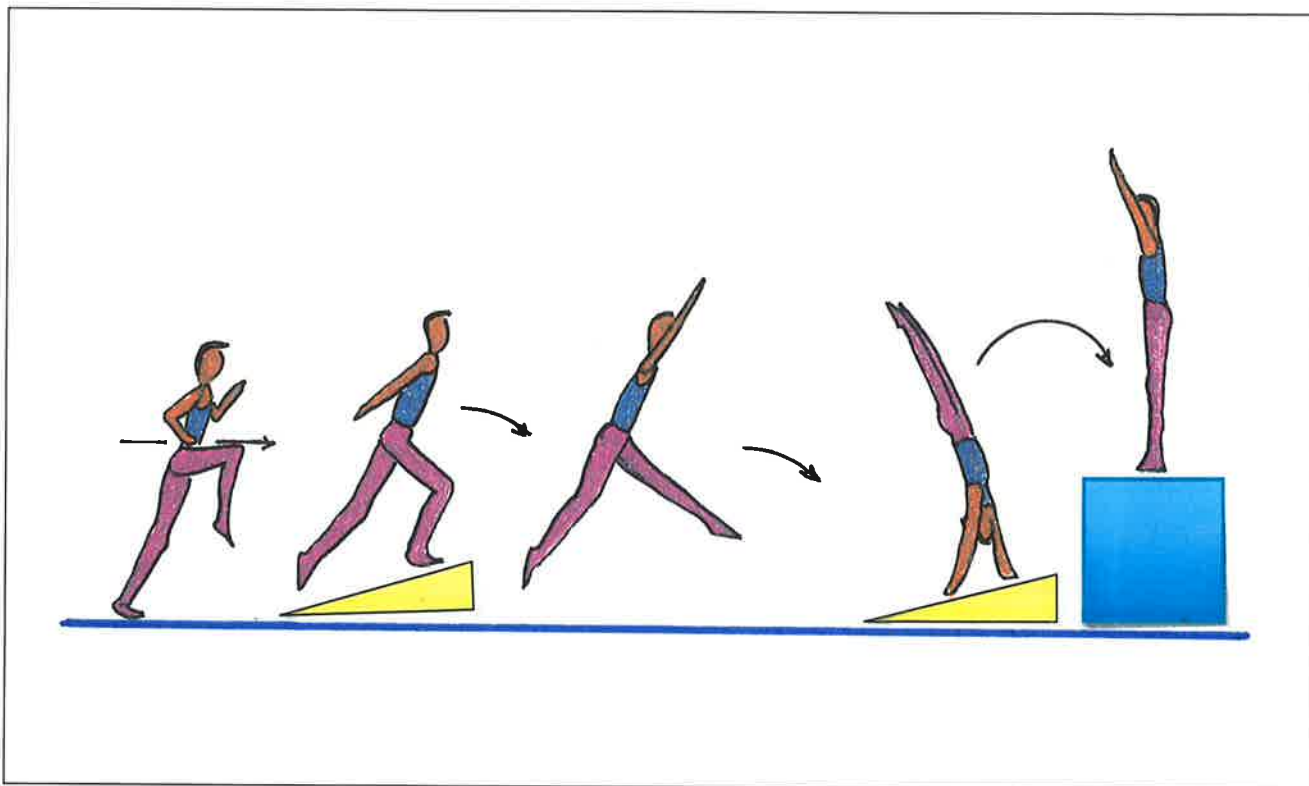
STAZIONE n. 1: Partendo da una Trave, Pre-salto- Poggiare le Mani su una Pedana-Courbette Arrivo Ritti su un Tappeto.



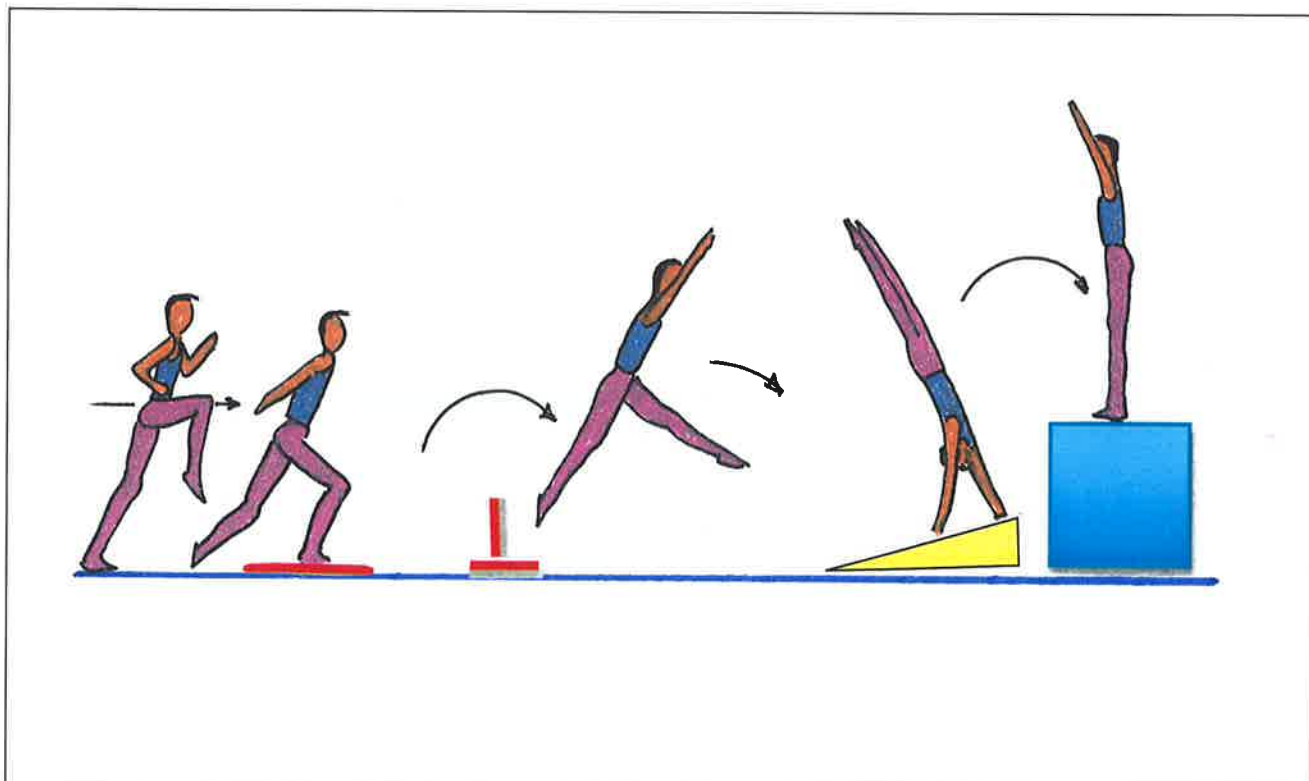
STAZIONE n.2: Corsa - Pre-salto poggiando un piede su un tappeto- Pre-salto- Poggiare le Mani su una Pedana- Courbette e arrivo su un Tappeto.



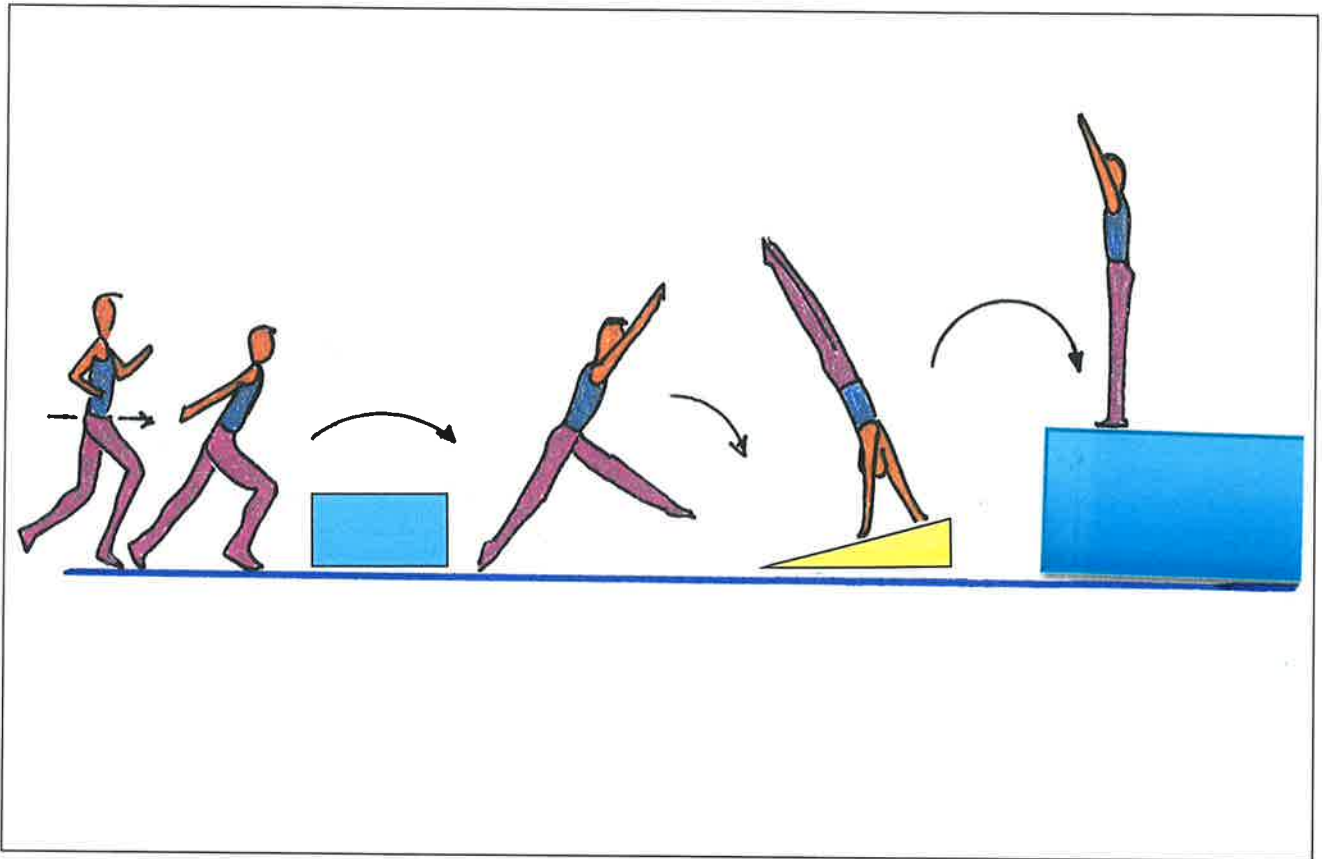
STAZIONE n.3: Corsa – poggiare un piede su una Pedana- Pre-salto- Poggiare le Mani su una Pedana- Courbette-arrivo su un Tappeto.



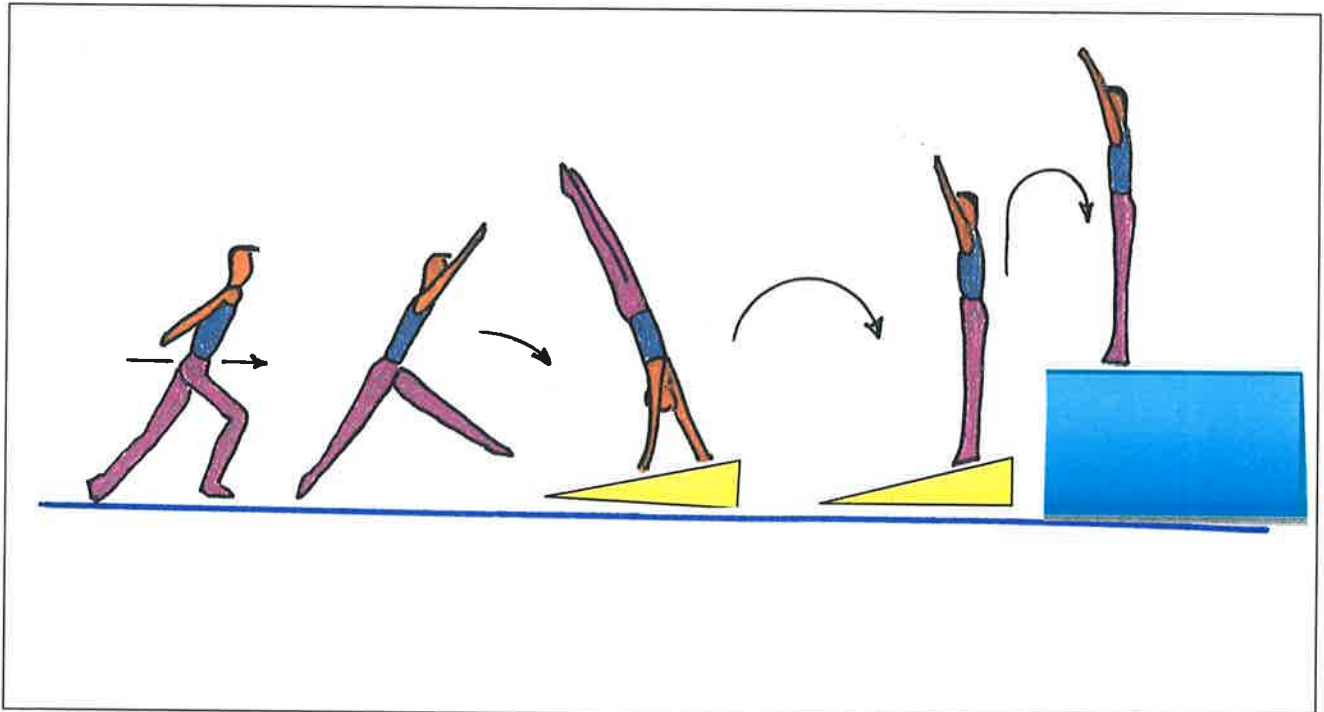
STAZIONE n. 4: Corsa- poggiare un piede in un cerchio- Superare un ostacolo Pre-salto – Poggiare le Mani su una Pedana- Courbette-Arrivo su un Tappeto.



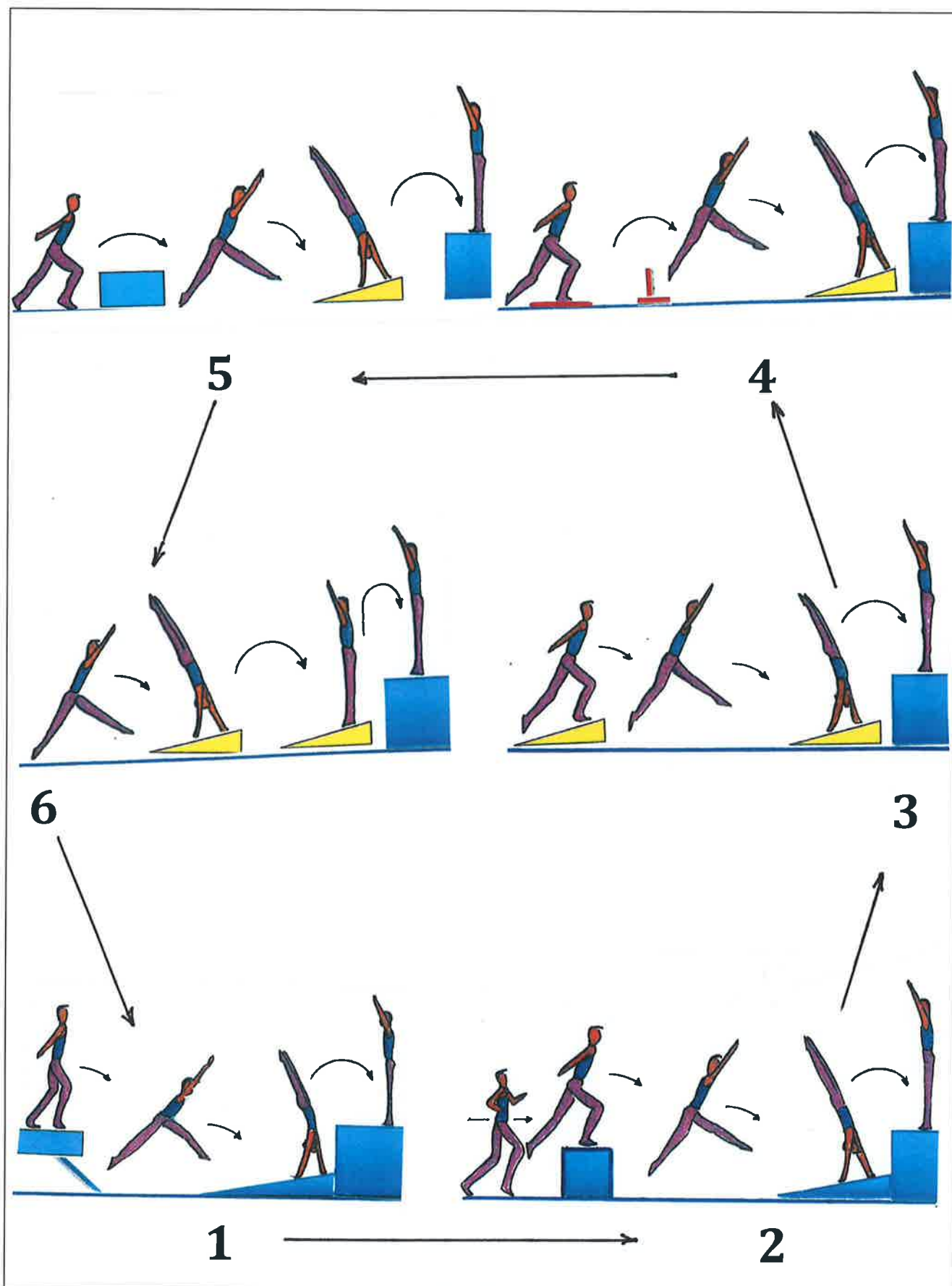
STAZIONE n. 5: Corsa- Pre-salto superando un Tappeto- Poggiare le Mani su una Pedana- Courbette- Arrivo su un Tappeto.



STAZIONE n.6: Corsa- Pre-salto – Poggiare le Mani su una Pedana-Courbette Battuta - Spinta- Su una Pedana e Arrivo su un Tappeto.



CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



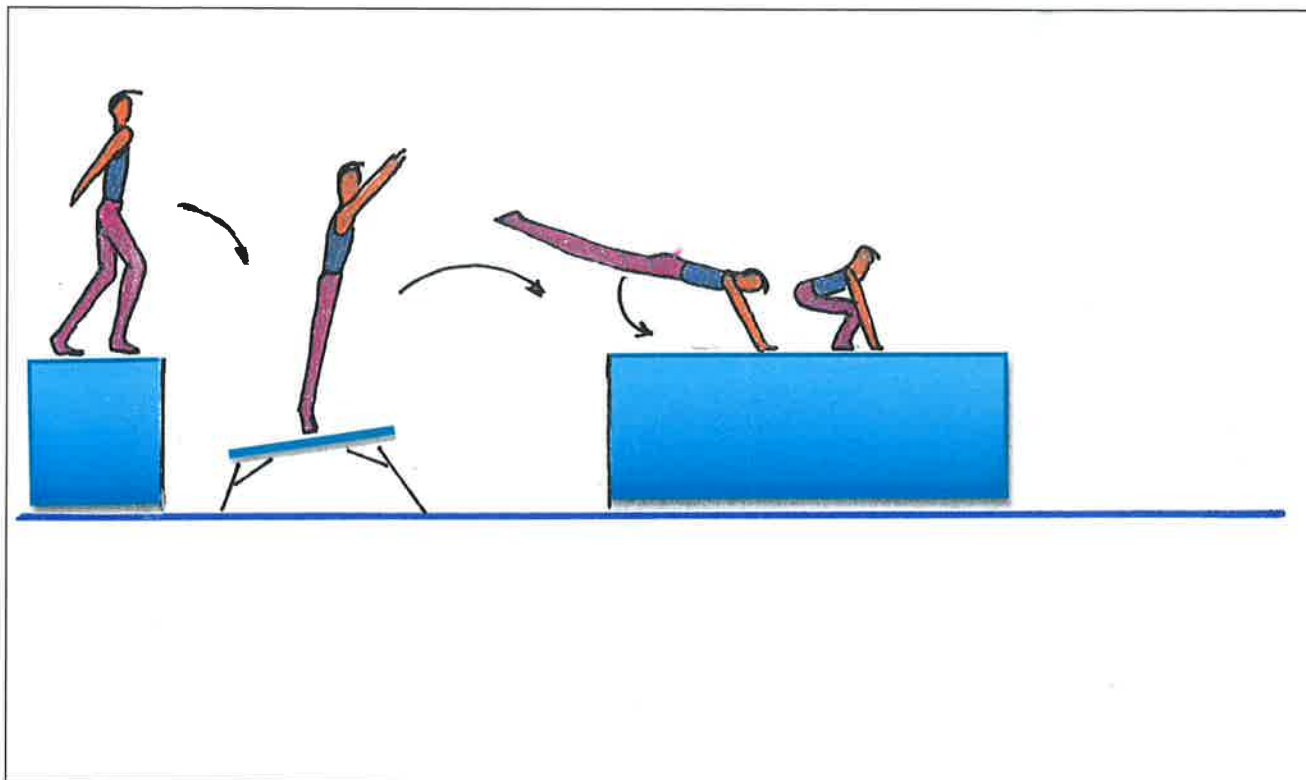
CIRCUITI

CON STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DI:

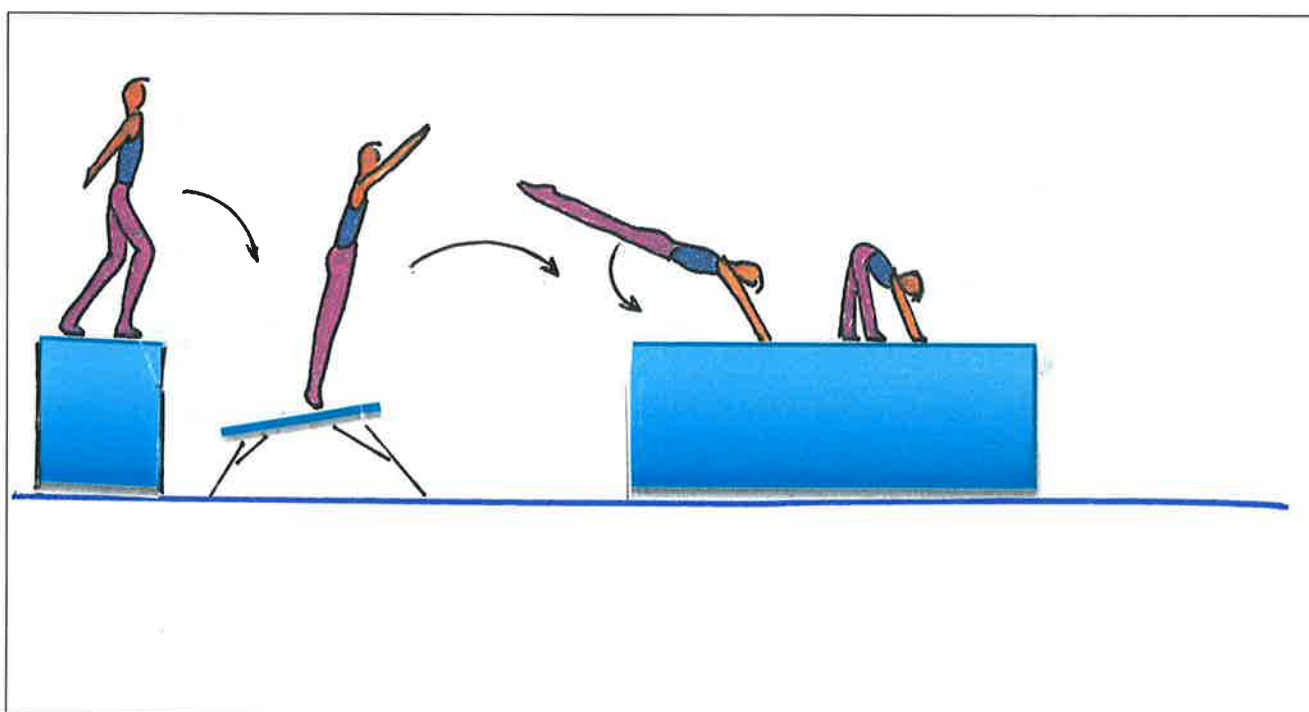
-SPINTA in pedana e PRIMO VOLO-

ESEMPIO N° 1

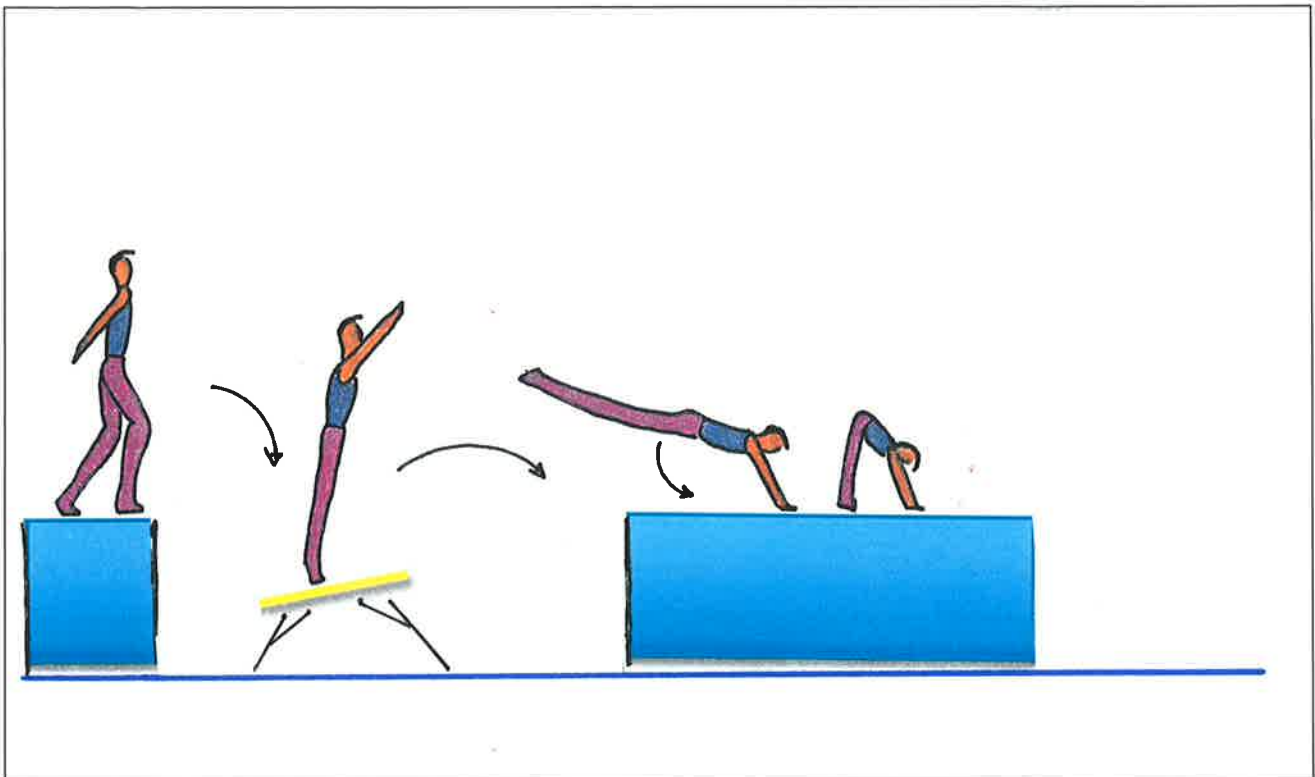
STAZIONE n. 1: Partendo da un tappeto paracadute, spingere a piedi pari uniti su un mini trampolino ed eseguire il primo volo dei "salti frammezzo", arrivando con le mani su un tappeto paracadute, gambe piegate.



