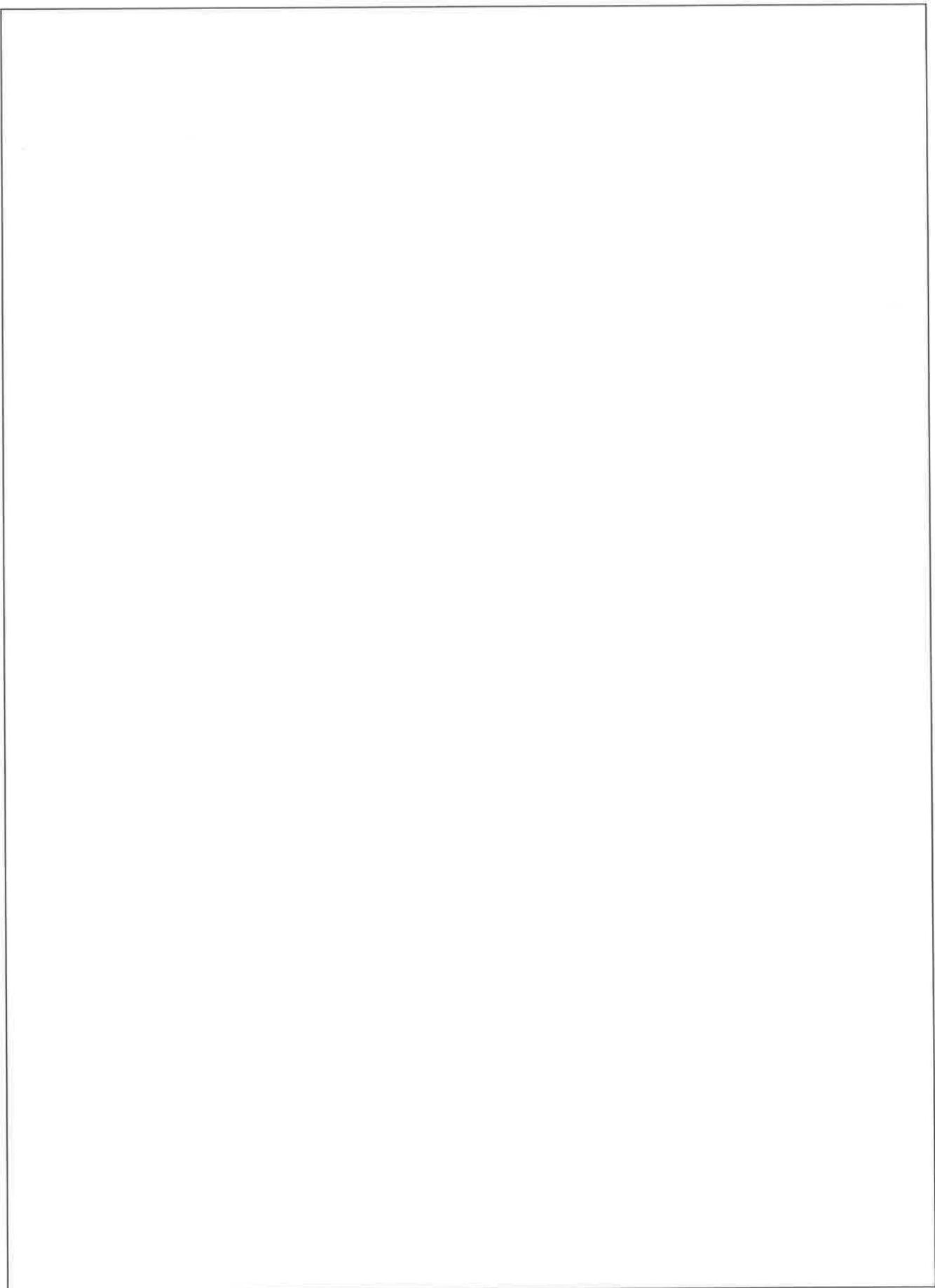


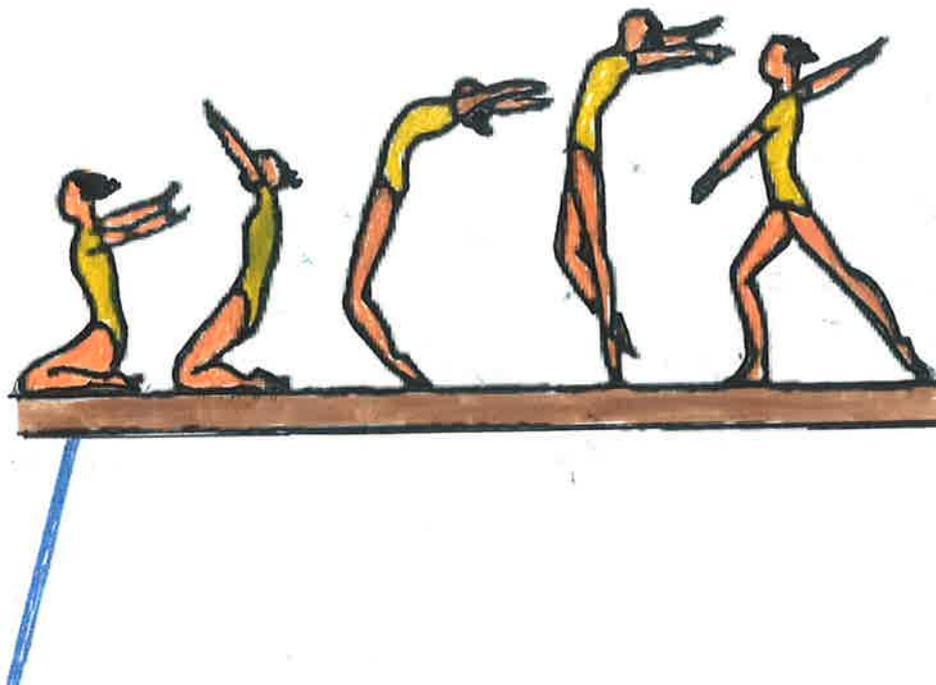
PARTE QUARTA

HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

(elementi acrobatici senza la fase di volo)

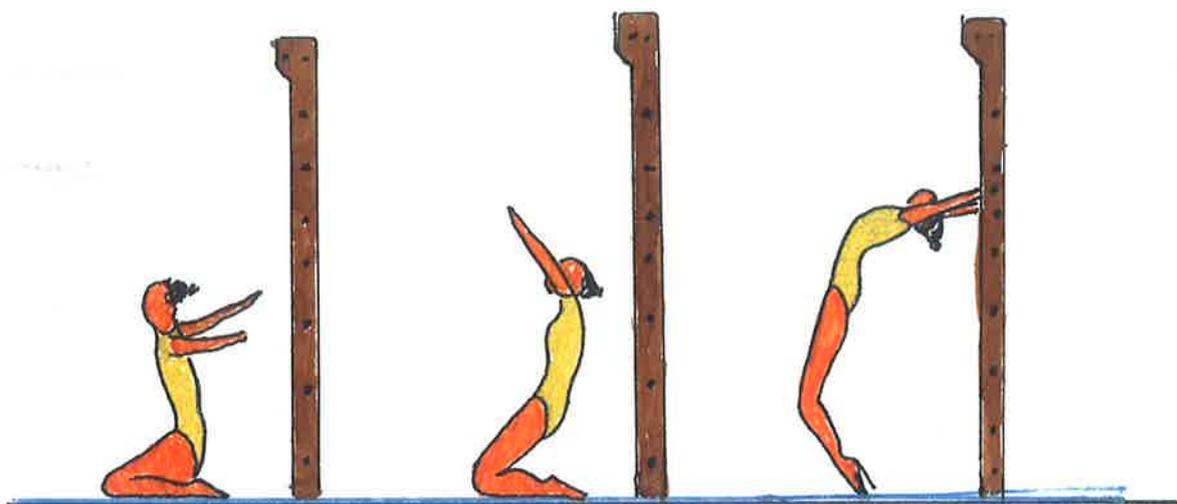


N. 1: Partendo da in ginocchio sulla trave, eseguire l'onda in appoggio sulle punte dei piedi, sino a raggiungere la posizione di ritti. ...

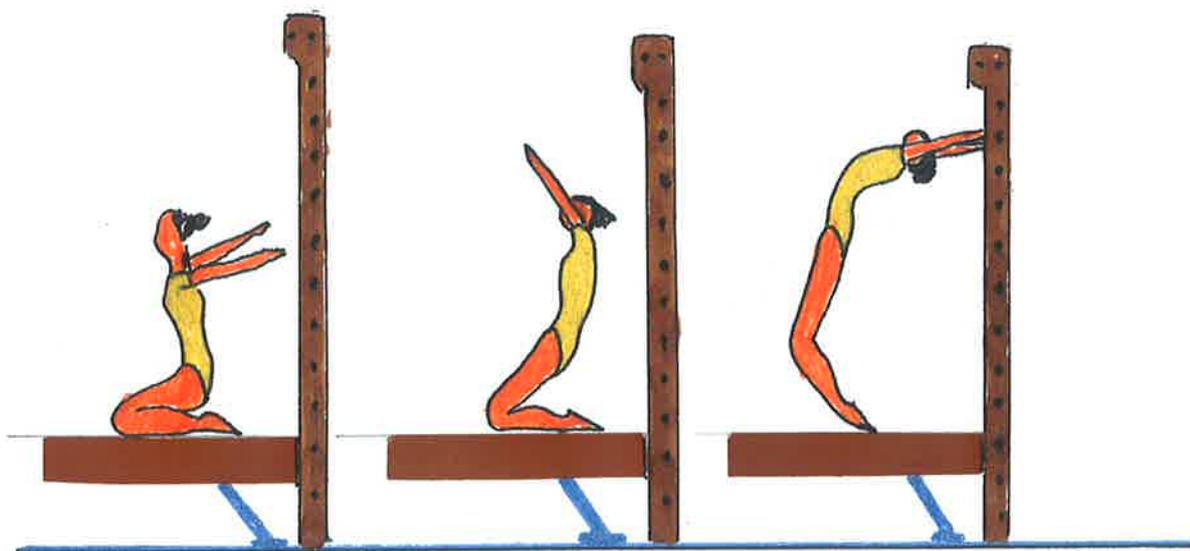


Proposte didattiche:

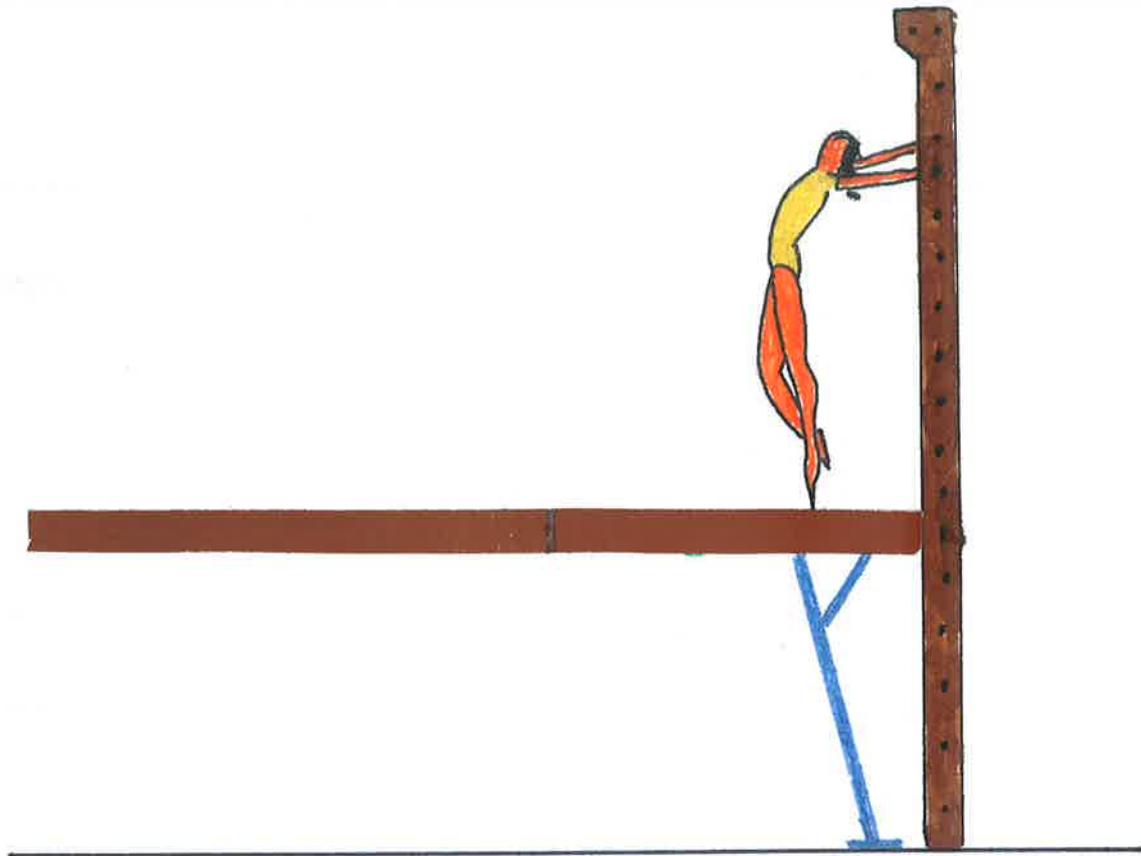
1) Eseguire il movimento a terra, con l'ausilio di una spalliera.



2) Eseguire il movimento su una trave bassa, con l'ausilio di una spalliera.



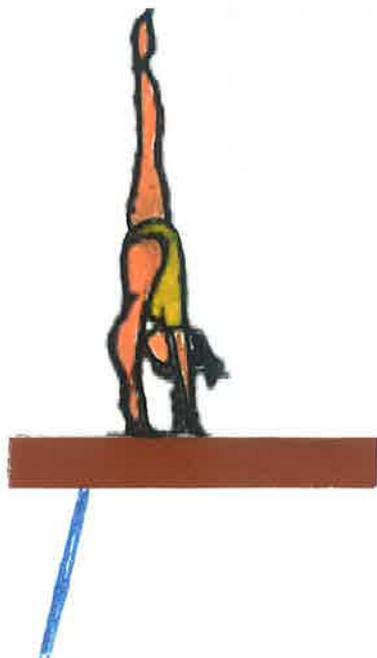
3) Eseguire il movimento alla trave alta, con l'ausilio di una spalliera.



4) Ripetere le proposte didattiche senza l'ausilio della spalliera.

- a) A terra.
- b) Sulla trave bassa.
- c) Sulla trave alta.

