



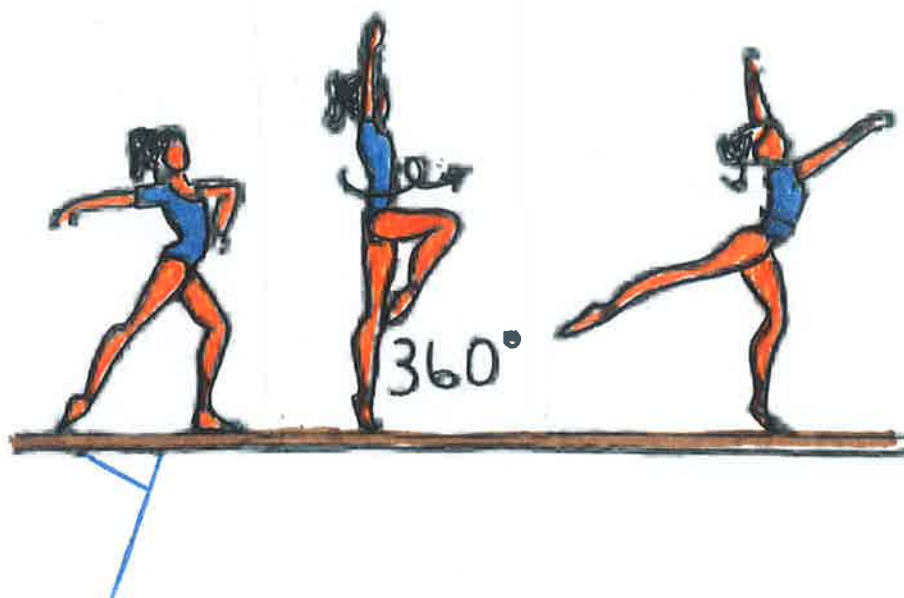
# PARTE TERZA

## GYMNASTIC TURNS

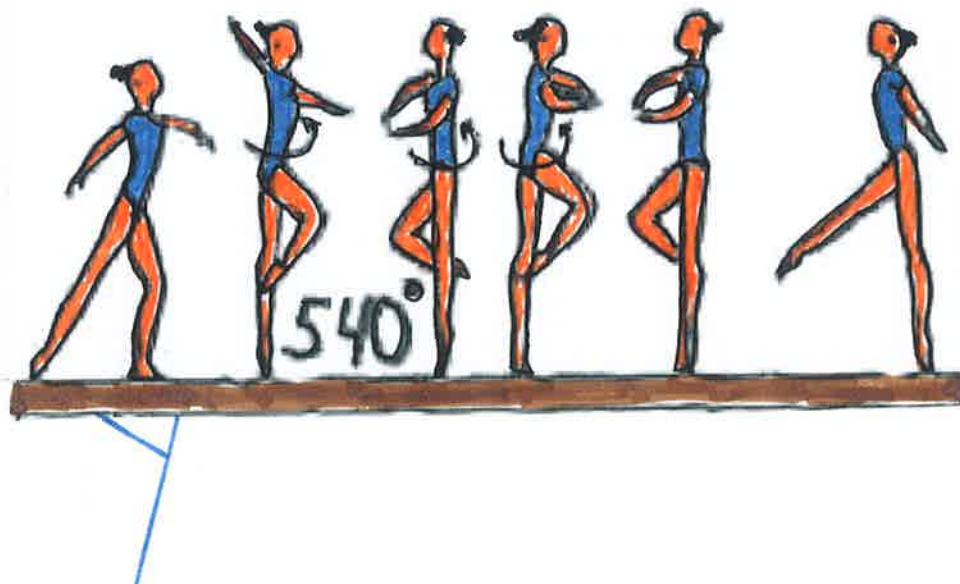


**N. 1: Rotazione del corpo sull'asse longitudinale su una gamba. La gamba libera, prima flessa e poi distesa, può rimanere al disotto dell'orizzontale (avanti o dietro ) al termine dei giri.**

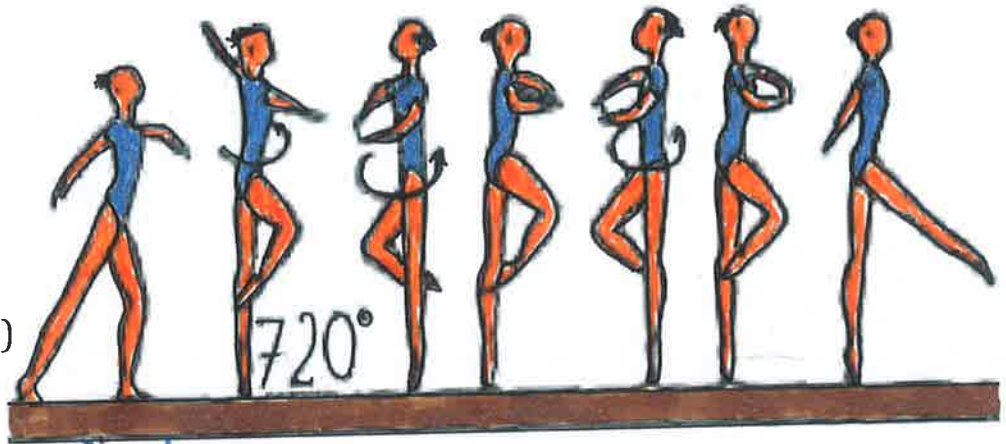
1/1 giro (360°)



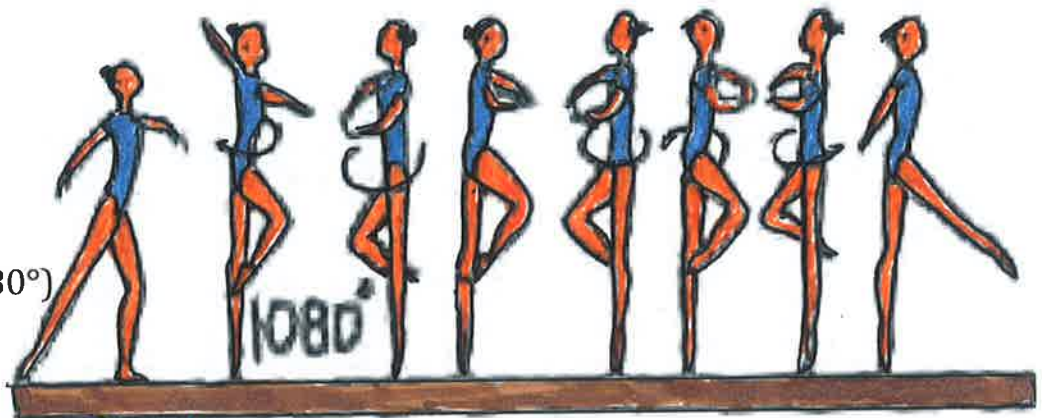
1 ½ giro (540°)



2/1 giro (720°)



3/1 giro (1080°)

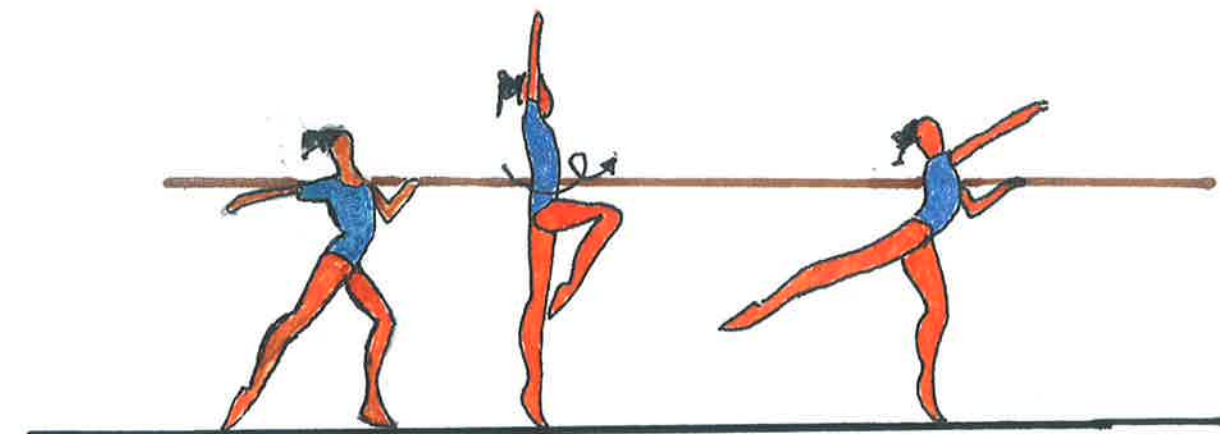


**Proposte didattiche per la rotazione di 1/1 giro (360°):**

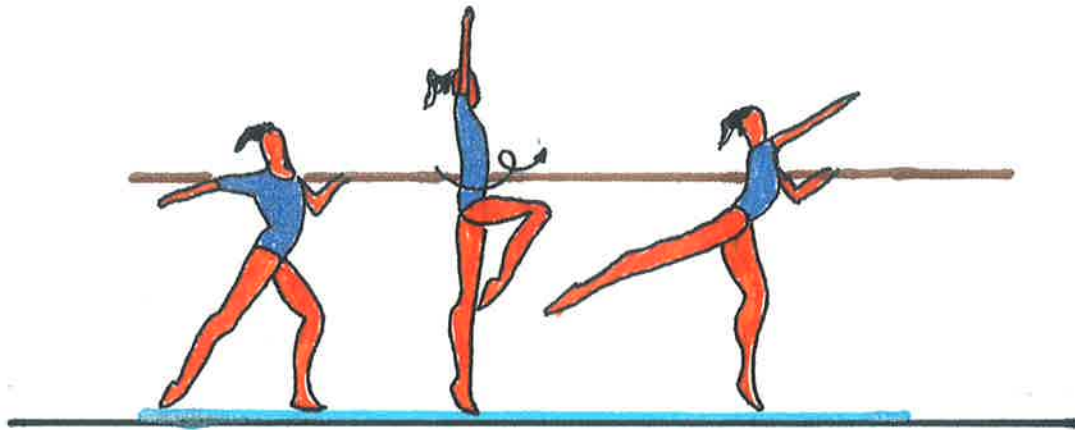
Utilizzare un corrimano (es. sbarra per la danza) spalliera, o Trave alta



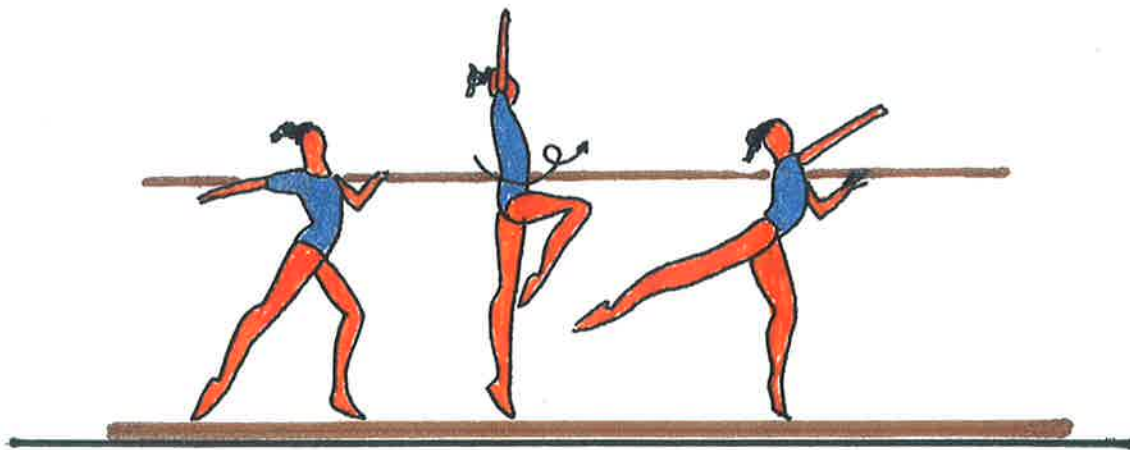
1) Eseguire la rotazione, al termine della quale, aiutarsi a mantenere l'equilibrio del corpo poggiando una mano sul corrente o trave.



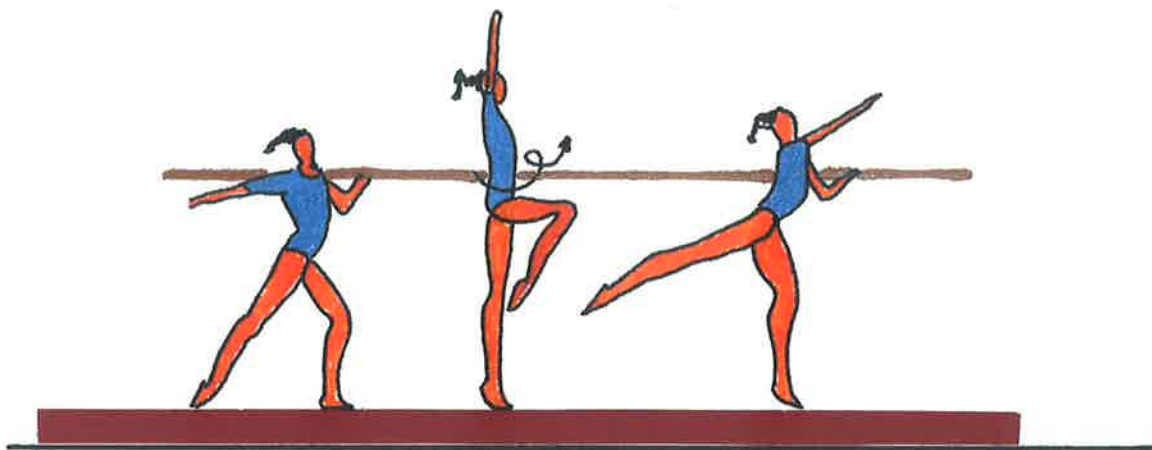
2) Come l'esercizio precedente, poggiando un piede su una striscia, della larghezza della trave, disegnata a terra.