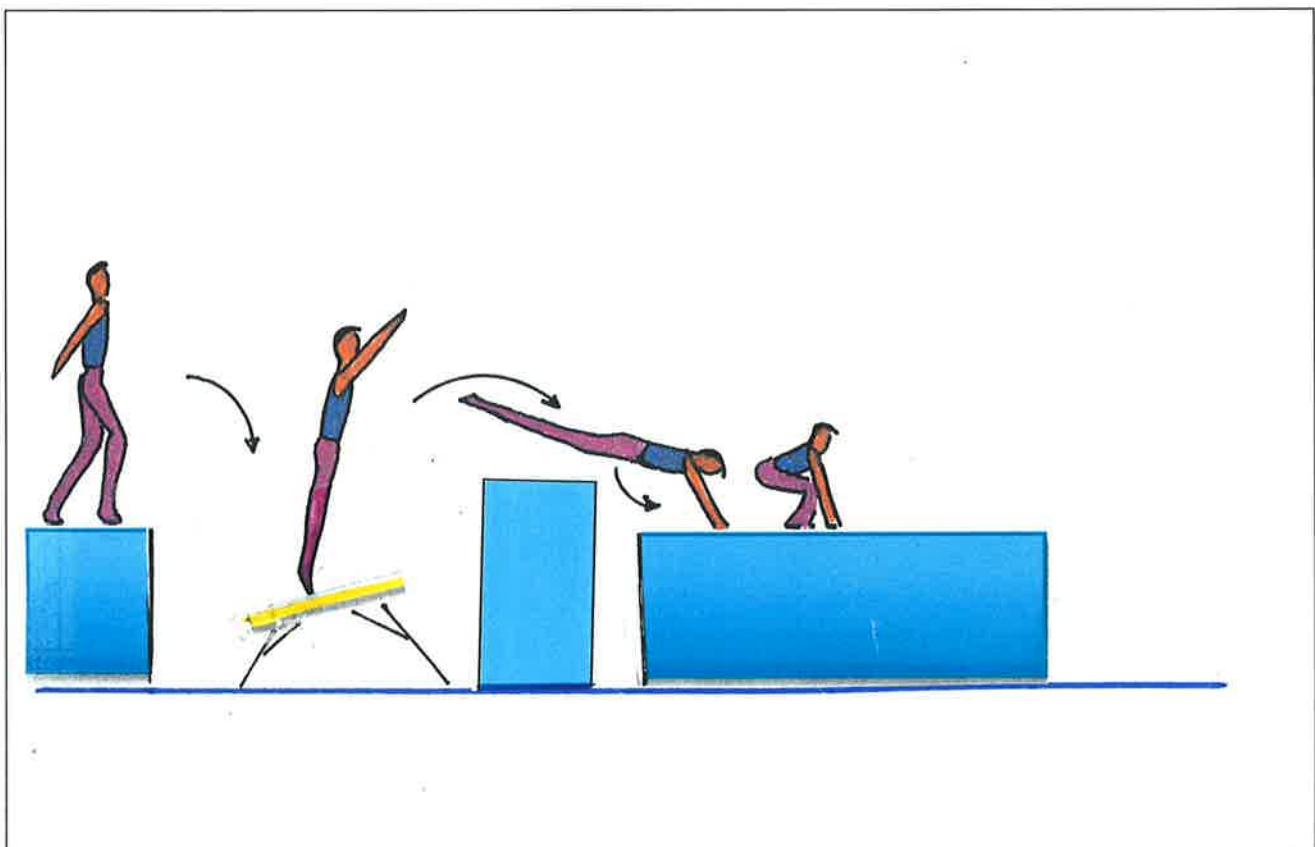
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, arrivando con le gambe tese e divaricate.



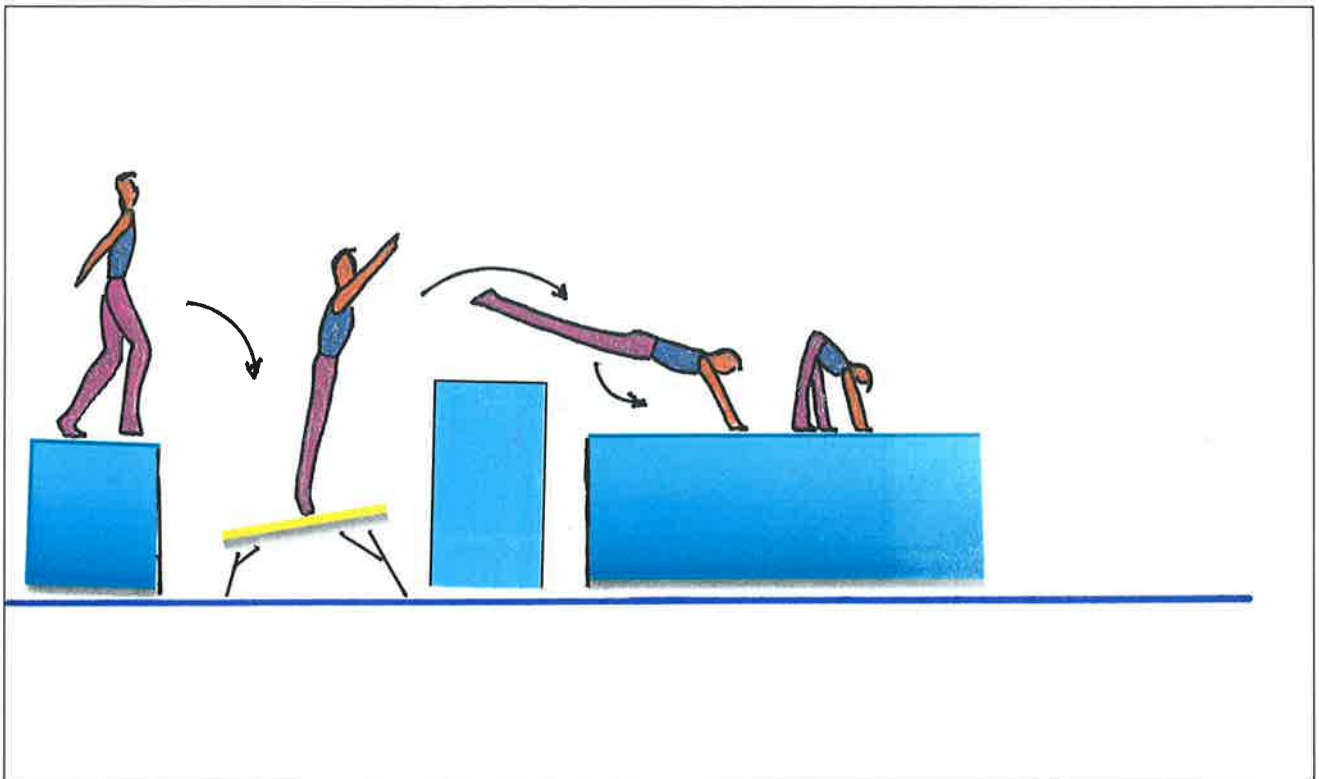
STAZIONE n.3: Come l'esercizio precedente, arrivando con le gambe tese e unite.



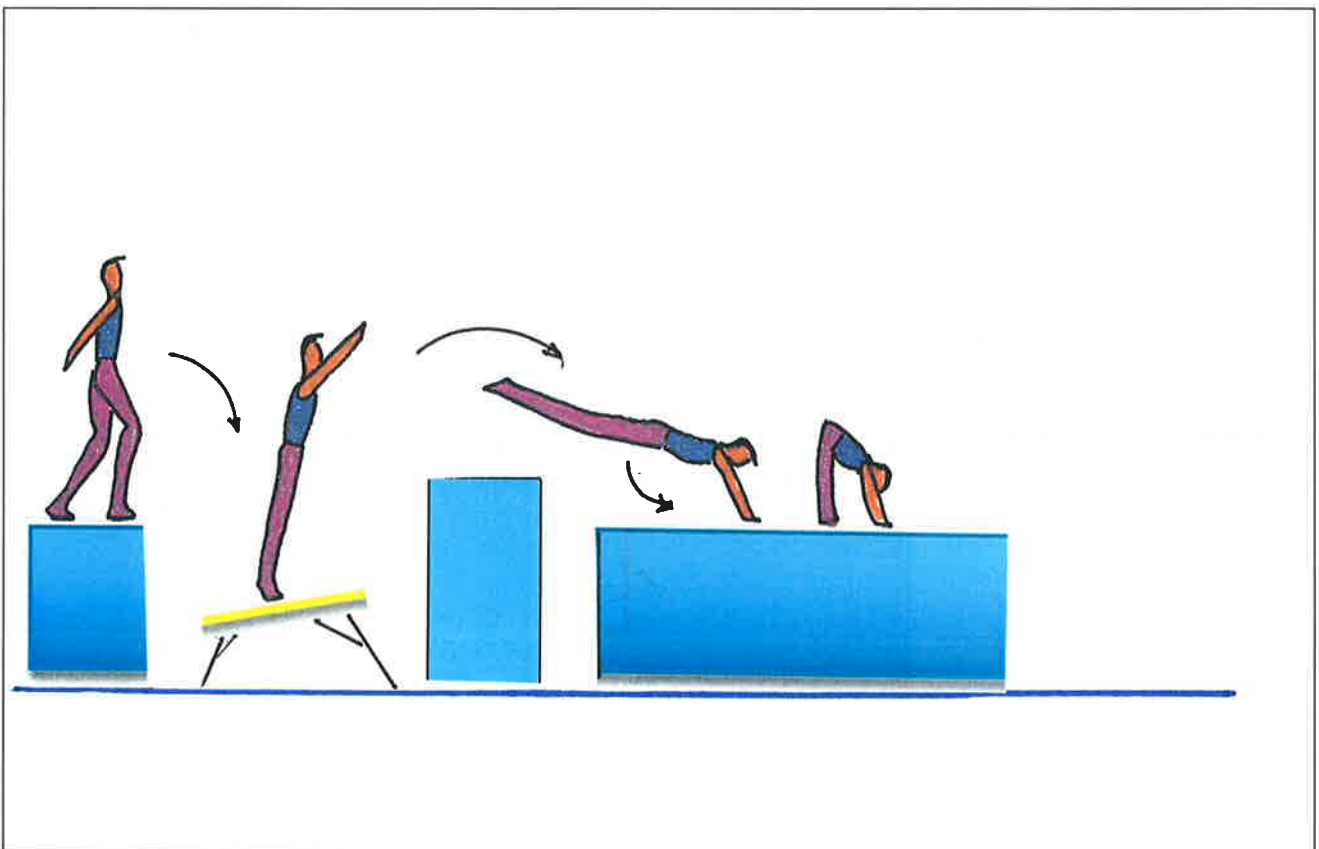
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio n° 1, superando un ostacolo.



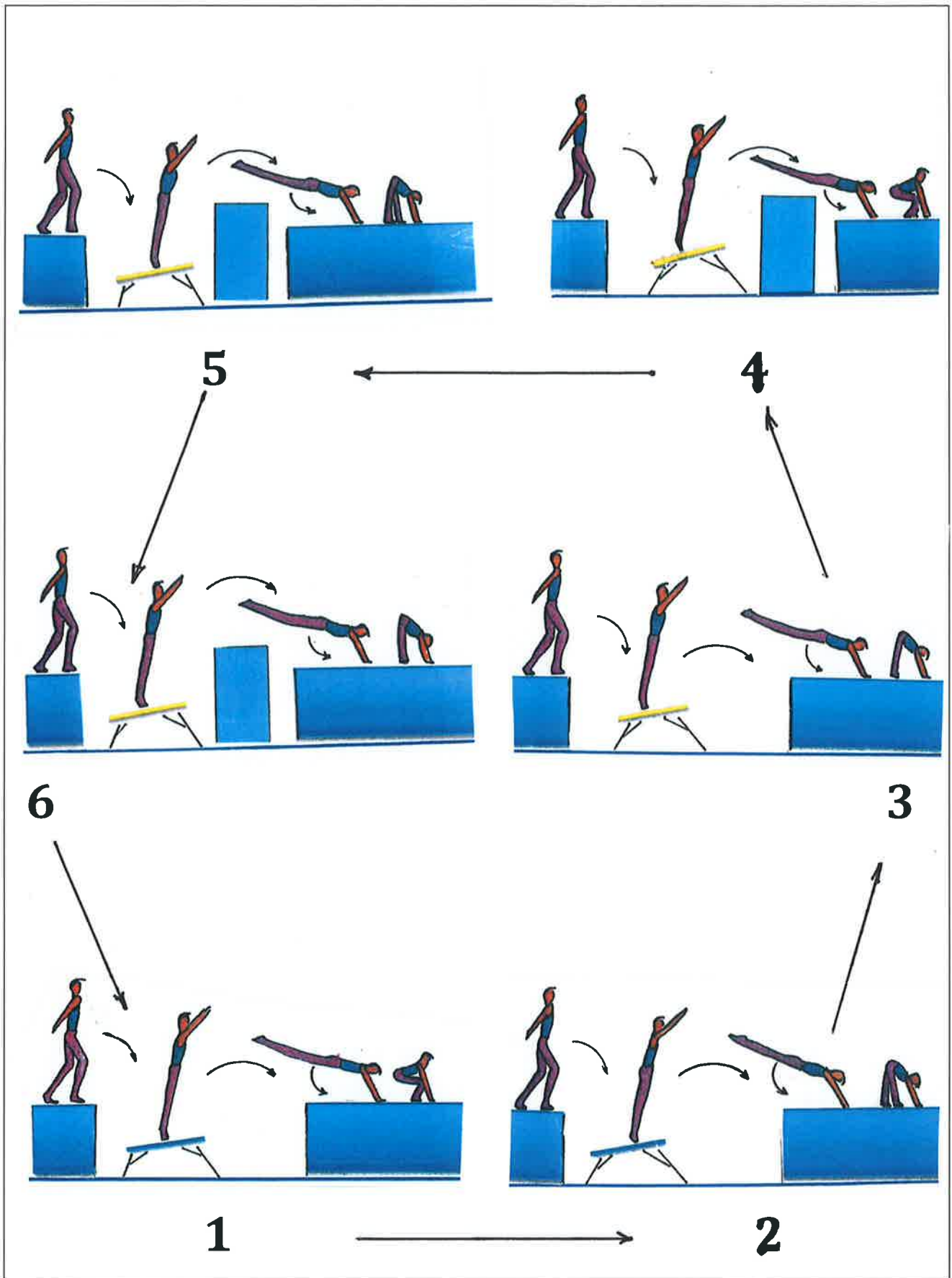
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 2, superando un ostacolo.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 3, superando un ostacolo.

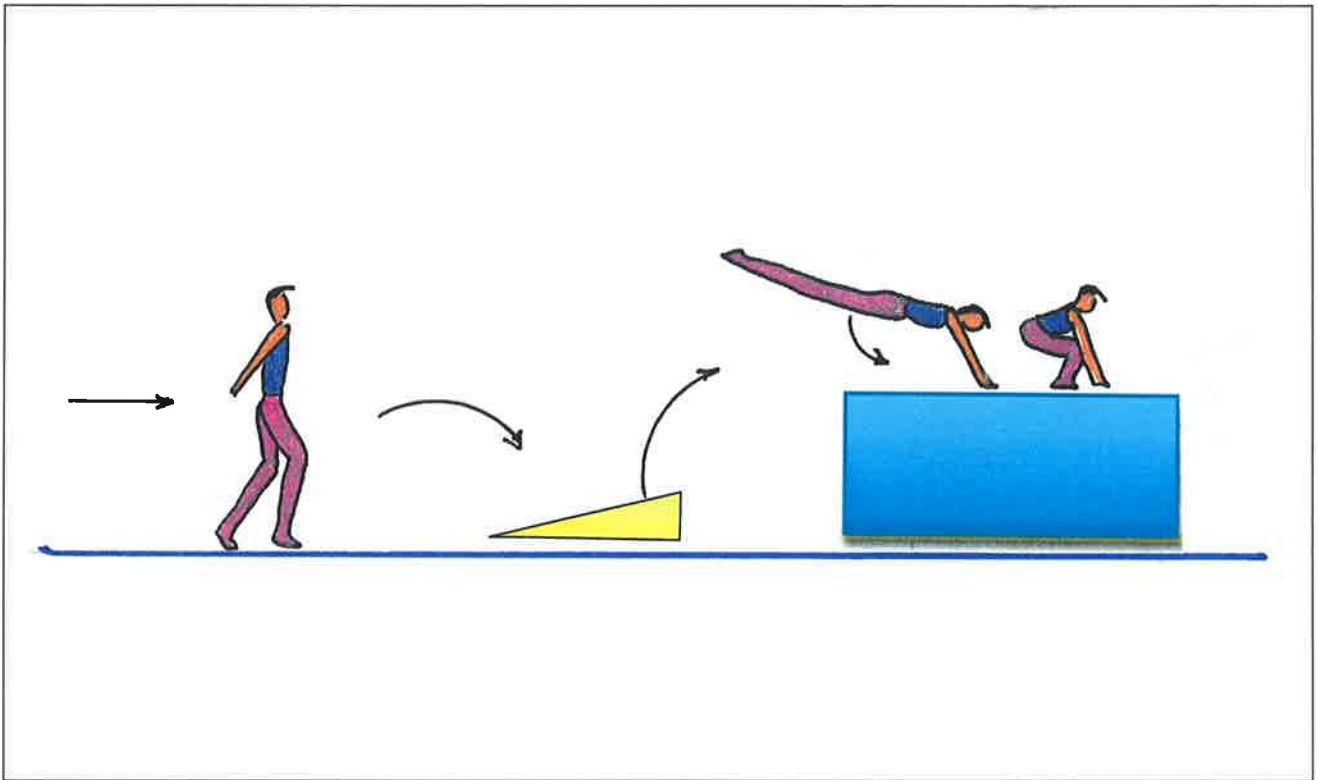


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

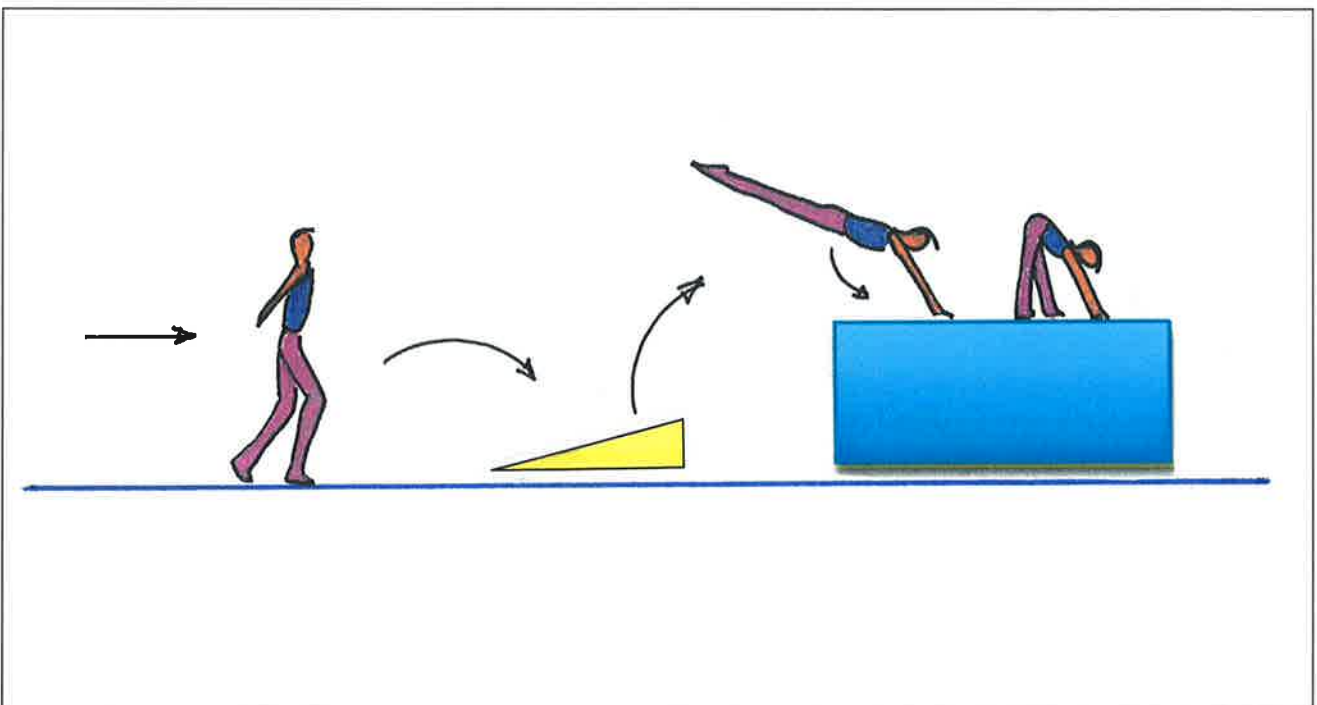


ESEMPIO N° 2

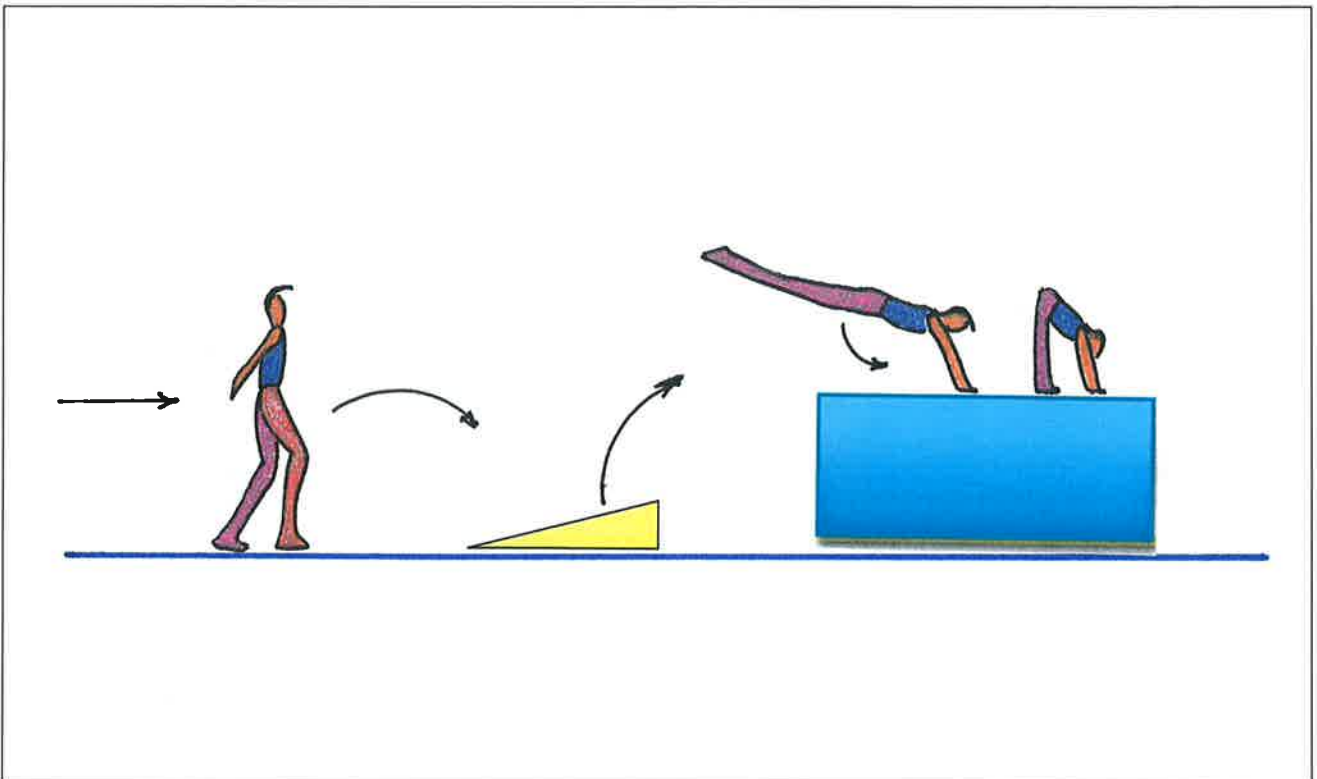
STAZIONE n. 1: Eseguire un rincorsa, battuta in pedana, e il primo volo di un salto frammezzo con arrivo su un tappeto paracadute con gambe a raccolta.



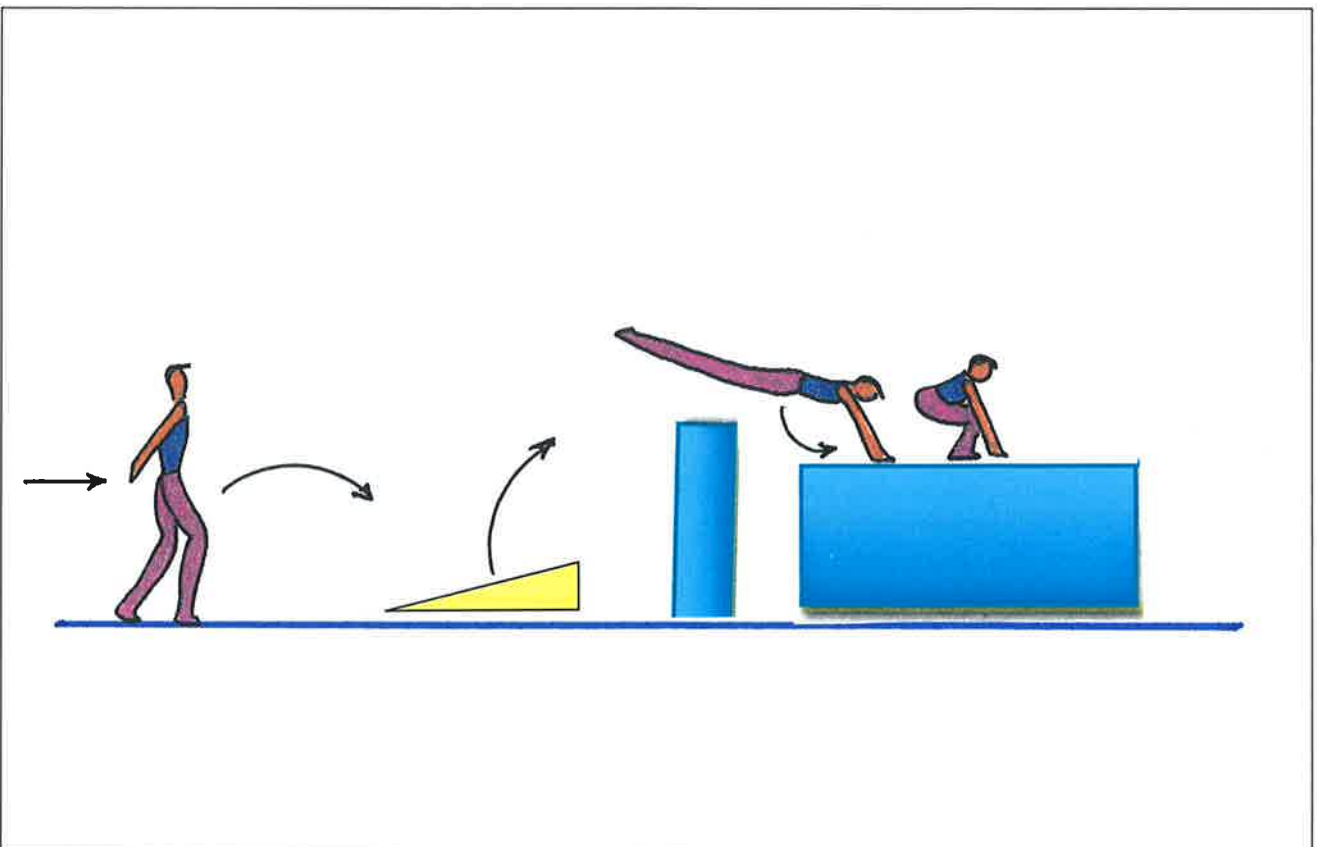
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, arrivando con le gambe tese e divaricate.



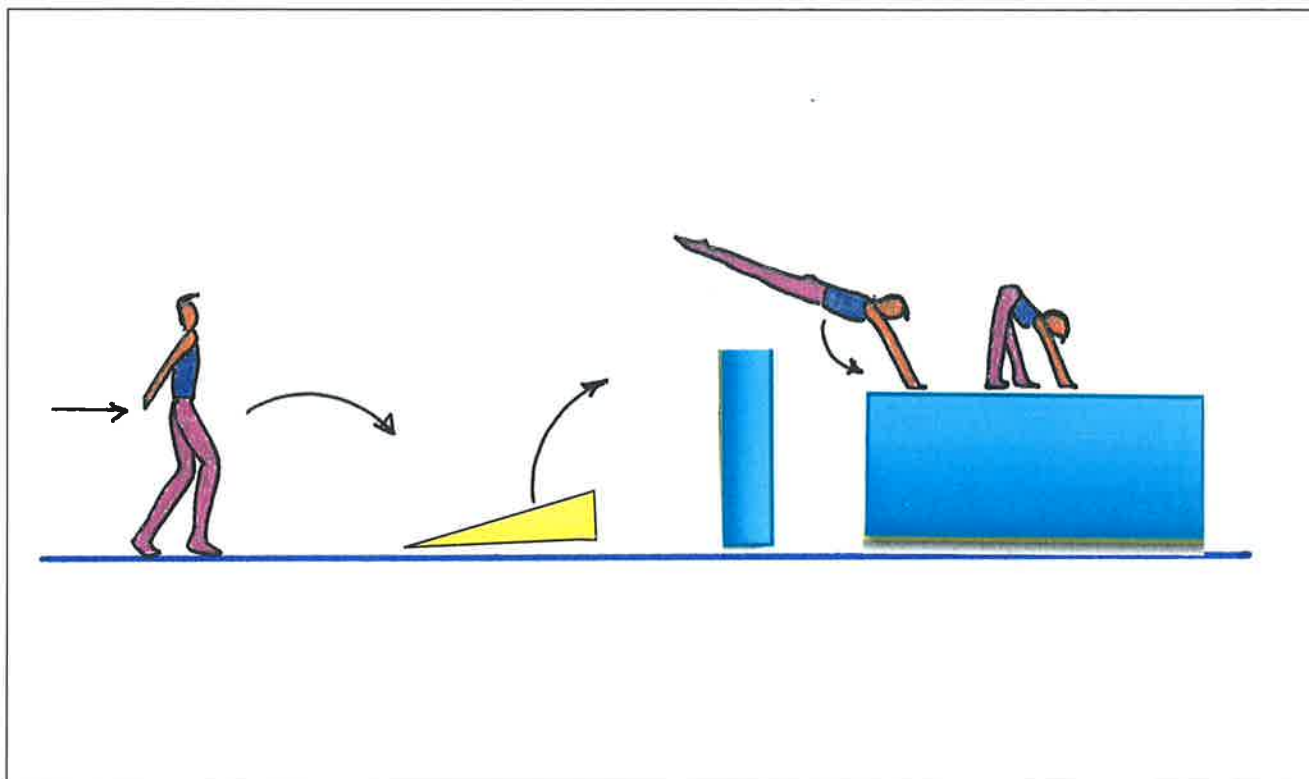
STAZIONE n.3: Come l'esercizio precedente, arrivando con le gambe tese e unite.