N. 2: Mantenere la posizione in equilibrio in appoggio ritto-rovesciato, con apertura di un arto inferiore (180°).

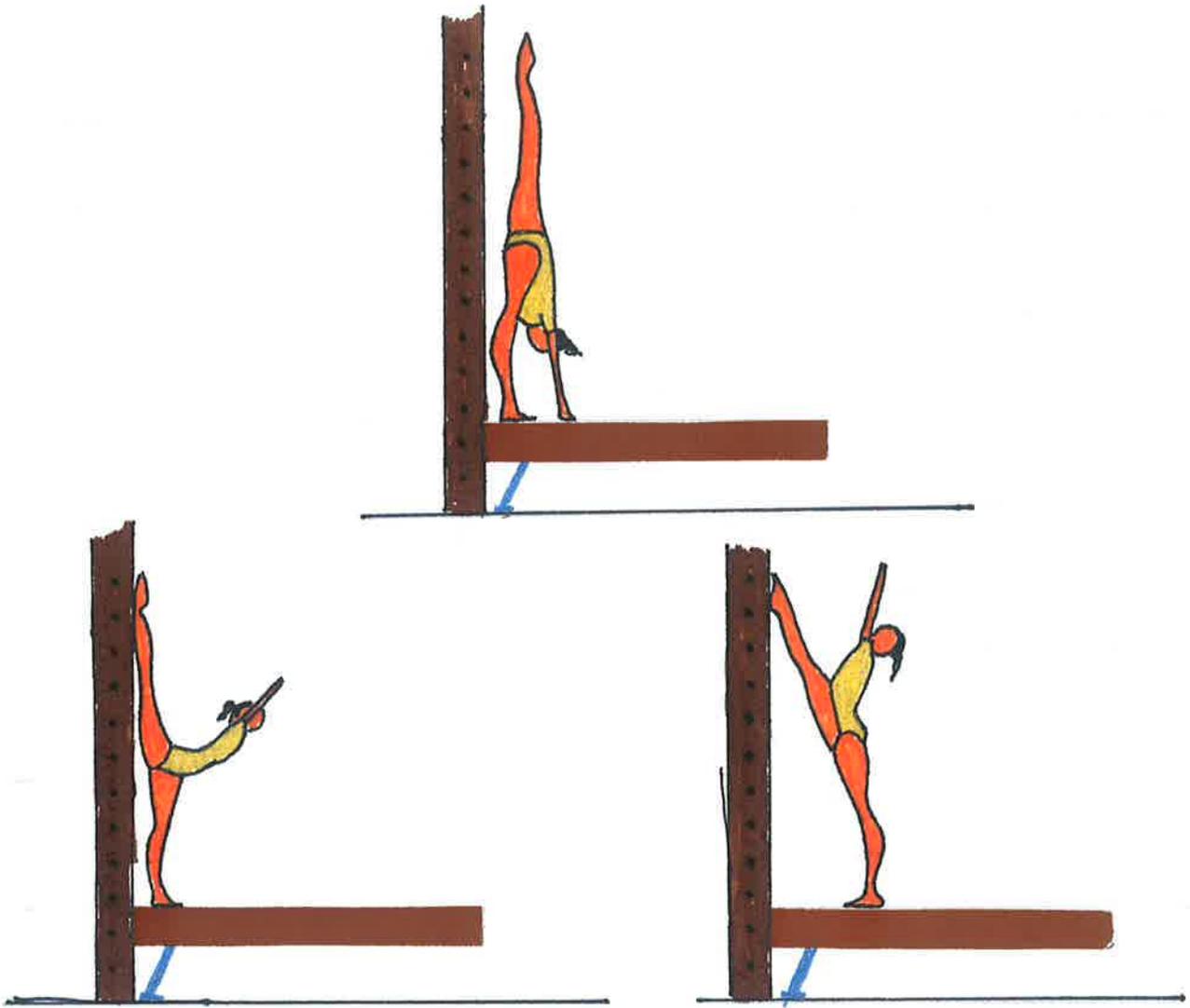


Proposte didattiche:

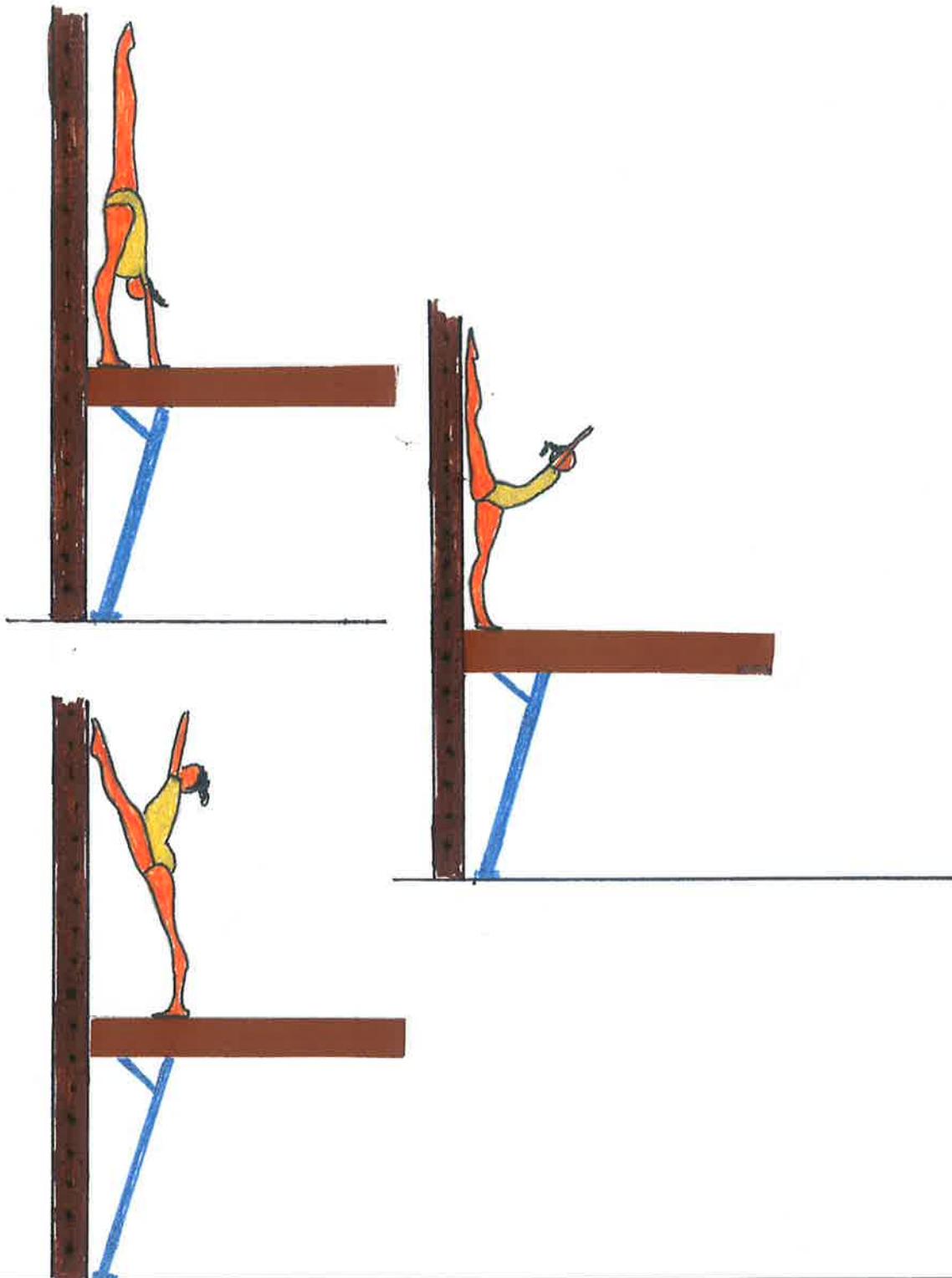
1) Eseguire il movimento a terra, con l'ausilio di una spalliera.



2) Eseguire il movimento su una trave bassa, con l'ausilio di una spalliera.



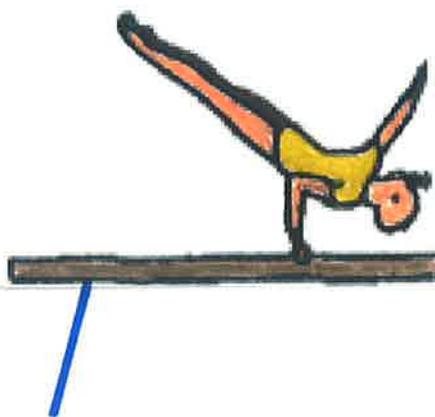
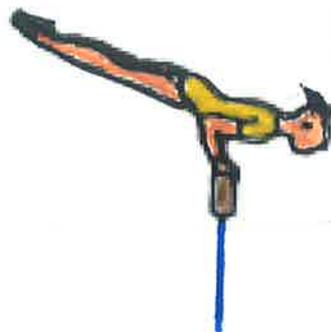
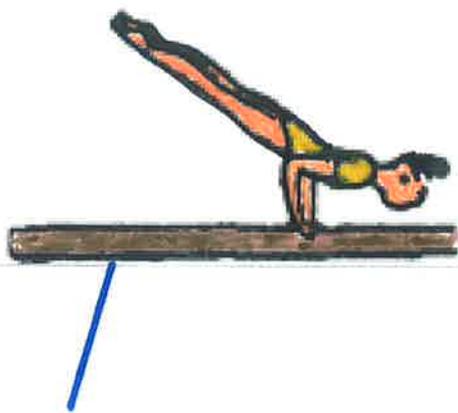
3) Eseguire il movimento alla trave alta, con l'ausilio di una spalliera.



4) Ripetere le proposte didattiche senza l'ausilio della spalliera.

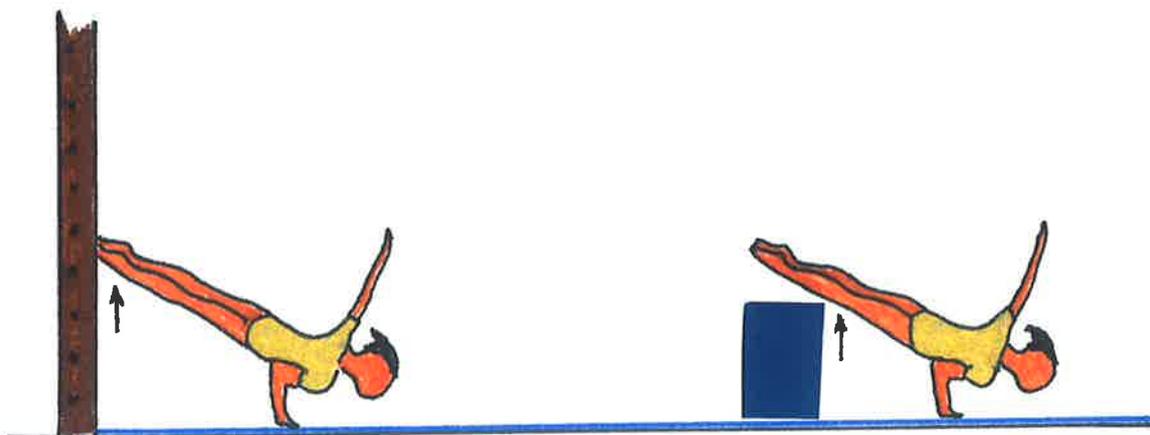
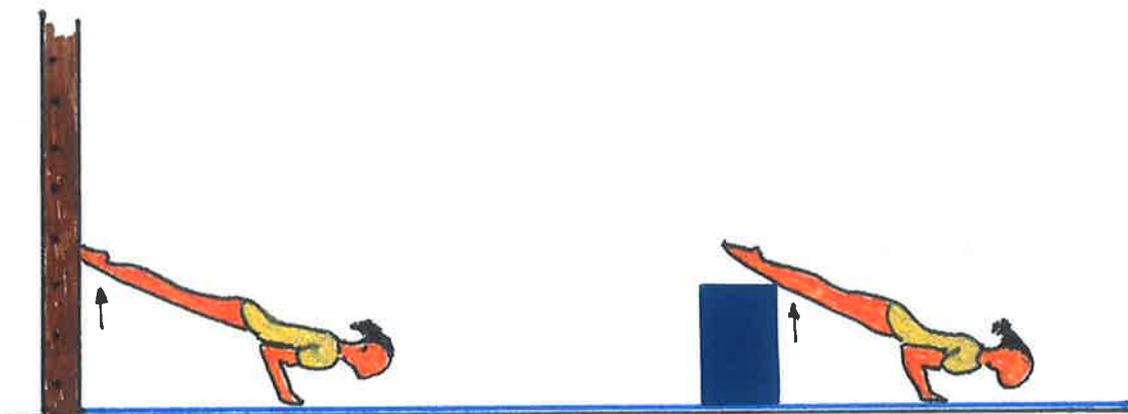
- a) A terra.
- b) Sulla trave bassa.
- c) Sulla trave alta.