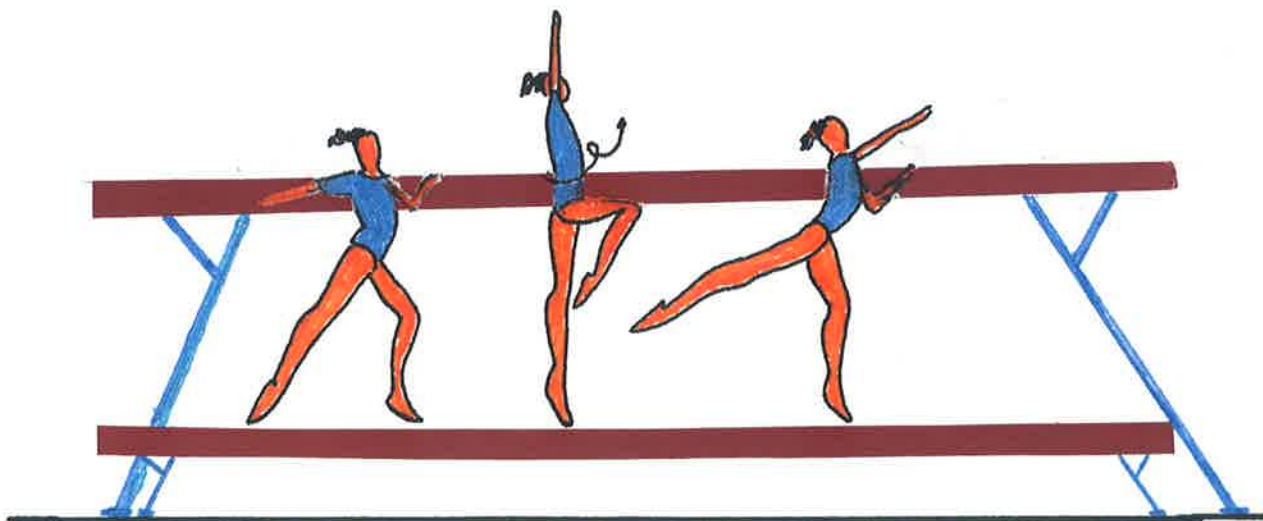
3) Eseguire il movimento poggiando il piede su un supporto di legno: Altezza cm. 2.00 - Larghezza cm. 10.00, Lunghezza libera.



4) Eseguire il movimento su una trave poggiata a terra.

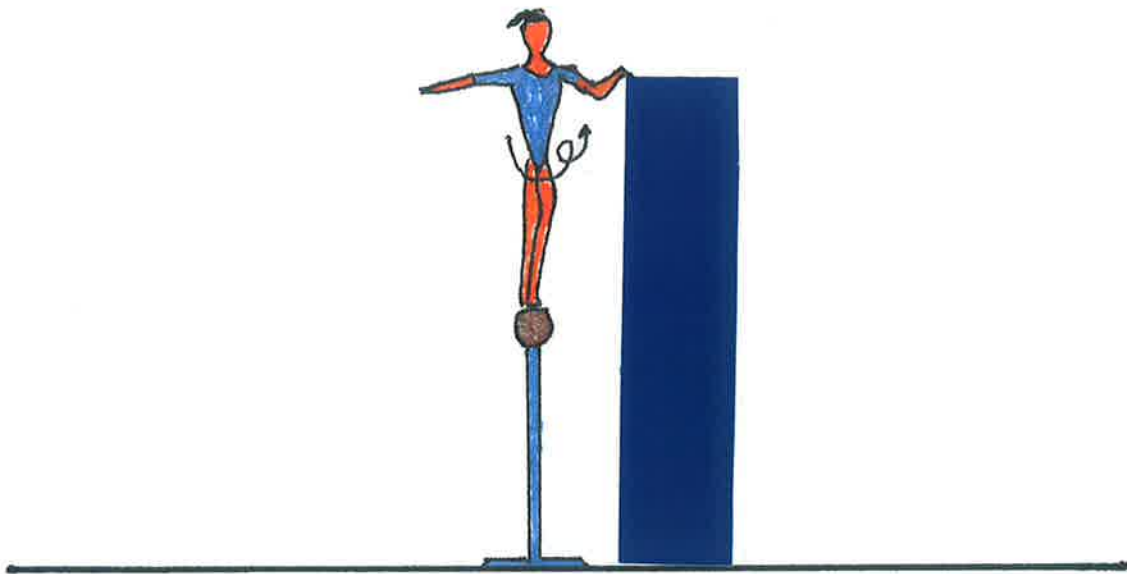


5) Eseguire il movimento su una trave bassa.

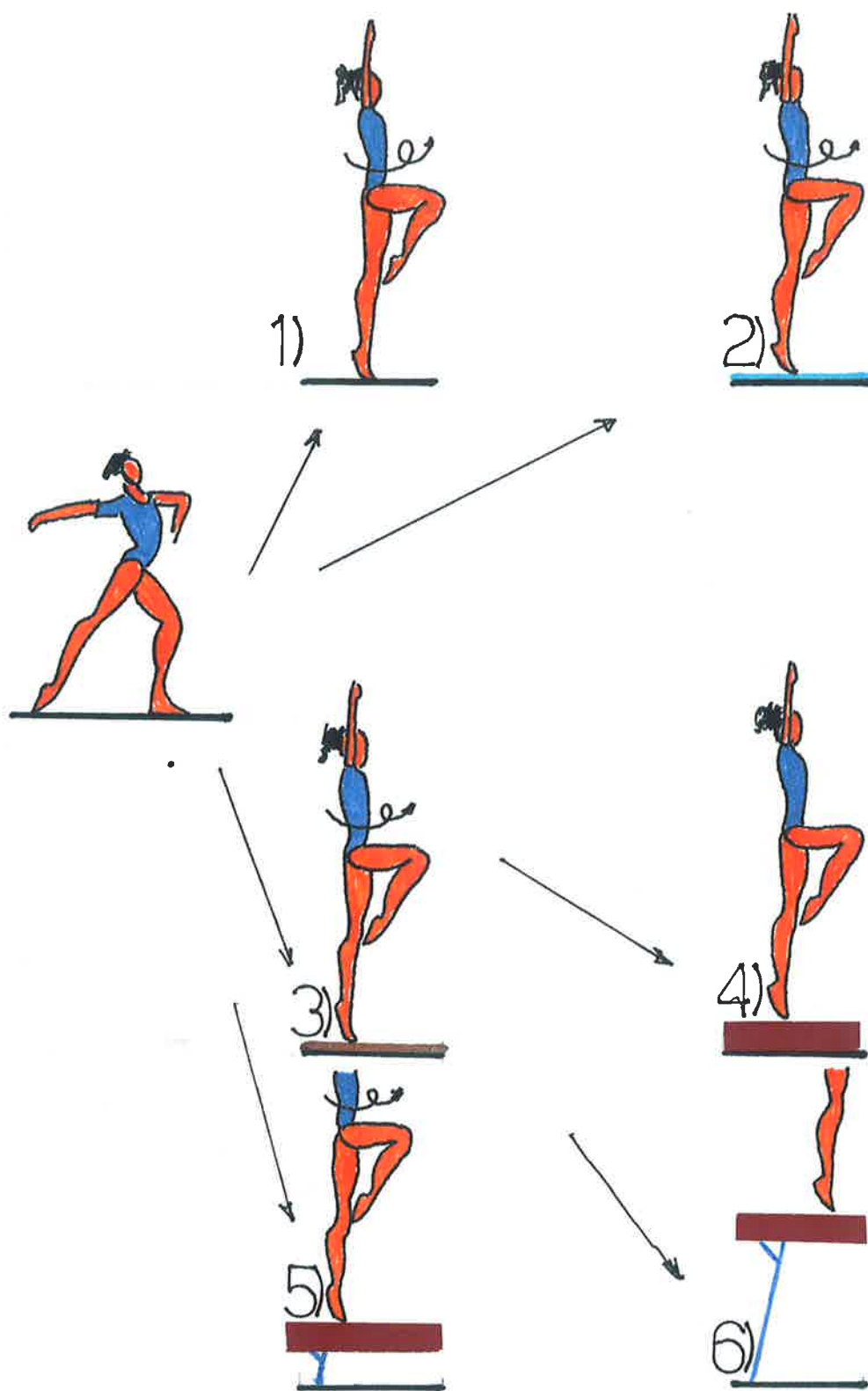




6) Eseguire il movimento su una trave all'altezza regolamentare.



7) RIPETERE LE PROPOSTE DIDATTICHE SENZA L'APPOGGIO DELLA MANO SUL CORRENTE, SPALLIERA (esercizi n°1,2,3,4) O TRAVE ALTA (esercizio n°5). O TAPPETO PARACADUTE (esercizio n°6).



8) Appreso il movimento con la rotazione del corpo di 360°, aumentare gradualmente i gradi della rotazione applicando la stessa metodologia.

a) Eseguire la rotazione, al termine della quale, aiutarsi a mantenere l'equilibrio del corpo poggiando una mano sul corrente o trave.

b) Come l'esercizio precedente, poggiando un piede su una striscia, della larghezza della trave, disegnata a terra.

c) Eseguire il movimento poggiando il piede su un supporto di legno: Altezza cm. 2.00 - Larghezza cm. 10.00, Lunghezza libera.

d) Eseguire il movimento su una trave poggiata a terra.

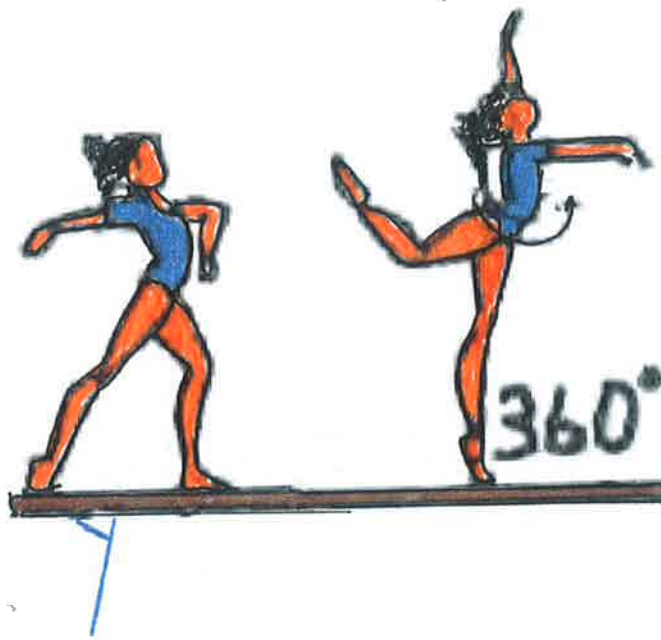
e) Eseguire il movimento su una trave bassa.

f) Eseguire il movimento su una trave all'altezza regolamentare.

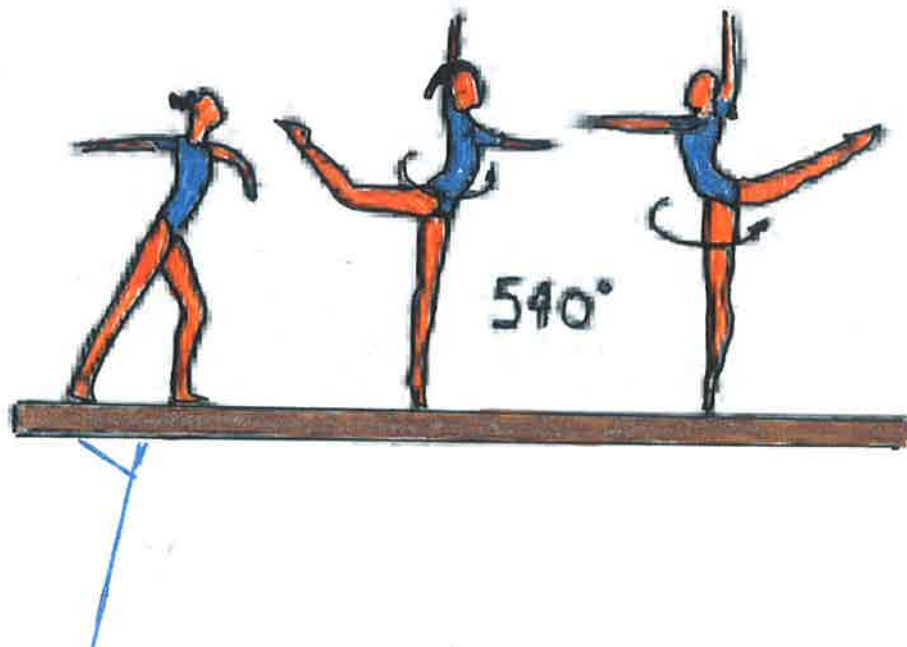
g) Ripetere le proposte didattiche senza l'ausilio dell'appoggio.