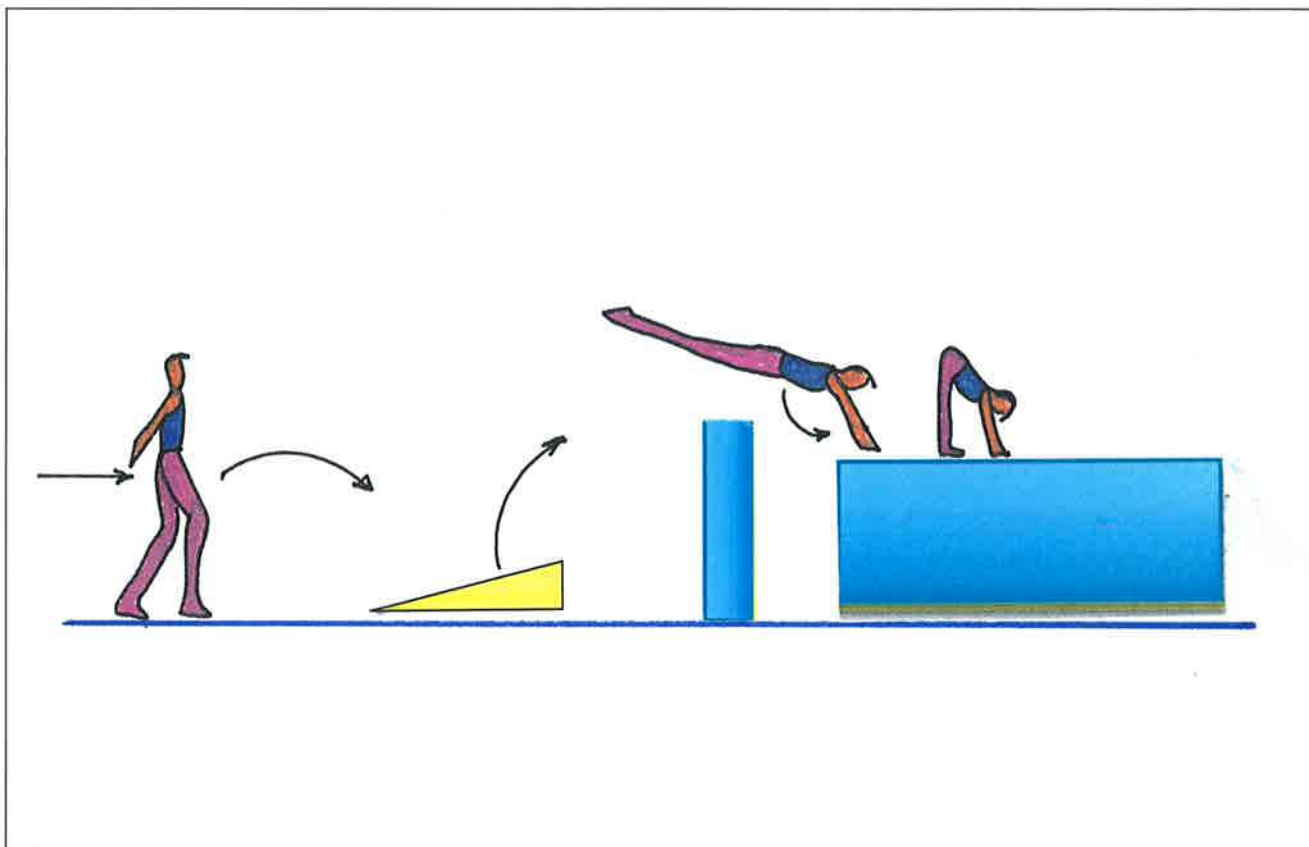
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio n° 1, superando un ostacolo.



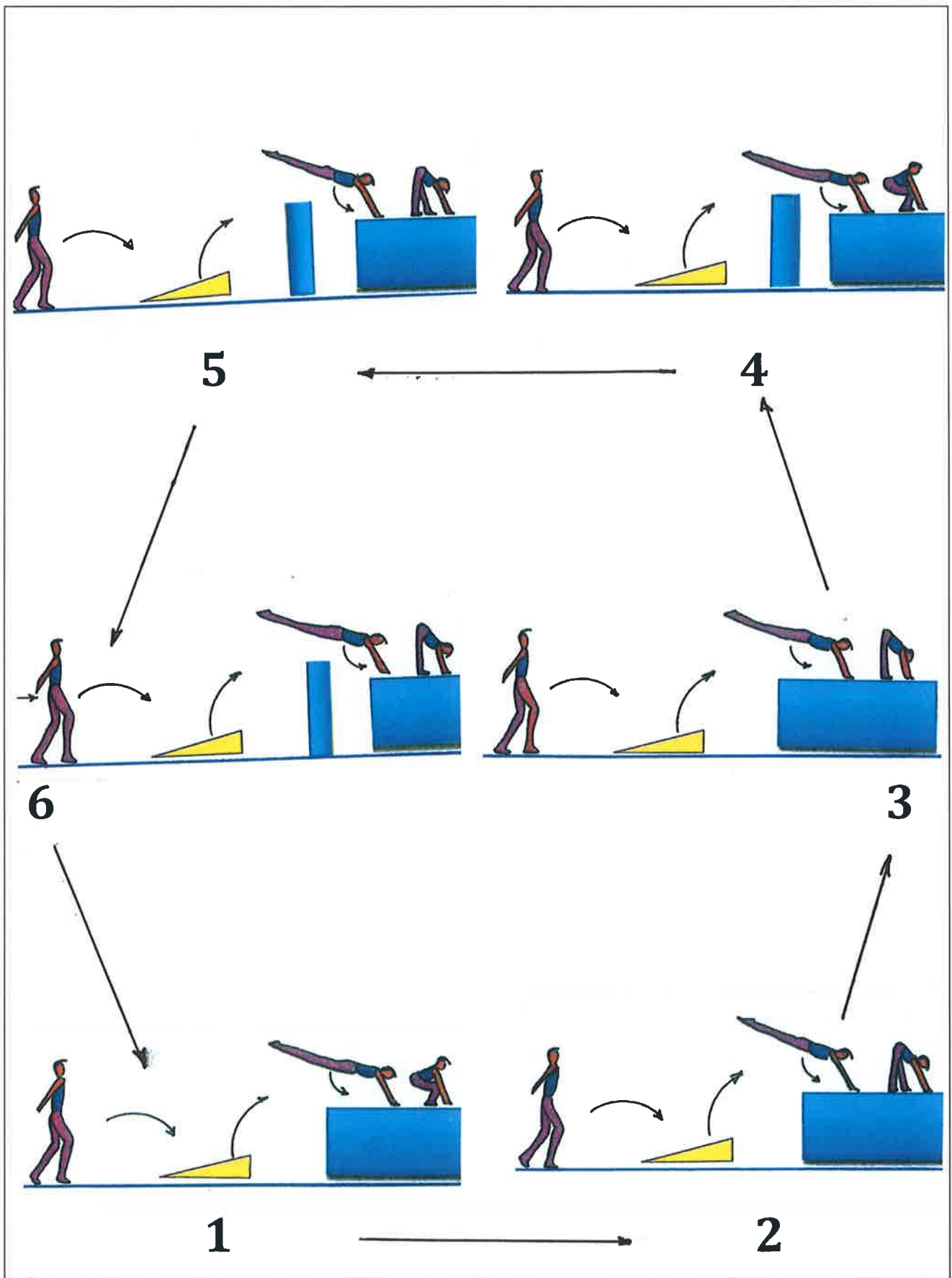
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 2, superando un ostacolo.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 3, superando un ostacolo.

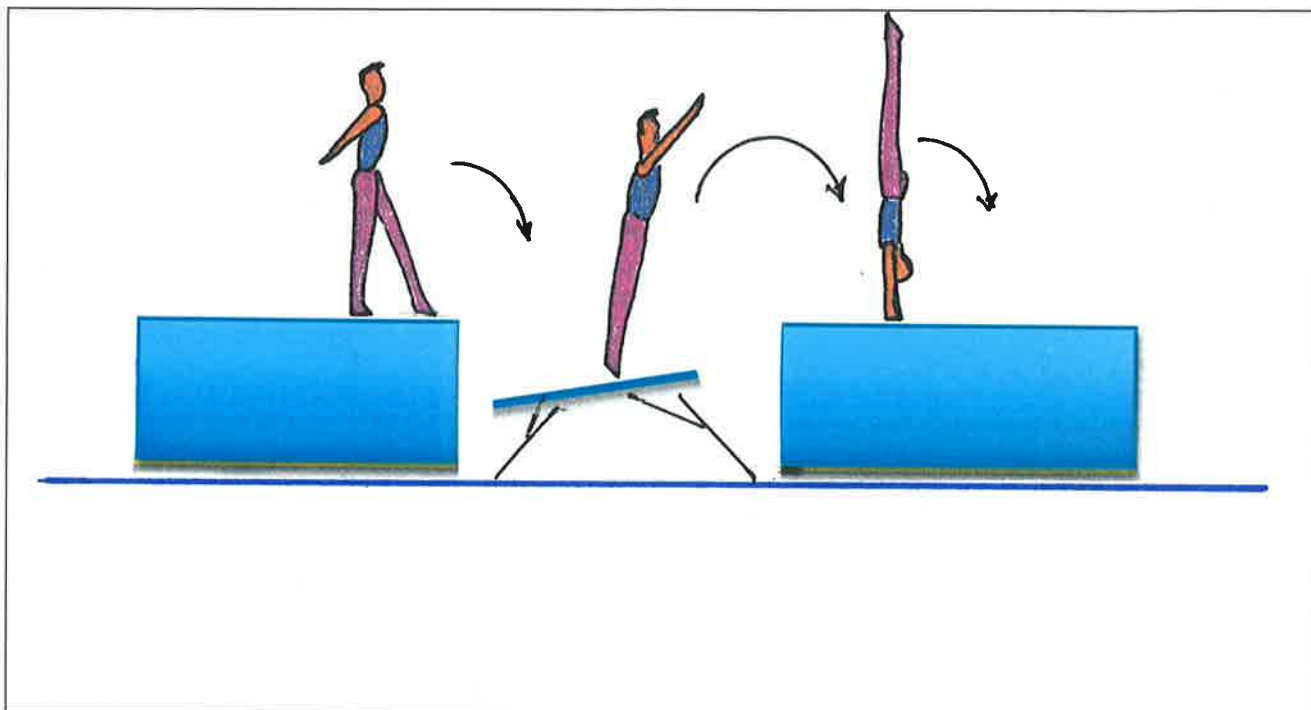


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

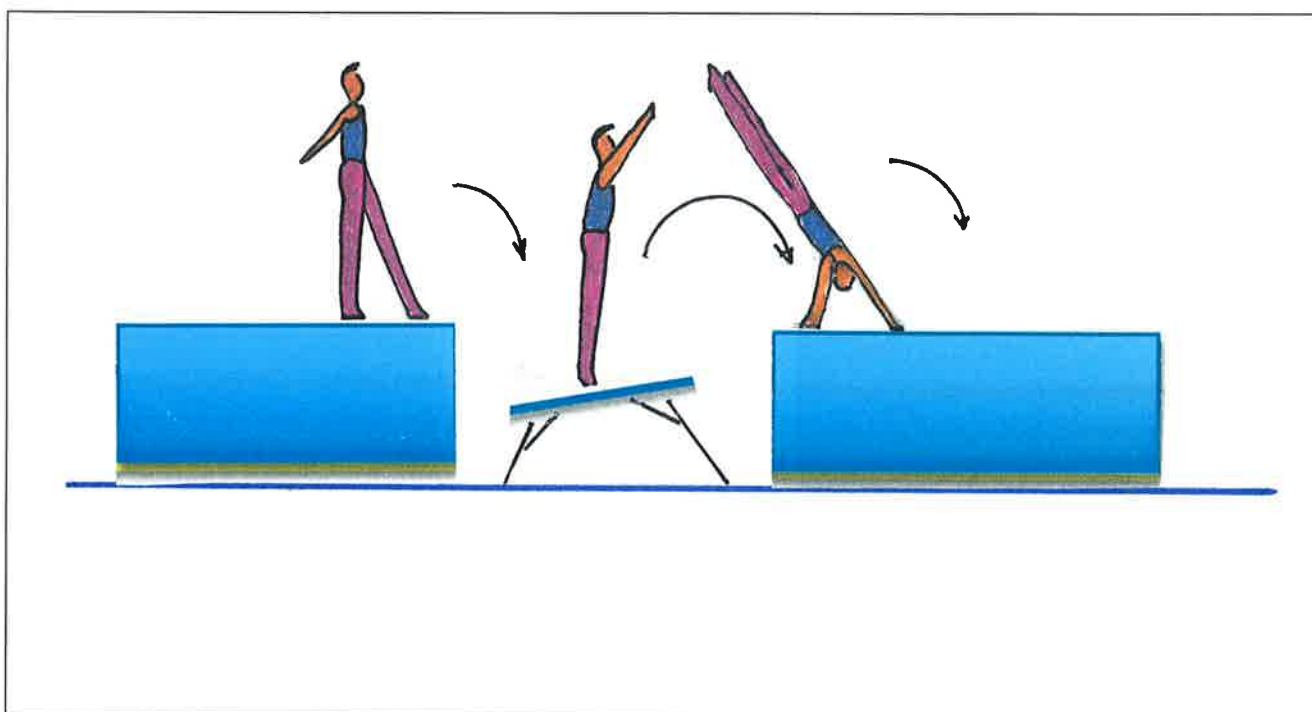


ESEMPIO N° 3

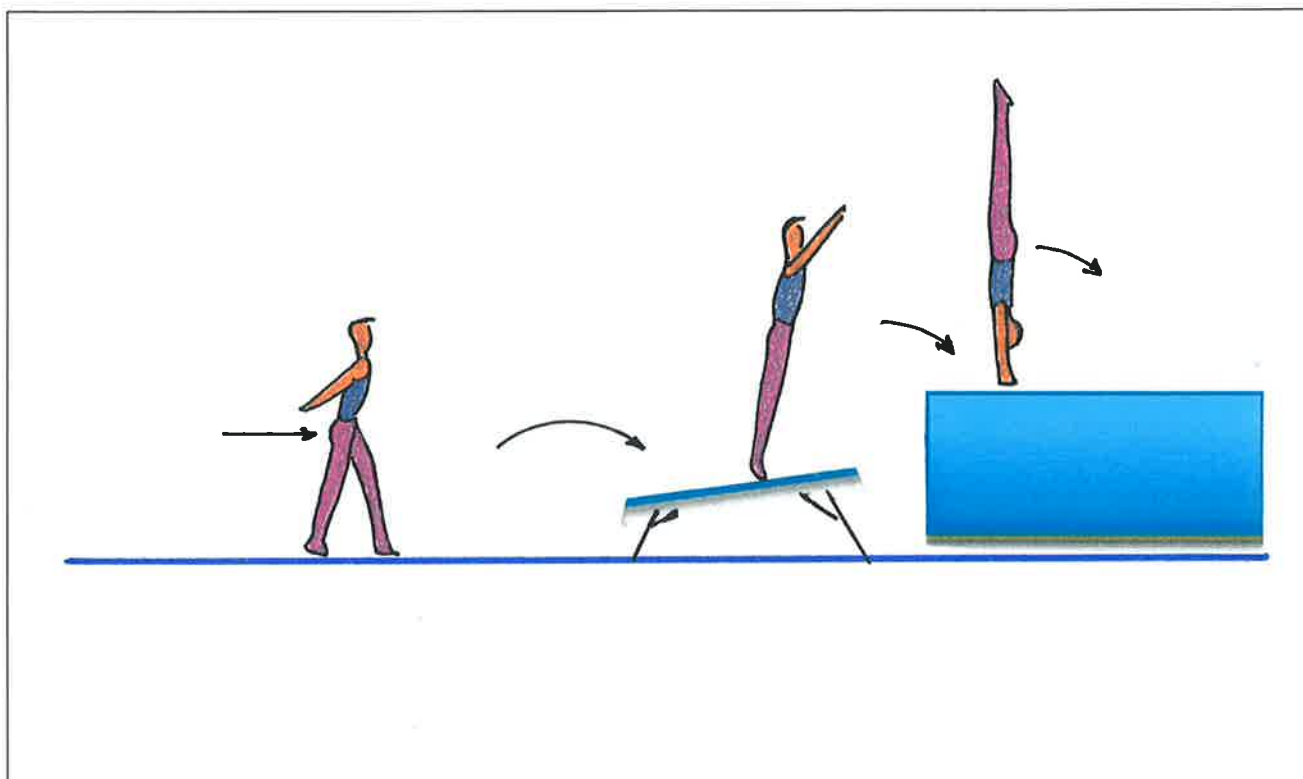
STAZIONE n. 1: Partendo da un tappeto paracadute, battuta su un mini trampolino, eseguire il primo volo per i volteggi "Ribaltate o salti tipo Yamashita", arrivare con il corpo in verticale ritta - rovesciata, e cadere supini.



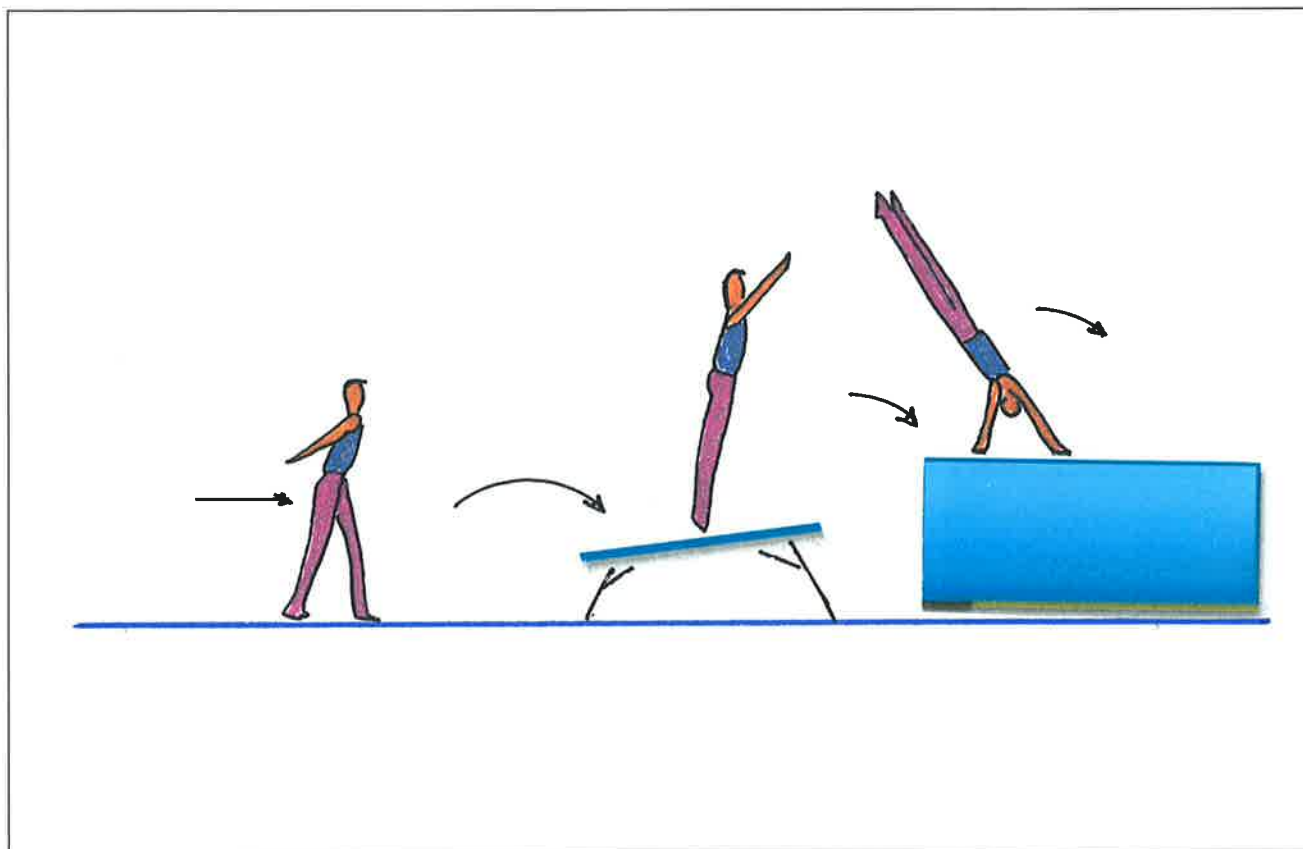
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, arrivando nella posizione utile per i "Volteggi con $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ avv. nella 1^ fase di volo e cadere in posizione prona.



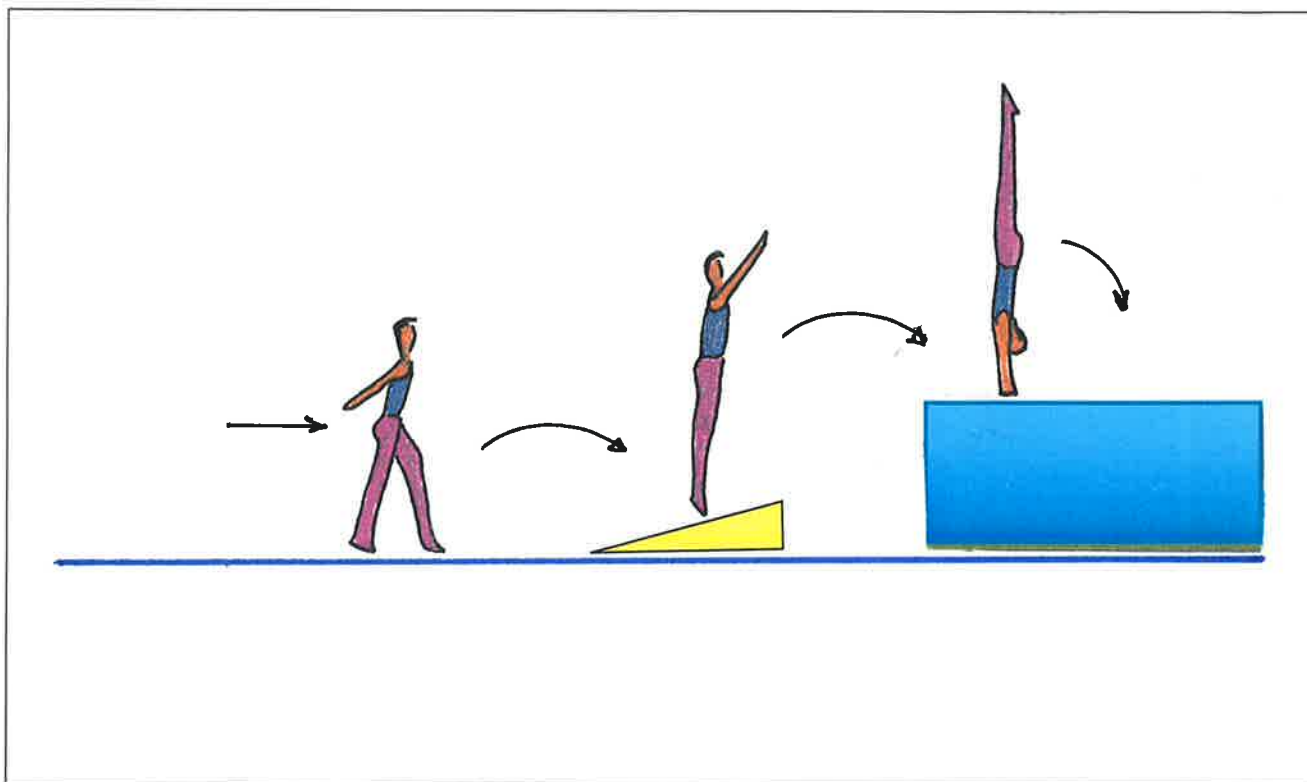
STAZIONE n.3: Come l'esercizio n° 1, partendo dalla rincorsa



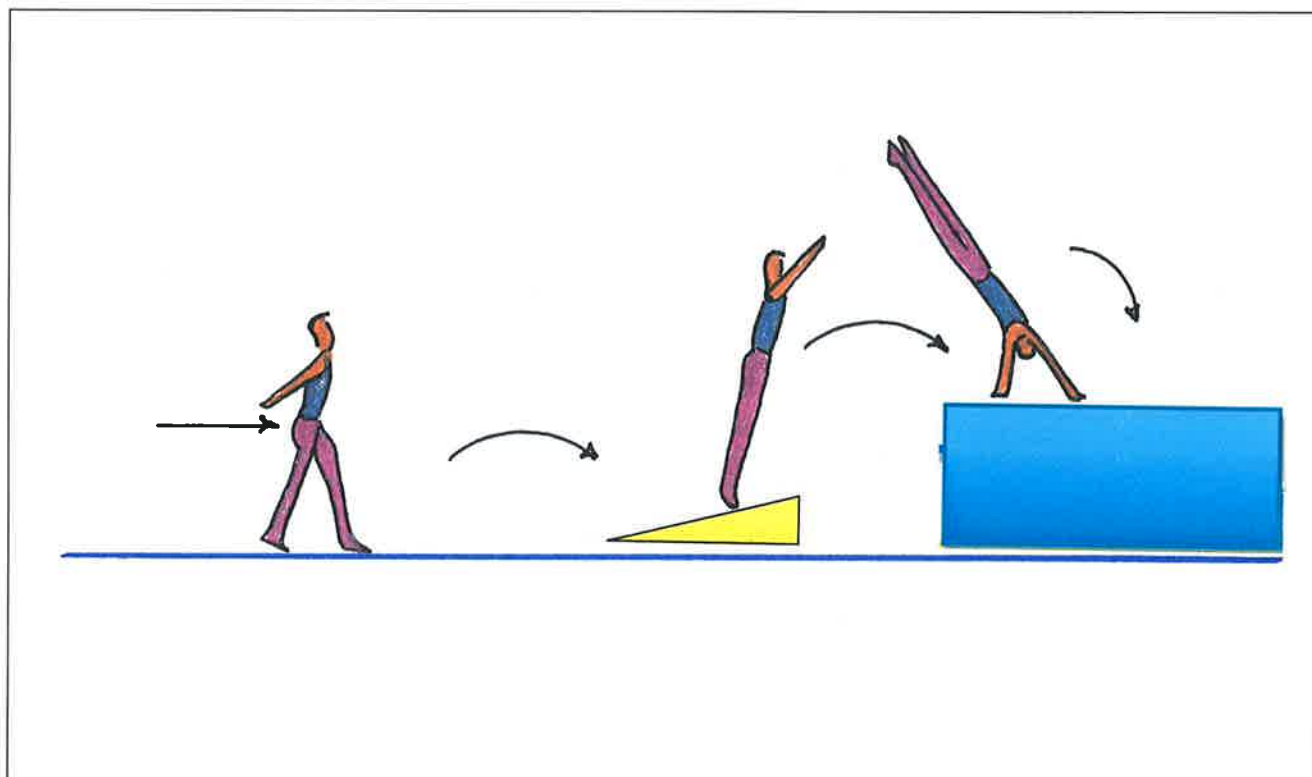
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio n° 2, partendo dalla rincorsa.