N. 3: Planche tenuta 2" in appoggio su (1 o 2) braccia piegate.

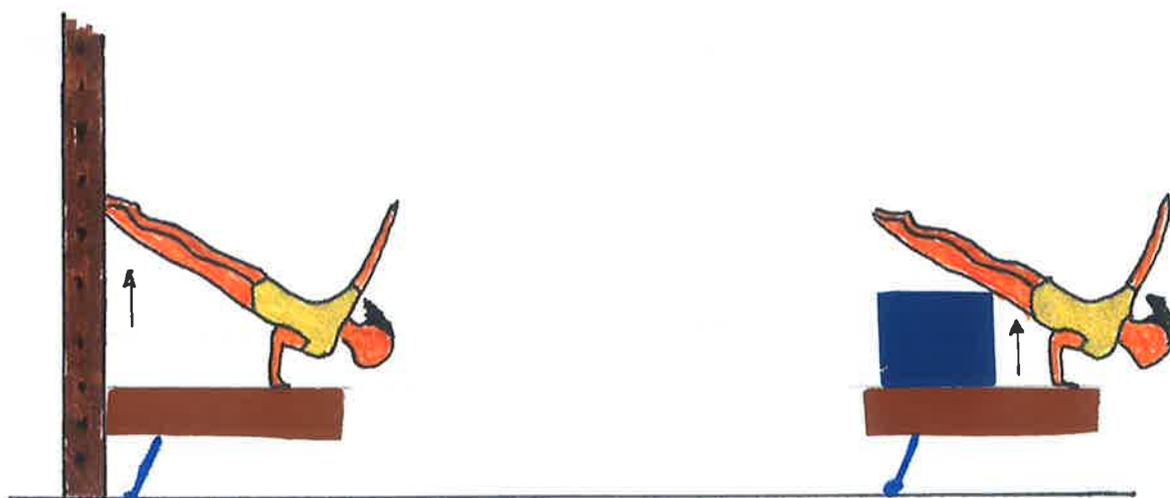


Proposte didattiche:

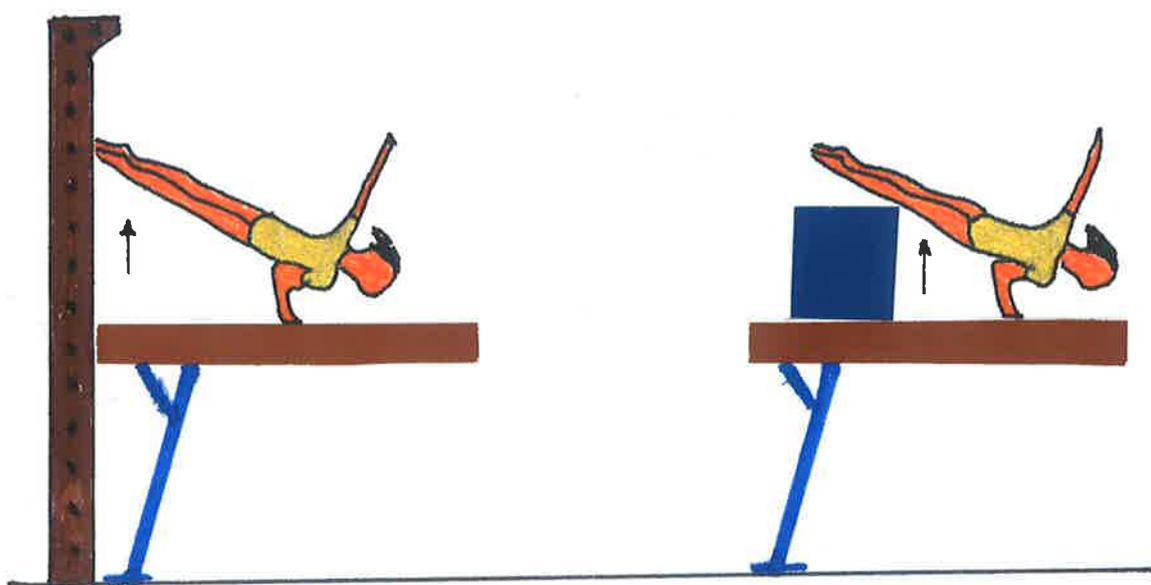
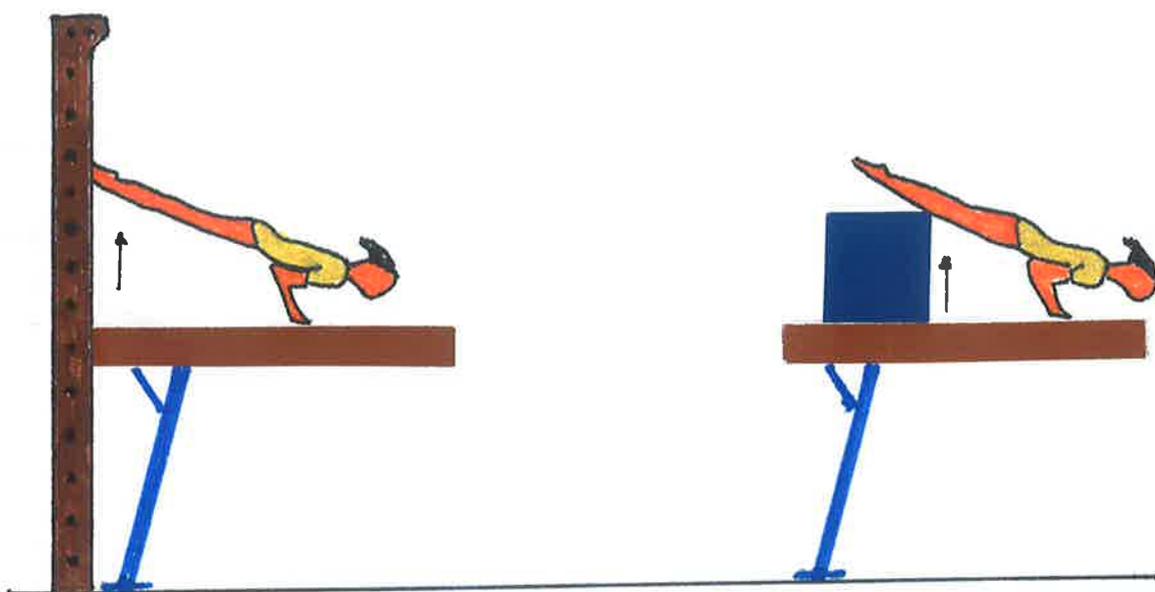
1) Eseguire il movimento a terra, con l'ausilio di una spalliera o tappeto paracadute.



2) Eseguire il movimento su una trave bassa, con l'ausilio di una spalliera o tappeto paracadute.



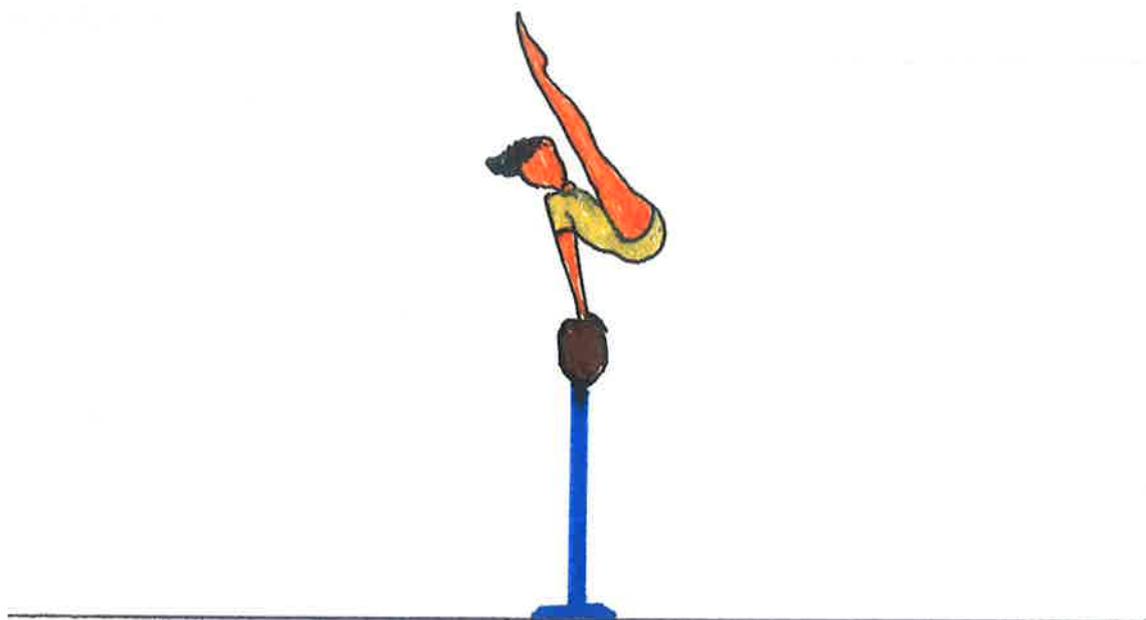
3) Eseguire il movimento alla trave alta, con l'ausilio di una spalliera o tappeto paracadute.



4) Ripetere le proposte didattiche senza l'ausilio della spalliera o tappeto paracadute.

- a) A terra.
- b) Sulla trave bassa.
- c) Sulla trave alta.

N. 4: Massima squadra tenuta 2" sulla trave.



Proposte didattiche:

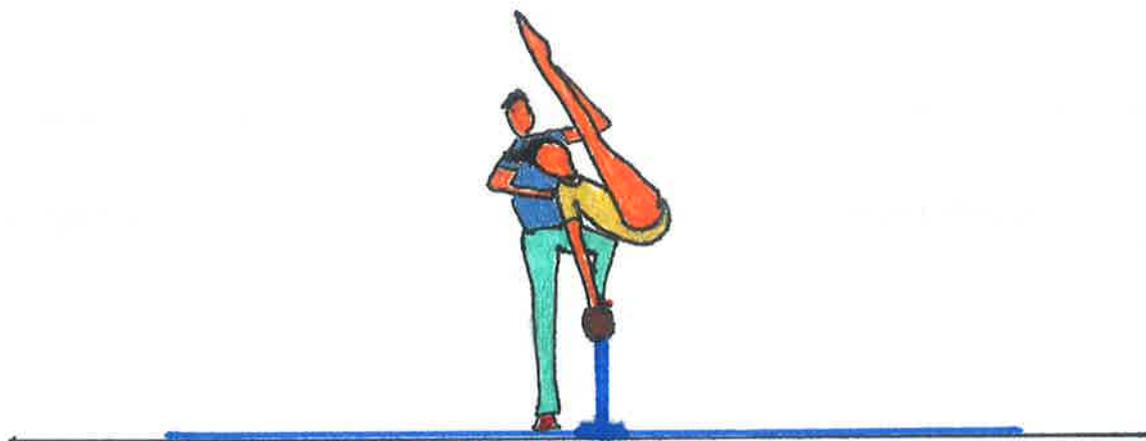
1) Far eseguire alla ginnasta gli esercizi, di potenziamento e mobilità, specifici del movimento.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia)

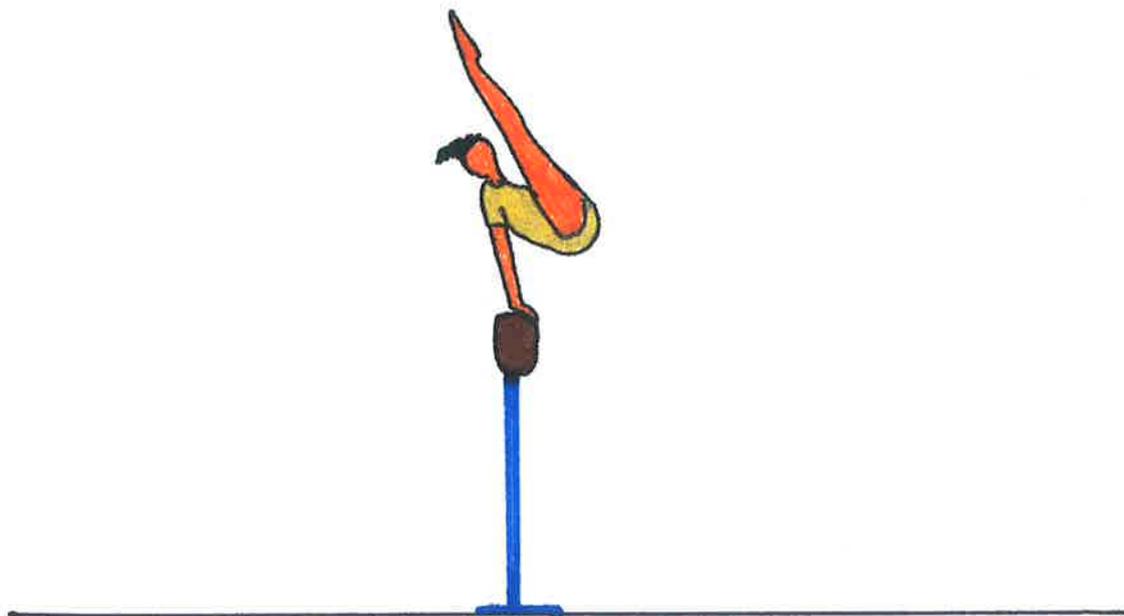
2) Eseguire il movimento a terra con e senza assistenza.



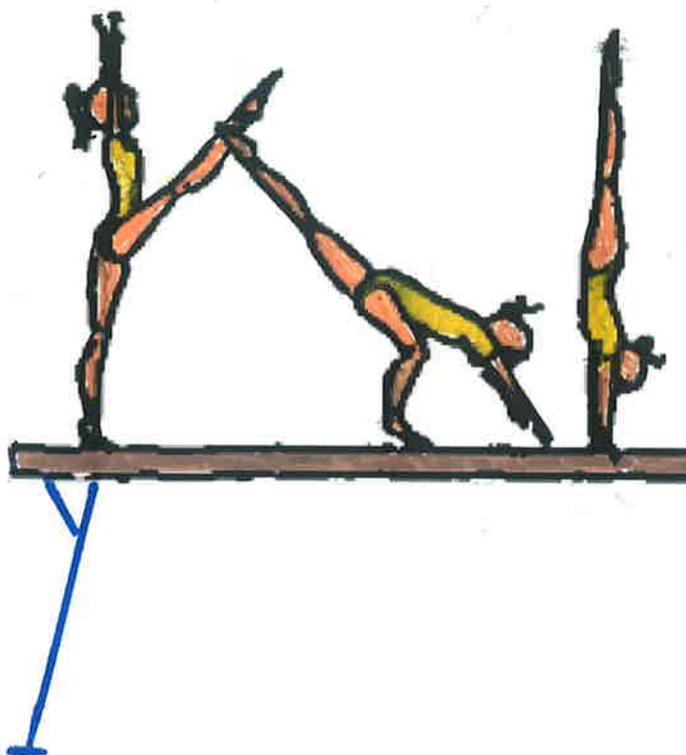
3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con e senza assistenza.



4) Appreso il movimento, eseguirlo alla trave alta.



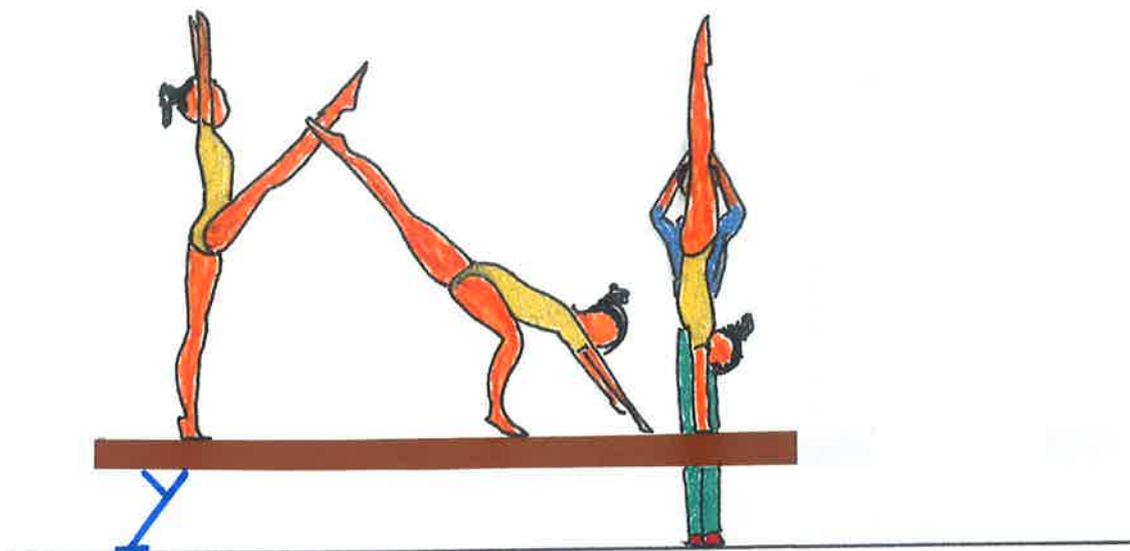
N. 5: Verticale di slancio, alla trave, tenuta 2”.