**N. 2: Rotazione del corpo sull'asse longitudinale su una gamba mantenendo la gamba libera (flessa indietro) all'altezza dell'orizzontale.**

1/1 giro (360°)

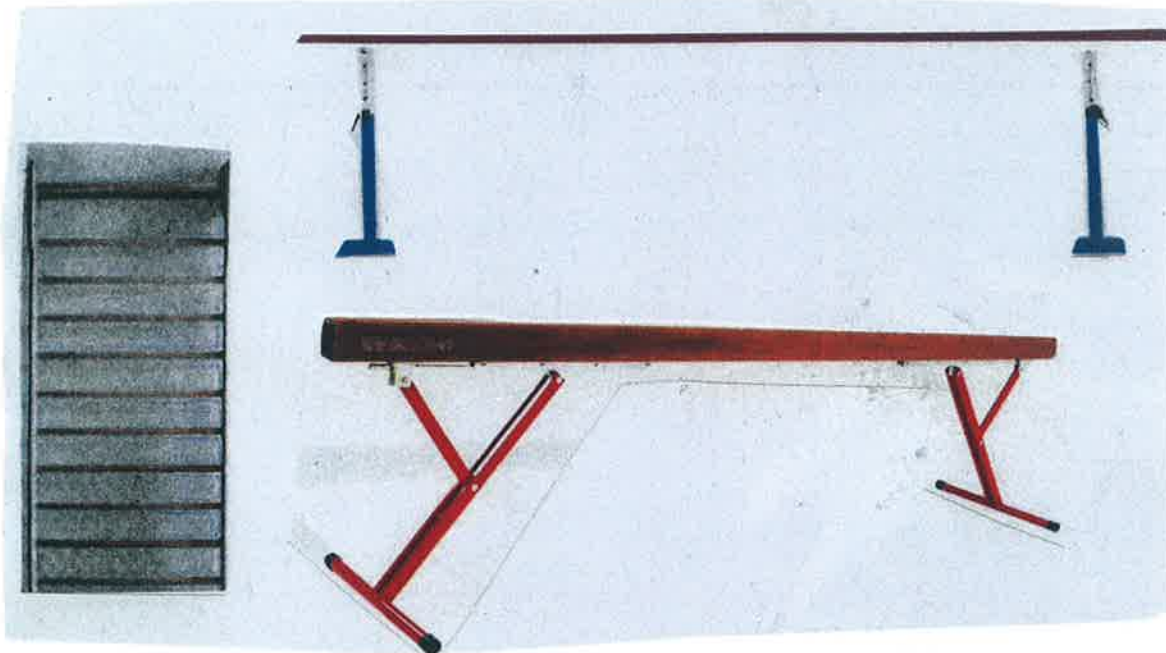


1 ½ giro (540°)

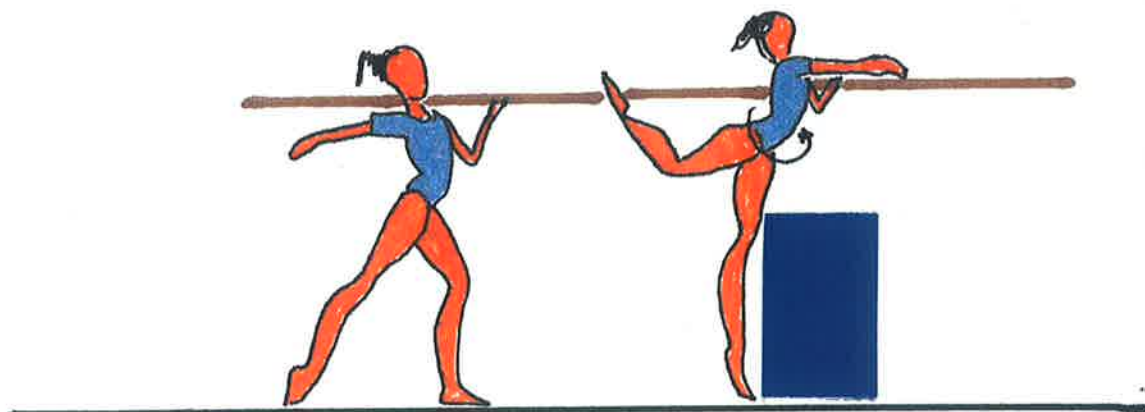


## Proposte didattiche per la rotazione di 1/1 giro (360°):

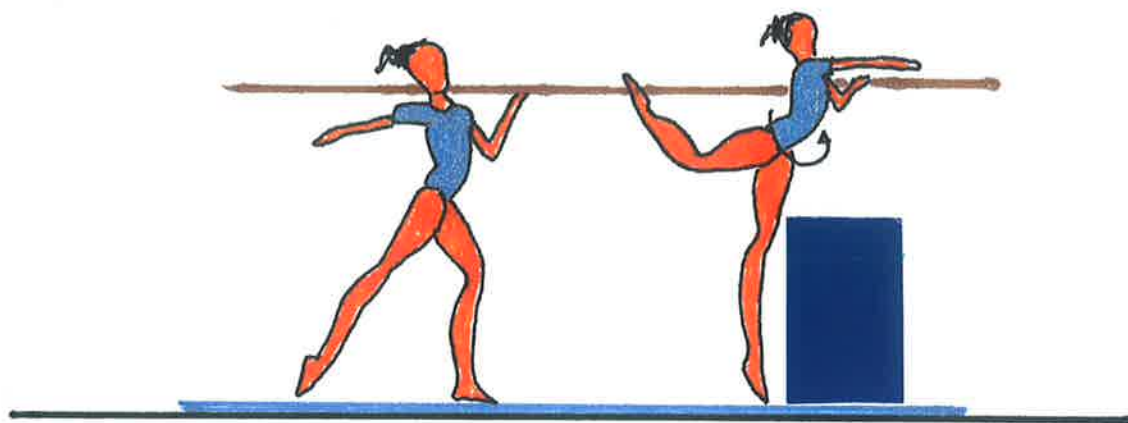
Utilizzare un corrimano (sbarra per la danza) spalliera o trave alta.



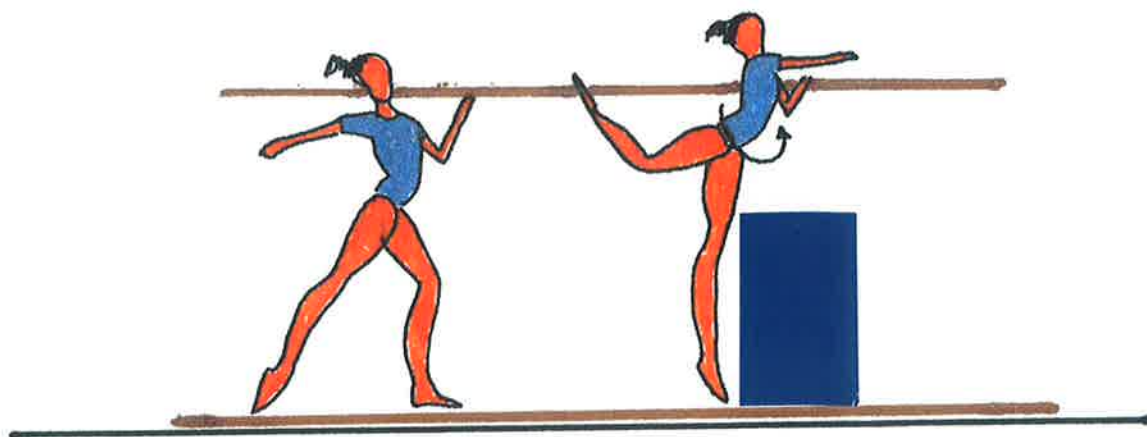
1) Eseguire la rotazione, al termine della quale, aiutarsi a mantenere l'equilibrio del corpo con l'appoggio di una mano sul corrente superando, con la gamba libera, un tappeto (altezza variabile).



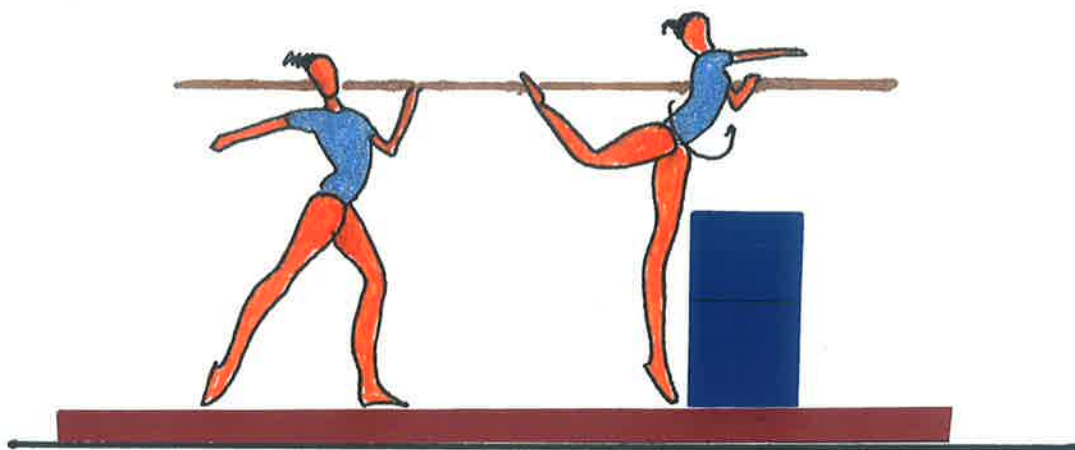
2) Come l'esercizio precedente, poggiando un piede su una striscia, della larghezza della trave, disegnata a terra.



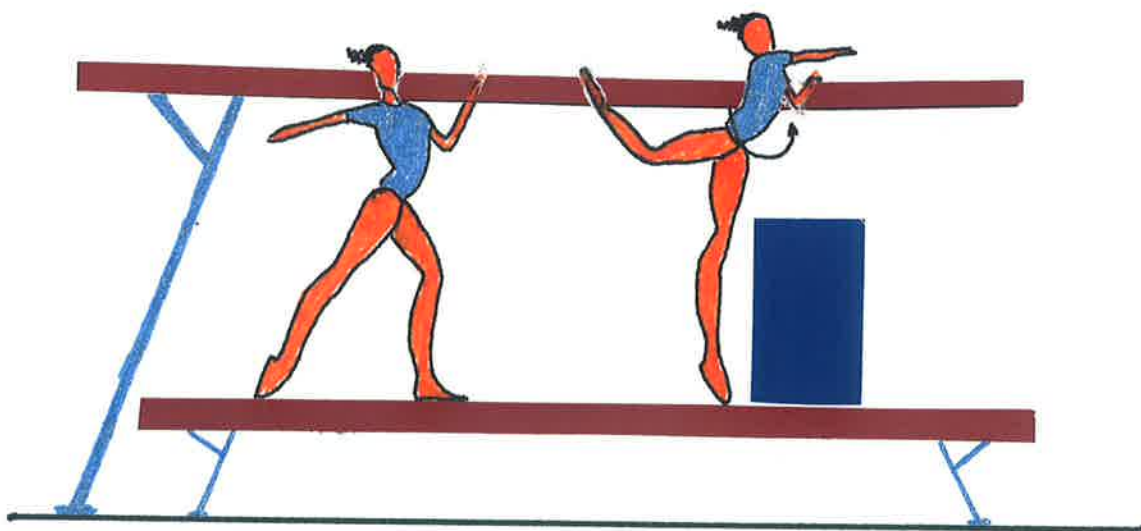
3) Eseguire il movimento poggiando il piede su un supporto di legno: Altezza cm. 2.00 - Larghezza cm. 10.00, Lunghezza libera.



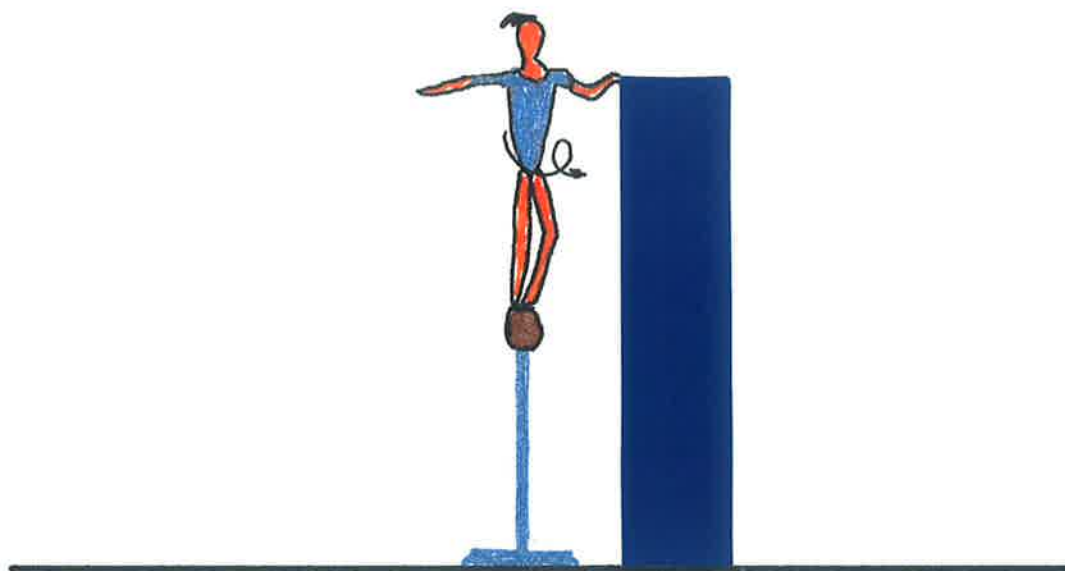
4) Eseguire il movimento su una trave poggiata a terra.