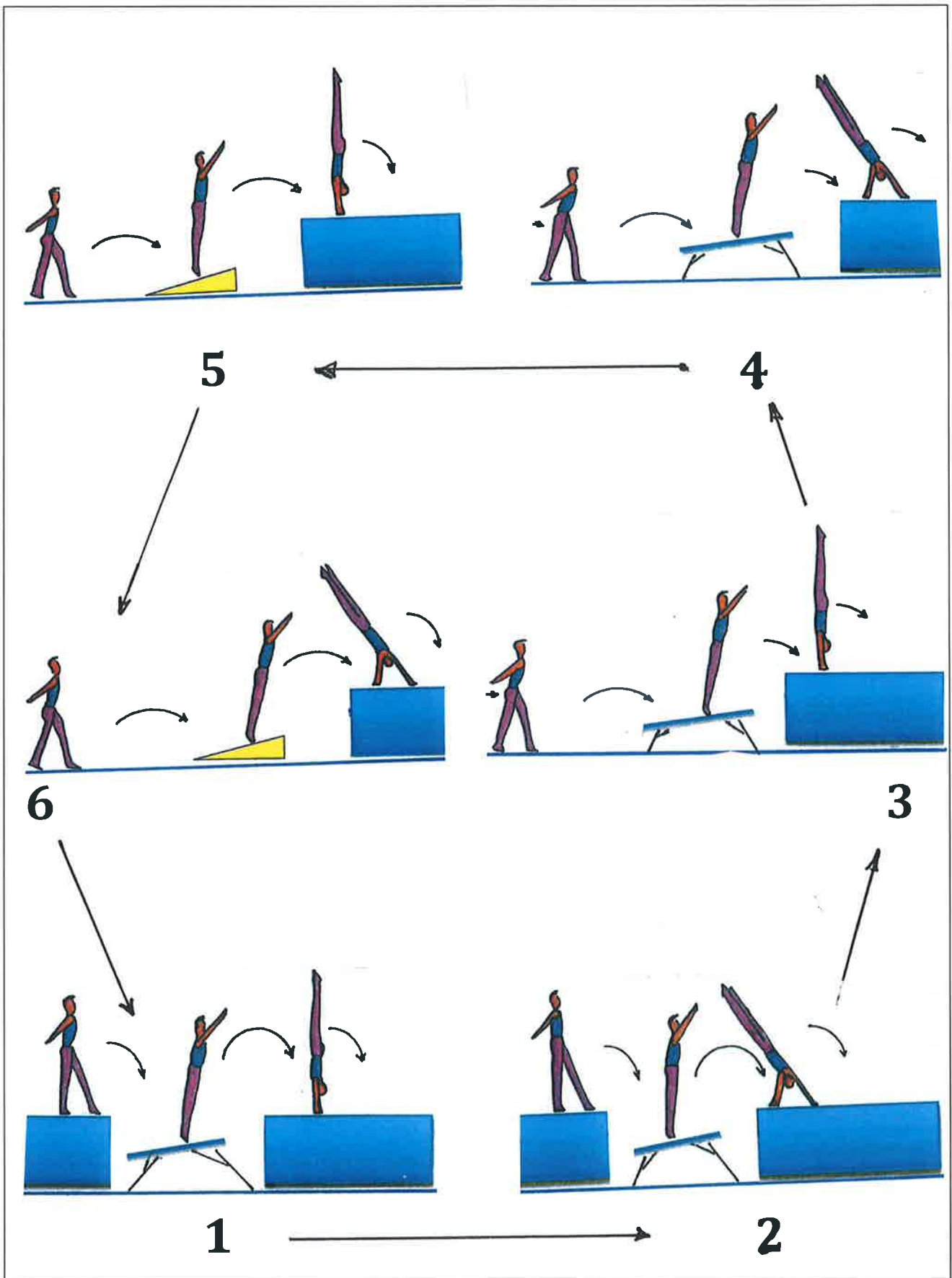
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 3, sostituire il mini trampolino con una pedana elastica.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 4, sostituire il mini trampolino con una pedana elastica.

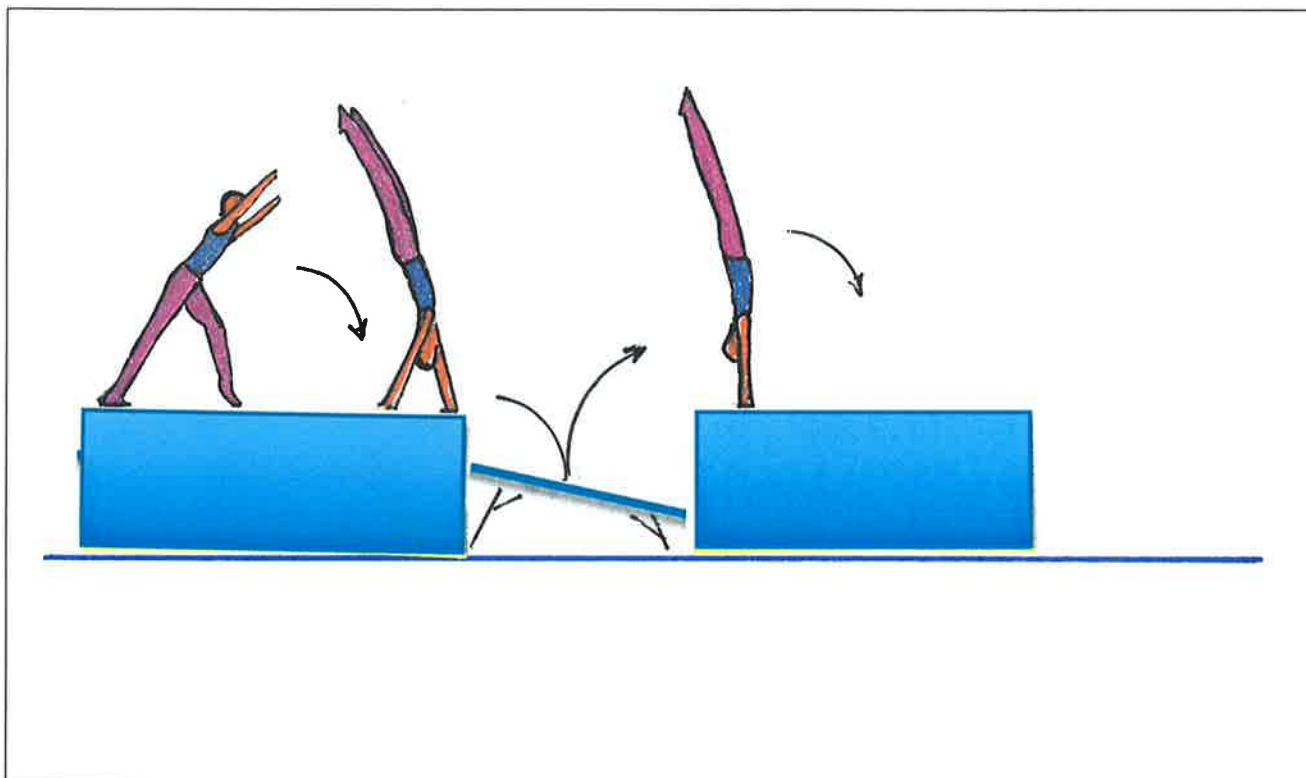


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

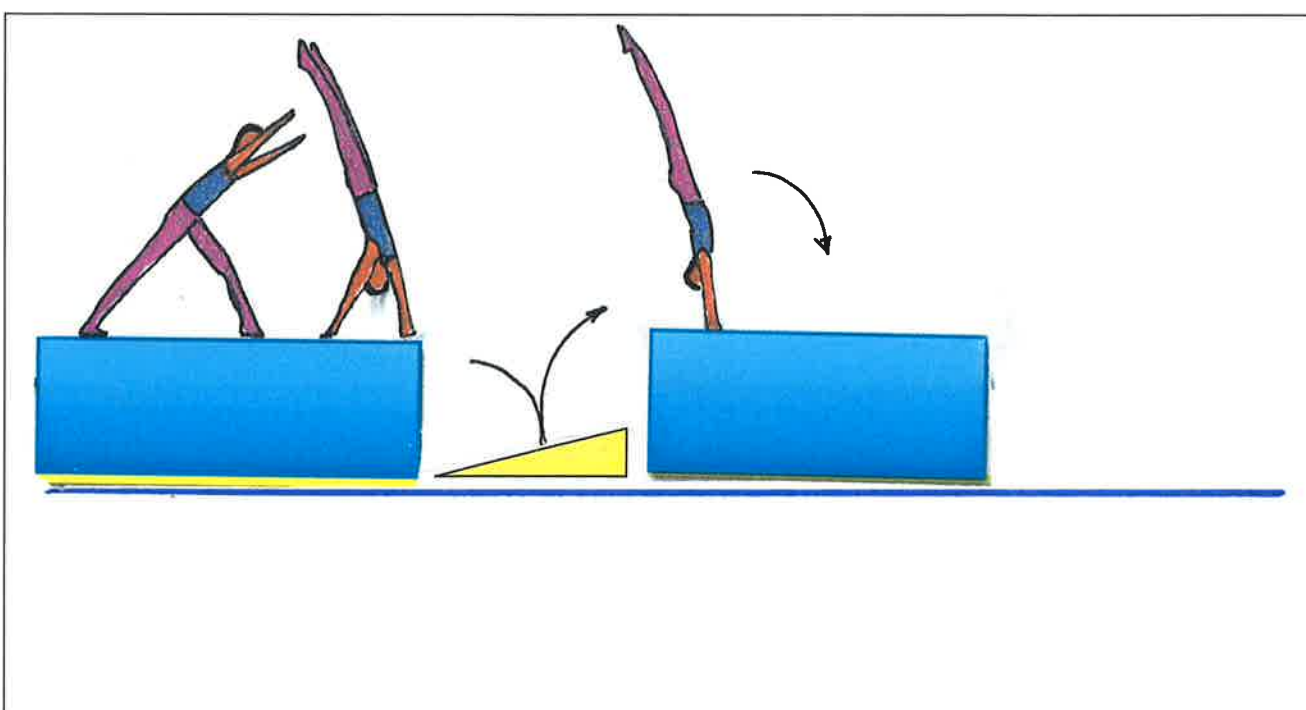


ESEMPIO N° 4

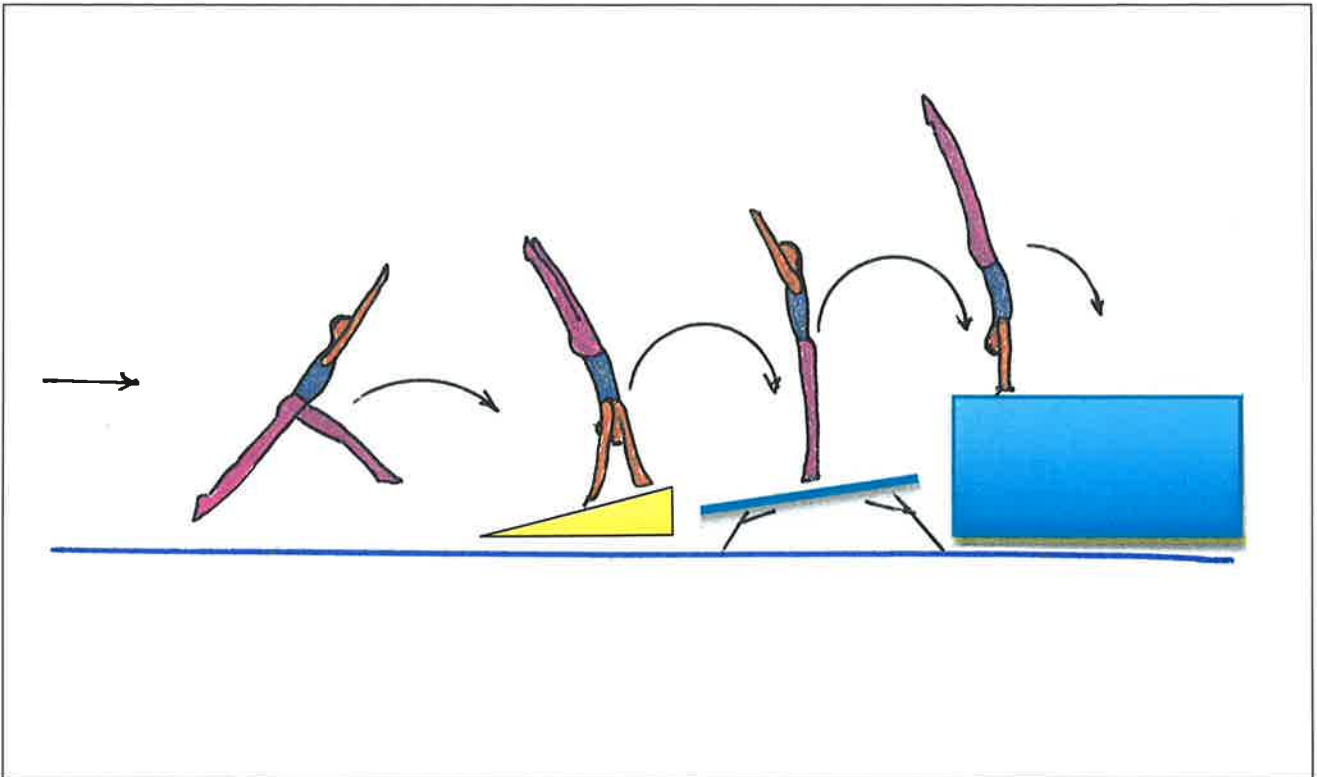
STAZIONE n. 1: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire una rondata con arrivo su un mini trampolino, eseguire il primo volo dei "Volteggi dalla rondata con seconda fase dietro", e arrivare proni.



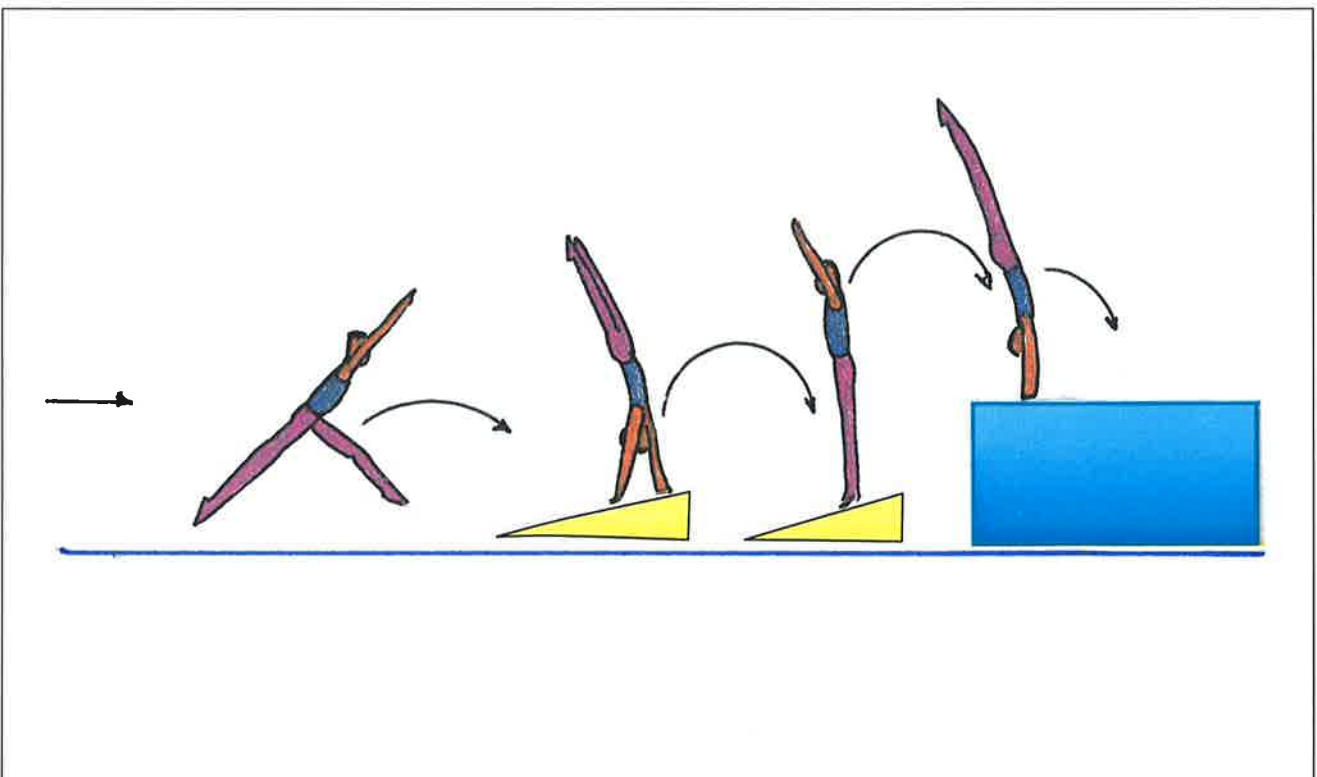
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, spingendo con i piedi su una pedana elastica.



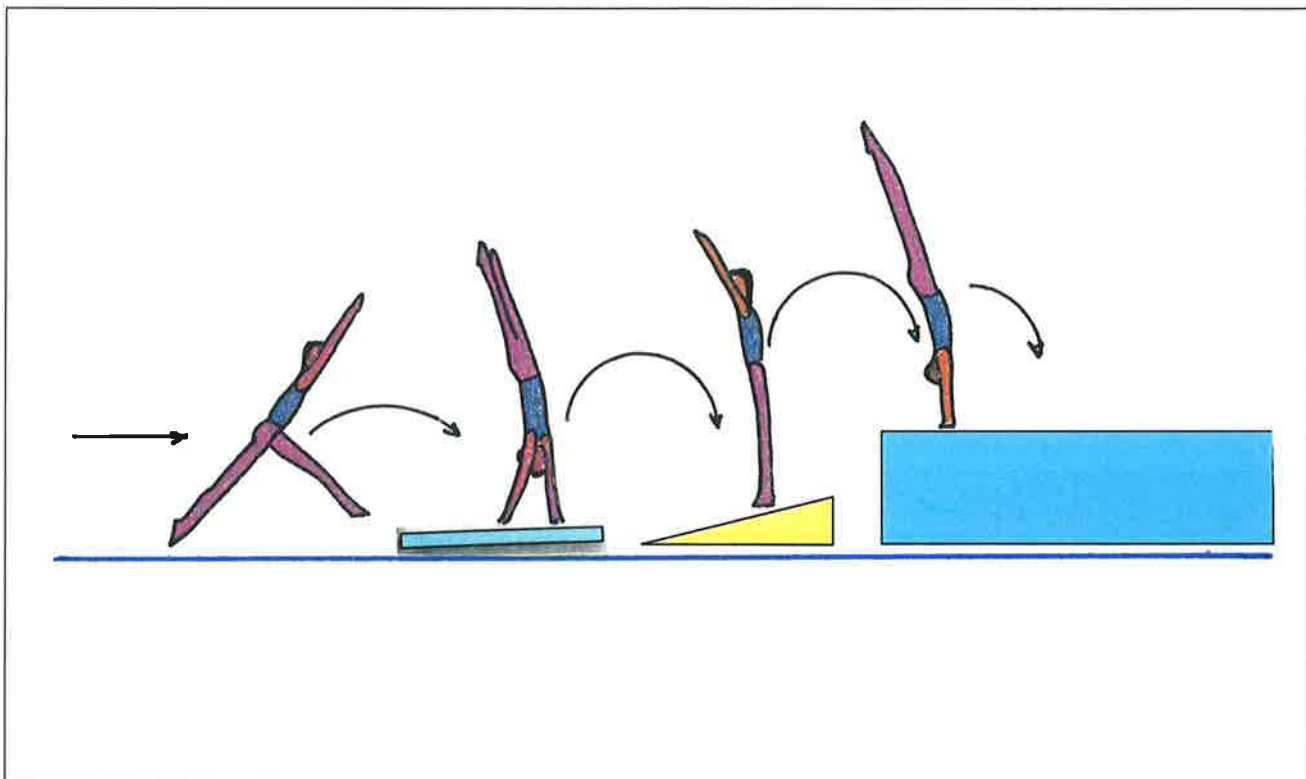
STAZIONE n.3: Rincorsa, pre - salto, poggiare le mani su una pedana elastica, ed eseguire l'esercizio come in figura.



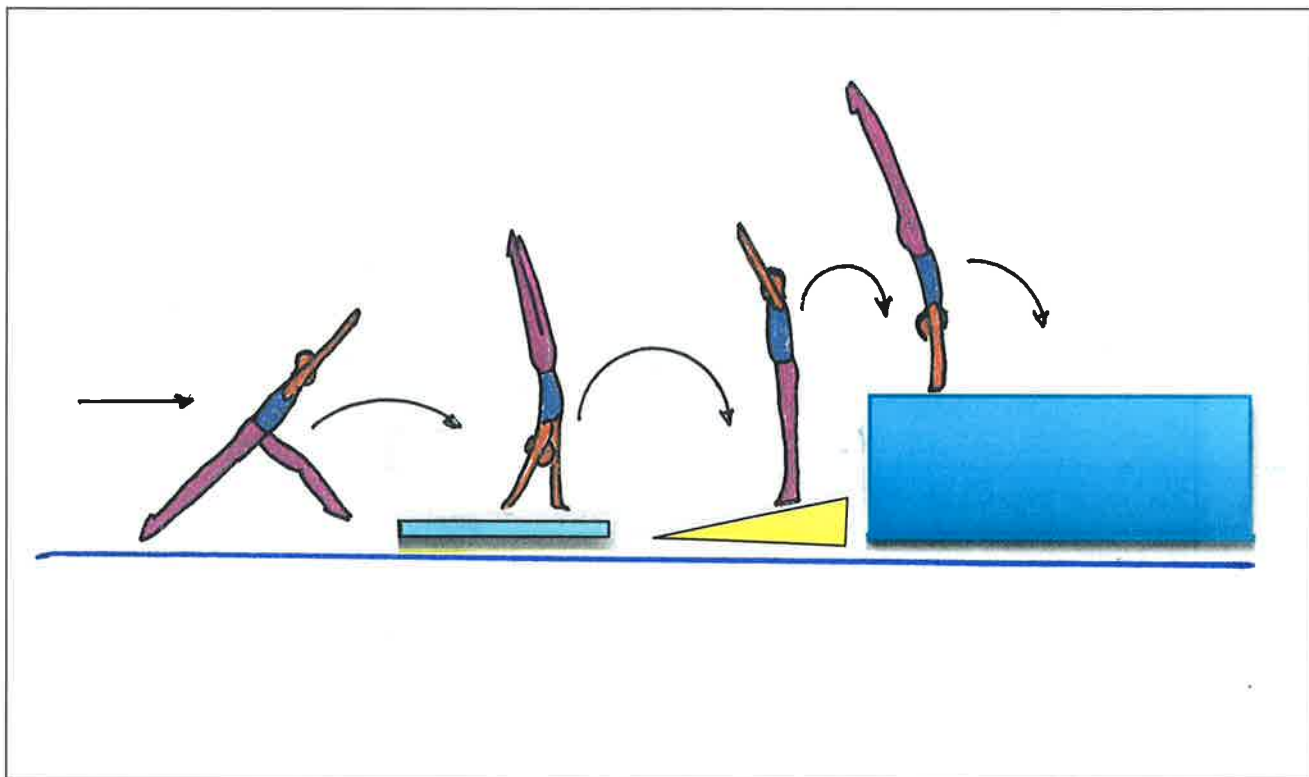
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio n° 3, sostituendo il mini trampolino con una pedana elastica.



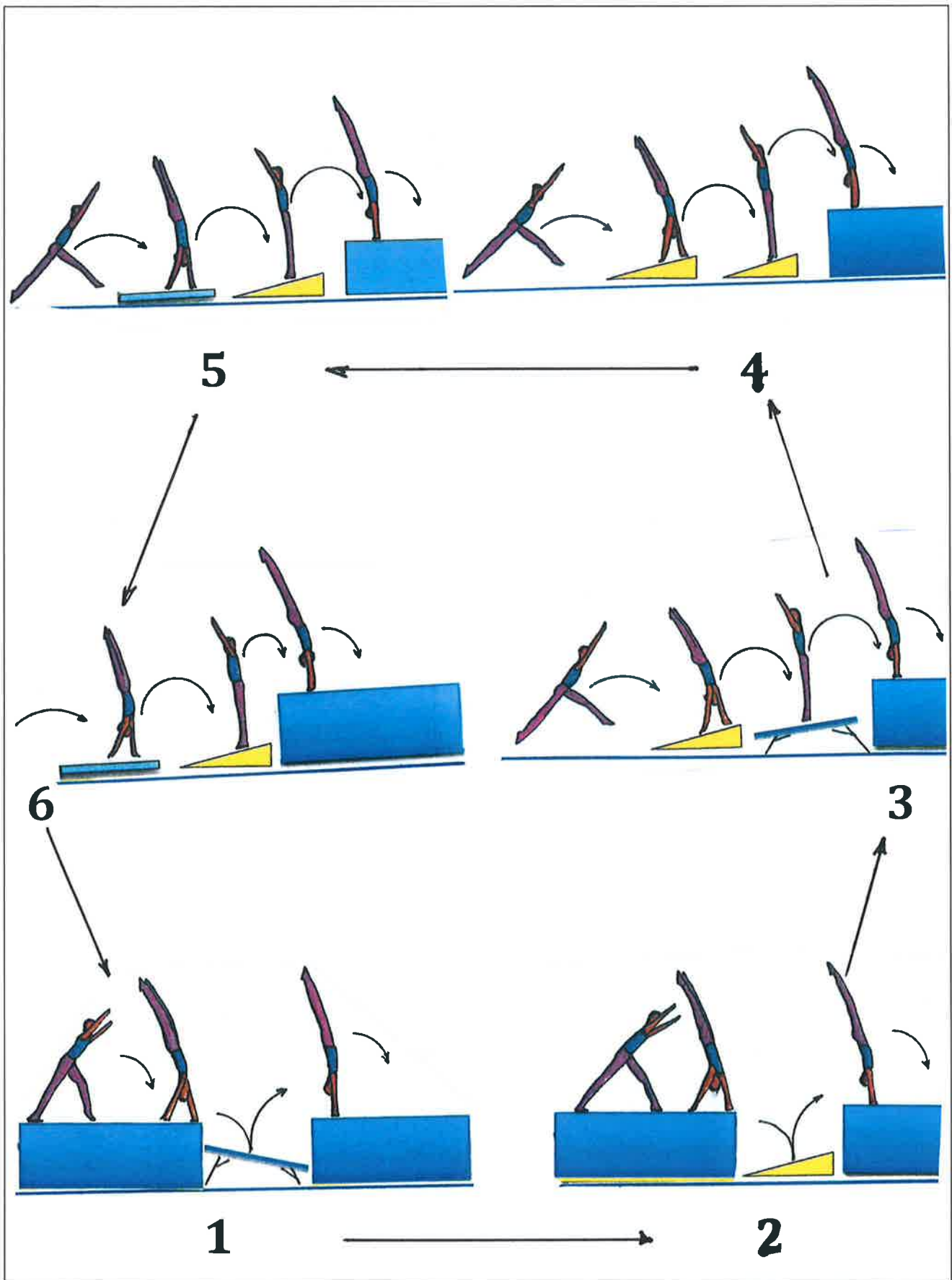
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 4, poggiando le mani su un tappeto anziché sulla pedana.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 5 arrivando alla verticale, su un tappeto più alto.



CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

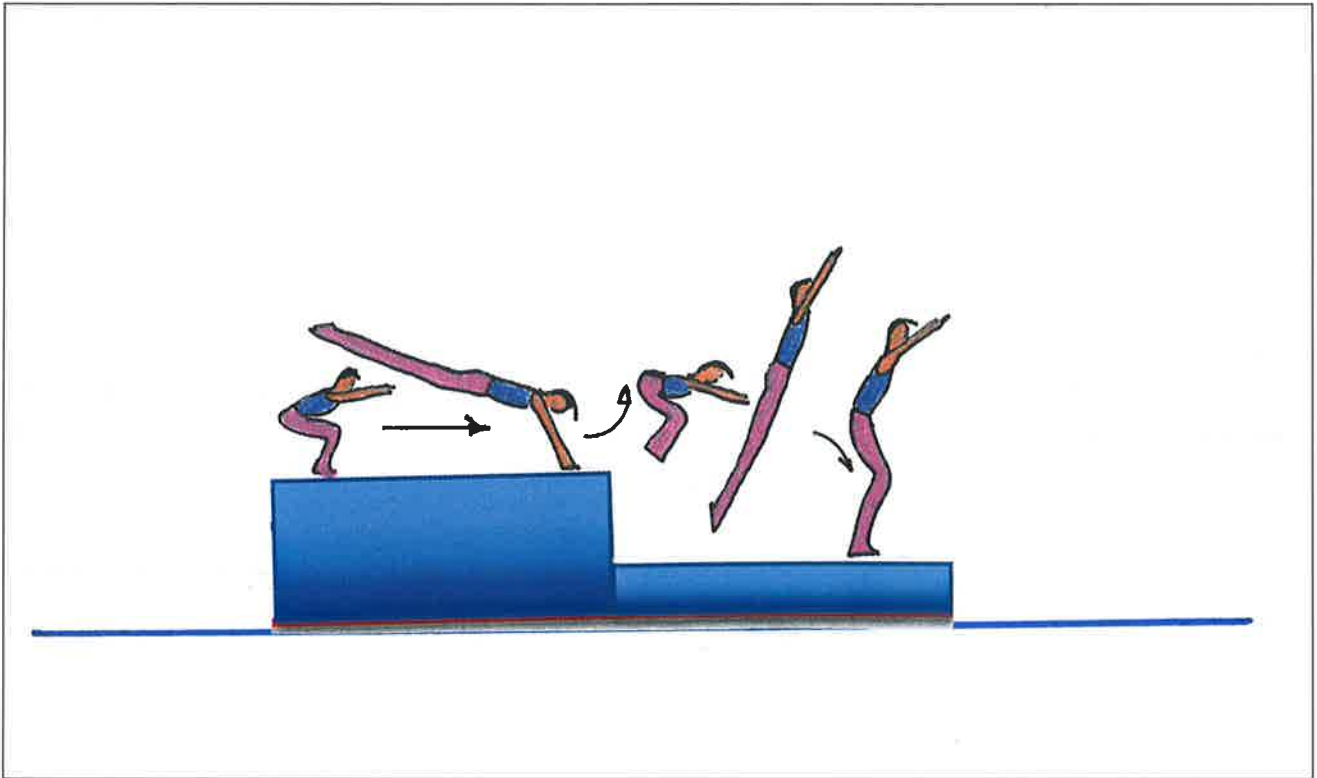


CIRCUITI

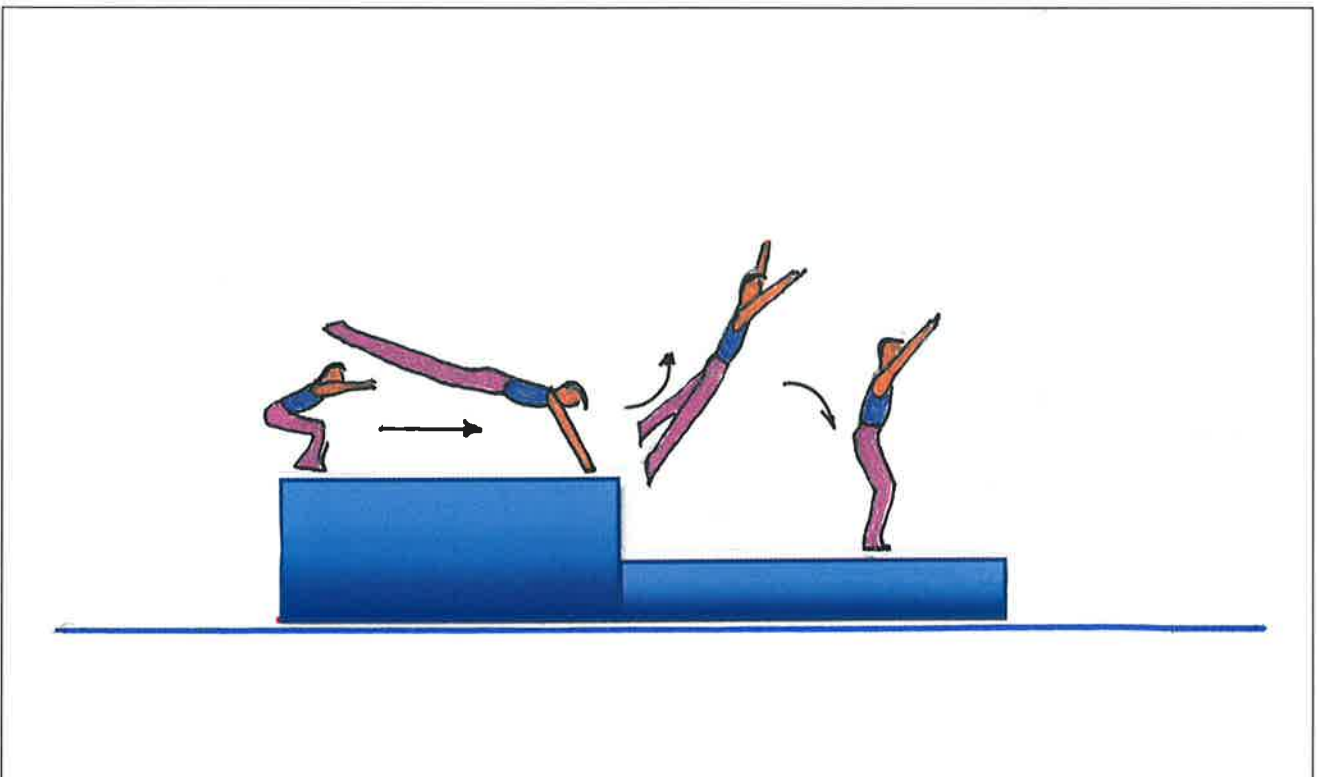
**CON STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DI:
-SPINTA in pedana - PRIMO e SECONDO VOLO**

ESEMPIO N° 1

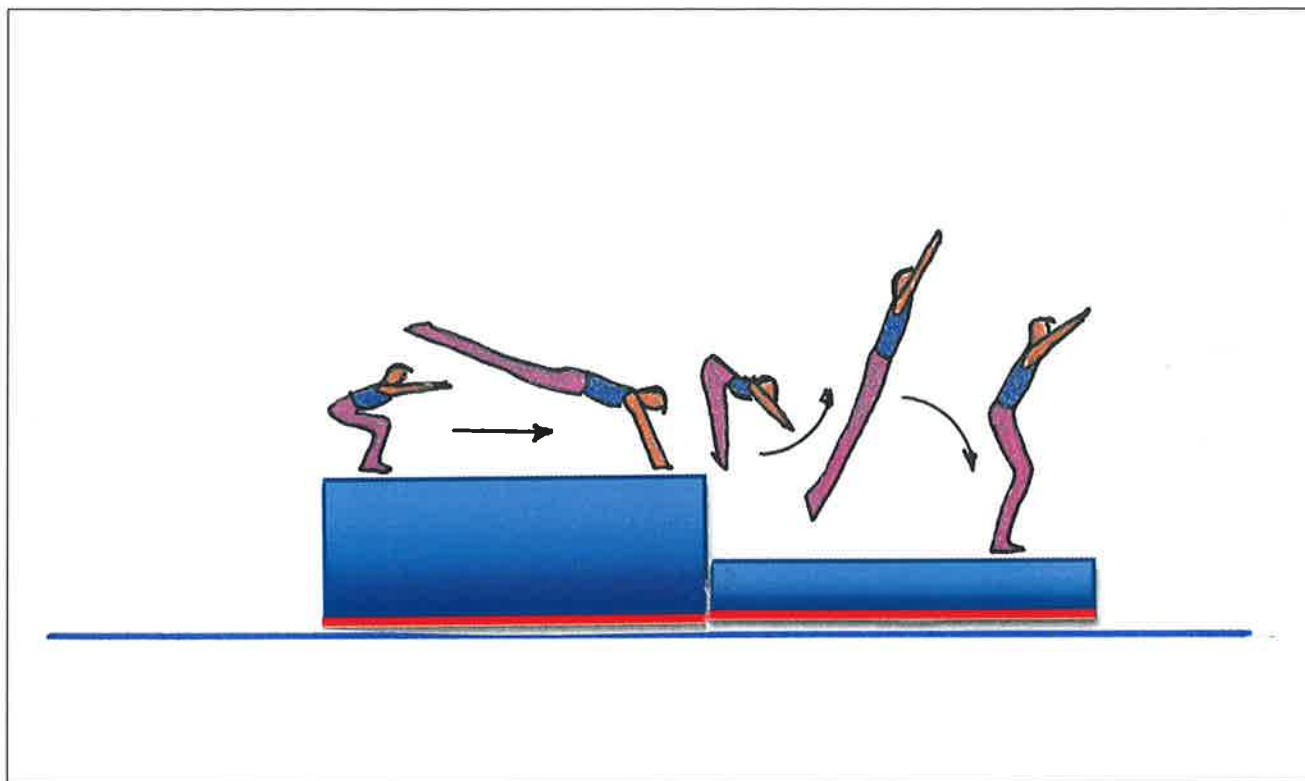
STAZIONE n. 1: Sistemare i tappeti come in figura e, partendo da fermo, eseguire un salto frammezzo a gambe a raccolta.



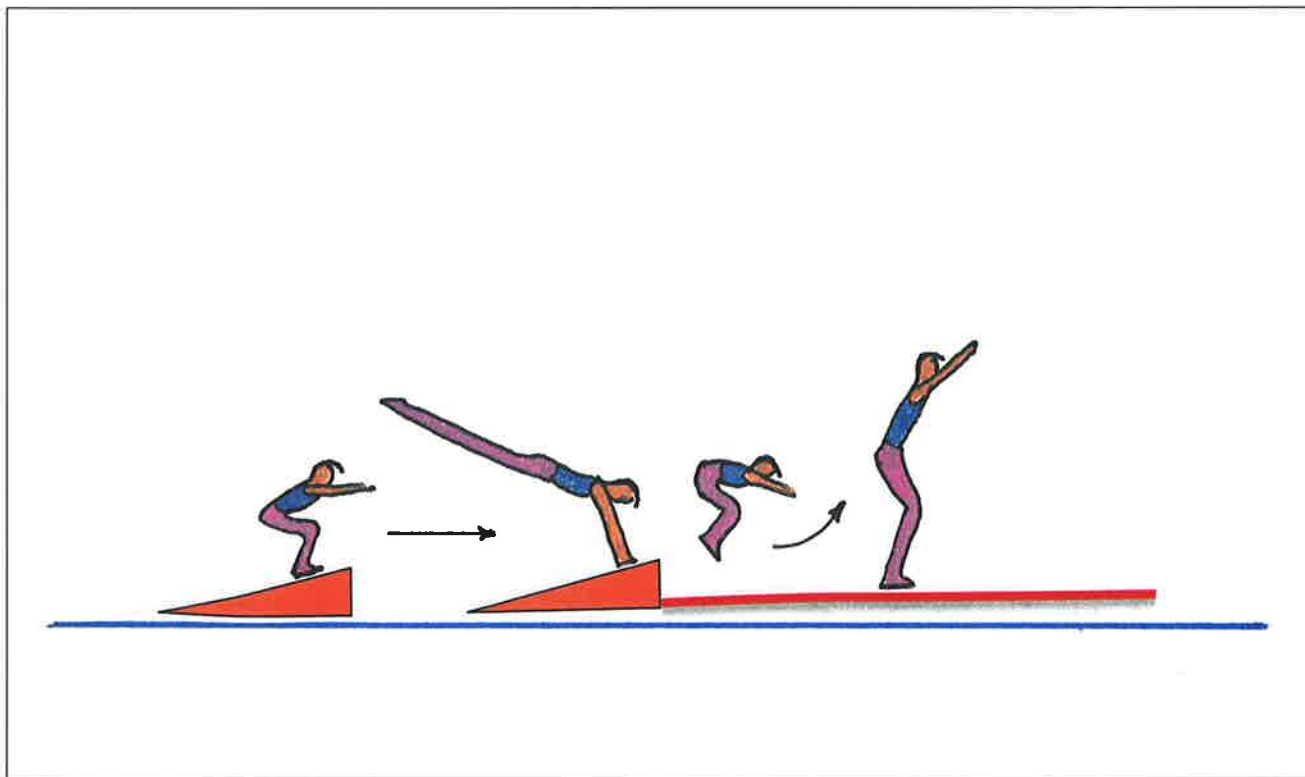
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, eseguire una staccata.



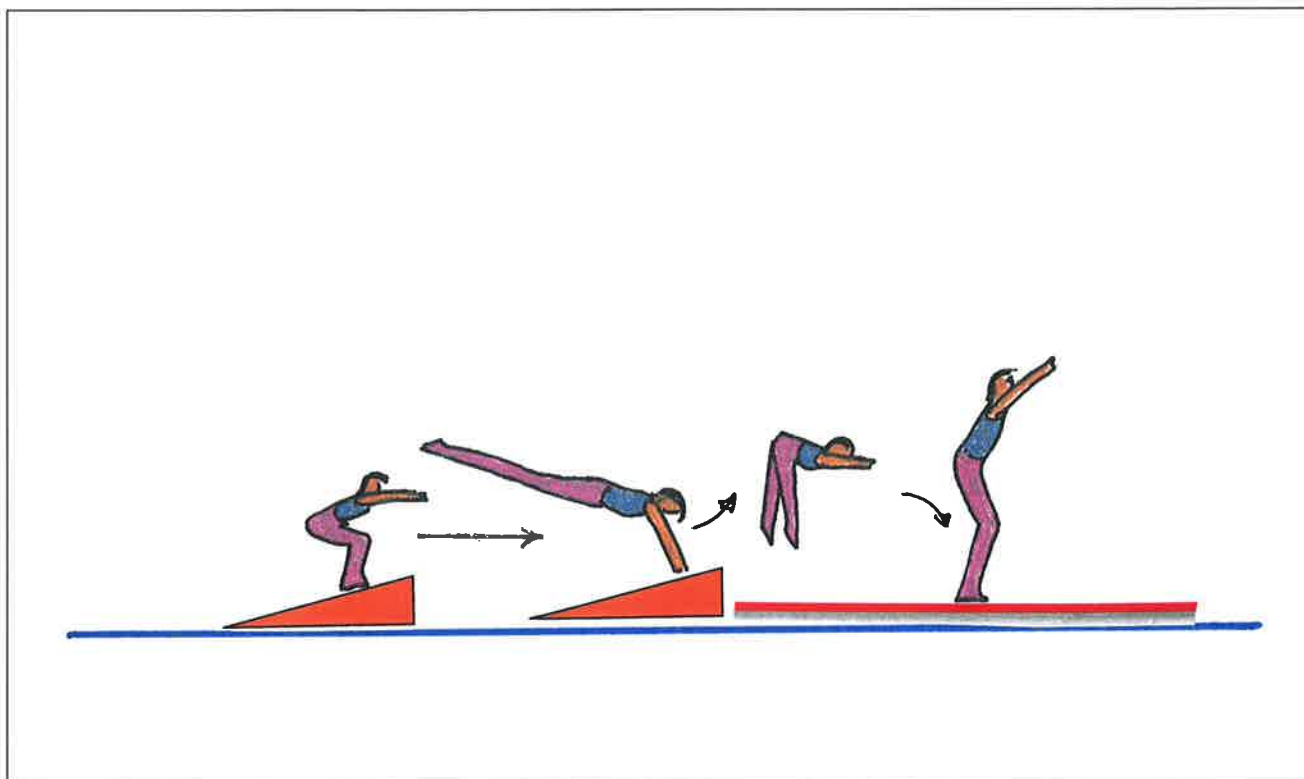
STAZIONE n. 3: Sistemare i tappeti come in figura e, partendo da fermo, eseguire un salto frammezzo a gambe a tese.



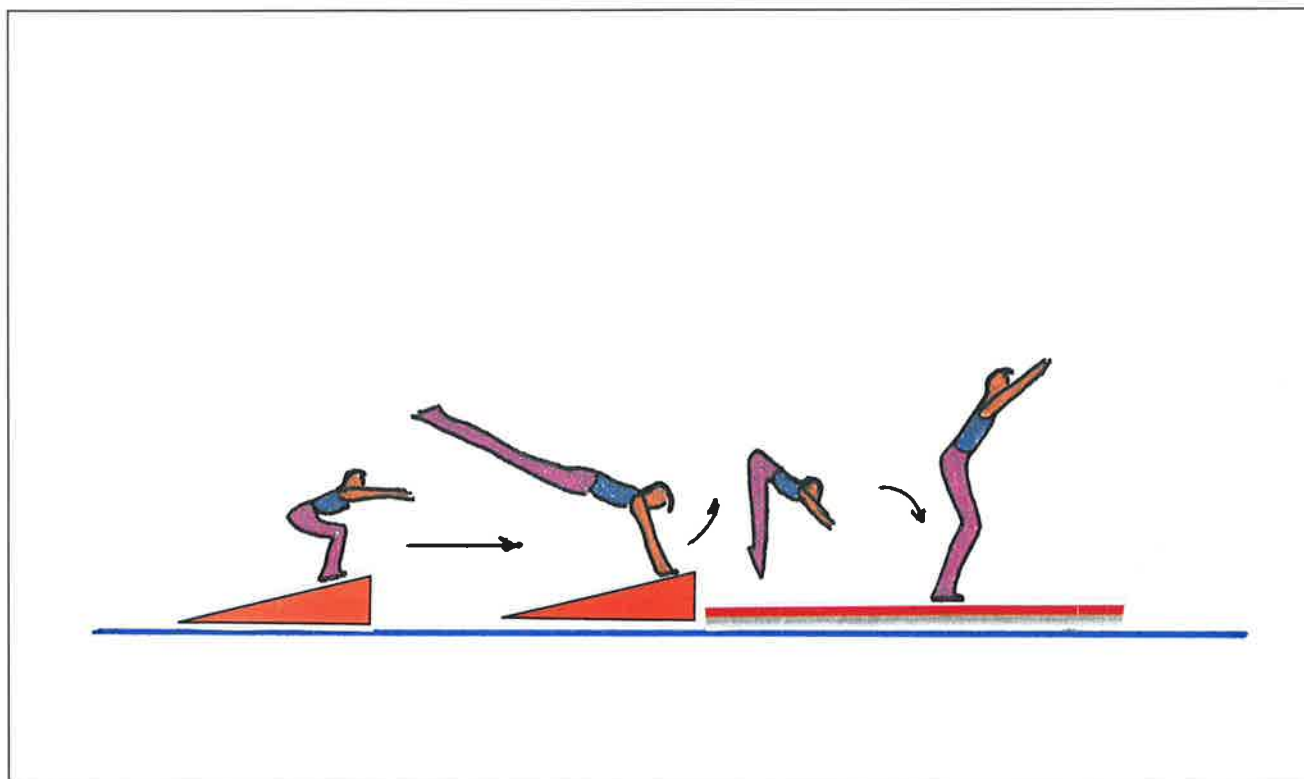
STAZIONE n.4: Utilizzare due pedane elastiche e, partendo da fermo, eseguire un salto frammezzo a gambe a raccolta.



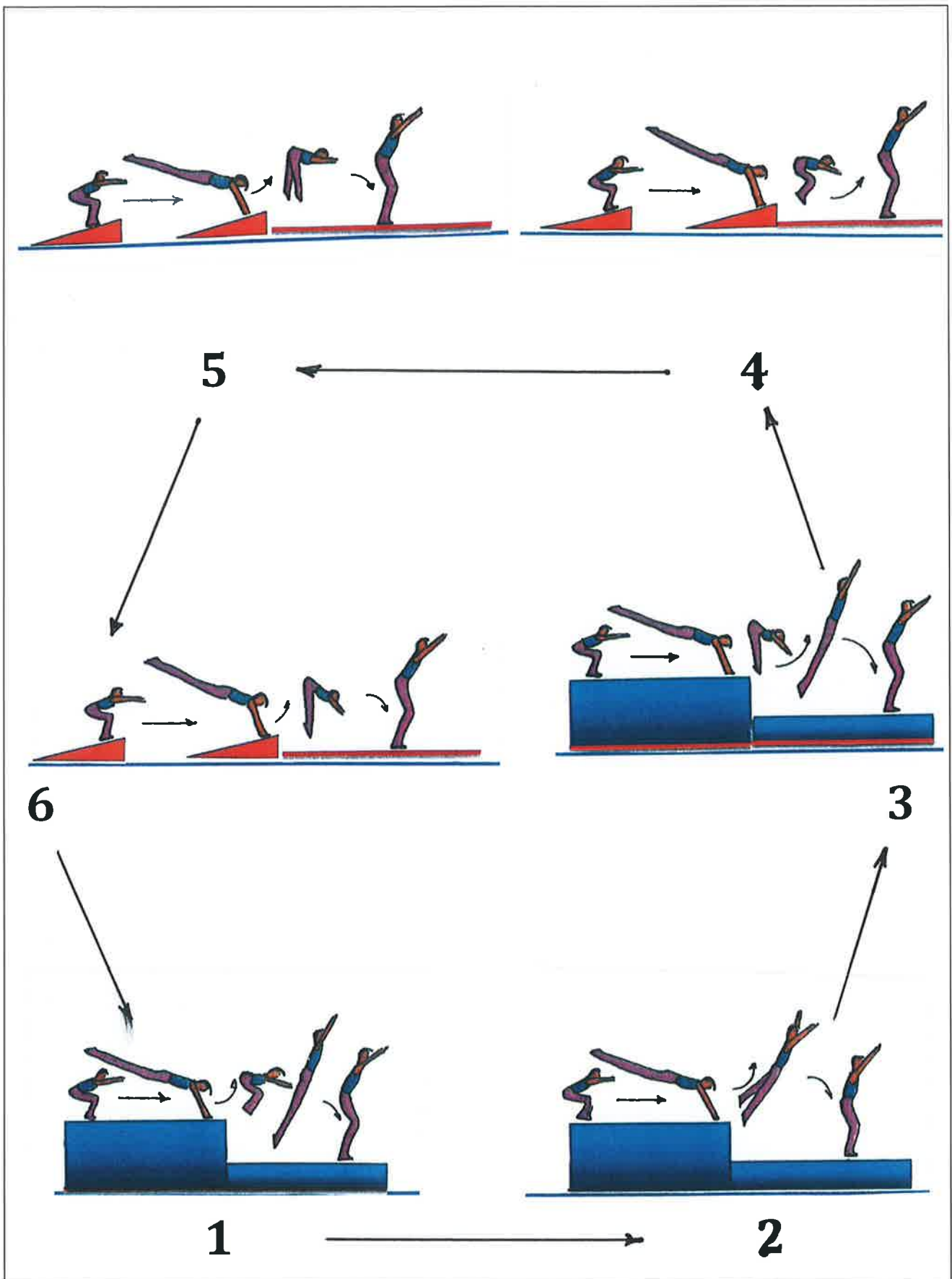
STAZIONE n. 5: Come l'esercizio precedente, eseguire un salto staccata.



STAZIONE n.6: Come l'esercizio precedente, eseguire un salto frammezzo a gambe tese.

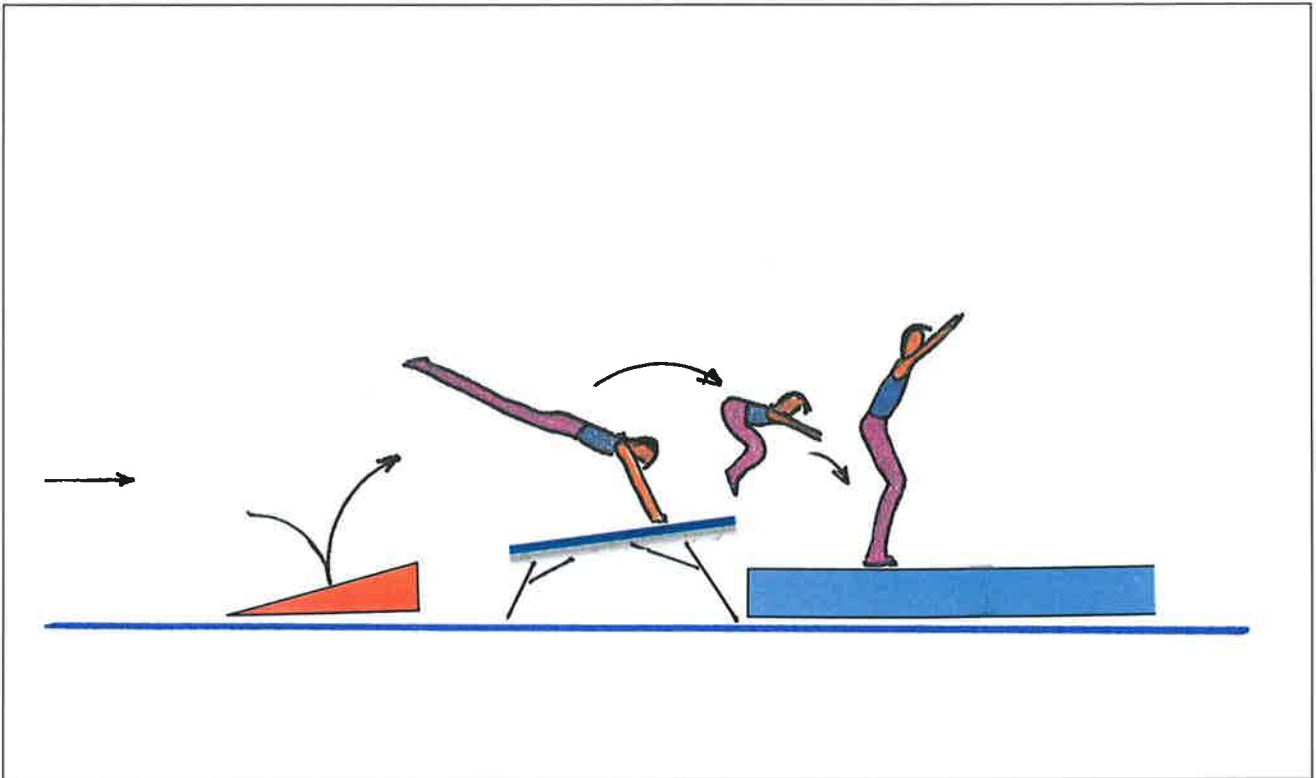


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

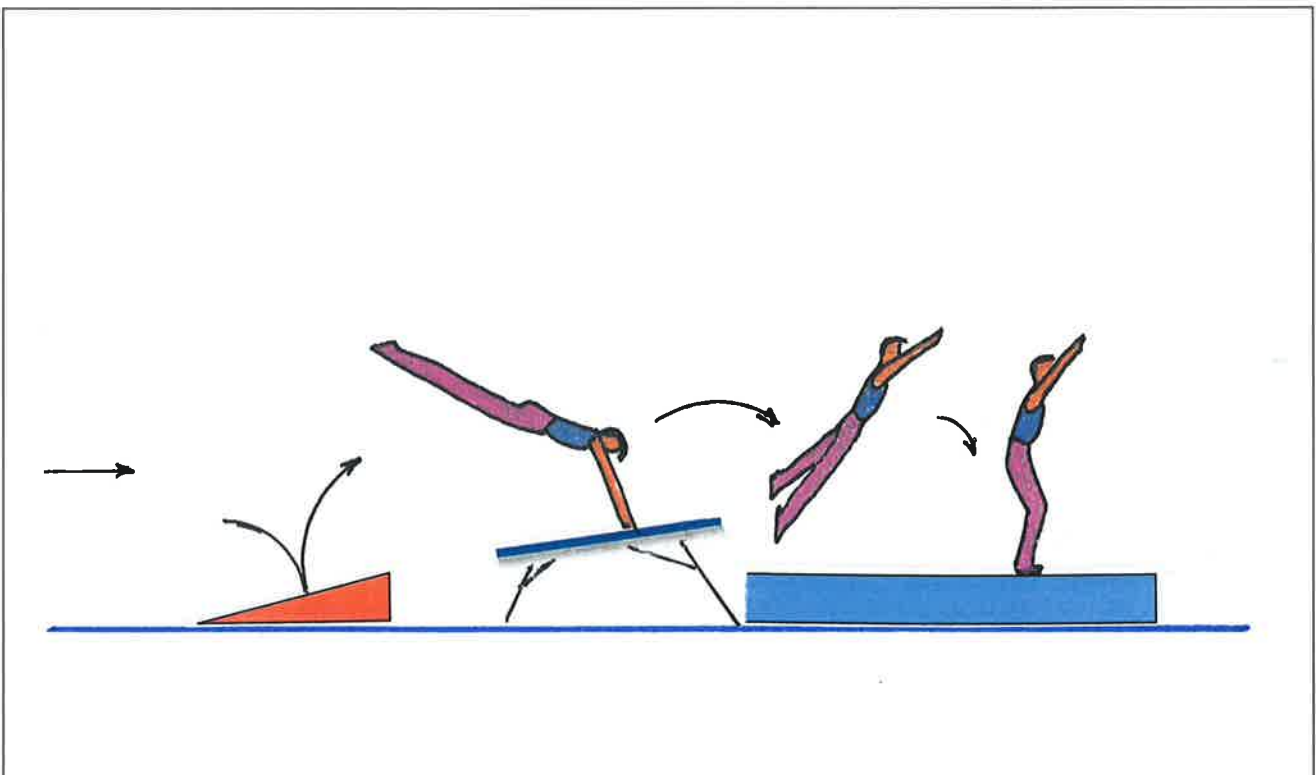


ESEMPIO N° 2

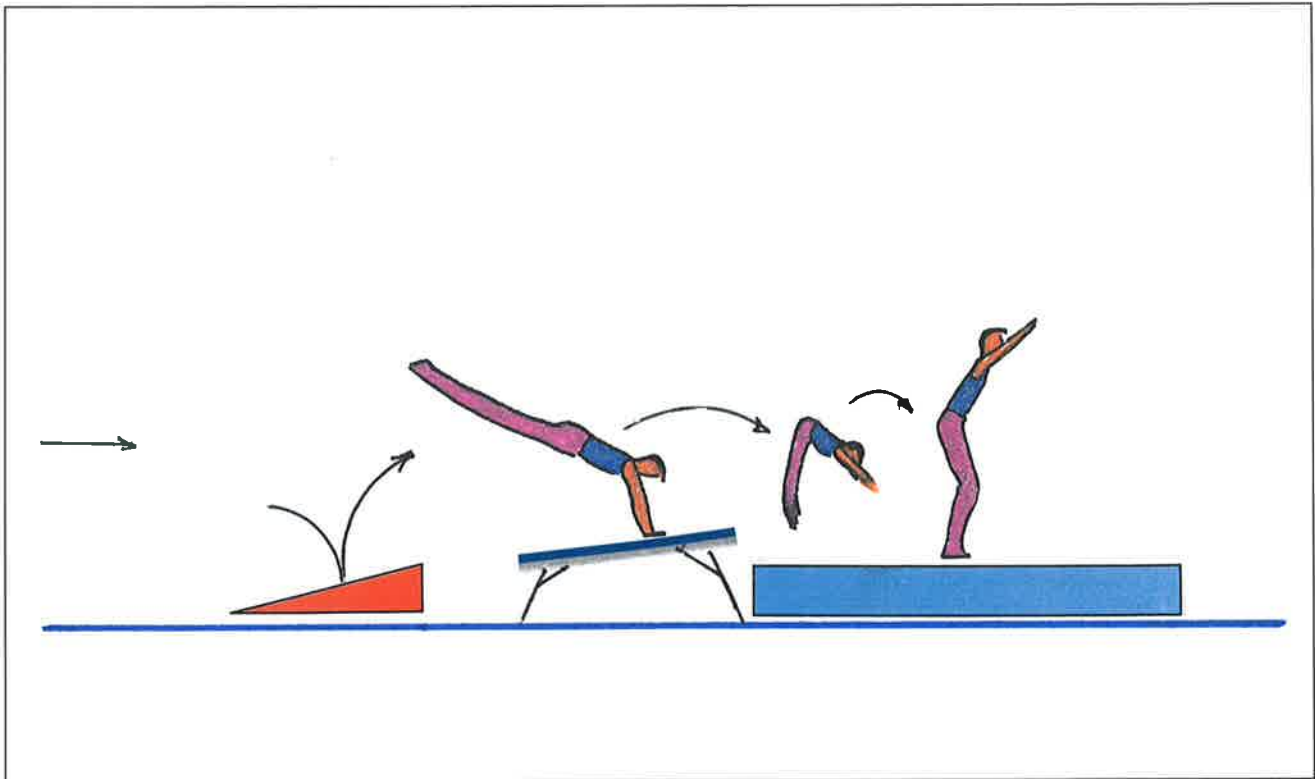
STAZIONE n. 1: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, spinta sugli arti superiori su un mini trampolino, eseguire un salto frammezzo a gambe a racc.