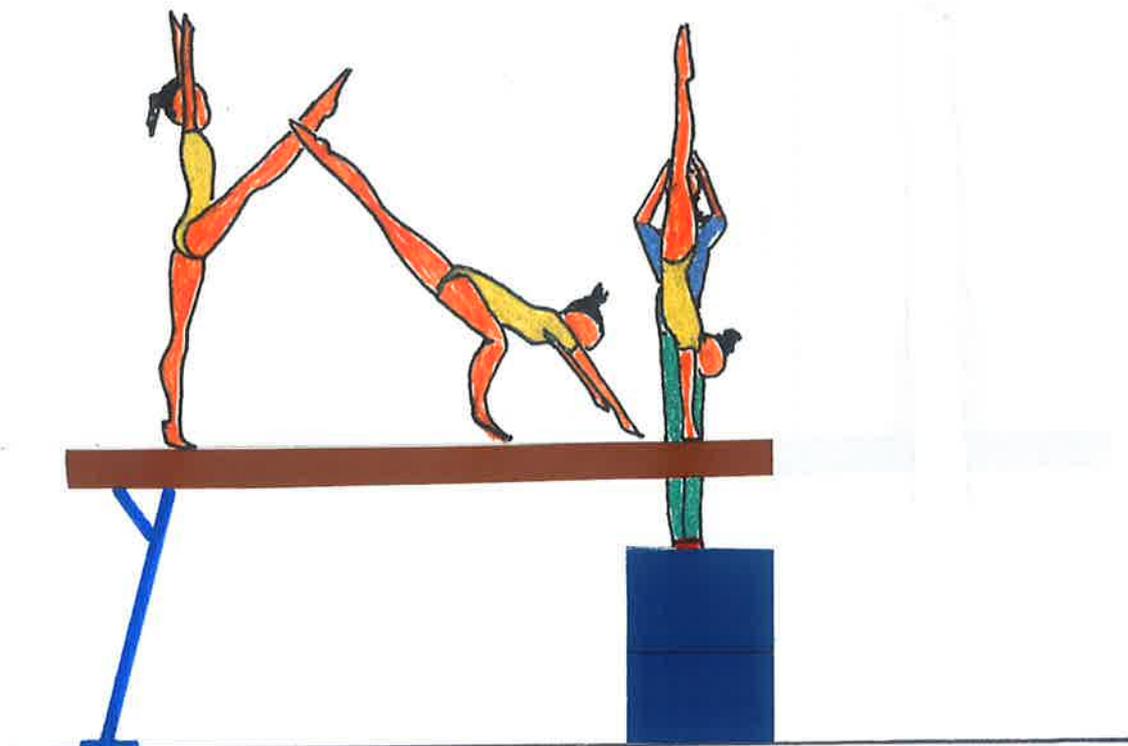
Proposte didattiche:

1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della verticale ritta rovesciata a corpo libero. (vedi schede tecniche di Franco Pistecchia).

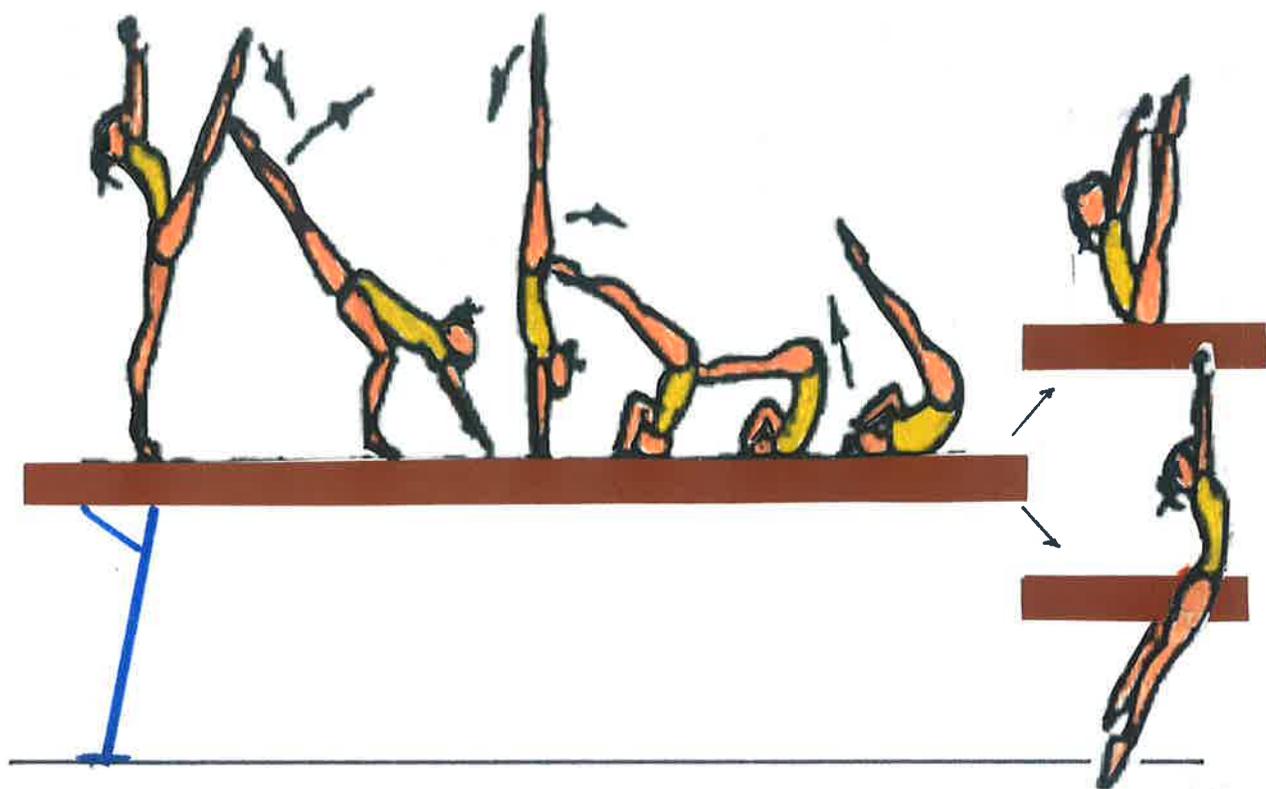
2) Appreso il movimento a corpo libero, eseguire la verticale ritta rovesciata in appoggio con le mani su una trave bassa, con e senza assistenza.



3) Eseguire la verticale alla trave alta, con e senza assistenza.



N. 6: Verticale ritta rovesciata, rotolamento in avanti e arrivo in squadra equilibrata, o seduti a gambe divaricate.

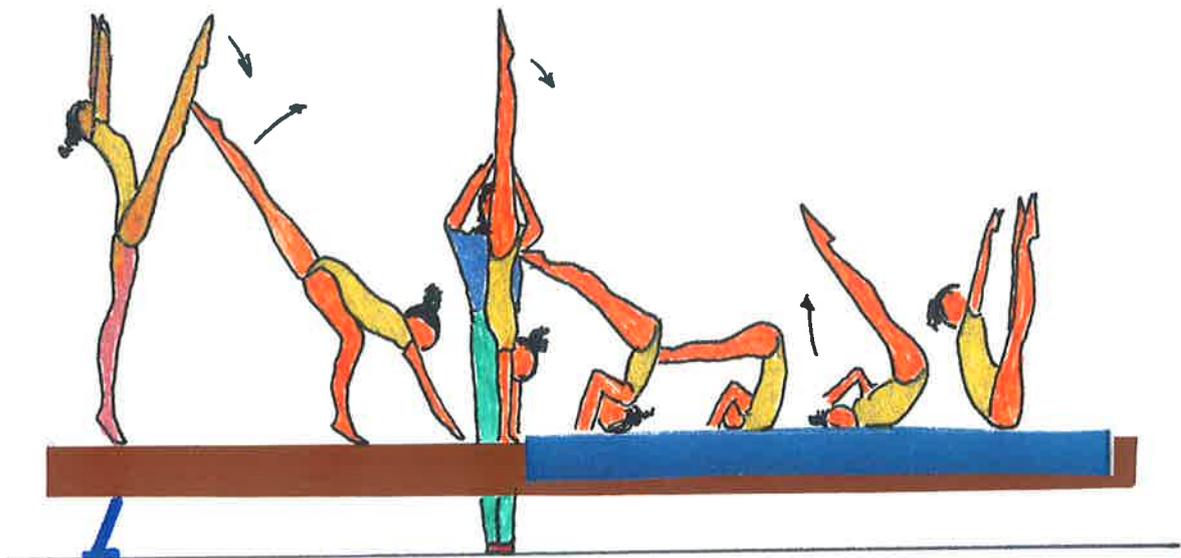


Proposte didattiche:

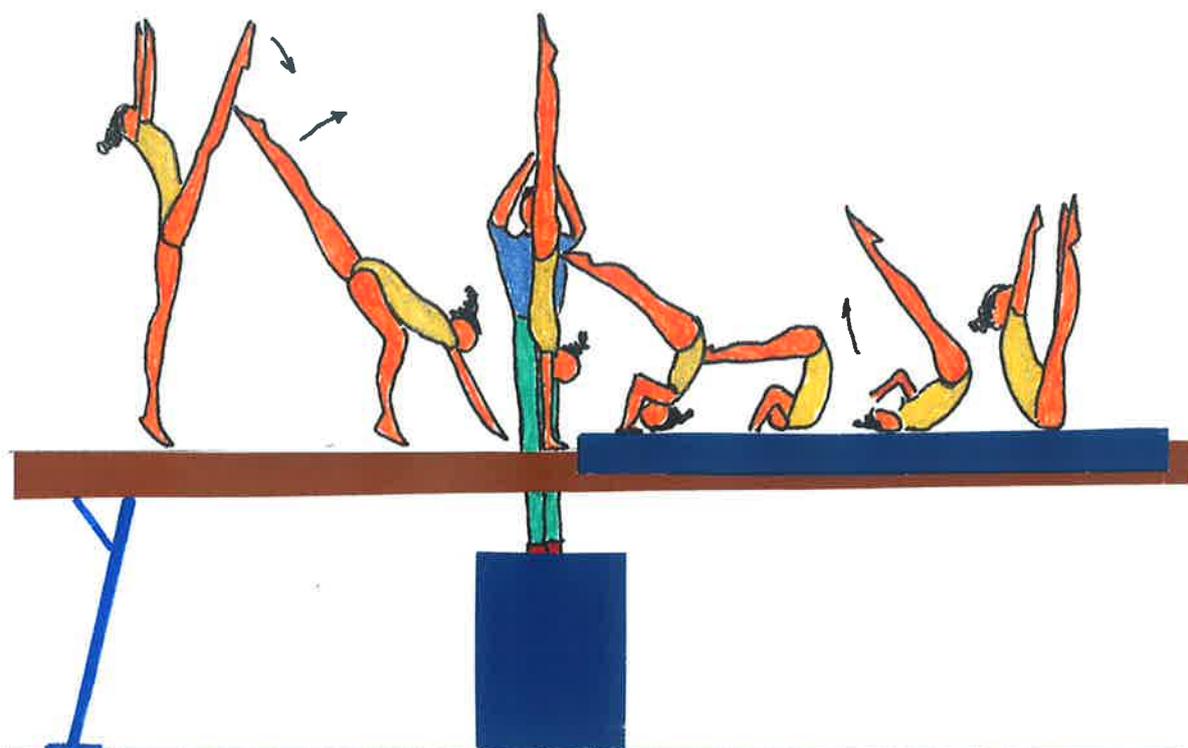
- 1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della verticale ritta rovesciata e rotolamento avanti a corpo libero.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia).

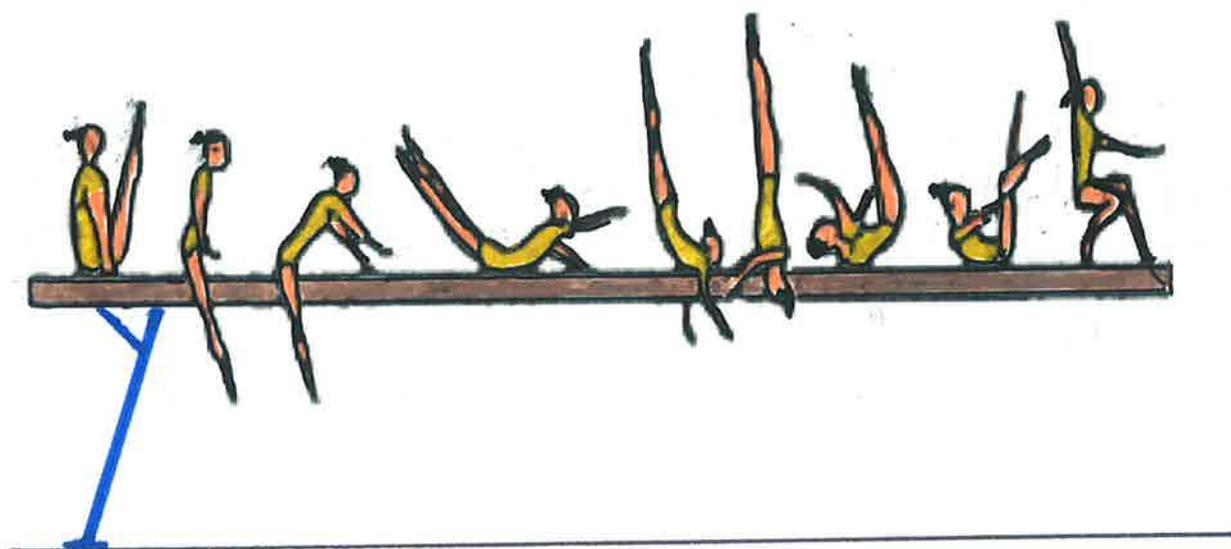
- 2) Appreso il movimento a corpo libero, eseguire la verticale in appoggio su una trave bassa, con e senza assistenza.



2) Eseguire la verticale alla trave alta, con e senza assistenza.