5) Eseguire il movimento su una trave bassa.

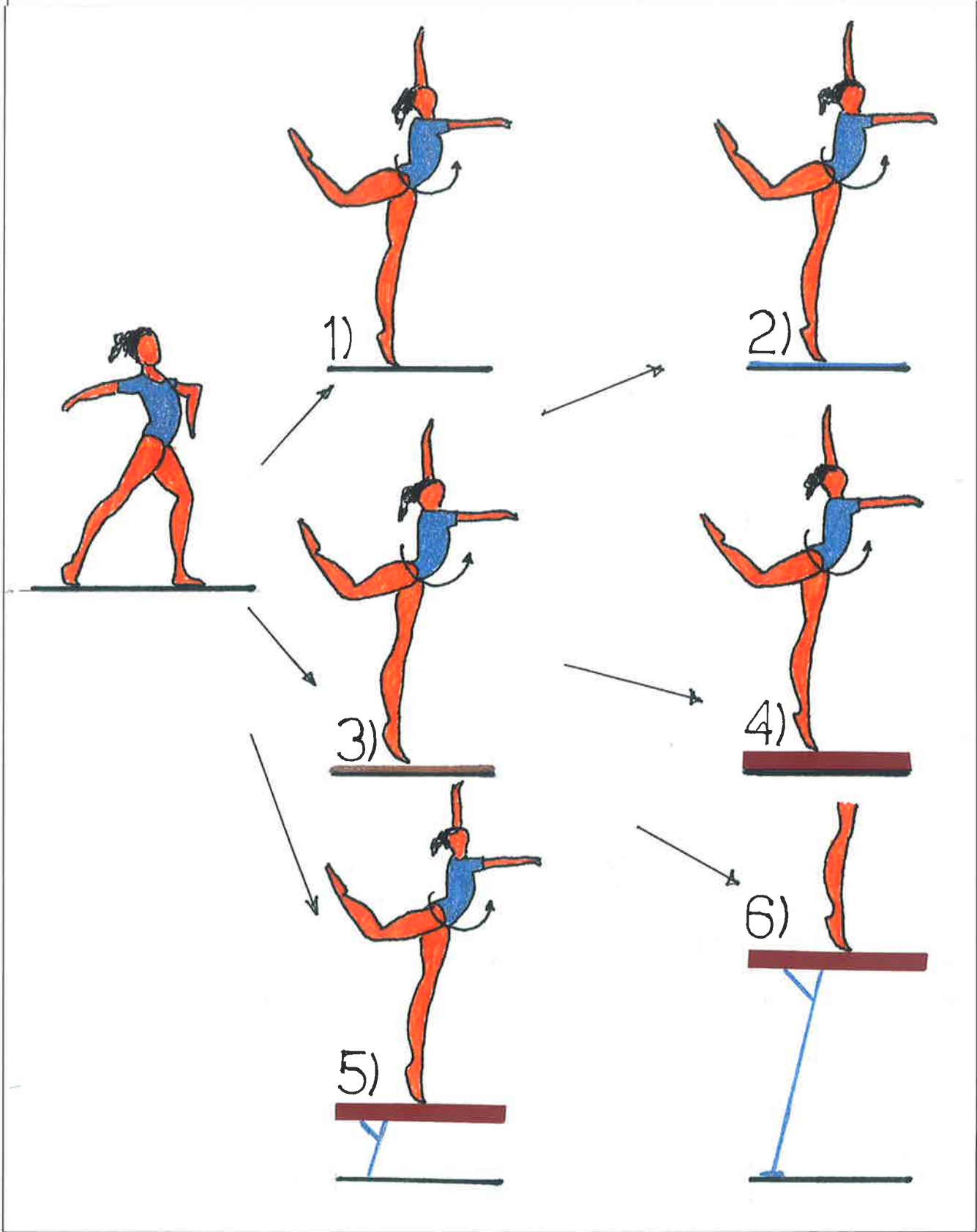


6) Eseguire il movimento su una trave all'altezza regolamentare.





7) RIPETERE LE PROPOSTE DIDATTICHE SENZA L'AUSILIO DI UN CORRENTE O DELLA SPALLIERA.



8) Imparato il movimento con la rotazione del corpo di 360°, compiere la rotazione di 540° gradi, applicando la stessa metodologia.

a) Eseguire la rotazione, al termine della quale, aiutarsi a mantenere l'equilibrio del corpo con l'appoggio di una mano sul corrente superando, con la gamba libera, un tappeto (altezza variabile).

b) Come l'esercizio precedente, poggiando un piede su una striscia, della larghezza della trave, disegnata a terra.

c) Eseguire il movimento poggiando il piede su un supporto di legno: Altezza cm. 2.00 - Larghezza cm. 10.00, Lunghezza libera.

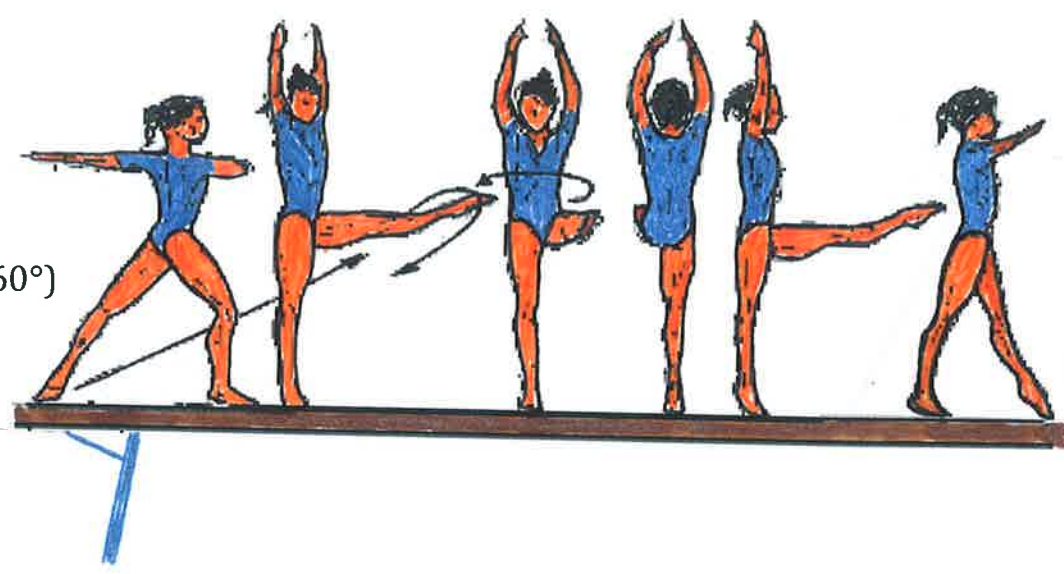
d) Eseguire il movimento su una trave poggiata a terra.

e) Eseguire il movimento su una trave bassa.

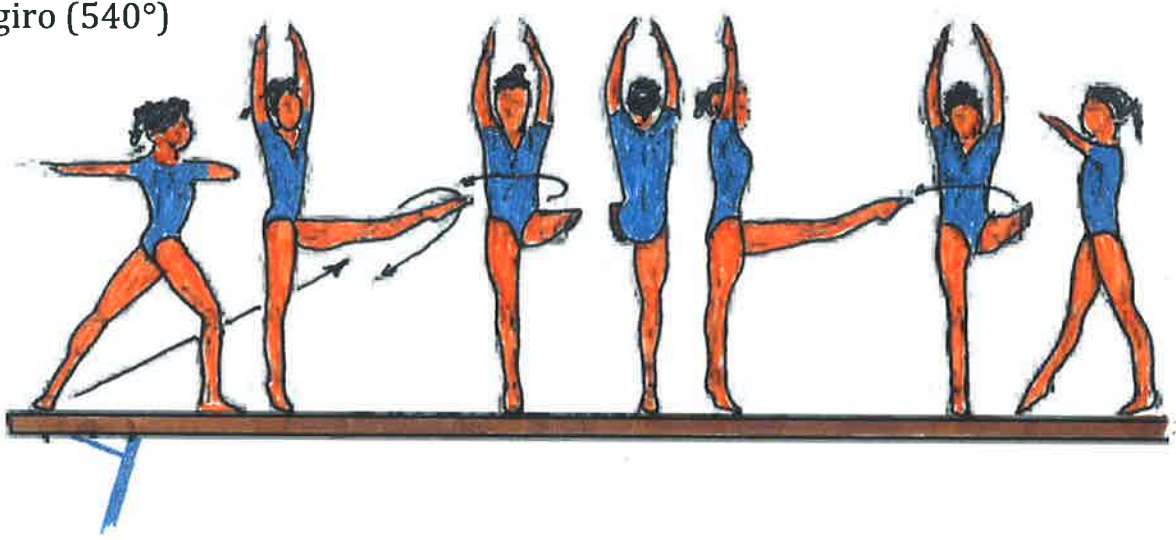
f) Eseguire il movimento su una trave all'altezza regolamentare.

**N. 3: Rotazione del corpo sull'asse longitudinale su una gamba mantenendo la gamba libera (tesa o flessa avanti) all'altezza dell'orizzontale.**

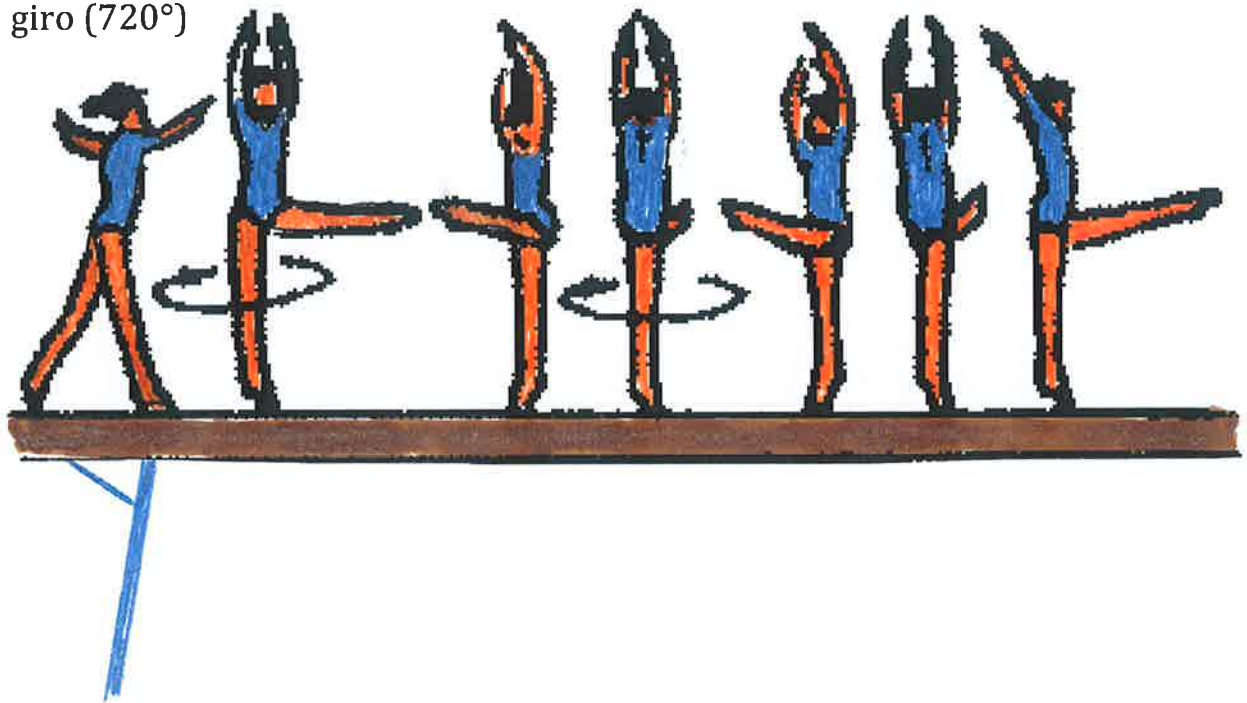
1/1 giro (360°)



1 ½ giro (540°)