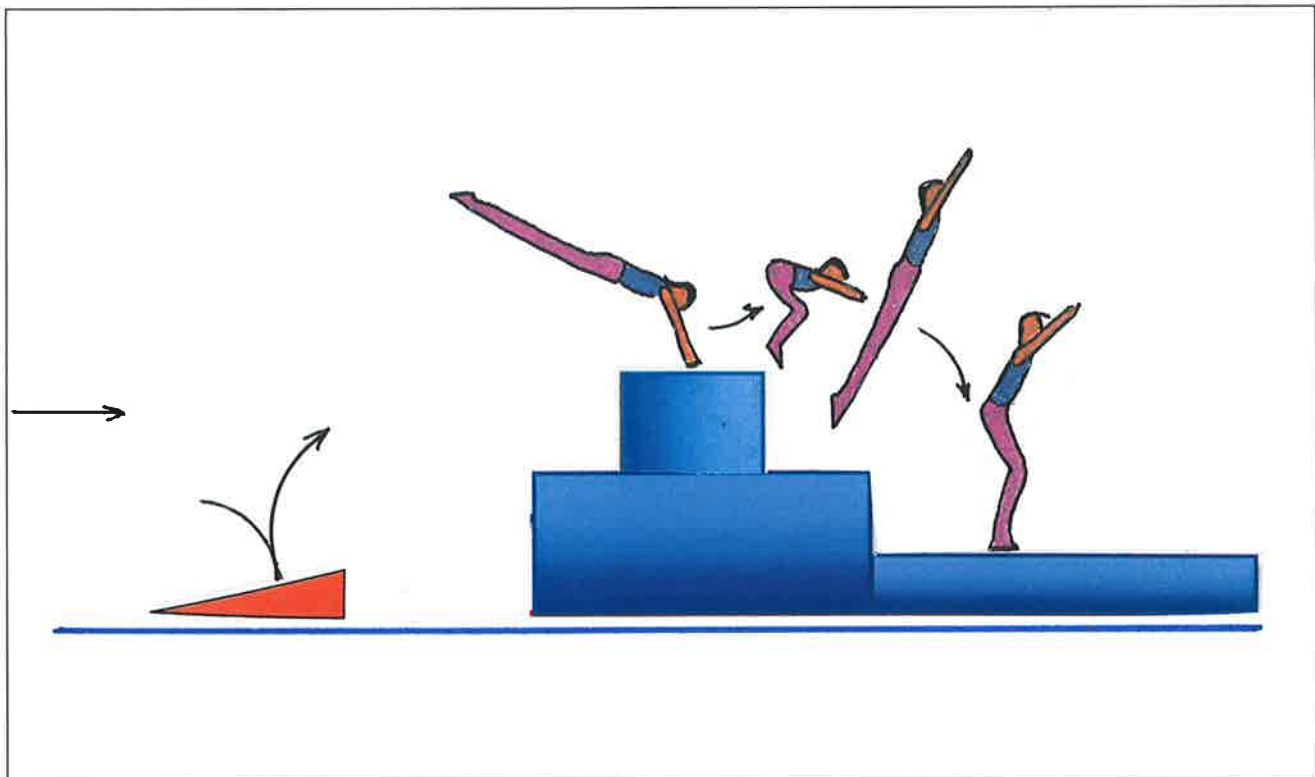
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, eseguire una staccata.



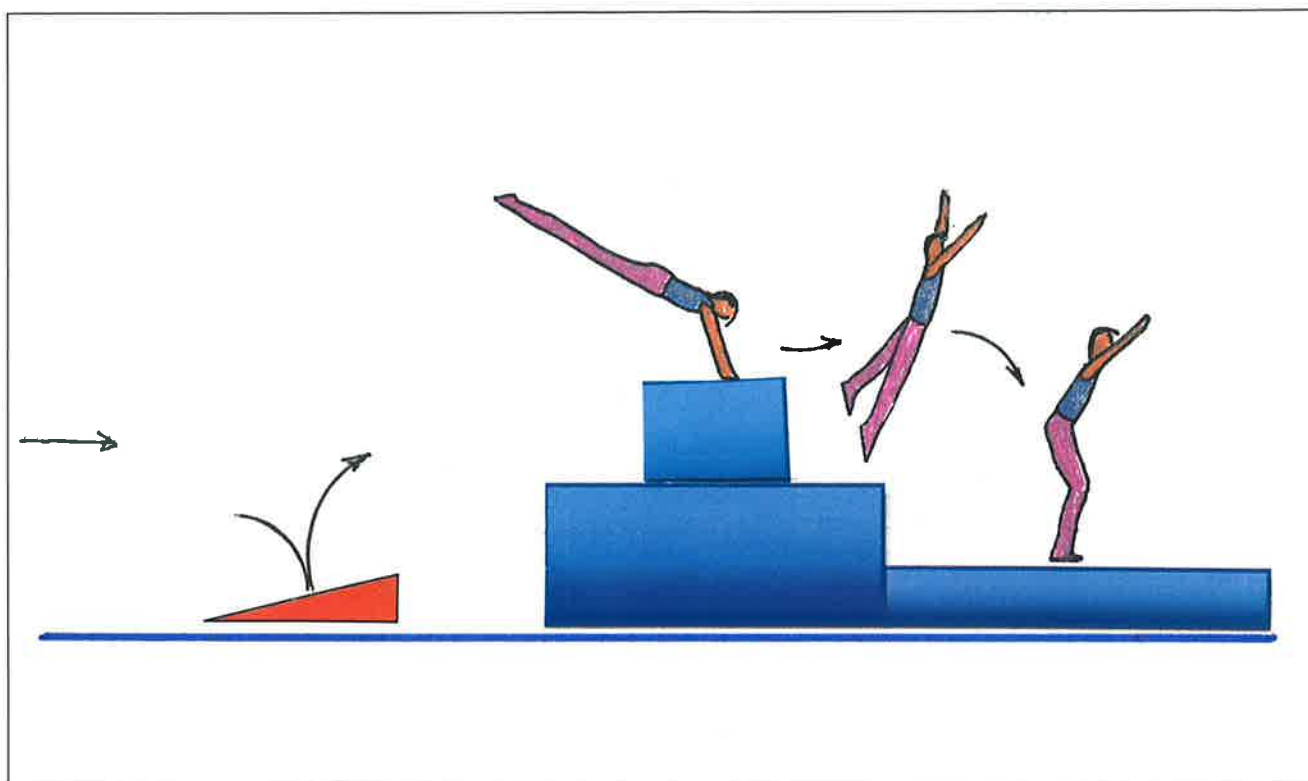
STAZIONE n. 3: Come l'esercizio precedente, eseguire un salto frammezzo a gambe tese.



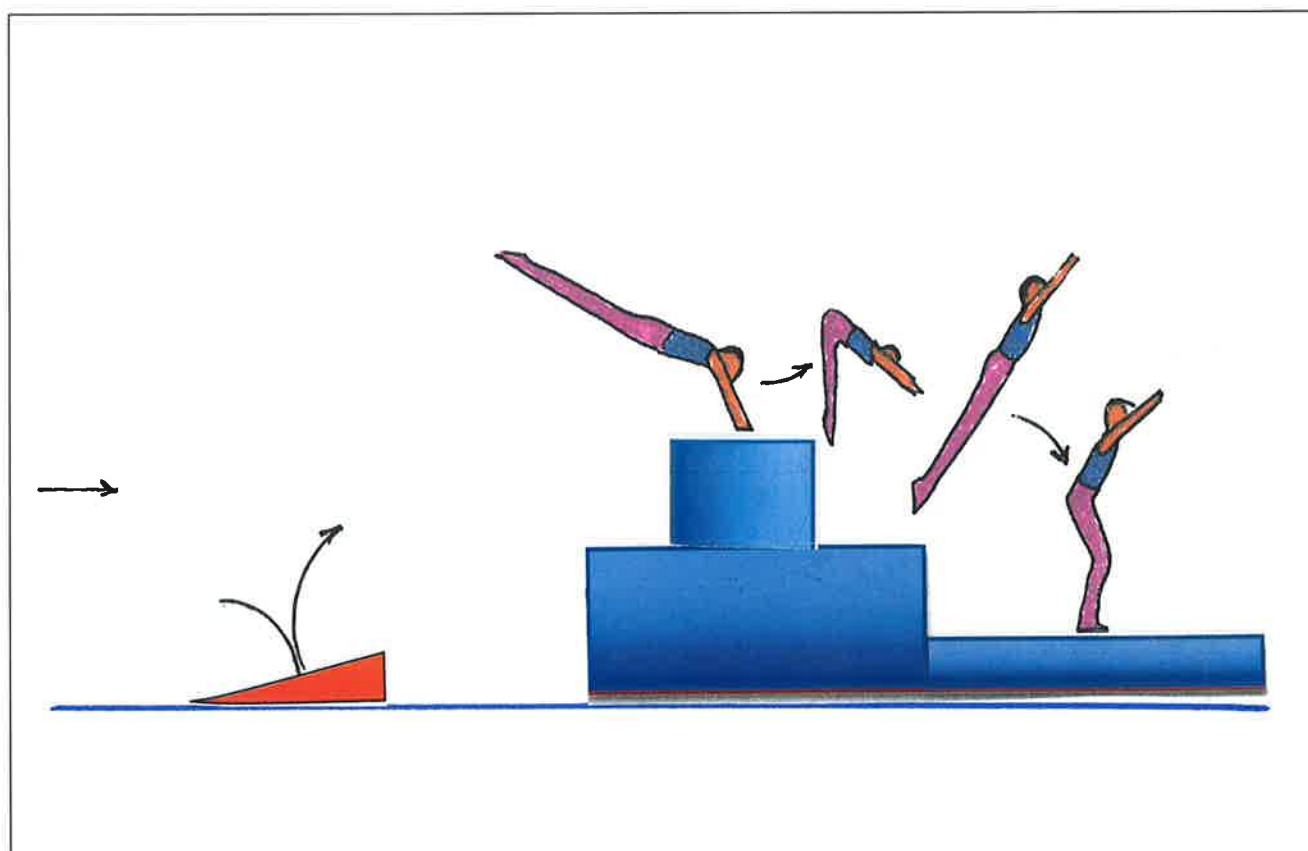
STAZIONE n.4: Sistemare i tappeti come in figura, eseguire un salto frammezzo a gambe a raccolta.



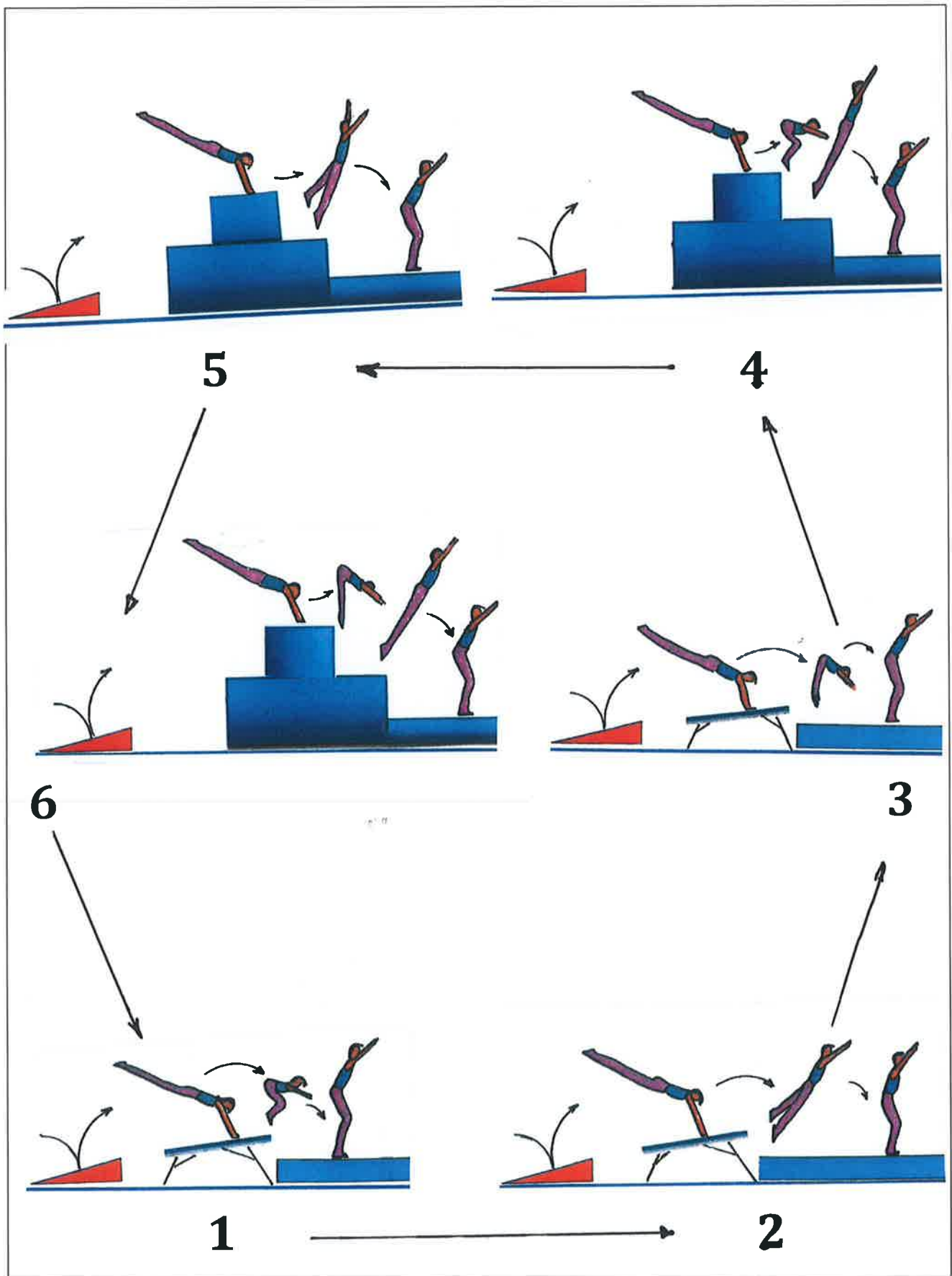
STAZIONE n. 5: Sistemare i tappeti come in figura ed eseguire una staccata.



STAZIONE n.6: Come l'esercizio precedente, eseguire un salto frammezzo a gambe tese.

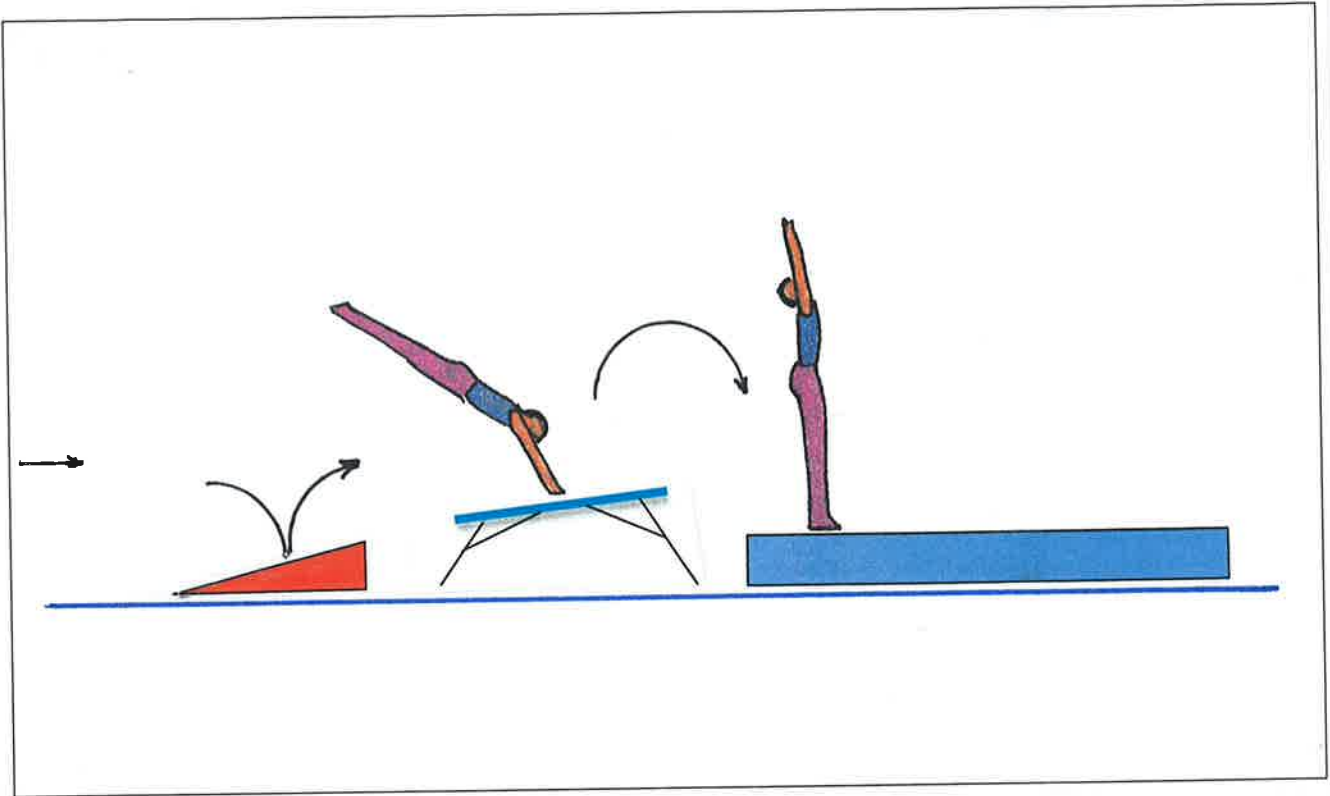


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

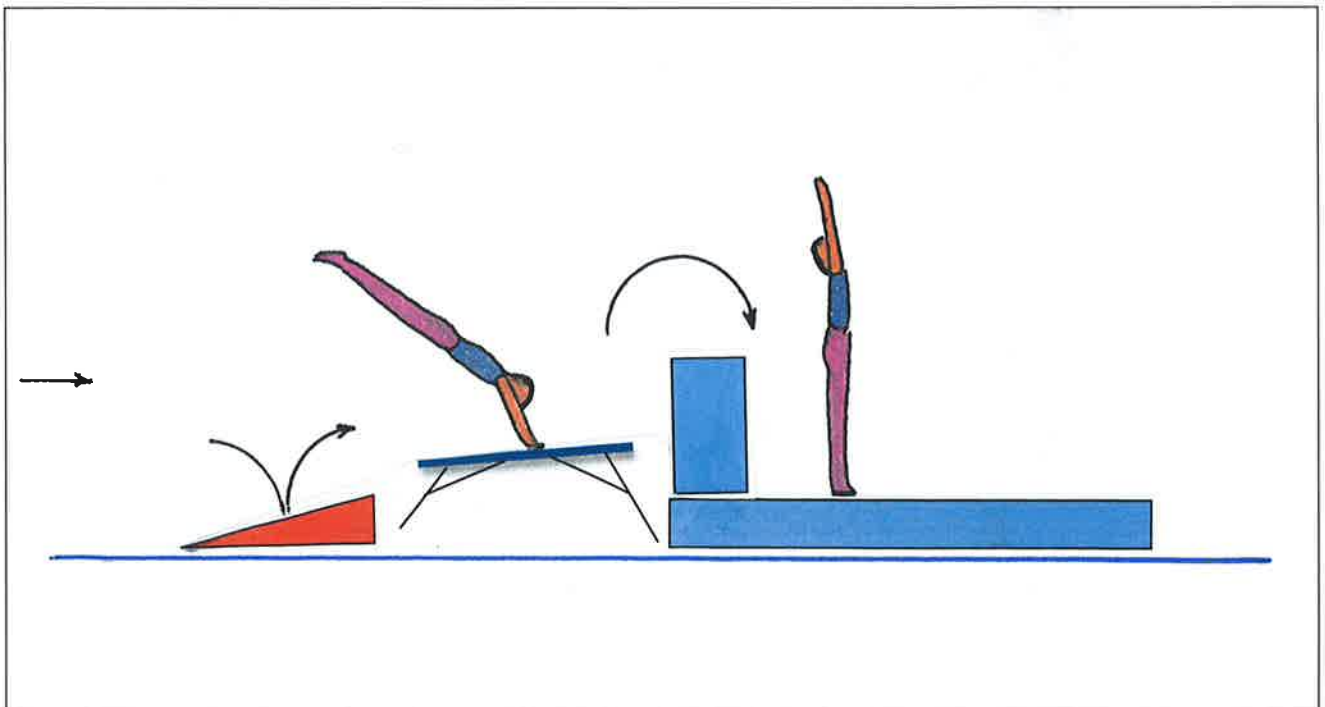


ESEMPIO N° 3

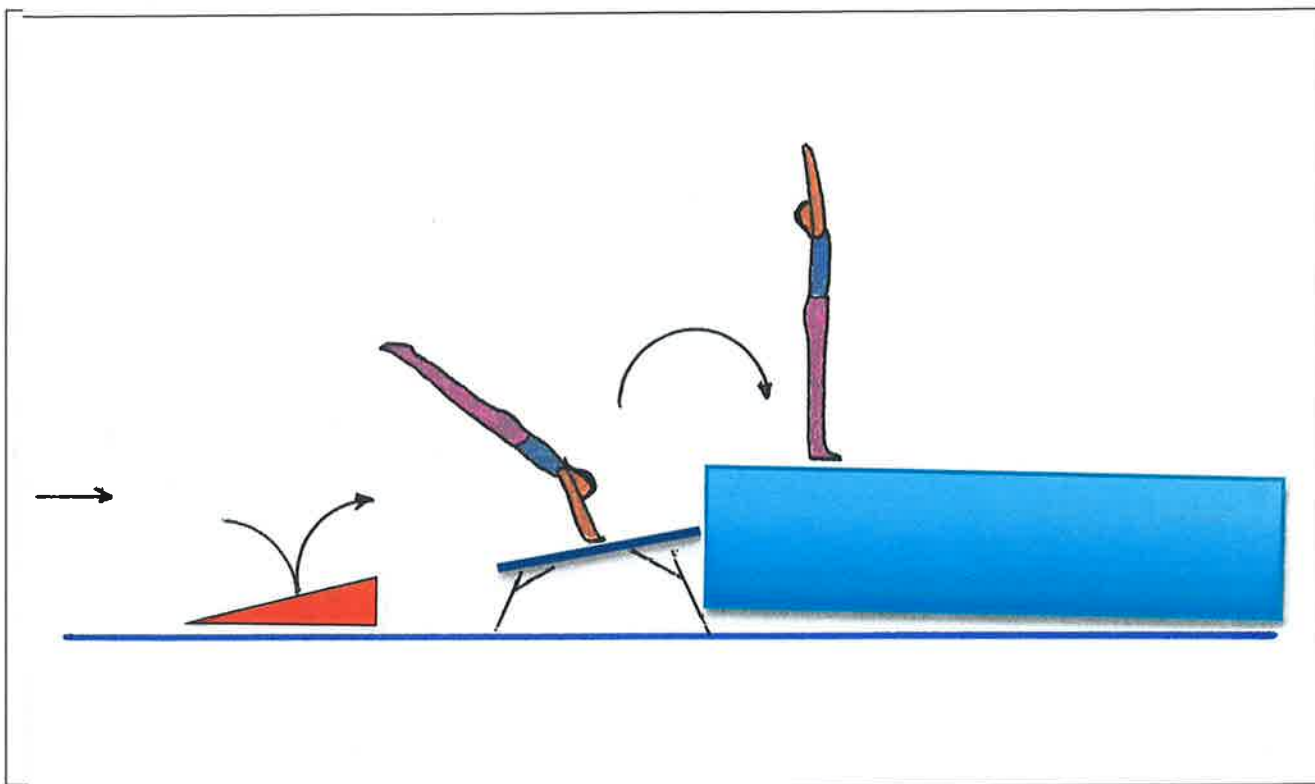
STAZIONE n. 1: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, spinta sugli arti superiori su un mini trampolino, ribaltata e arrivo ritti su un tappeto paracadute.



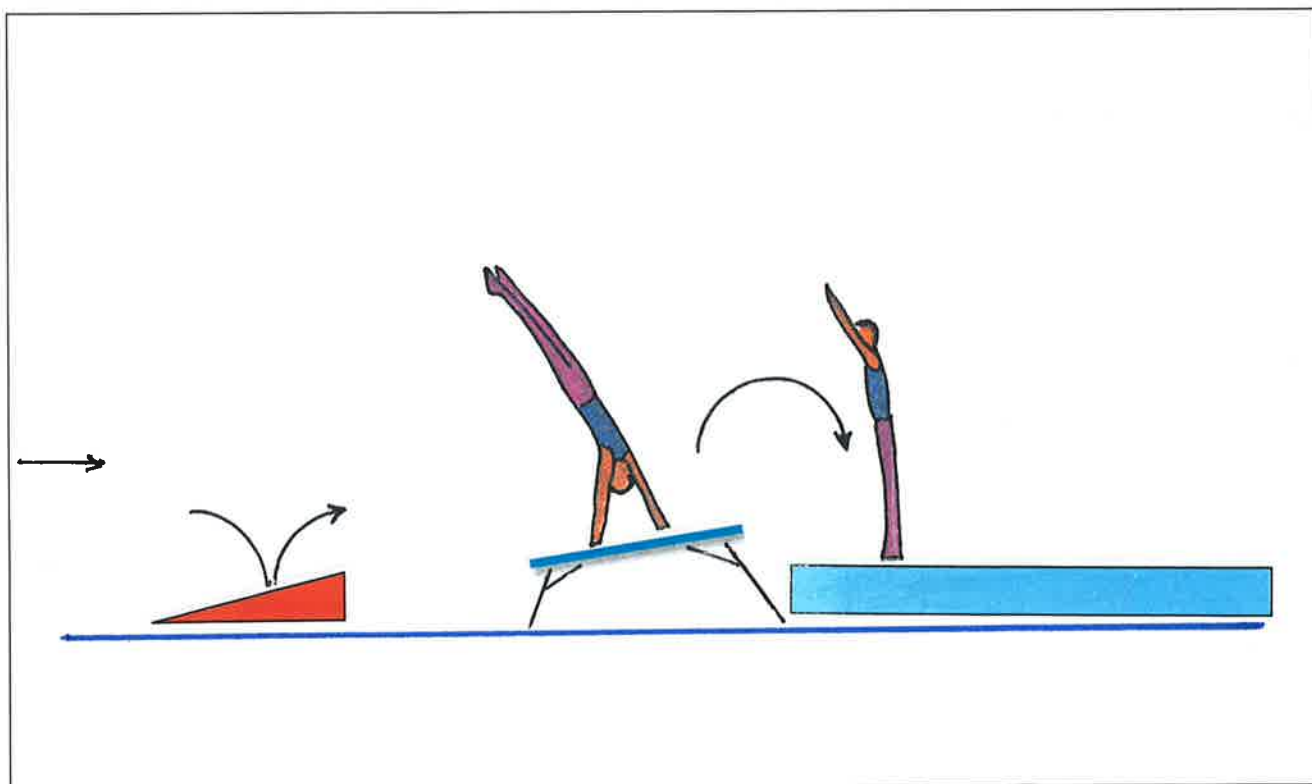
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, superando un tappeto.