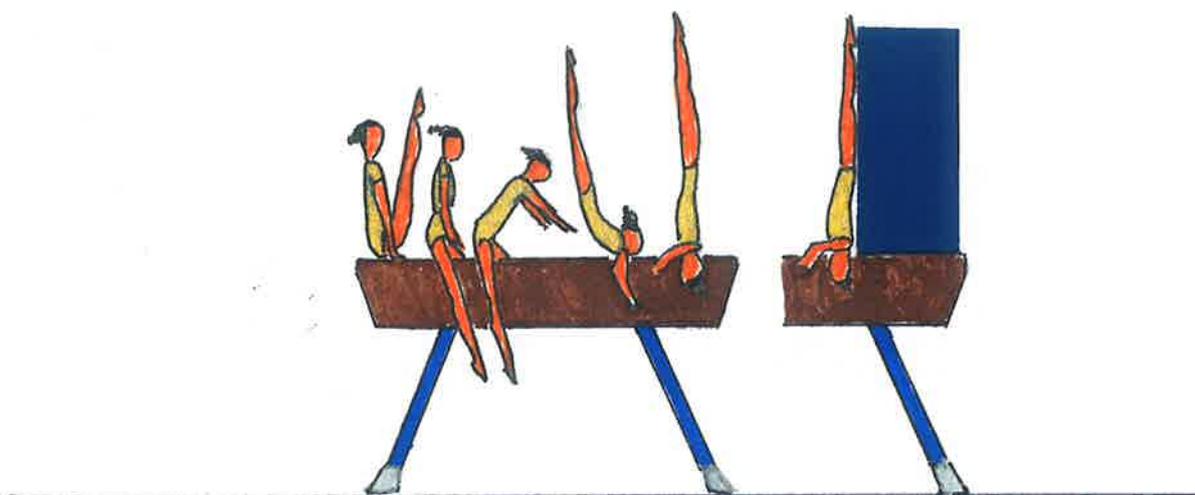


N.7: Da seduti, gambe a squadra massima, divaricare le gambe, rullare sul petto, portando il corpo in verticale rovesciata, in appoggio su una spalla. Rotolamento avanti e arrivo in piedi sulla trave.

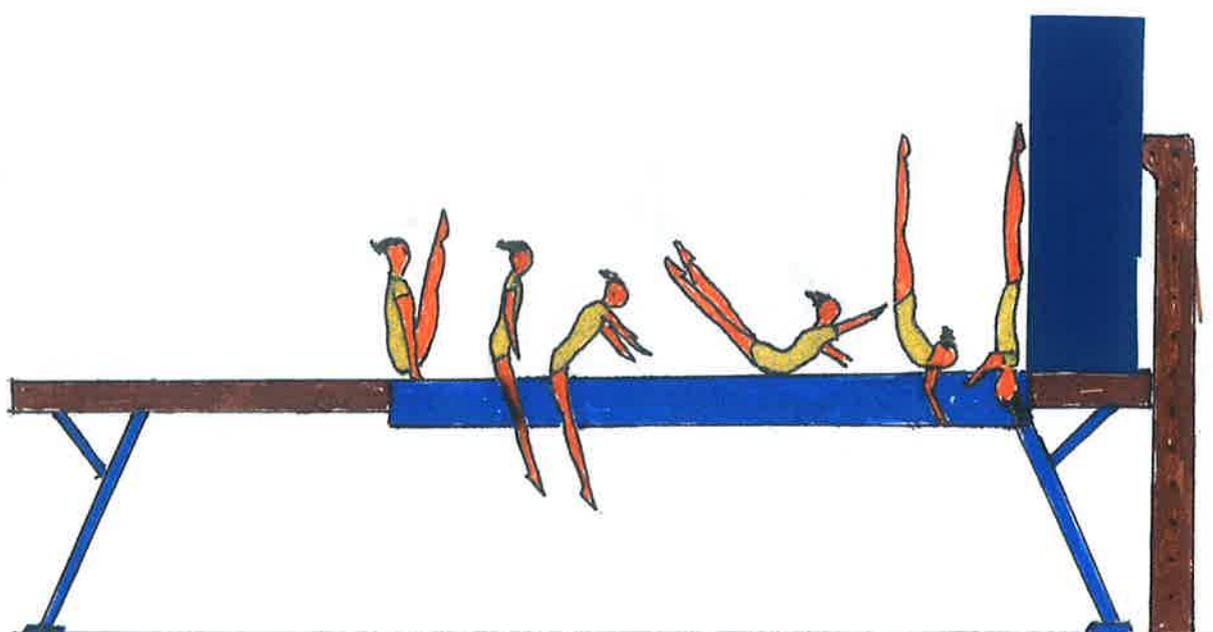


Proposte didattiche:

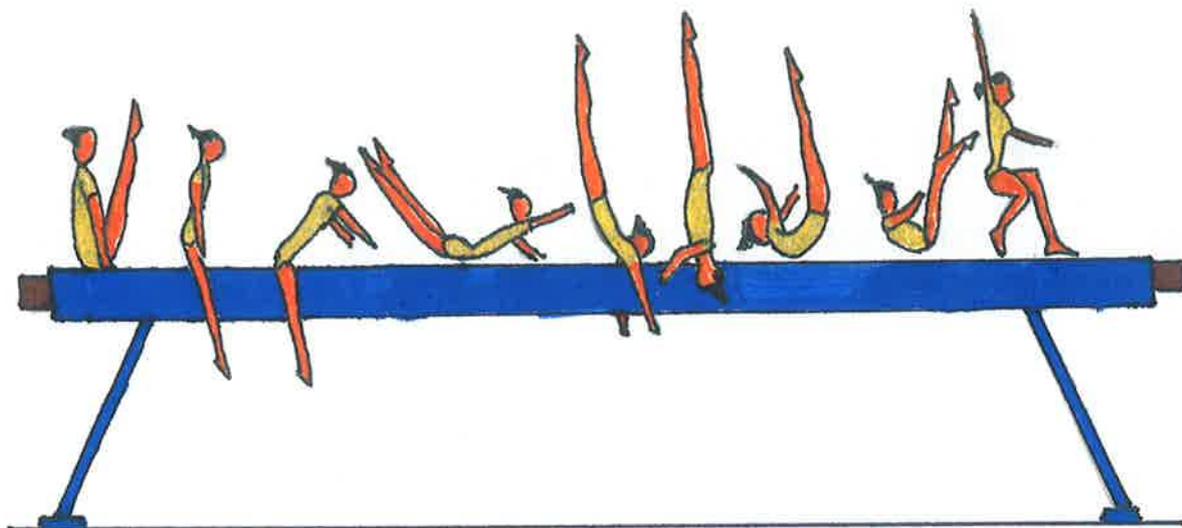
1) Dopo aver utilizzato le metodologie per il potenziamento specifico, vedi schede tecniche di Franco Pistecchia, eseguire il movimento, sino alla verticale, utilizzando un cavallo e un tappeto paracadute.



2) Eseguire il movimento, sino alla verticale, utilizzando una trave con un tappeto poggiato sopra, e un tappeto paracadute.

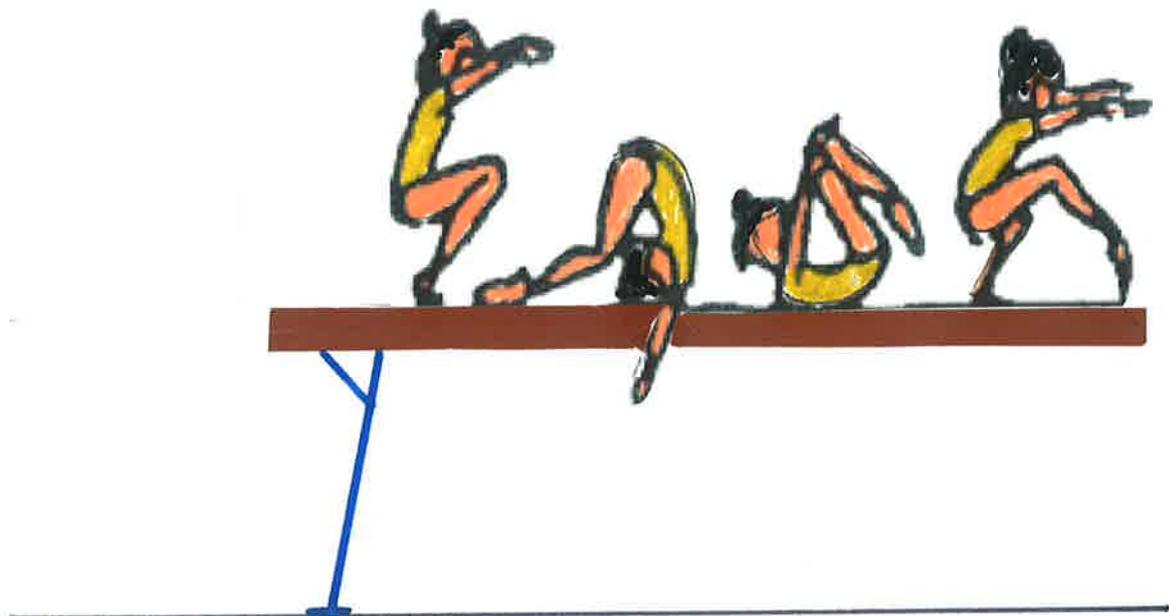


3) Eseguire il movimento completo su una trave con un tappeto poggiato sopra.



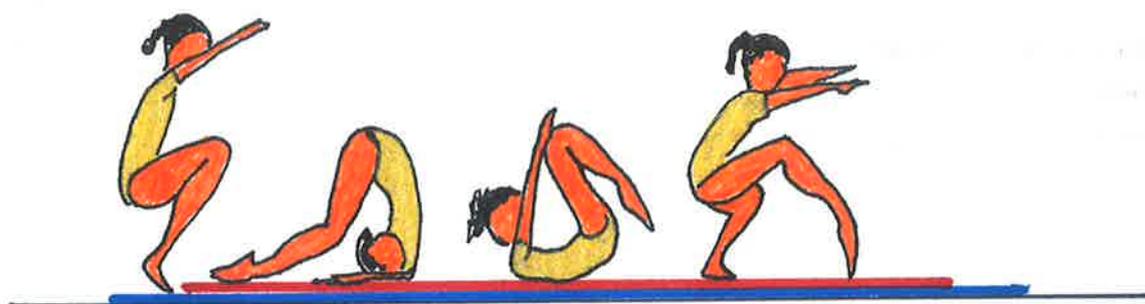
4) Quando il movimento è stato acquisito, togliere il tappeto.

N. 8: Ritti, gambe piegate, eseguire un rotolamento avanti, senza appoggio delle mani.

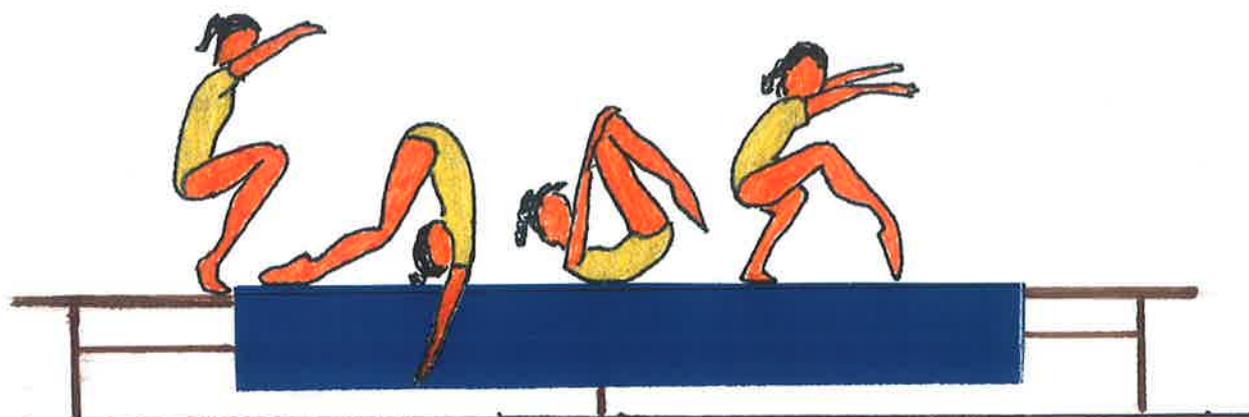


Proposte didattiche:

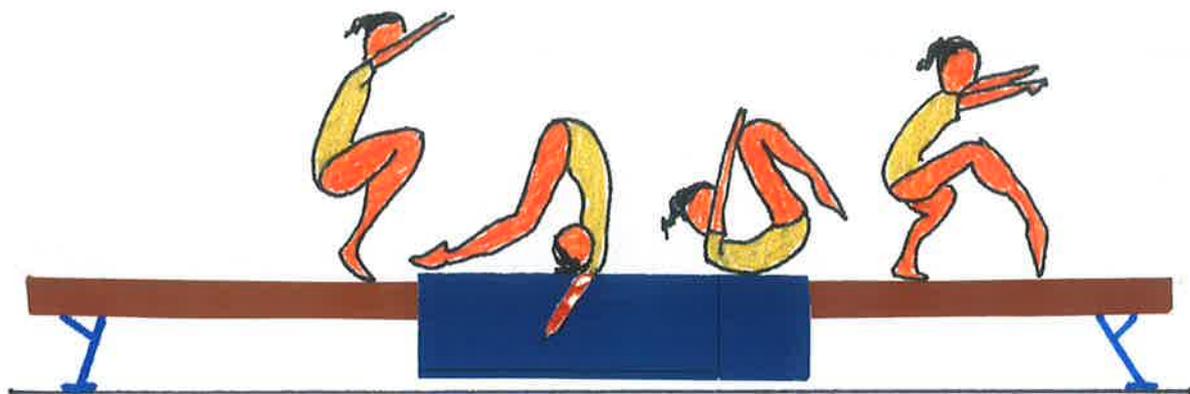
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento del rotolamento avanti a corpo libero (vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.) -Assimilato il movimento, eseguire il rotolamento su un tappeto (si consiglia di far eseguire il rotolamento su una striscia della larghezza di 10 cm.)