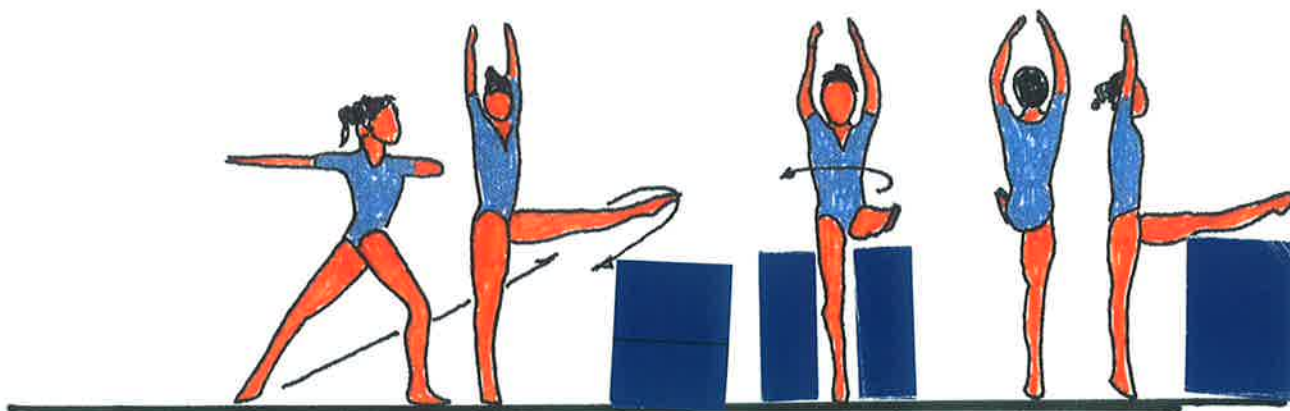


2/1 giro (720°)

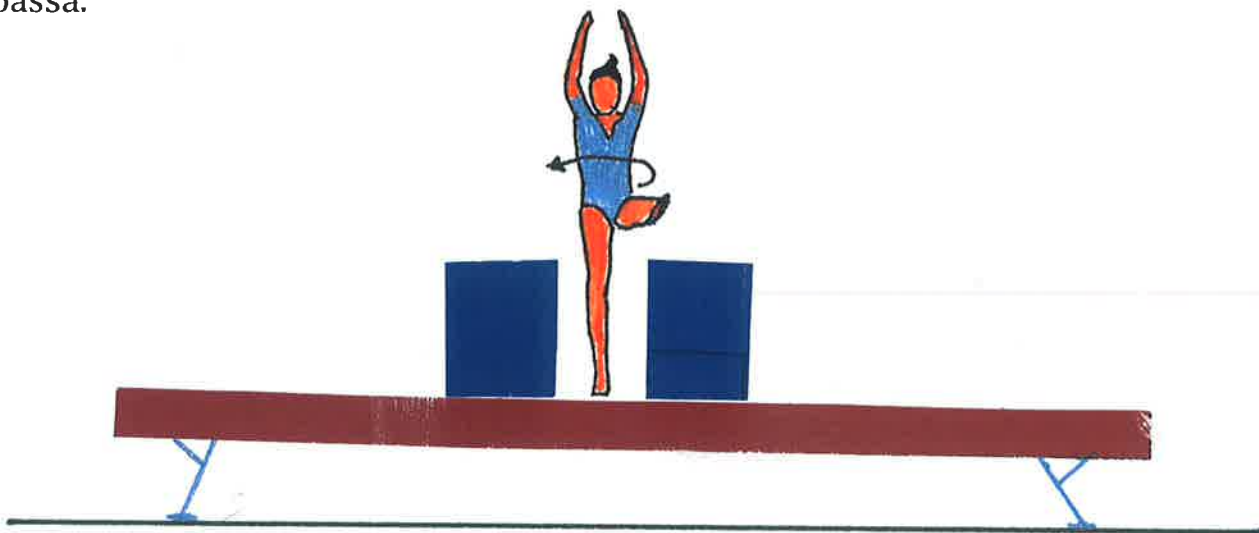


**Proposte didattiche per la rotazione di 1/1 giro (360°):**

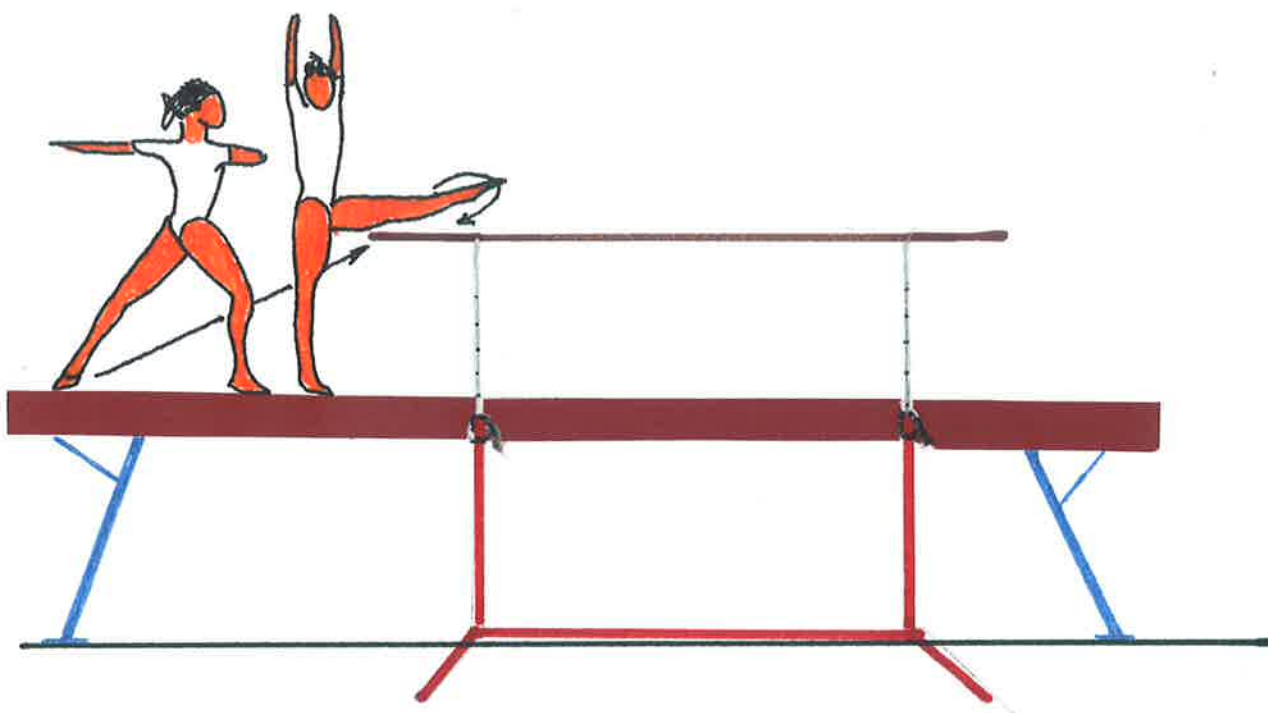
1) A corpo libero: slanciare una gamba avanti, mantenendola all'altezza dell'orizzontale superando due tappeti paracadute, ruotare di 360° sulla gamba di appoggio.



2) Stesso esercizio del n°1, eseguendo il movimento in appoggio su una trave bassa.



3) Eseguire il movimento su una trave alta utilizzando dei tappeti paracadute o le parallele pari.



4) Eseguire le proposte didattiche senza utilizzare i tappeti.

5) Imparato il movimento con la rotazione del corpo di  $360^\circ$ , compiere la rotazione di  $540^\circ$  o  $720^\circ$ , applicando la stessa metodologia.

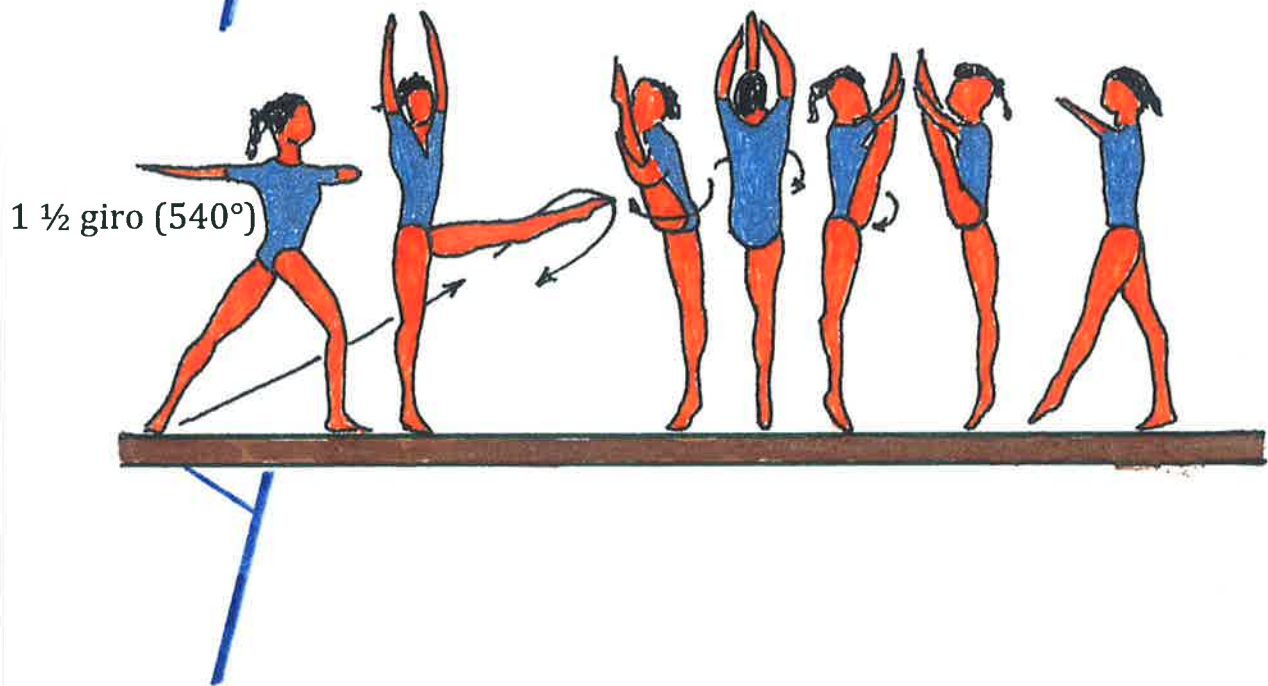
a) A corpo libero: slanciare una gamba avanti, mantenendola all'altezza dell'orizzontale superando due tappeti paracadute, altezza variabile, e ruotare il corpo, di  $540^\circ$  o  $720^\circ$ , in appoggio sull'altra gamba.

b) Stesso esercizio del n°1, eseguendo il movimento in appoggio su una trave bassa.

c) Eseguire il movimento su una trave alta utilizzando dei tappeti paracadute o le parallele pari.



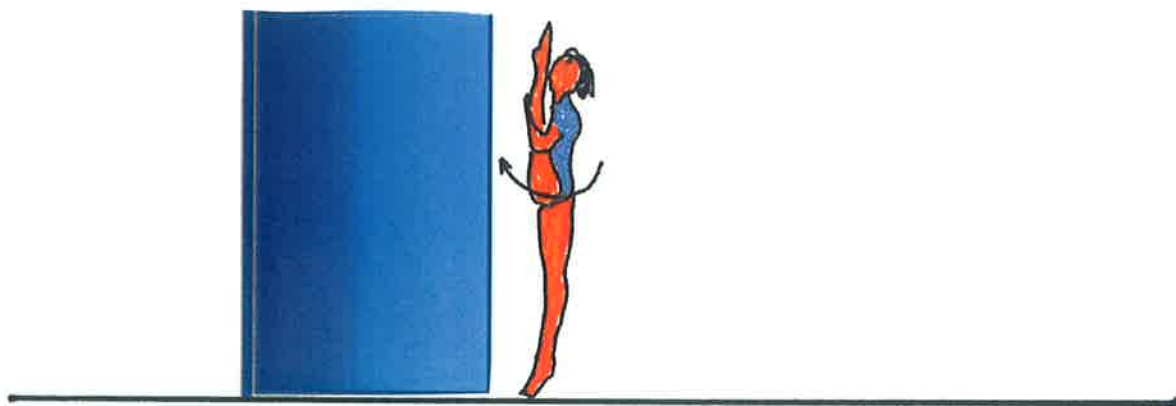
**N. 4: Slanciare una gamba avanti, ruotare il corpo su una gamba mantenendo la gamba libera sul petto (apertura angolo arti inferiori di 180°).**