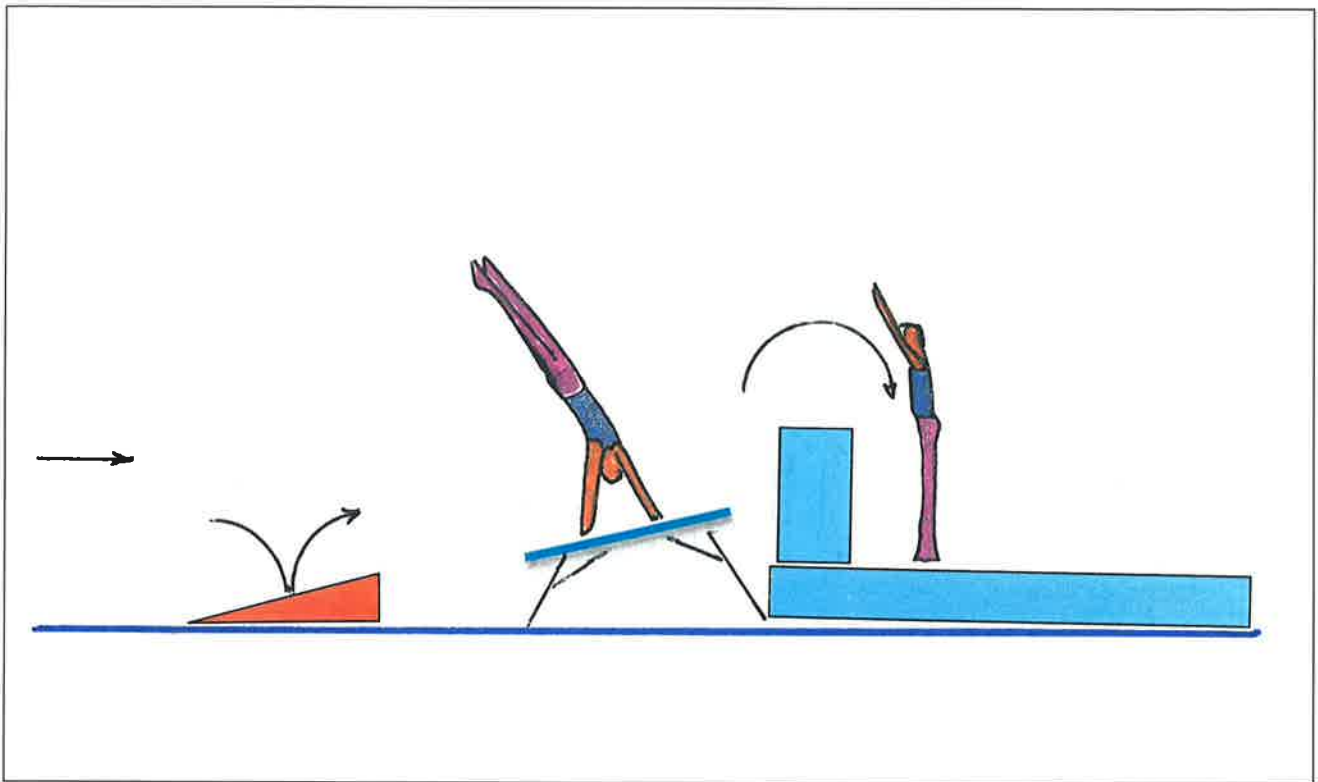
STAZIONE n.3: Come l'esercizio n. 1, arrivando su un tappeto più alto.



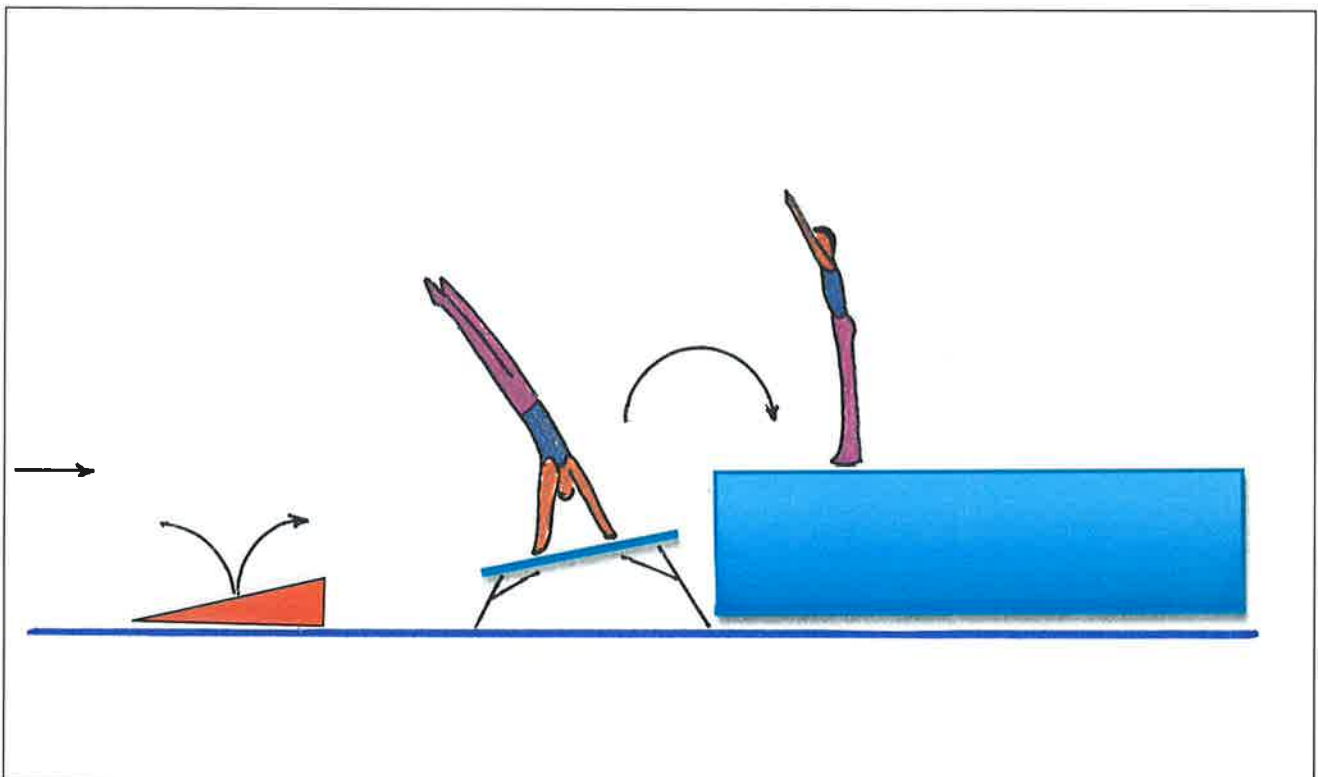
STAZIONE n. 4: Rincorsa, battuta in pedana, poggiare le mani su un mini trampolino ed eseguire una rondata.



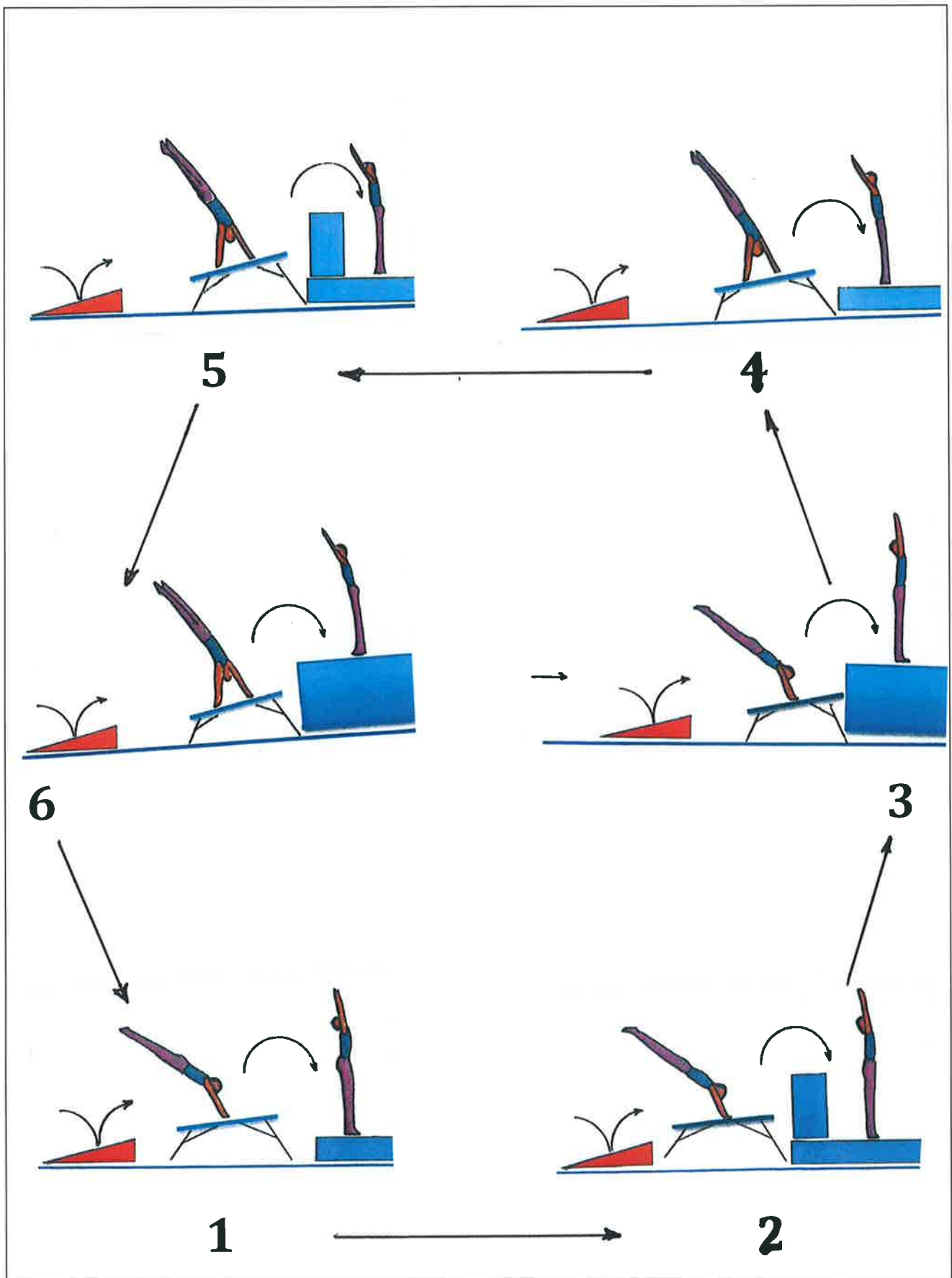
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 4, superando un tappeto.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 4 arrivando ritti, su un tappeto più alto.

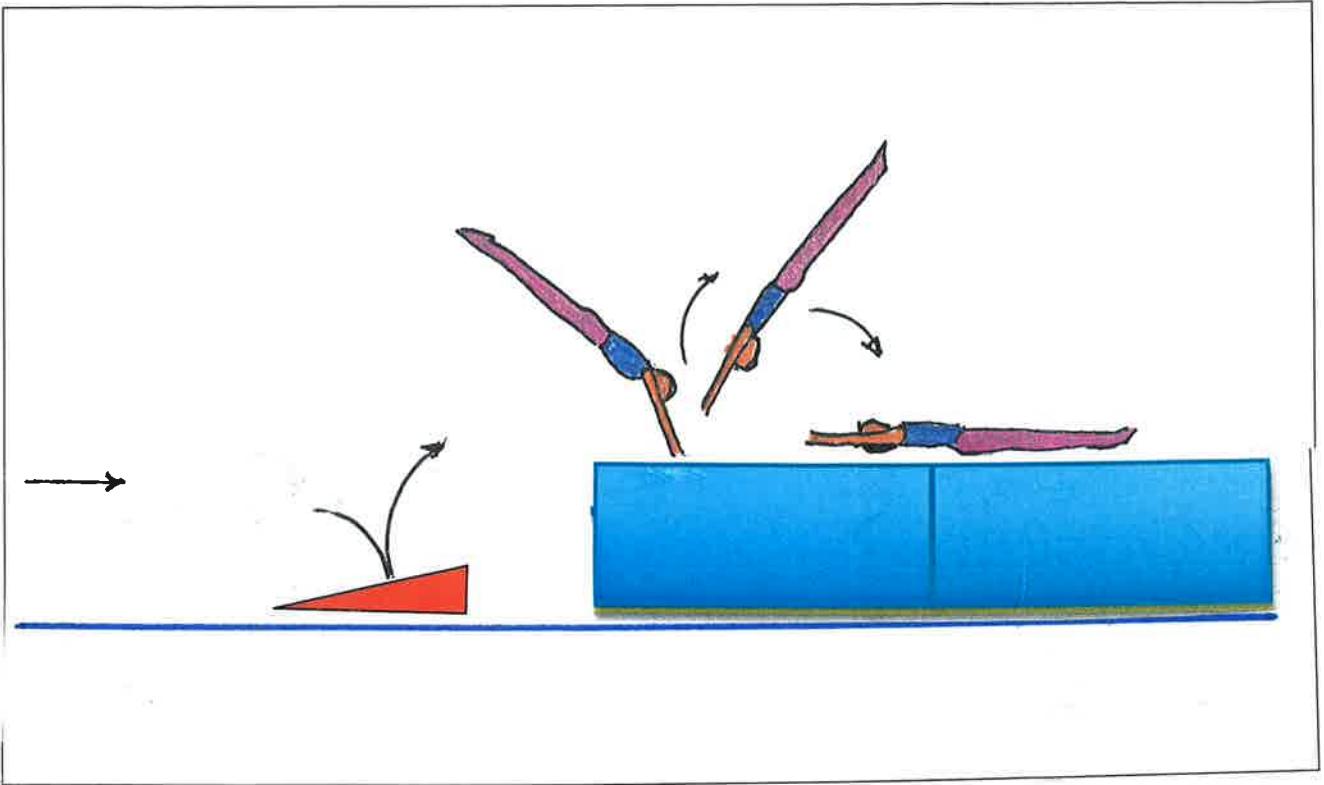


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

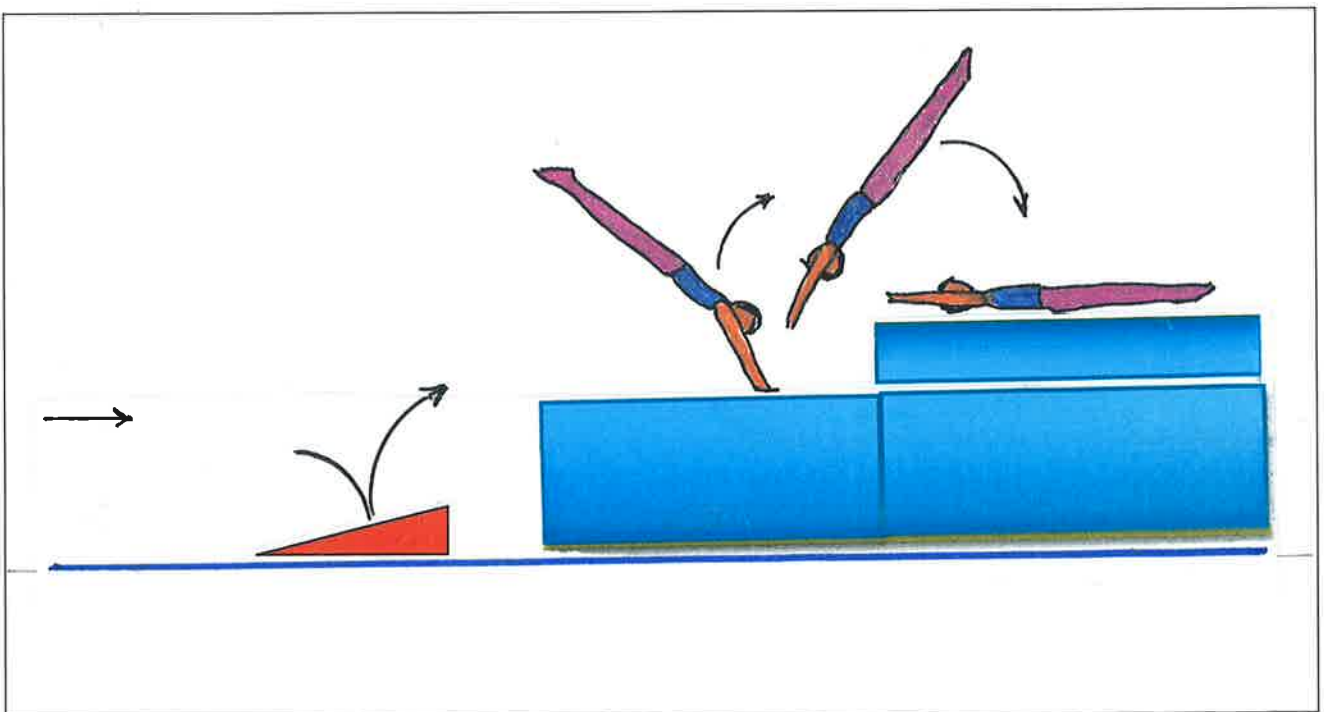


ESEMPIO N° 4

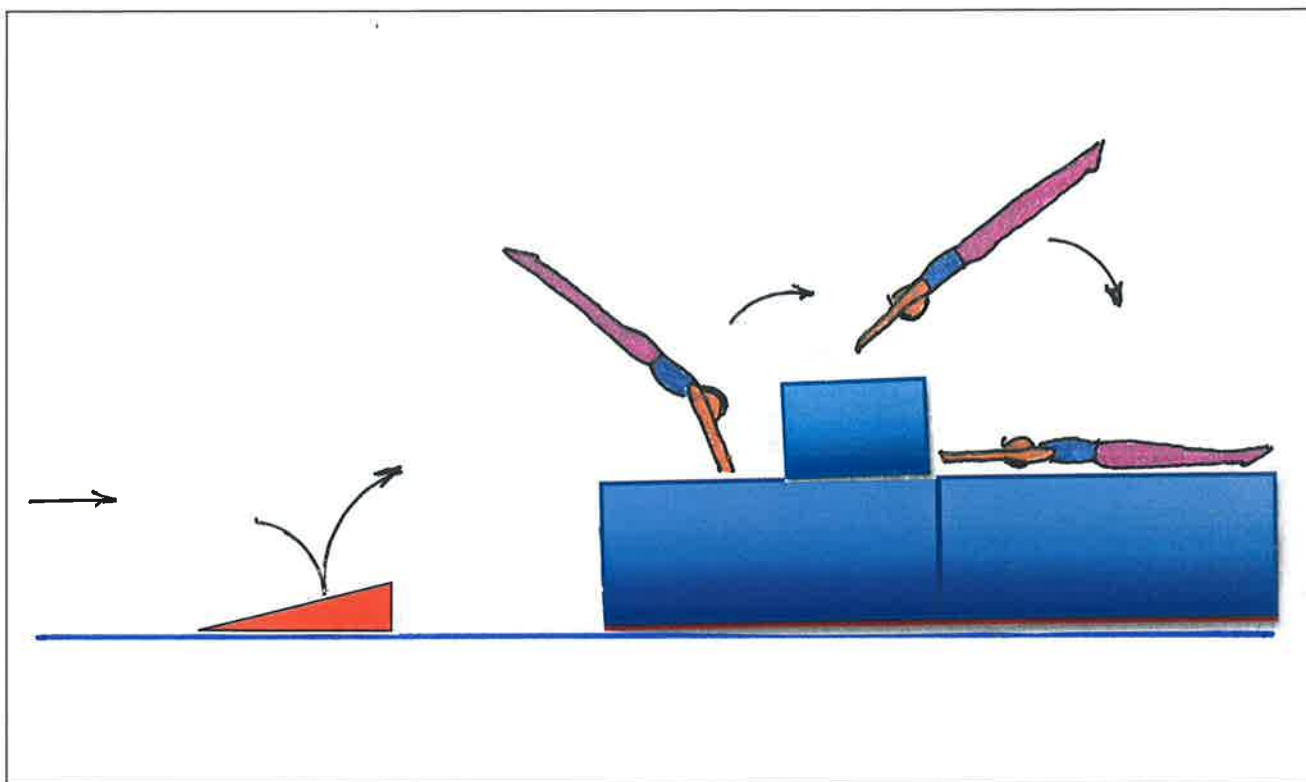
STAZIONE n. 1: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, poggiare le mani su un tappeto paracadute, spinta sugli arti superiori e arrivo supini.



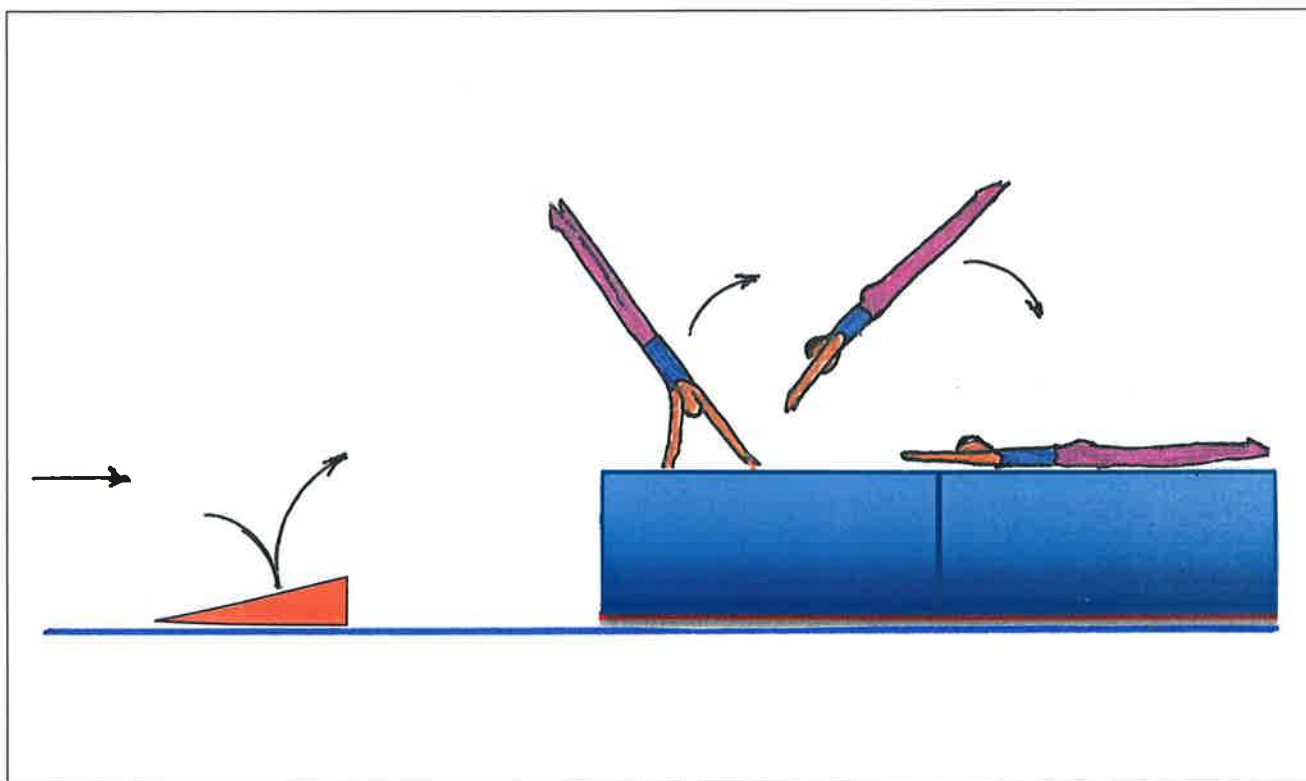
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, arrivando su un tappeto più alto.



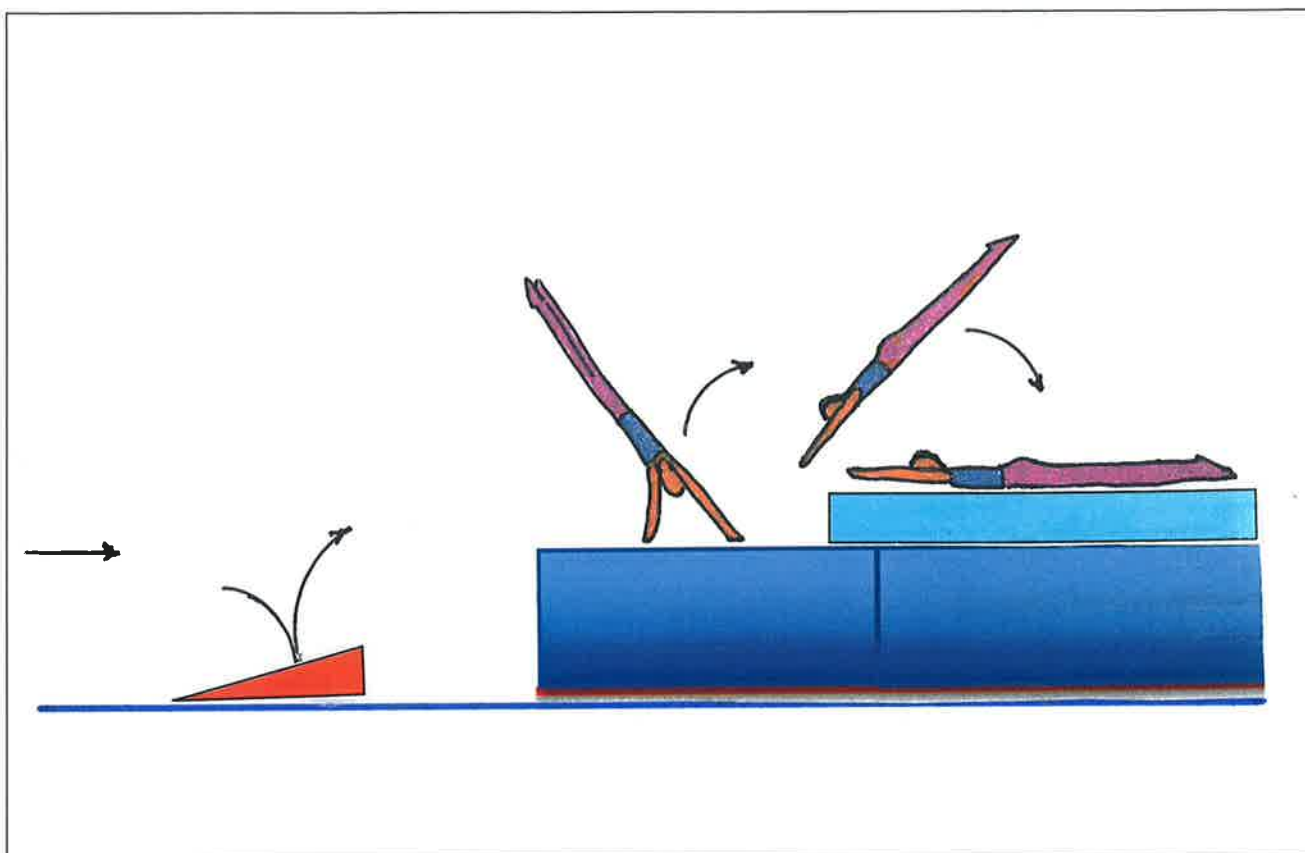
STAZIONE n.3: Come l'esercizio n. 1, superando un tappeto.



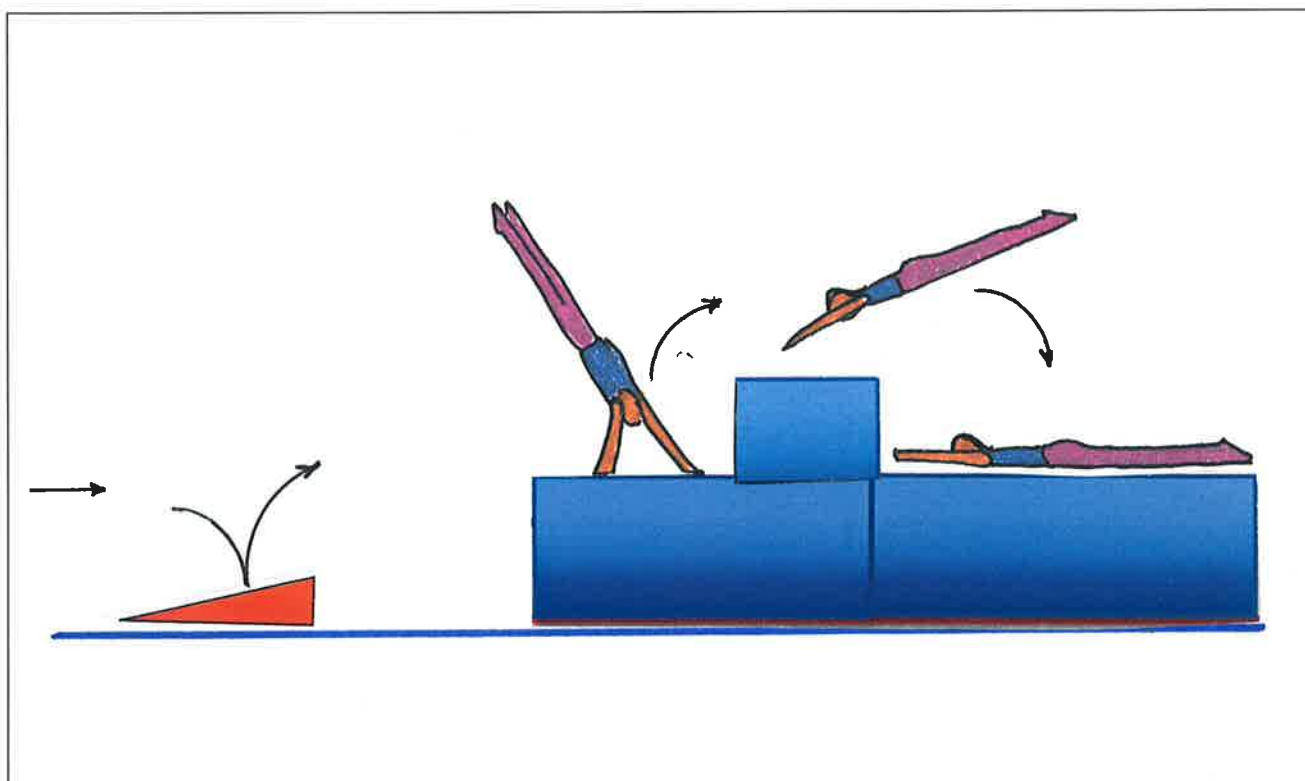
STAZIONE n. 4: Rincorsa, battuta in pedana, poggiare le mani su un tappeto paracadute, spinta sugli arti superiori e arrivare proni.