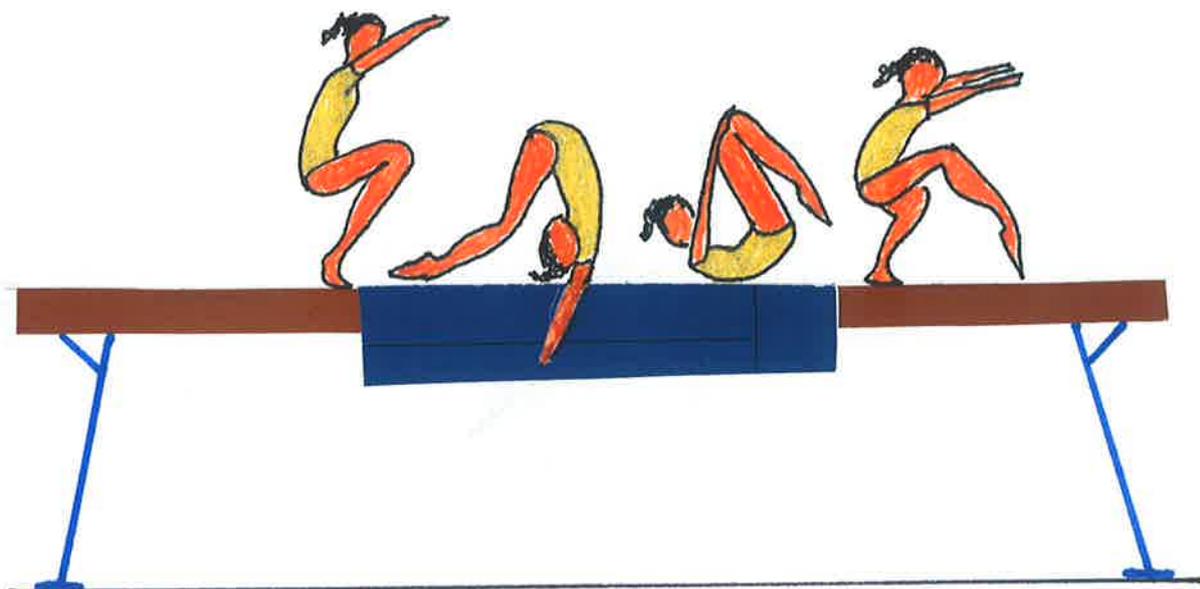
2) Appreso il rotolamento senza l'appoggio delle mani a terra, far eseguire il movimento su una panca con un tappetino posto sopra l'attrezzo.



3) Utilizzare una trave bassa con sopra un tappeto.



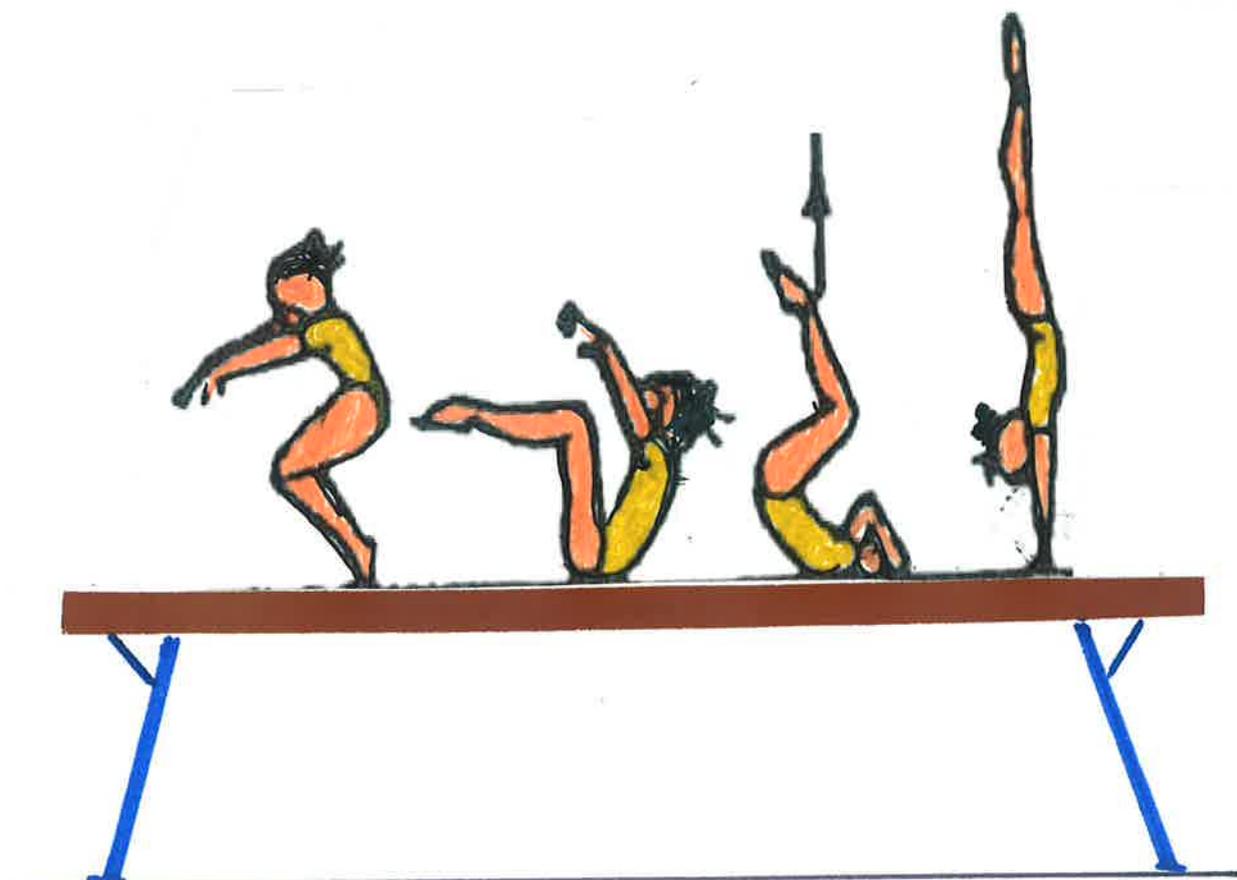
4) Eseguire il rotolamento alla trave alta con un tappeto posto sopra di essa.



5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto:

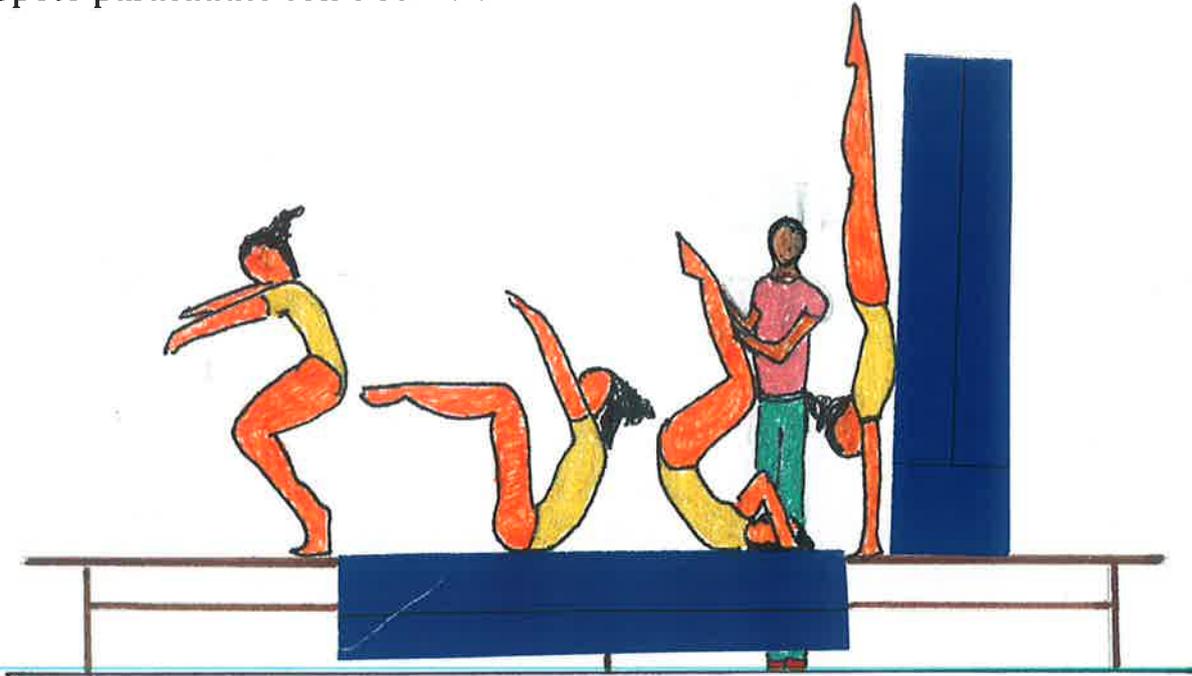
- a) su una panca.
- b) sulla trave bassa.
- c) sulla trave alta.

N. 9: Ritti, gambe piegate, eseguire un rotolamento indietro per arrivare alla verticale ritta rovesciata.

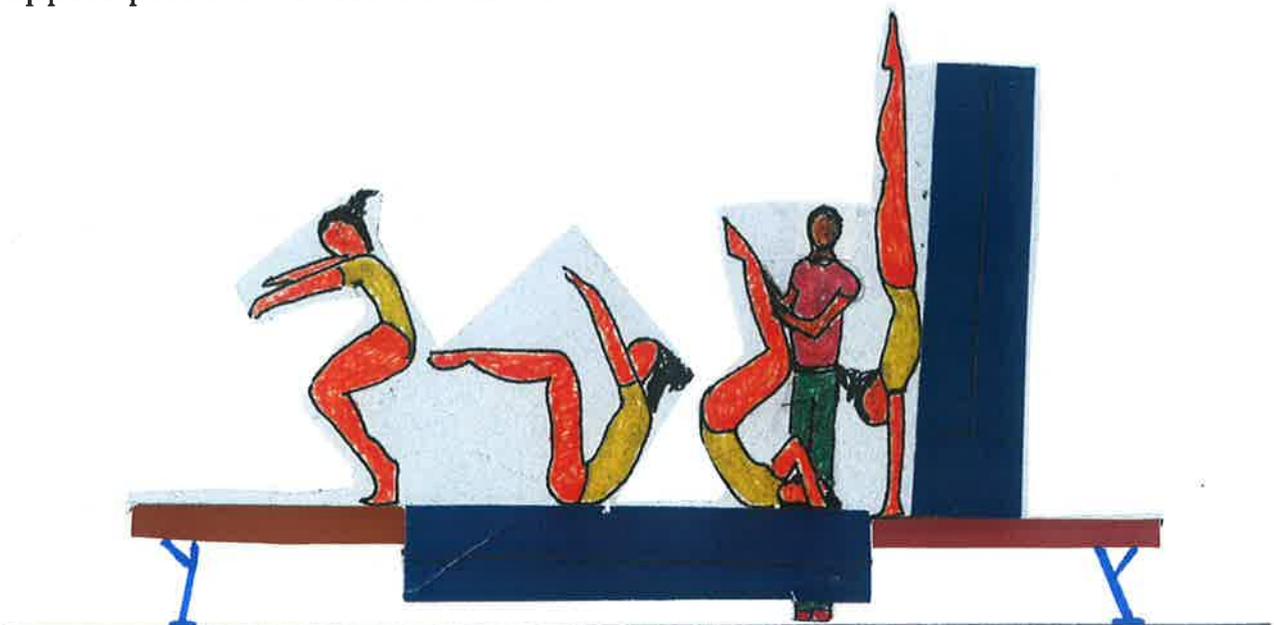


Proposte didattiche:

1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento del rotolamento indietro e capovolta alla verticale a corpo libero (vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.) passare quindi all'esecuzione su una panca, con l'ausilio di un tappeto paracadute con e senza assistenza.



2) Eseguire il movimento su una trave bassa con l'ausilio di un tappeto e un tappeto paracadute. Con e senza assistenza.



3) Eseguire il movimento alla trave alta su un tappeto.

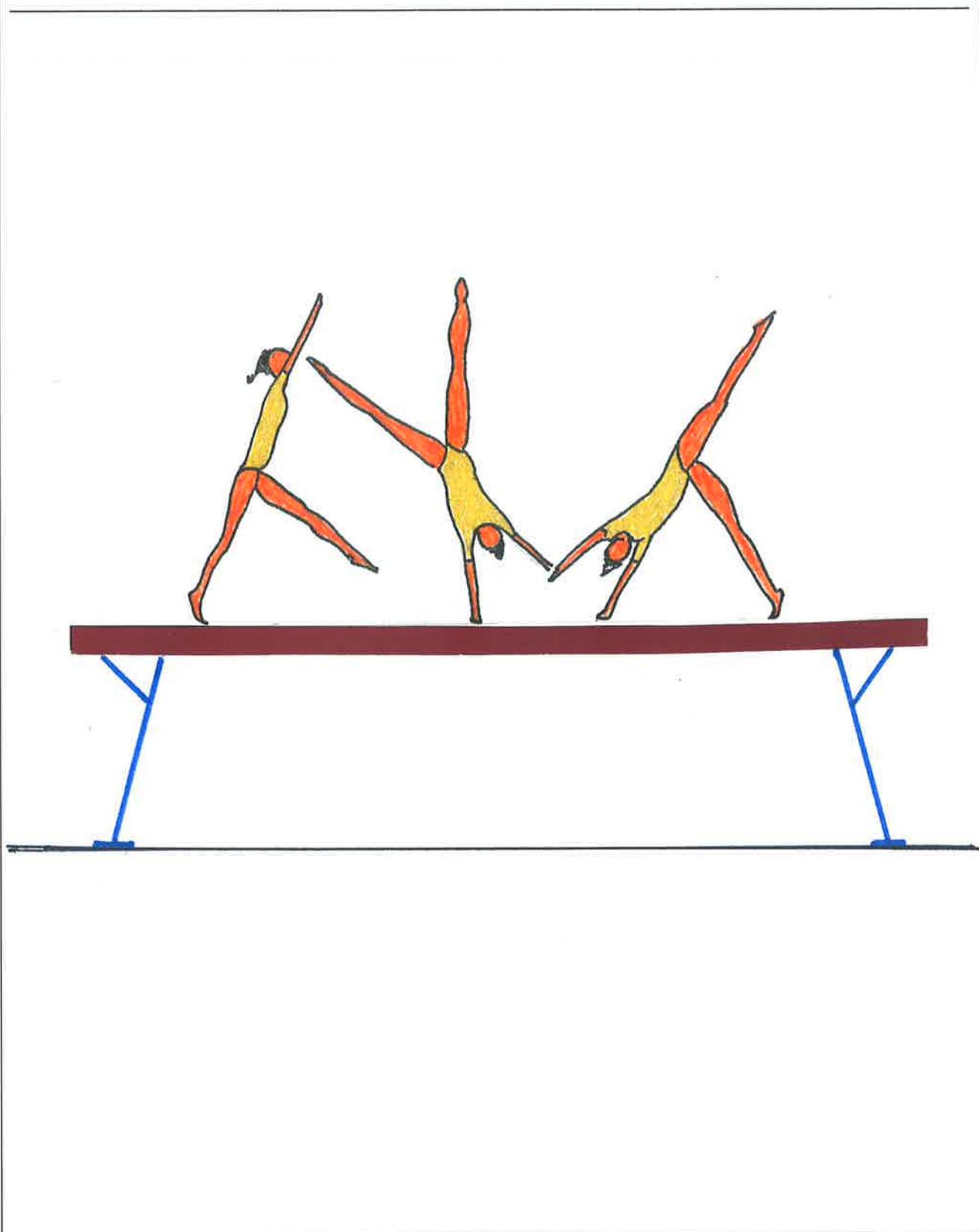


4) Ripetere il movimento senza l'utilizzo dei tappeti:

a) alla trave bassa

b) alla trave alta

N. 10: Ruota laterale in appoggio sulle mani.

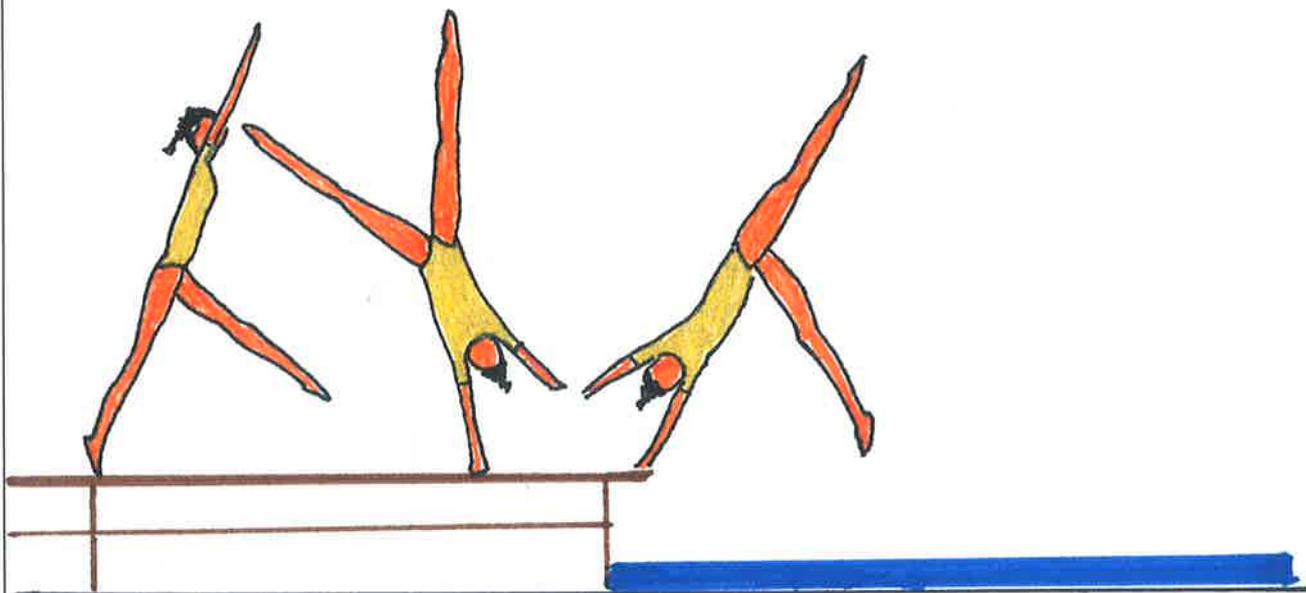


Proposte didattiche:

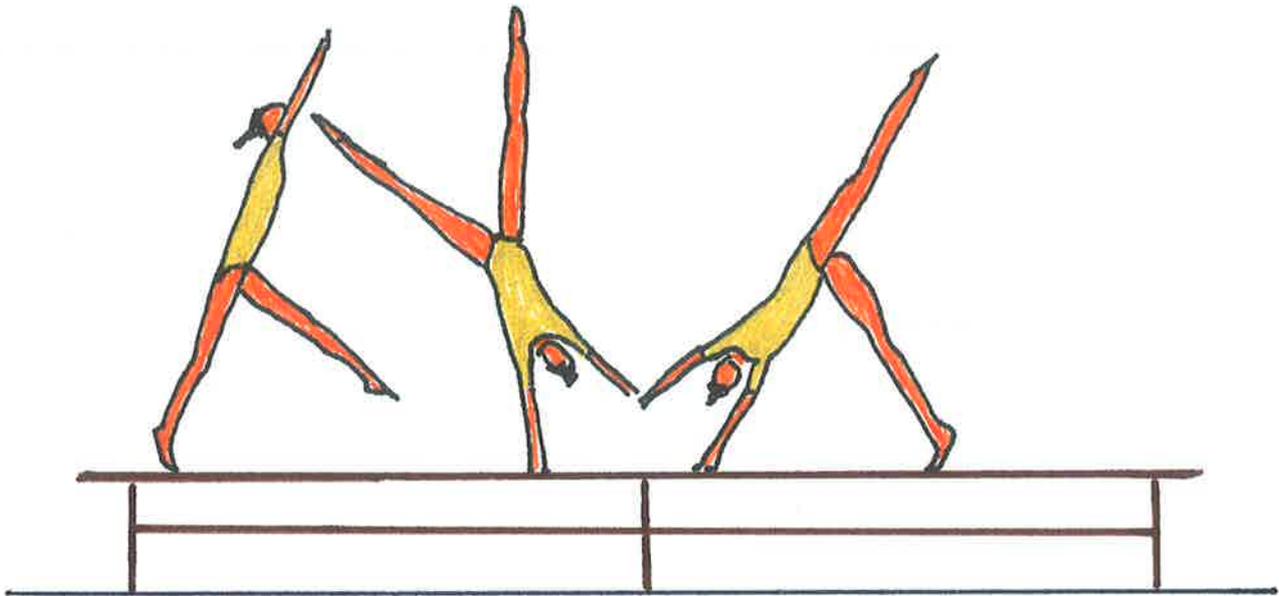
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della ruota a corpo libero

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

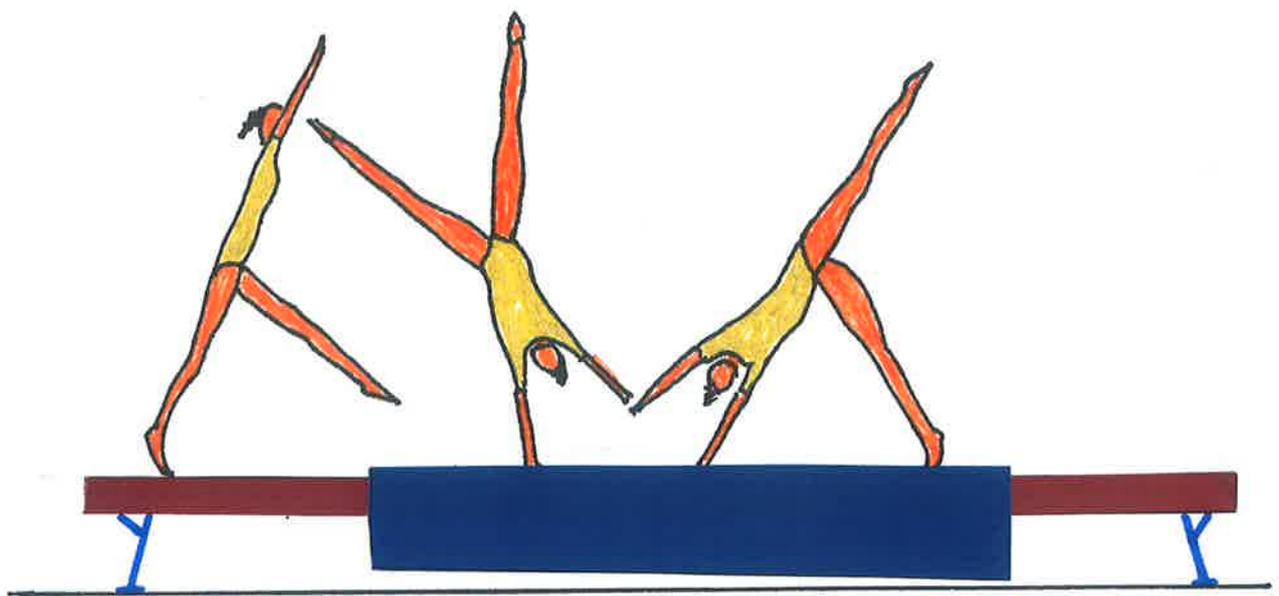
2) Eseguire la ruota sopra una panca, in uscita, con e senza assistenza.



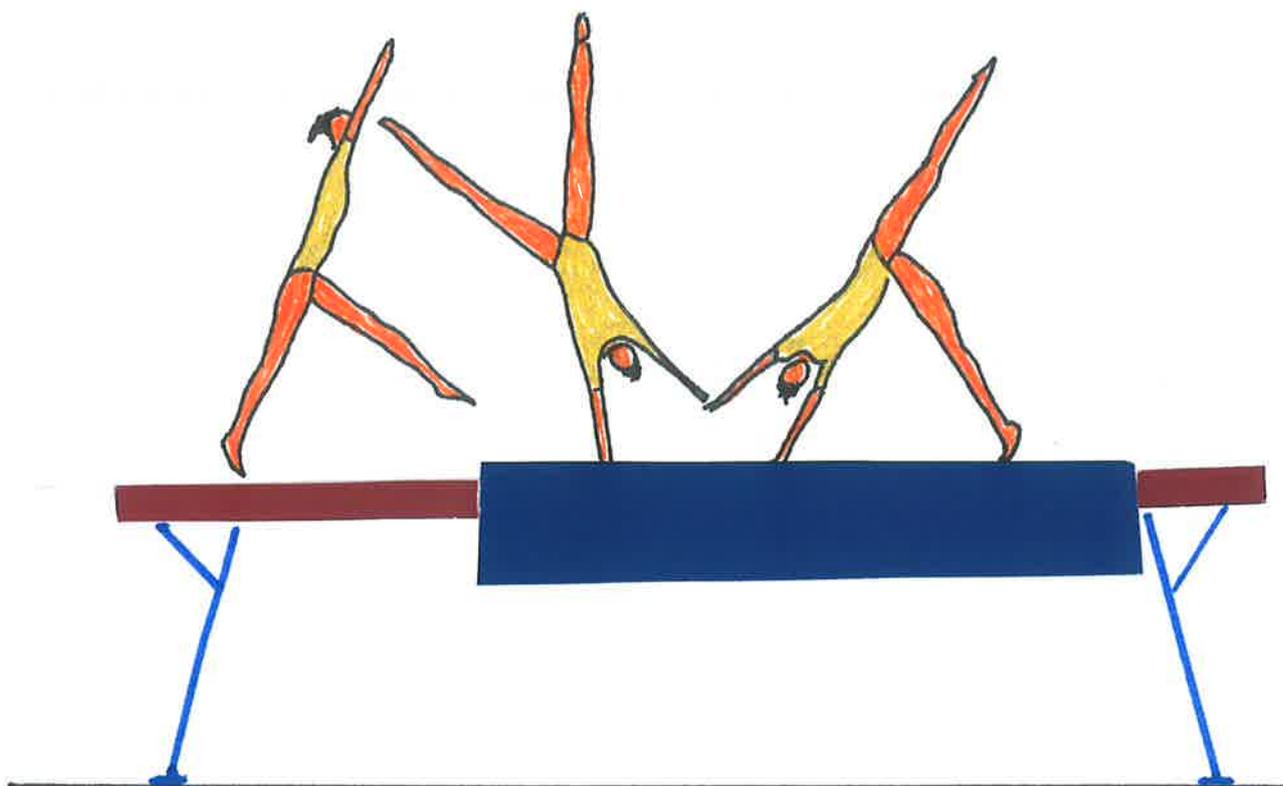
3) Eseguire la ruota al centro della panca, con e senza assistenza.



4) Eseguire la ruota su una trave bassa, con un tappeto, con e senza assistenza.



5) Eseguire la ruota, alla trave alta, con un tappeto, con e senza assistenza.

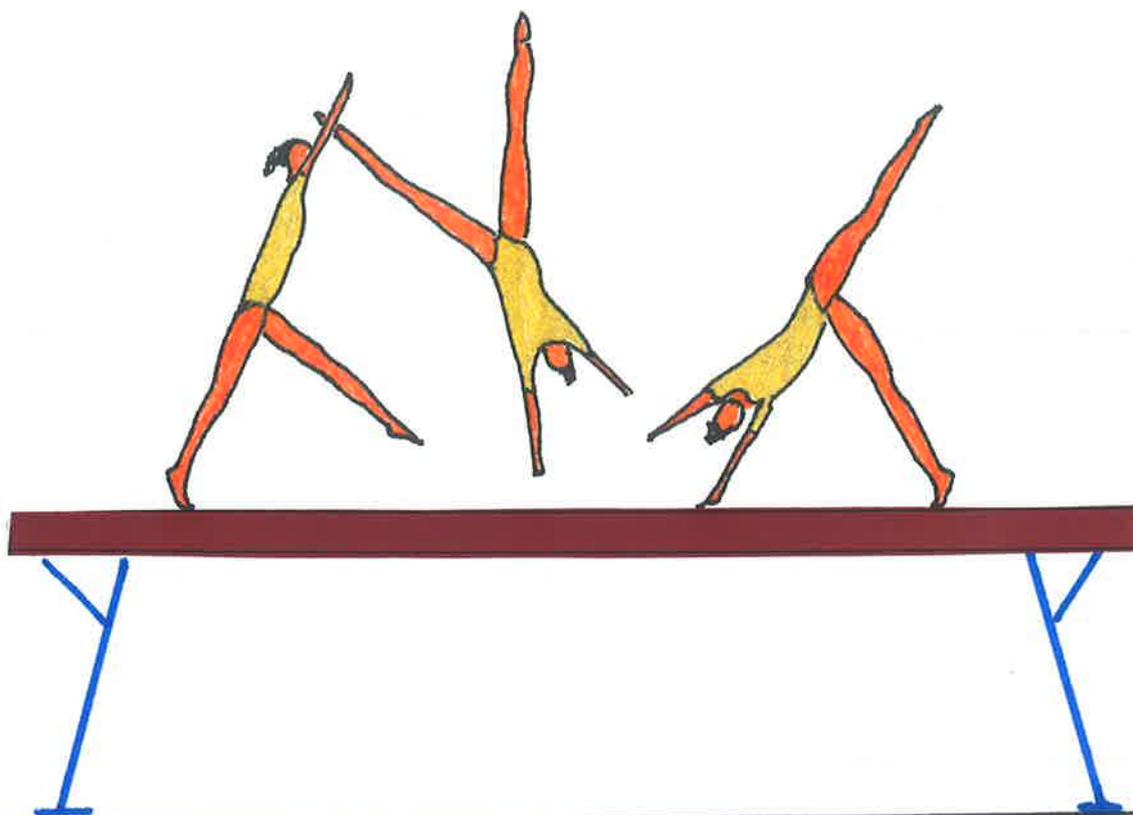


6) Ripetere il movimento senza l'utilizzo del tappeto sopra l'attrezzo:

a) alla trave bassa

b) alla trave alta

N. 11: Ruota laterale saltata.



Proposte didattiche:

1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della ruota saltata a corpo libero.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

2) Acquisito il movimento a corpo libero, utilizzare la stessa metodologia utilizzata per l'insegnamento della ruota sulla trave:

a) Eseguire la ruota saltata sopra una panca, in uscita, con e senza assistenza

b) Eseguire la ruota saltata al centro della panca, con e senza assistenza.

c) Eseguire la ruota saltata su una trave bassa, con un tappeto, con e senza assistenza.