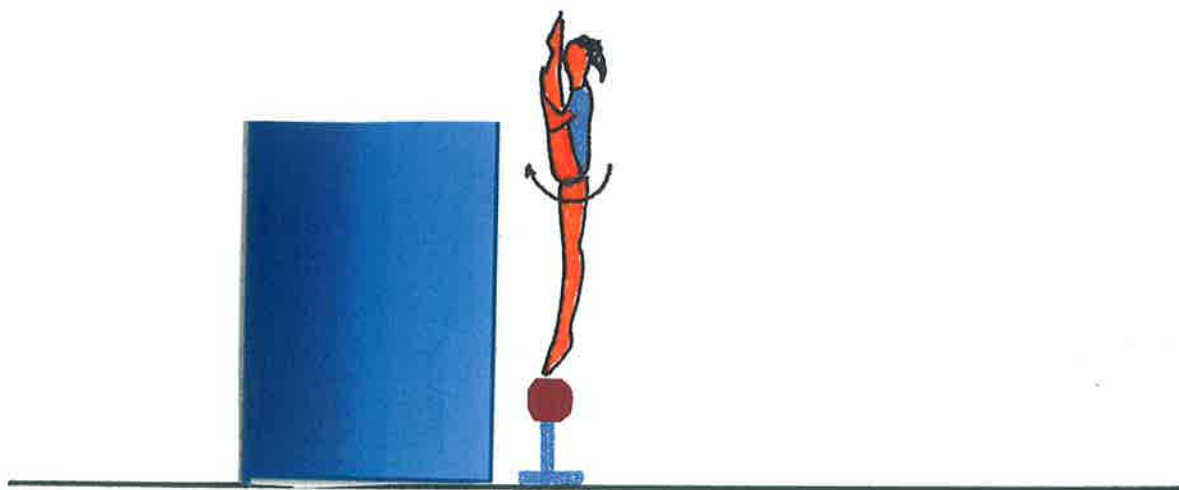


**Proposte didattiche per la rotazione di 1/1 giro (360°):**

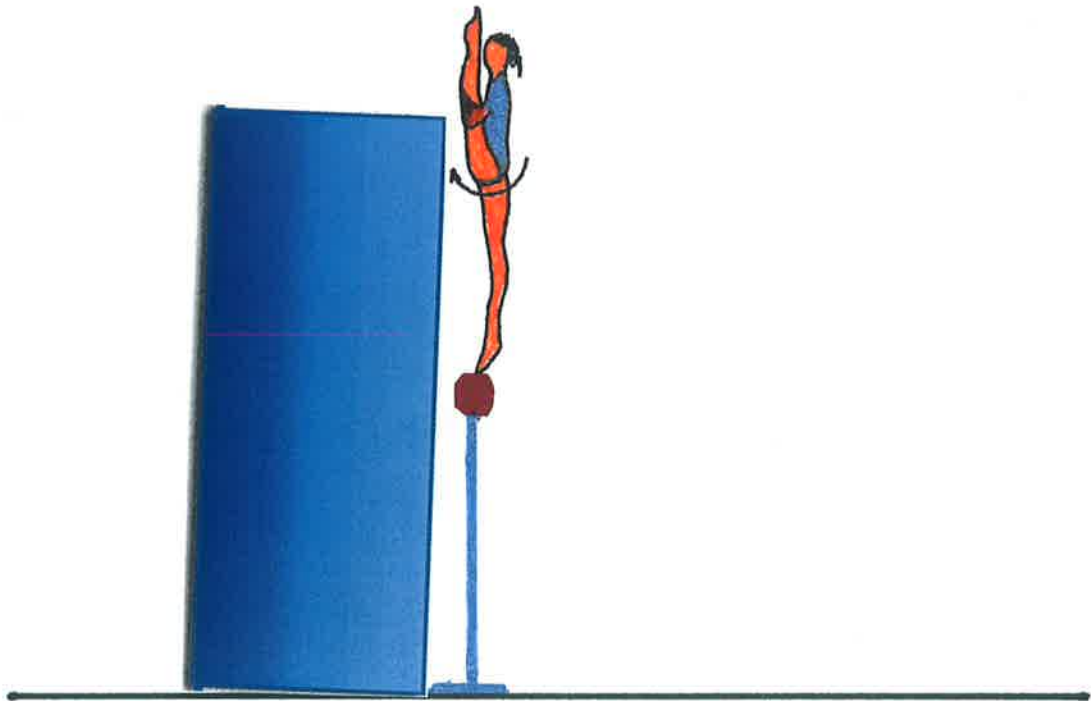
1) A corpo libero, vicino a una parete, o tappeto paracadute, slanciare una gamba avanti, mantenendola al petto e ruotare di 360° sulla gamba di appoggio.



2) Stesso esercizio del n°1, eseguendo il movimento in appoggio su una trave bassa, utilizzando un tappeto paracadute posto a fianco della trave.



3) Eseguire il movimento su una trave alta con un tappeto paracadute posto a fianco della trave.



4) Imparato il movimento con la rotazione del corpo di  $360^\circ$ , compiere la rotazione di  $540^\circ$ , applicando la stessa metodologia.

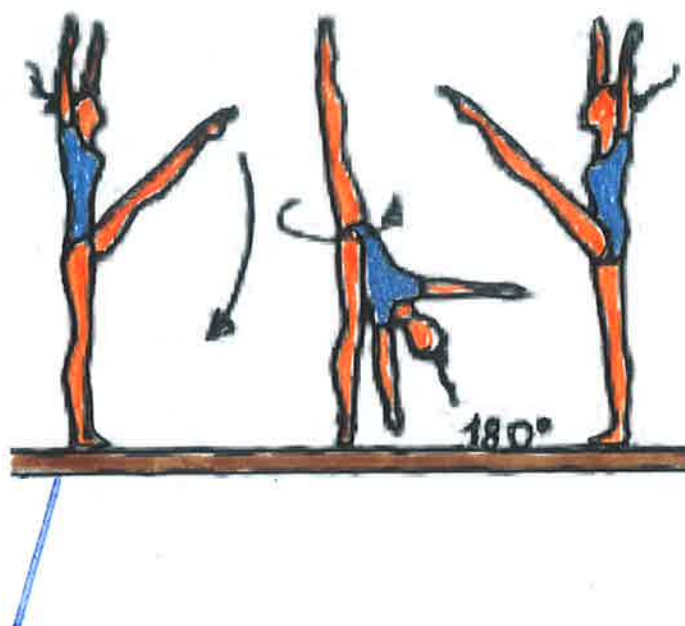
a) A corpo libero, vicino a una parete, o tappeto paracadute, slanciare una gamba avanti, mantenendola al petto e ruotare di  $540^\circ$  sulla gamba di appoggio.

b) Stesso esercizio, eseguendo il movimento in appoggio su una trave bassa, utilizzando un tappeto paracadute posto a fianco della trave.

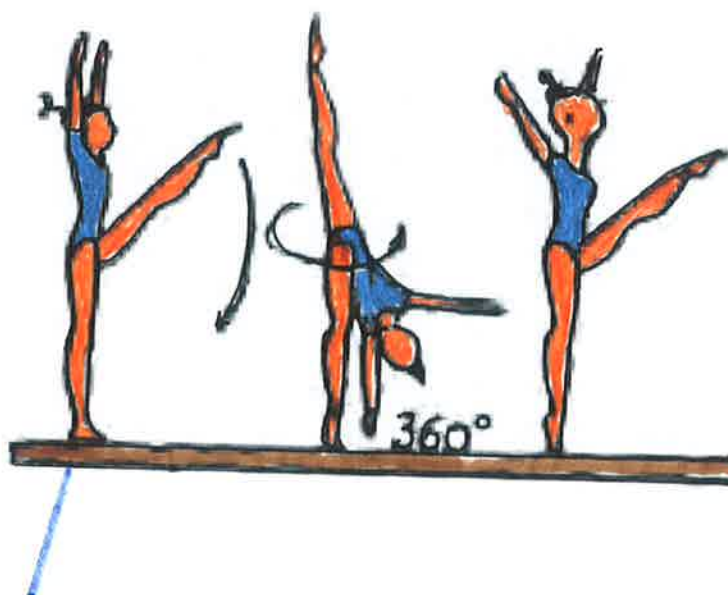
c) Eseguire il movimento su una trave alta con un tappeto paracadute posto a fianco della trave.

**N. 5: Slanciare una gamba indietro, flettere il busto in avanti e ruotare il corpo su una gamba mantenendo l'apertura di 180° degli arti inferiori.**

½ giro (180°)

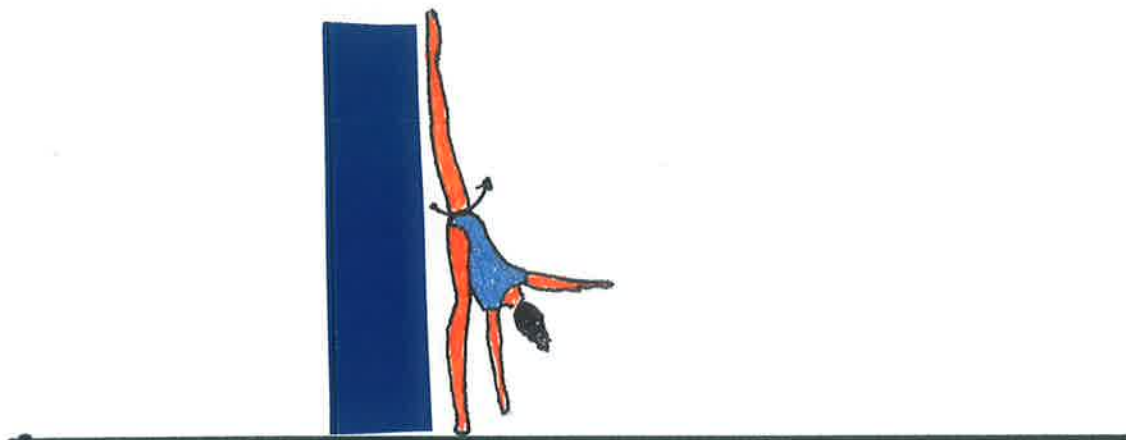


1/1 giro (360°)

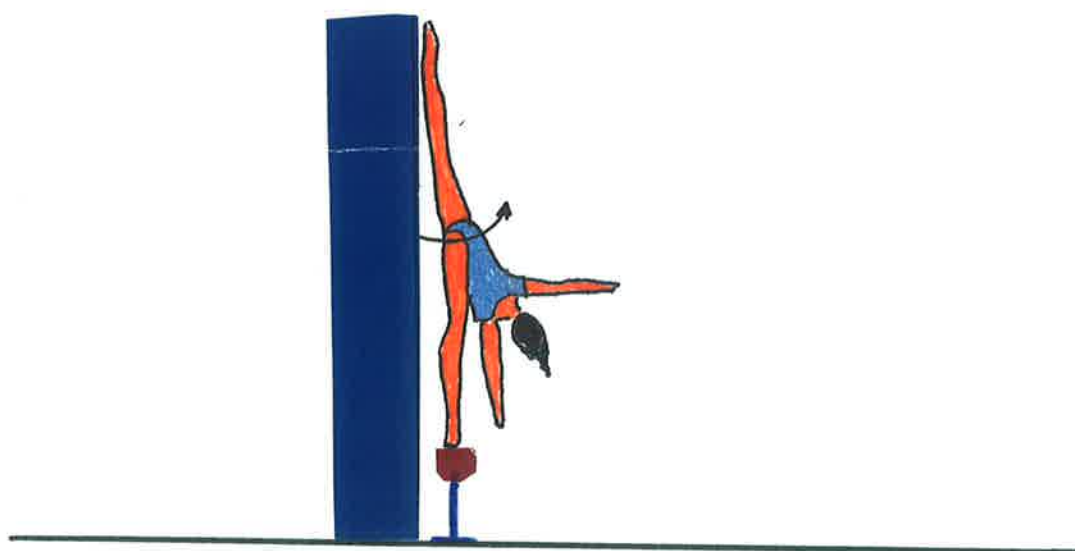


**Proposte didattiche per la rotazione di 1/2 giro (180°):**

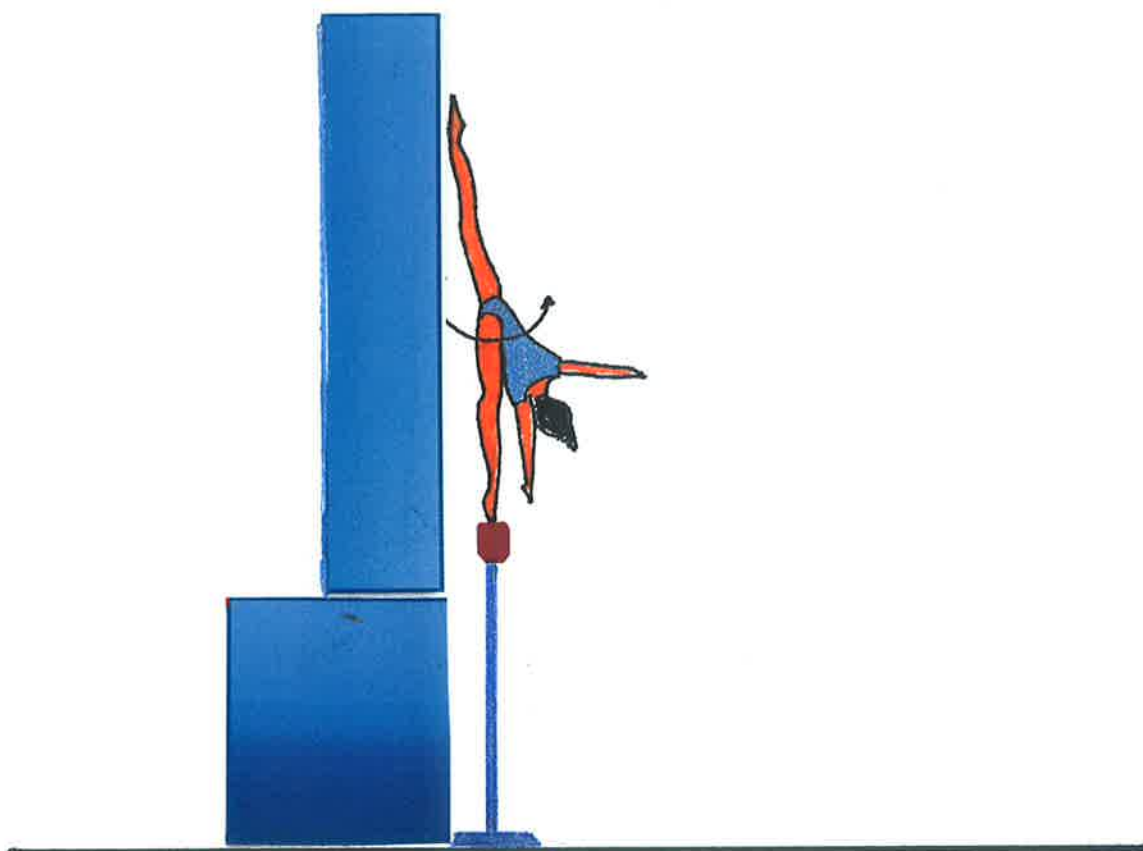
1) Eseguire il movimento a corpo libero, vicino a un tappeto paracadute.