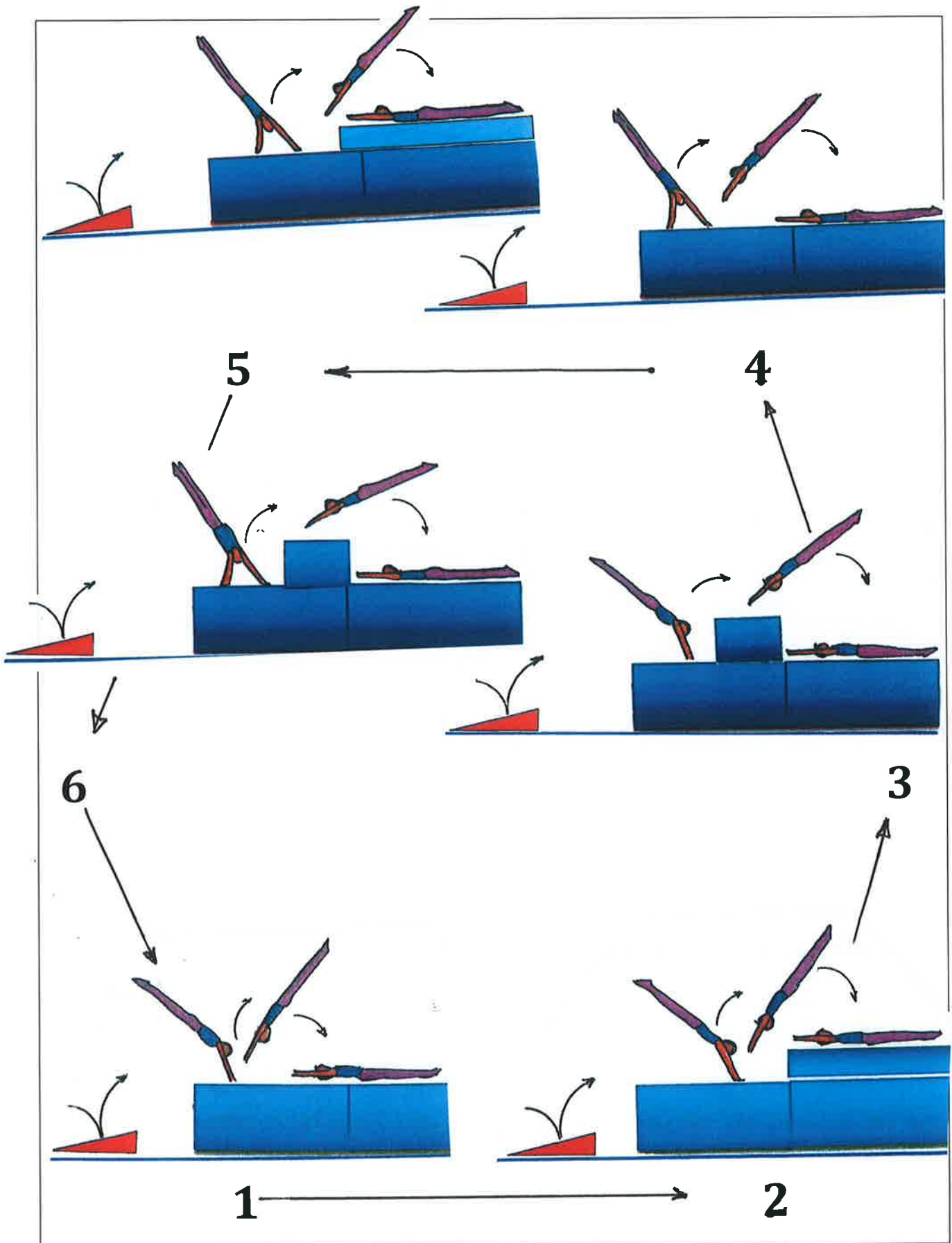
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 4 arrivando su un tappeto più alto.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 4 superando un tappeto.

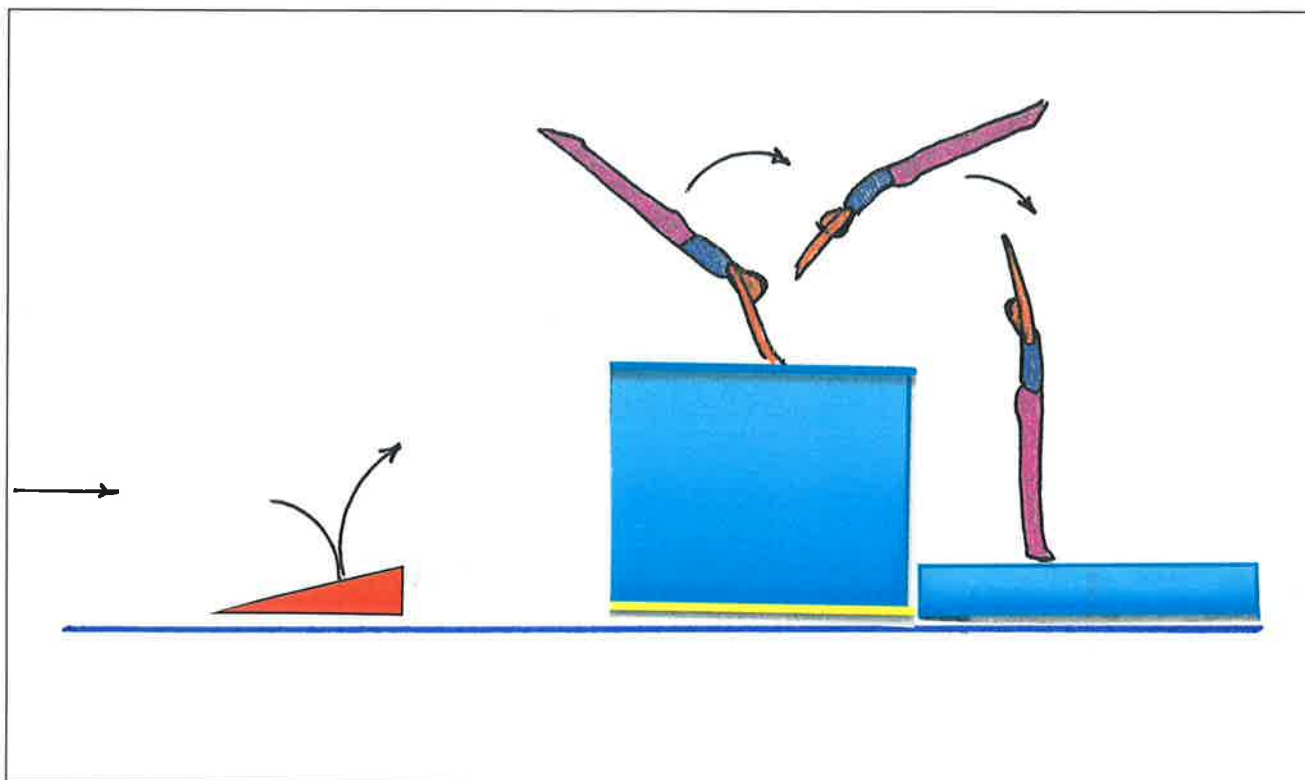


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

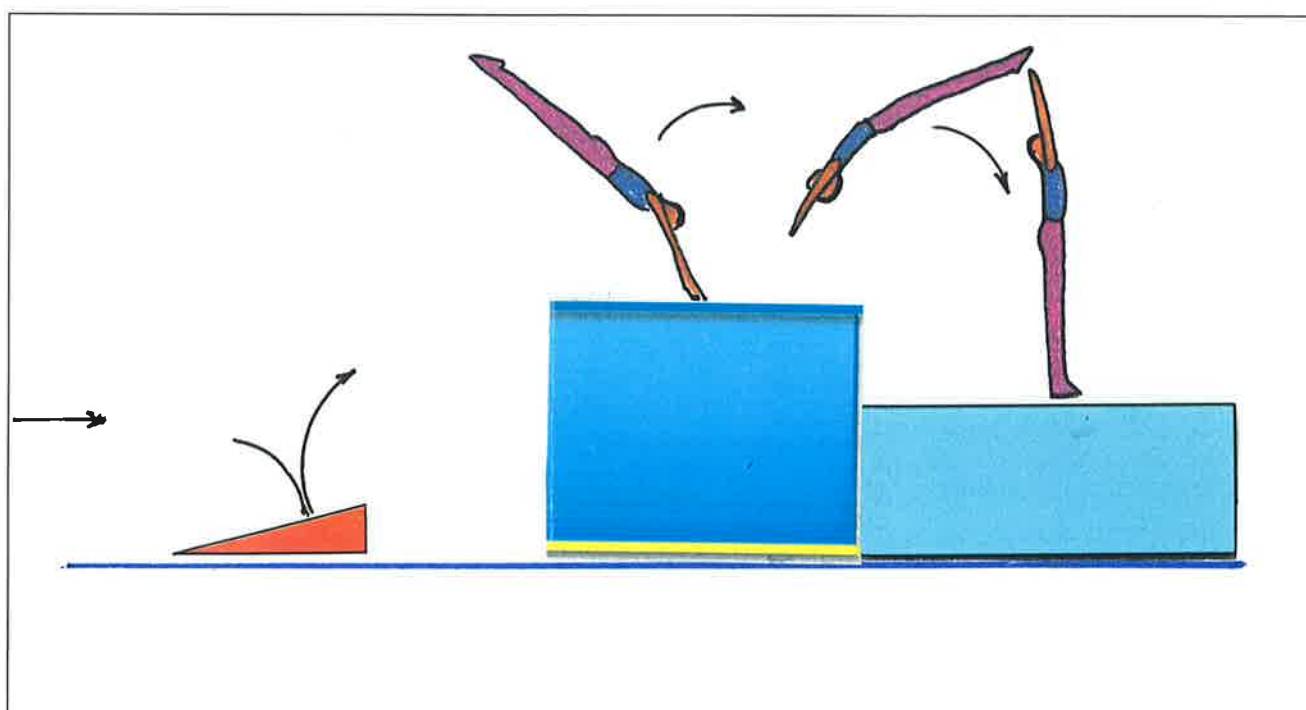


ESEMPIO N° 5

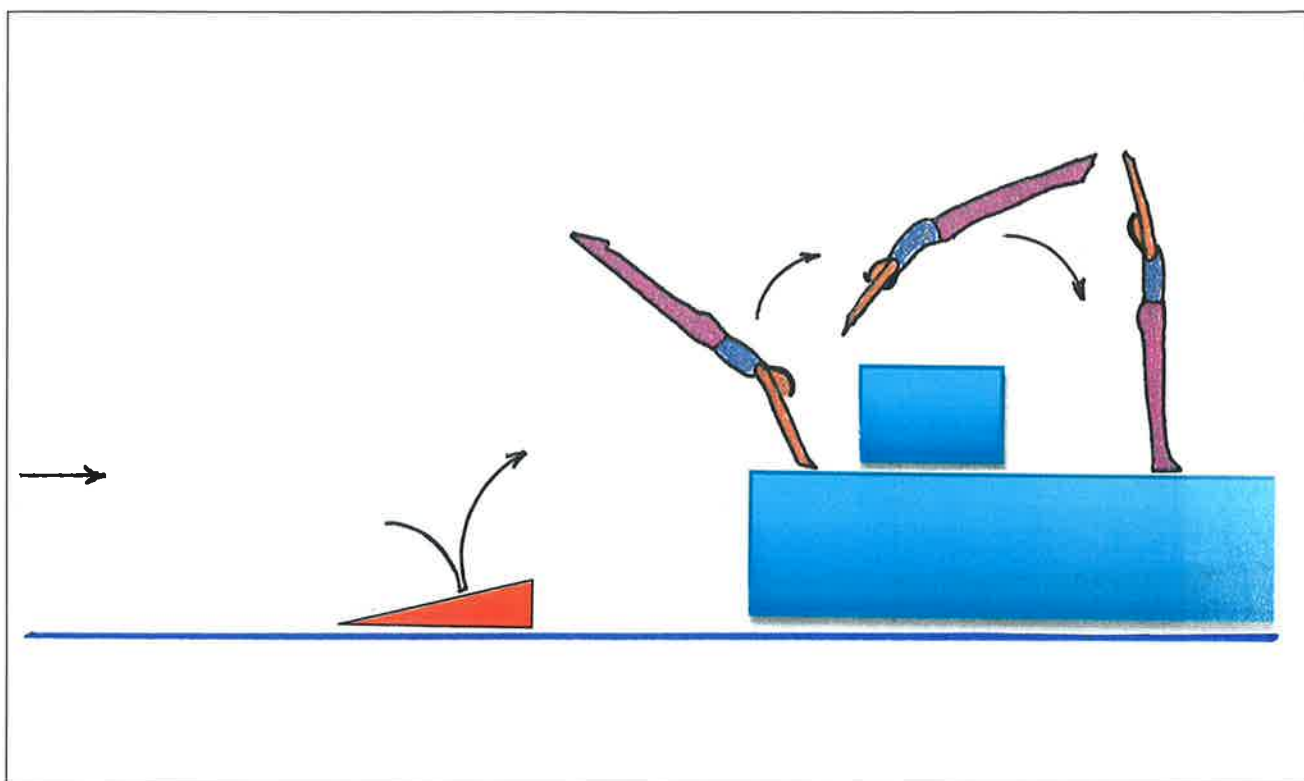
STAZIONE n. 1: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, poggiare le mani su un tappeto paracadute, spinta sugli arti superiori, ribaltata e arrivo ritti su un tappeto più basso.



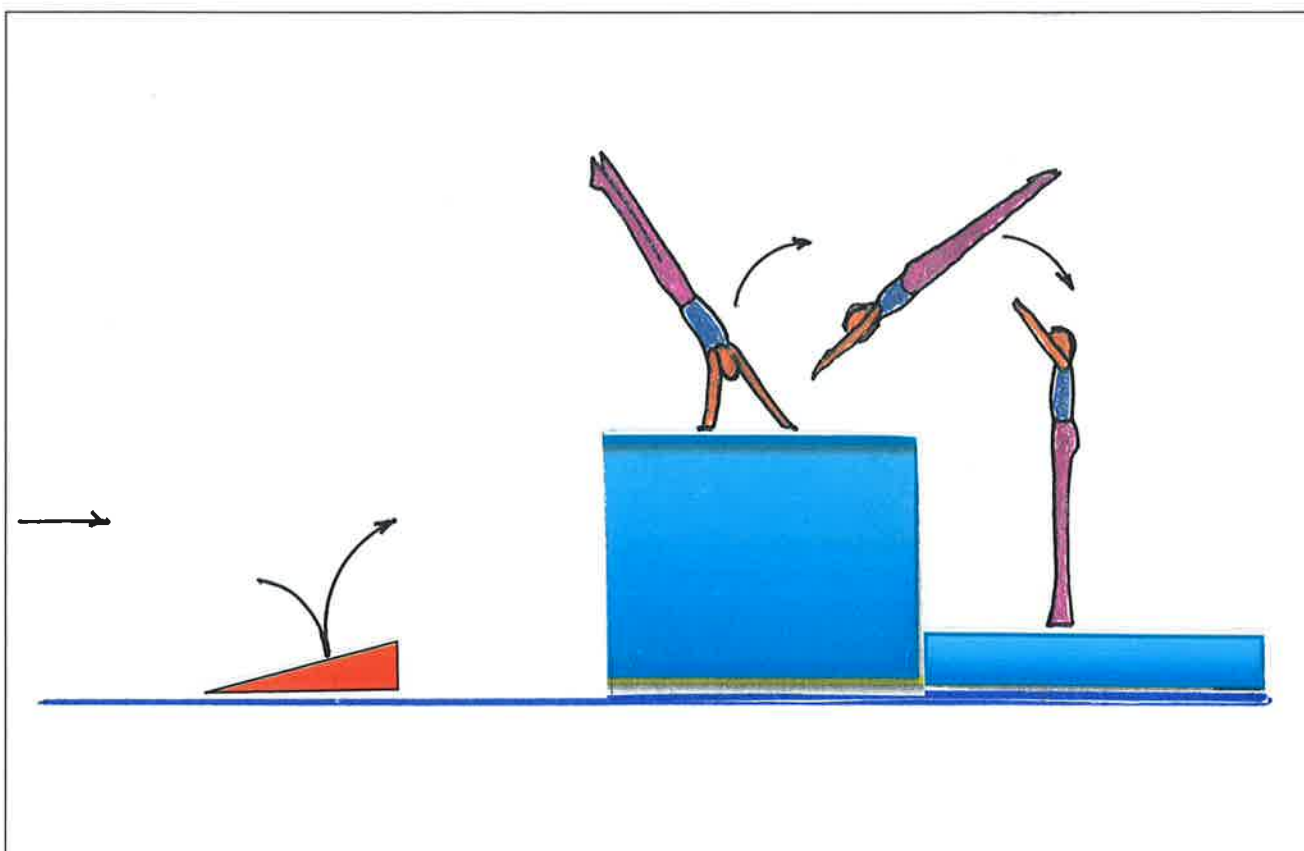
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, diminuendo il dislivello tra i tappeti.



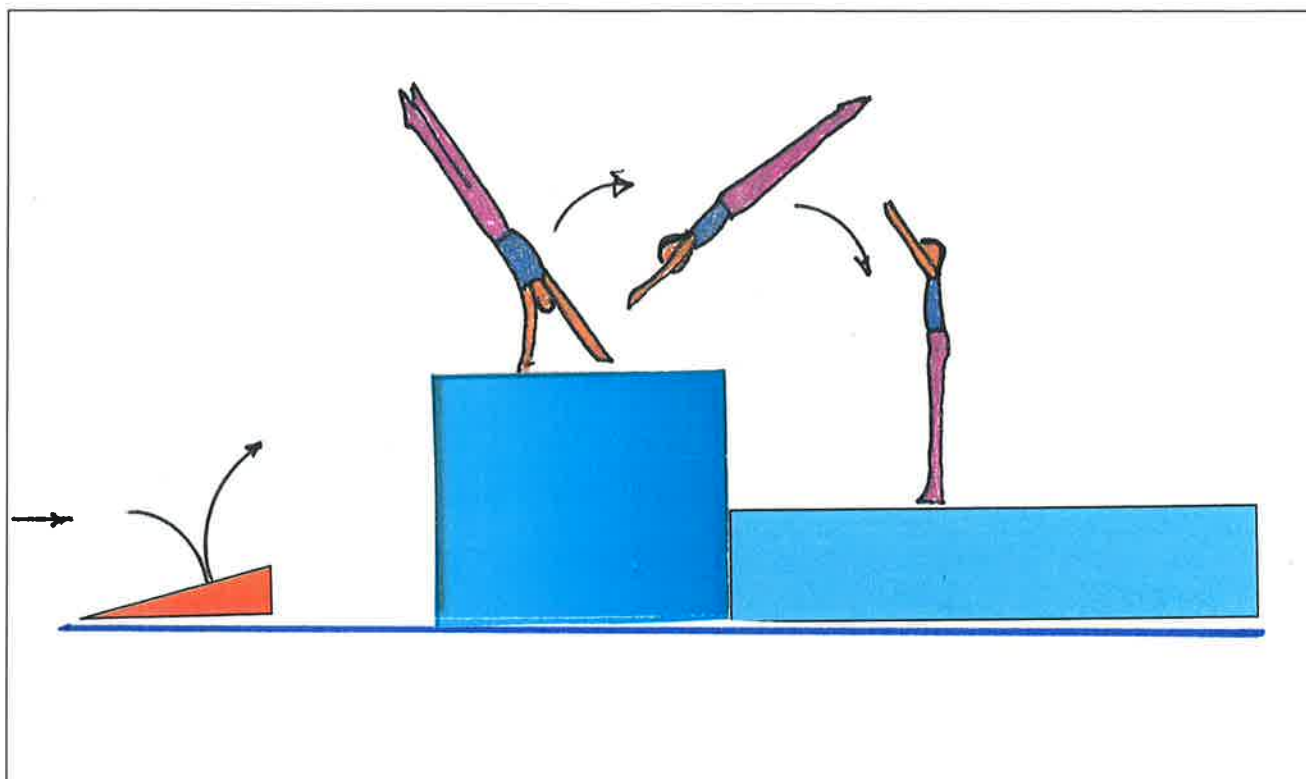
STAZIONE n.3: Come l'esercizio n. 1, superando un tappeto.



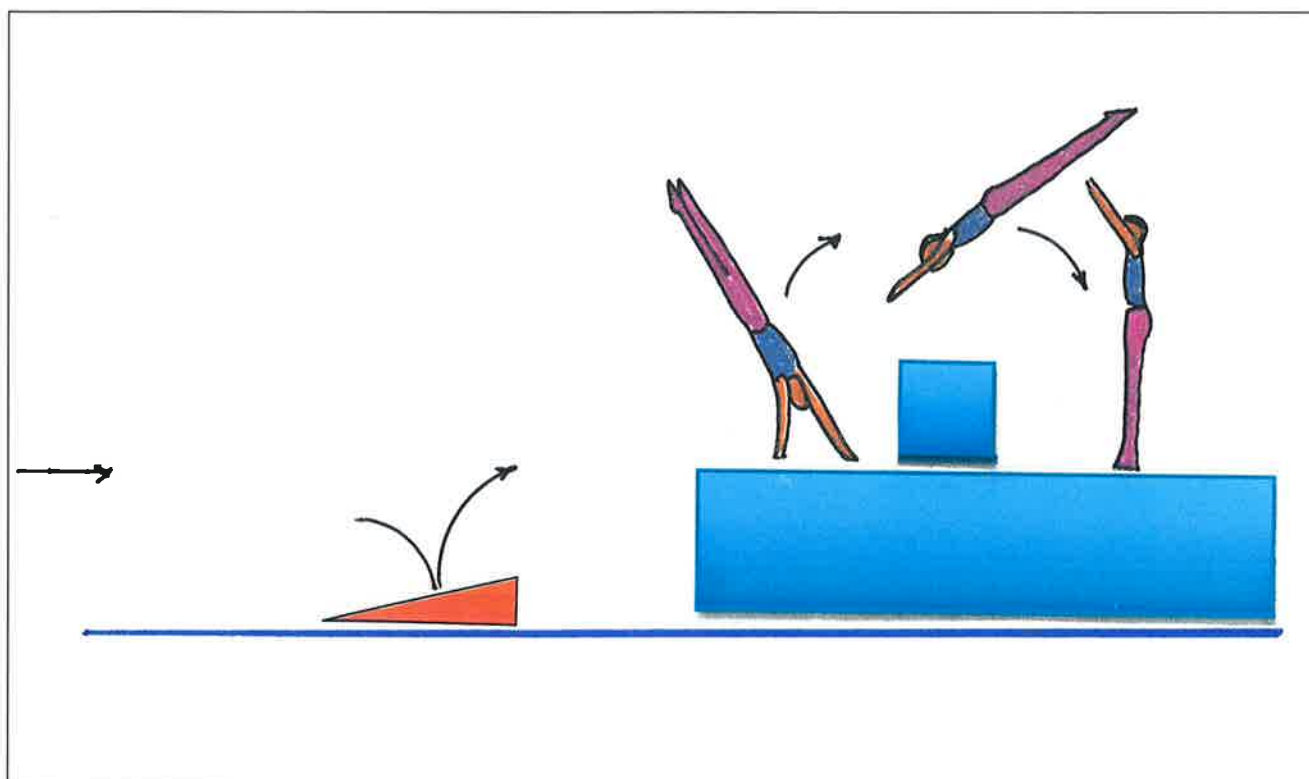
STAZIONE n. 4: Rincorsa, battuta in pedana, poggiare le mani su un tappeto paracadute ed eseguire una rondata, arrivando su un tappeto più basso.



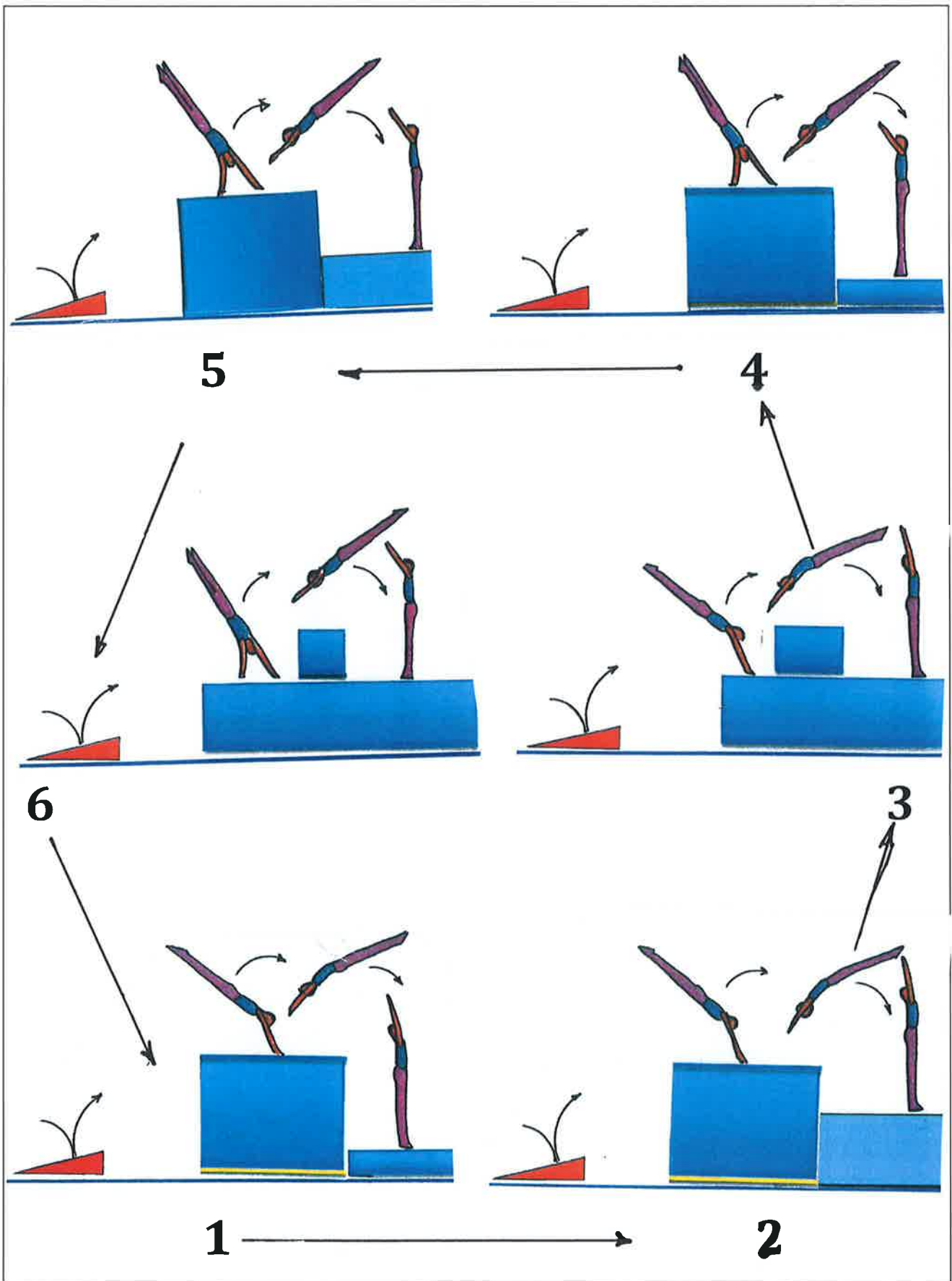
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 4, diminuendo il dislivello.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 4, superando un tappeto.



CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



CIRCUITI

**CON STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DI:
-SPINTA SUGLI ARTI SUPERIORI- e - SECONDO VOLO
NEI SALTI PROVENIENTI DALLA RONDATA**