2) Come l'esercizio n°1, utilizzando una trave bassa.



3) Utilizzare una trave alta.



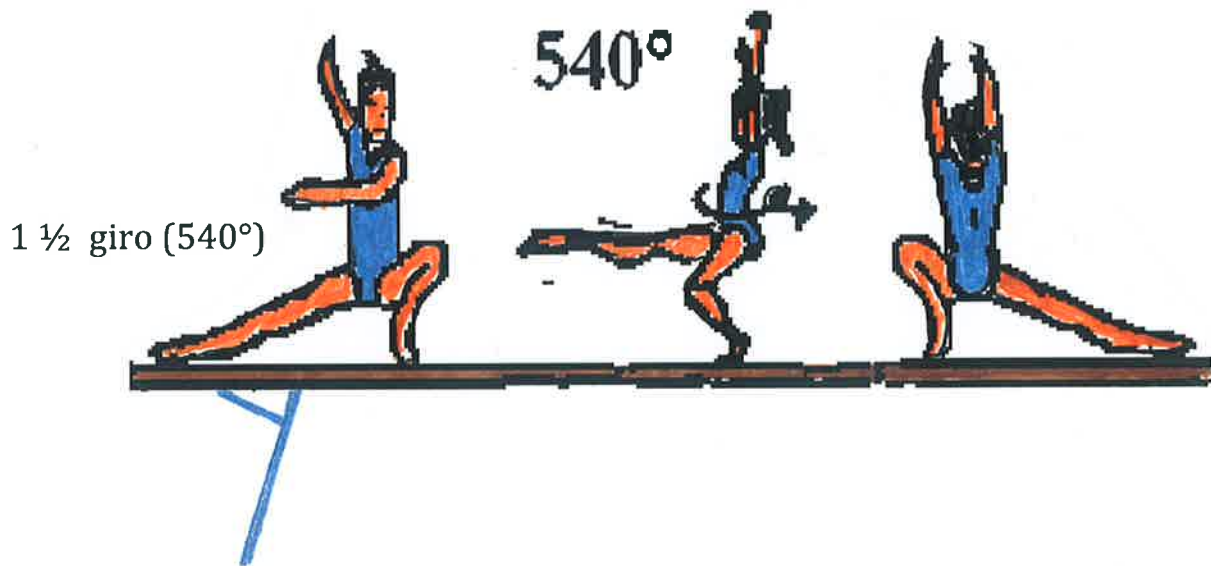
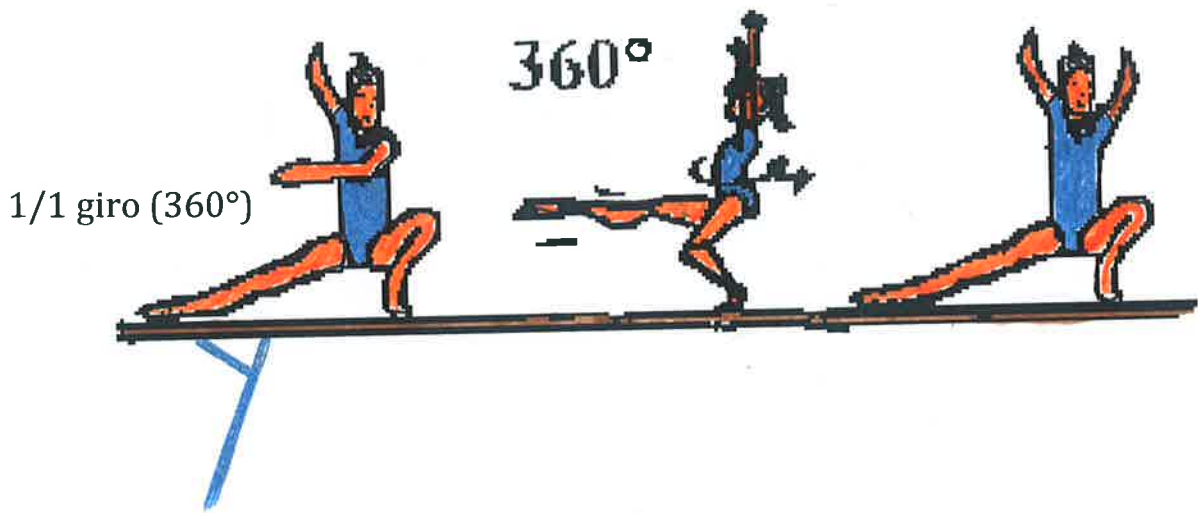
4) Imparato il movimento con la rotazione del corpo di  $180^\circ$ , compiere la rotazione di  $360^\circ$ , applicando la stessa metodologia.

a) Eseguire il movimento a corpo libero, vicino a un tappeto paracadute.

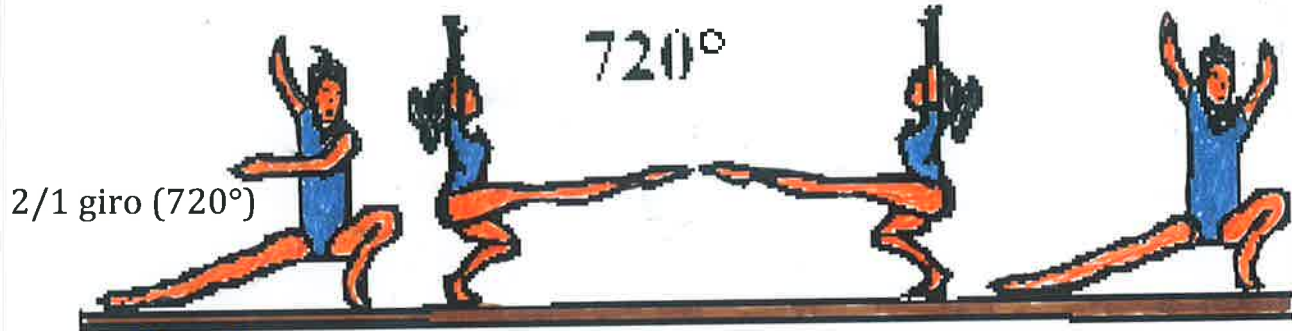
b) Come l'esercizio n°1, utilizzando una trave bassa.

c) Utilizzare una trave alta.

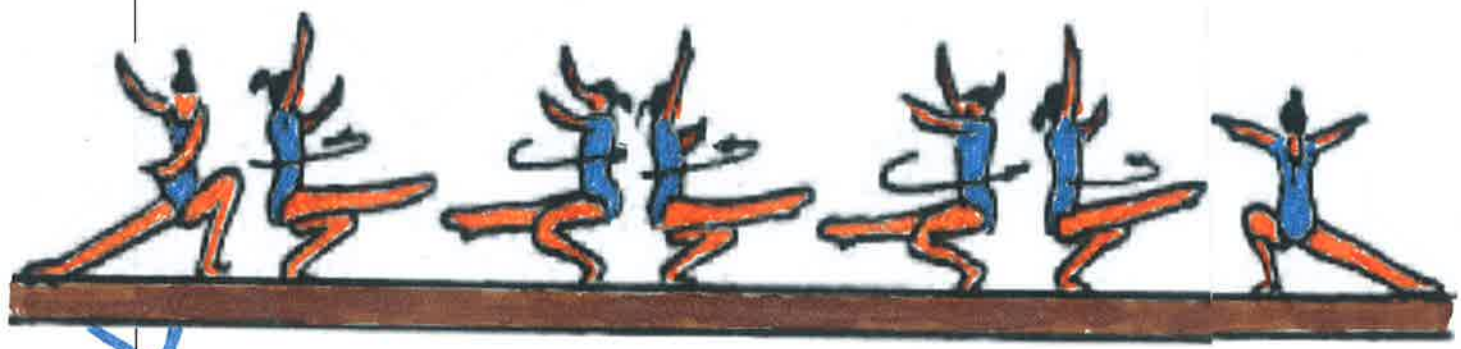
**N. 6: In appoggio su una gamba piegata, compiere una rotazione del corpo, mantenendo la gamba libera tesa.**



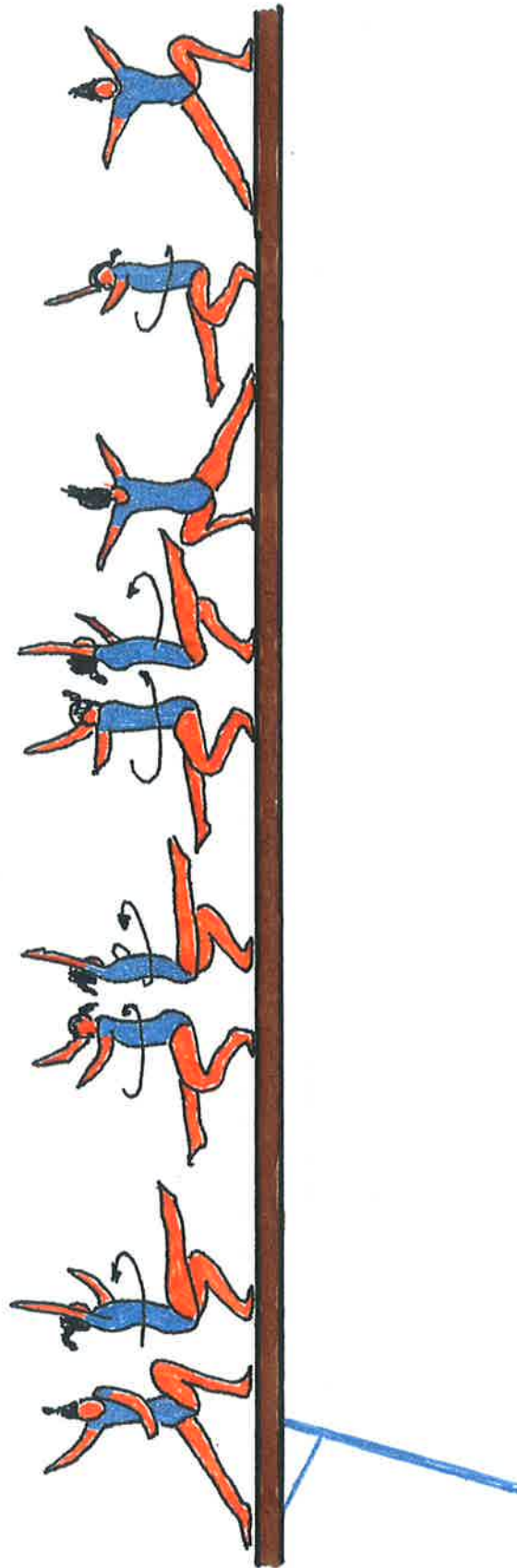




2 ½ giro (900°)

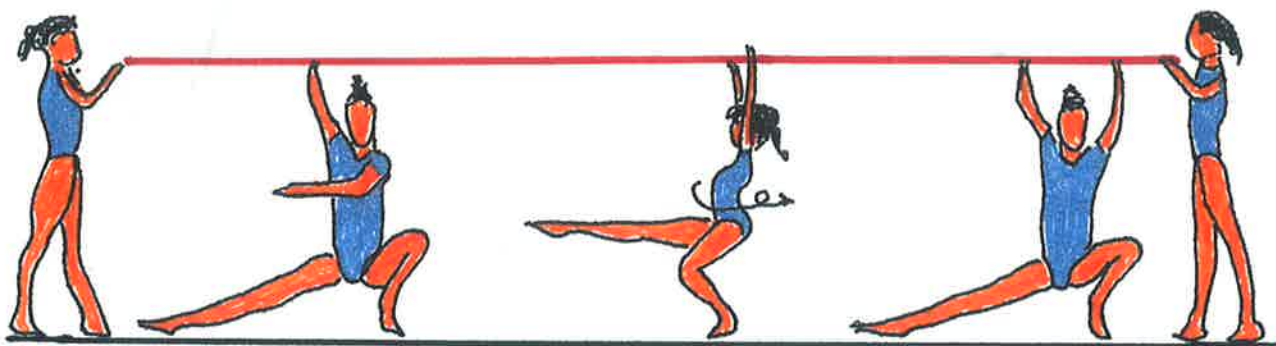


3 giri (1080°)

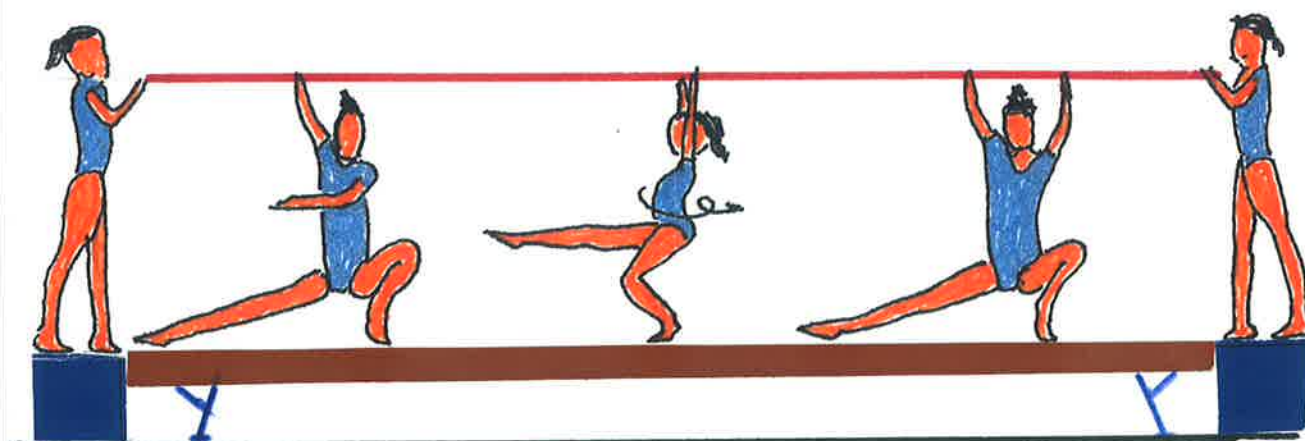


**Proposte didattiche per la rotazione di 1 giro (360°):**

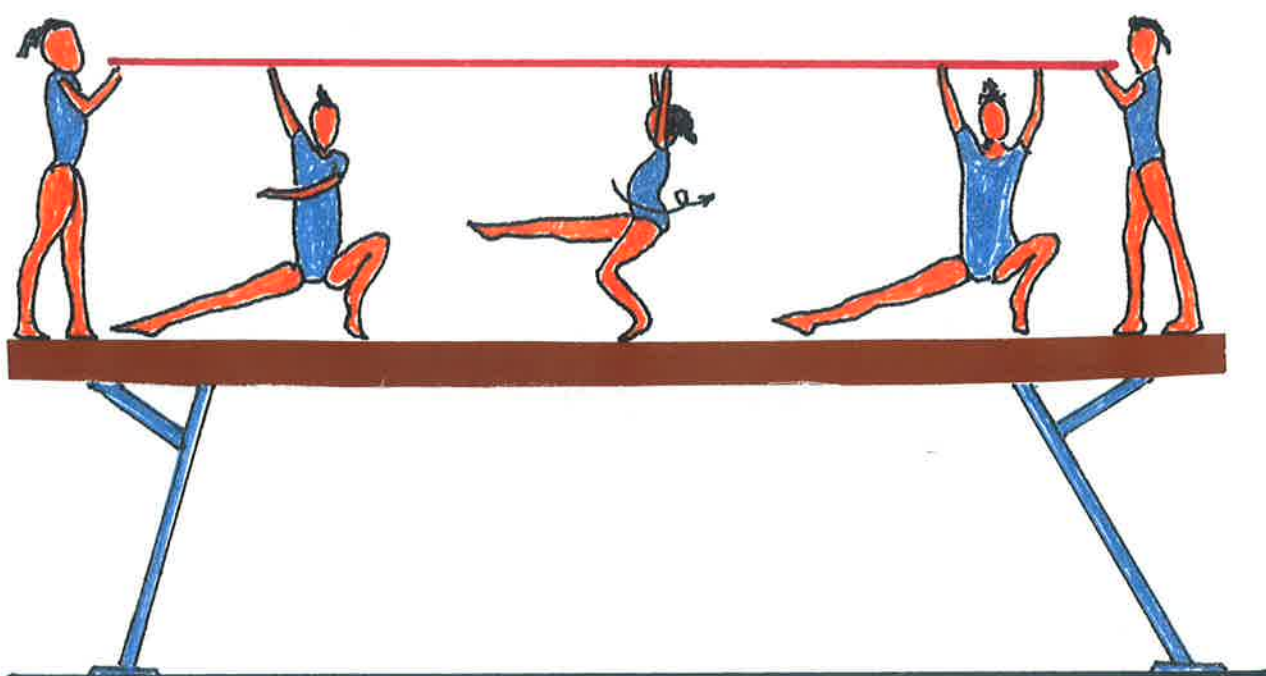
1) Eseguire il movimento a corpo libero, utilizzando un corrente o una funicella per aiutare la ginnasta a mantenere l'equilibrio.



2) Eseguire il movimento come l'esercizio n°1. utilizzando una trave bassa.



3) Eseguire il movimento su una trave alta.



4) Acquisito il movimento, togliere il corrente di supporto ed eseguire l'esercizio prima sulla trave bassa, poi su quella alta.

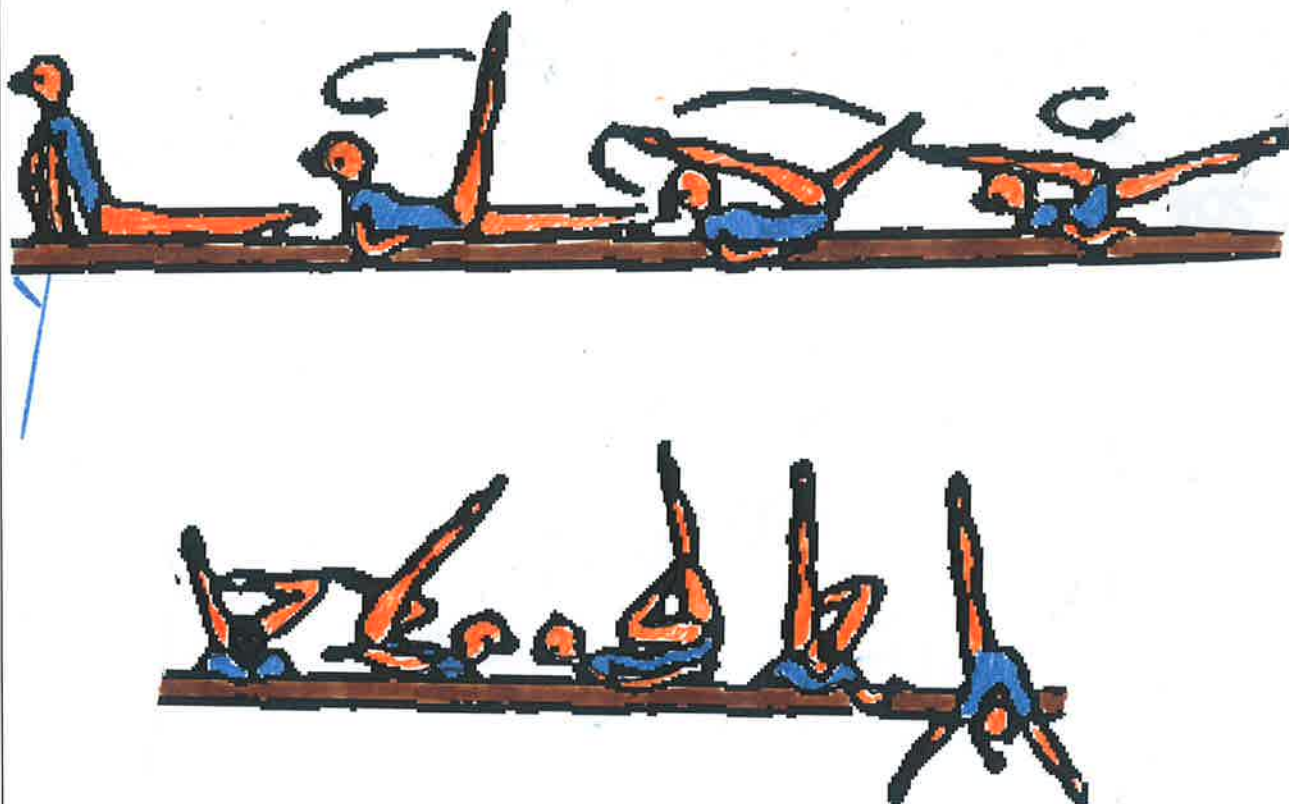
5) Imparato il movimento con la rotazione di  $360^\circ$ , passare alla rotazione di  $540^\circ$ , di  $720^\circ$ , di  $900^\circ$  e di  $1080^\circ$ , utilizzando la stessa metodologia.

a) Eseguire il movimento a corpo libero, utilizzando un corrente o una funicella per aiutare la ginnasta a mantenere l'equilibrio.

b) Eseguire il movimento come l'esercizio n°1. utilizzando una trave bassa

c) Eseguire il movimento su una trave alta.

**N. 7: Eseguire una rotazione 1 ¼ giro (450°) sul dorso, con slancio degli arti inferiori aperti.**

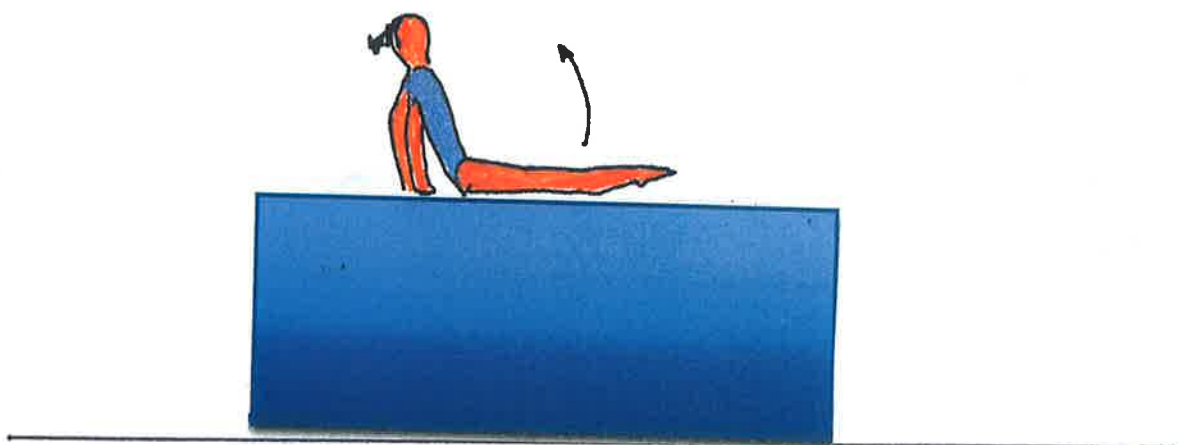


**Proposte didattiche:**

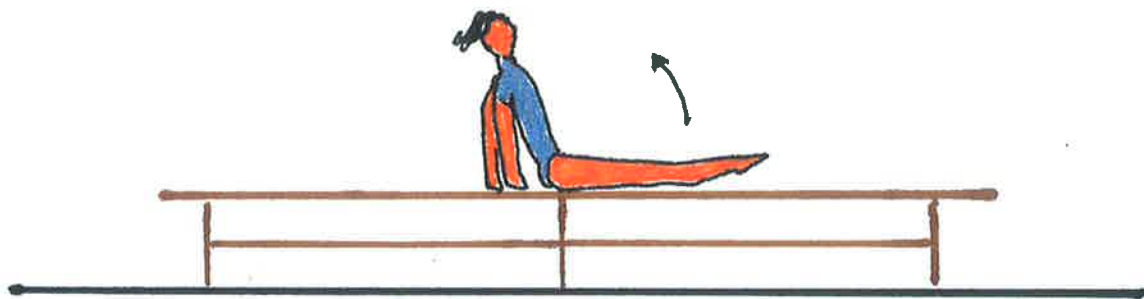
1) Eseguire il movimento a terra.



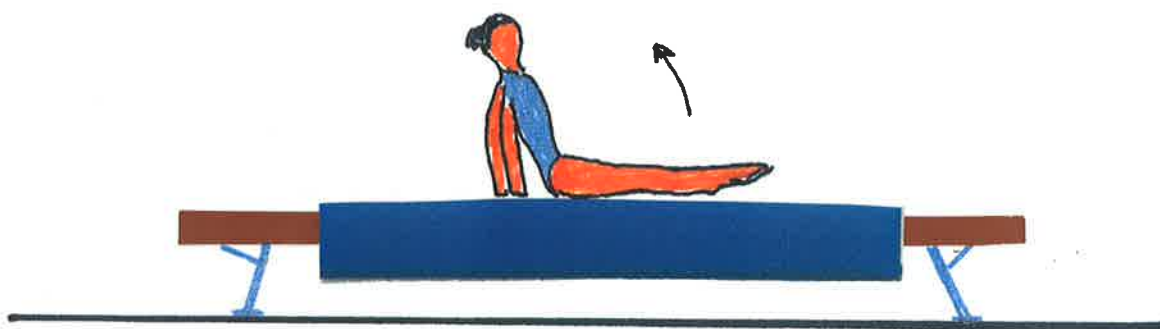
2) Eseguire il movimento su un tappeto paracadute:



3) Eseguire il movimento su una panca.



4) Eseguire il movimento su un tappeto poggiato su una trave bassa.





5) Eseguire il movimento su un tappeto poggiato su una trave alta.