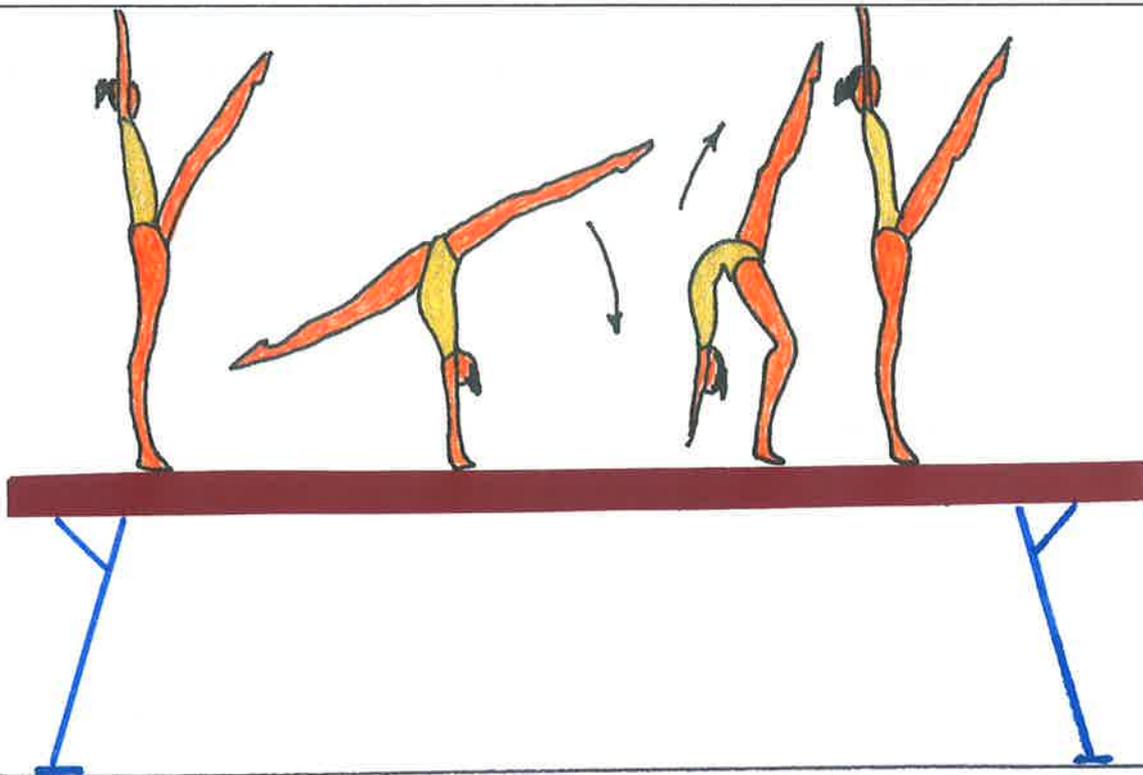
d) Eseguire la ruota saltata alla trave alta, con un tappeto, con e senza assistenza.

3) Ripetere il movimento senza l'utilizzo del tappeto sopra l'attrezzo:

a) alla trave bassa

b) alla trave alta

N. 12: Rovesciata avanti.

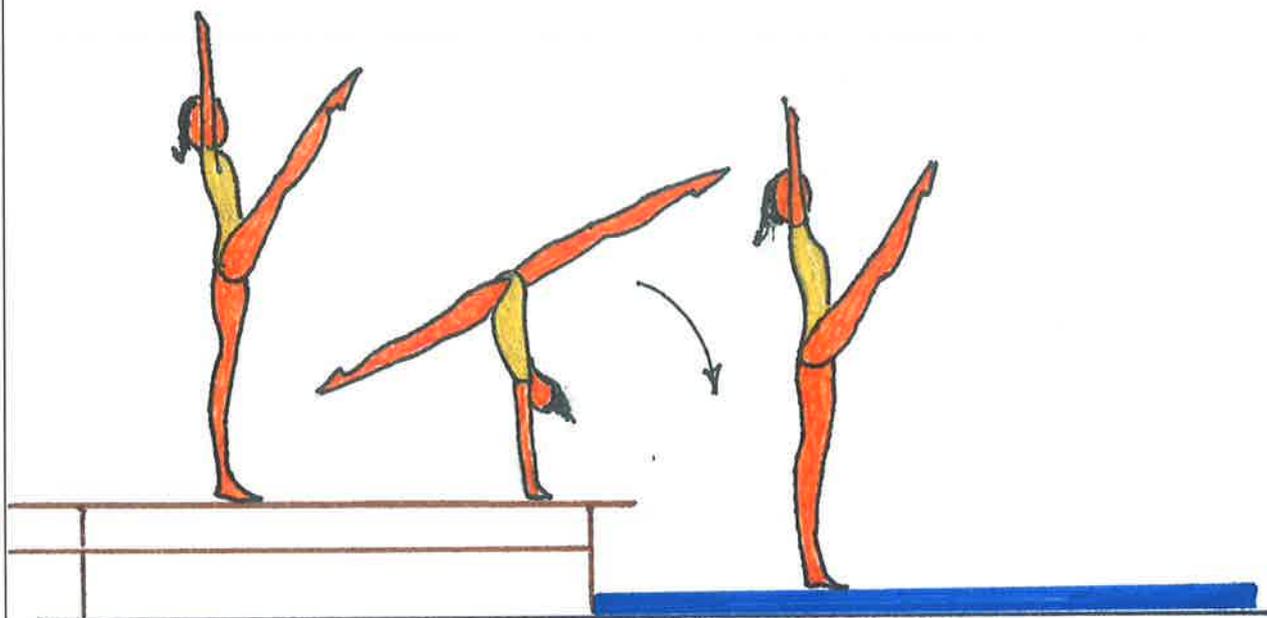


Proposte didattiche:

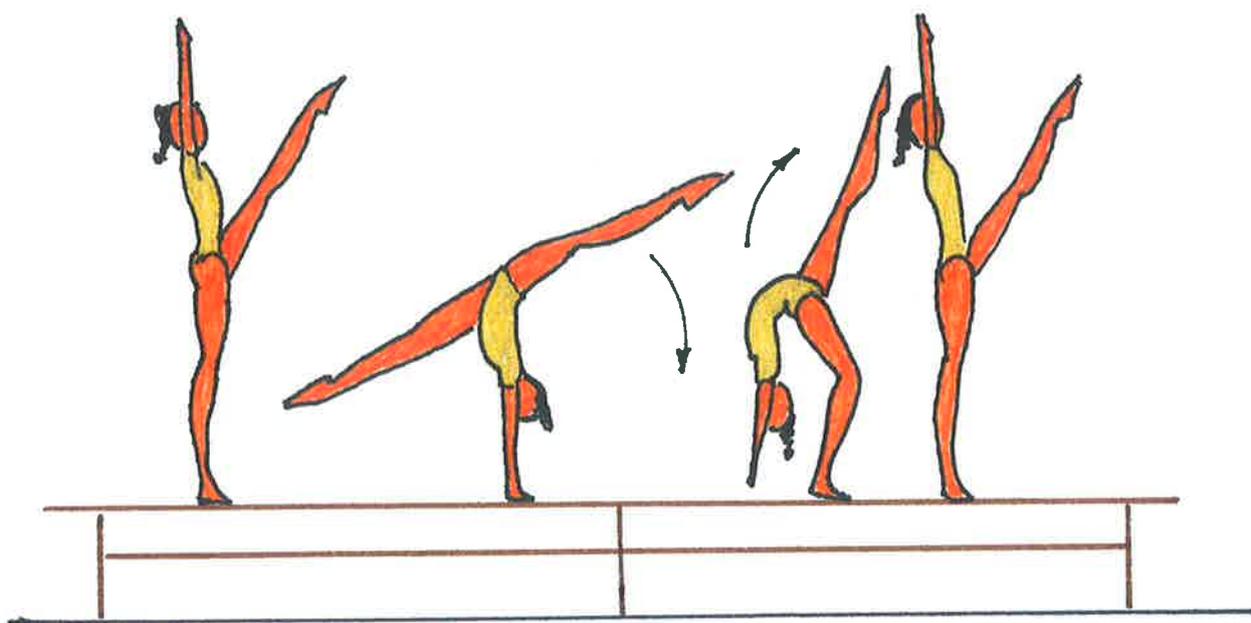
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della rovesciata avanti a corpo libero.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

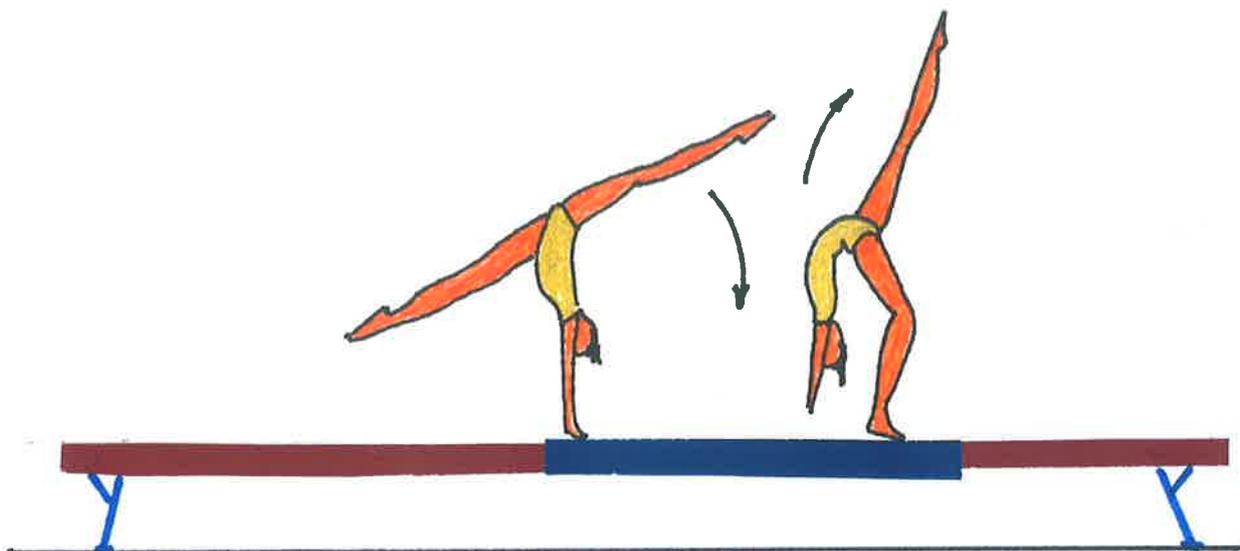
2) Eseguire la rovesciata avanti sopra e all'estremità di una panca, con e senza assistenza.



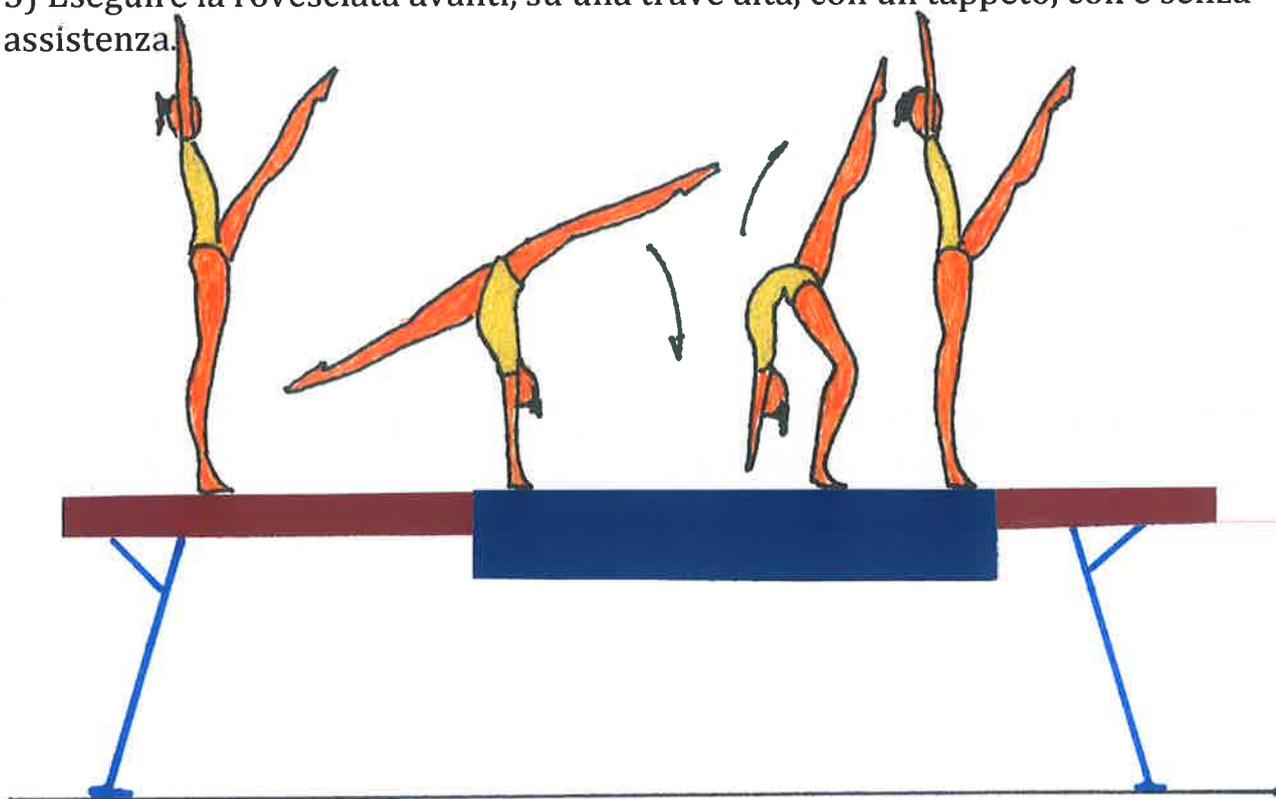
3) Eseguire la rovesciata avanti al centro della panca, con e senza assistenza.



4) Eseguire la rovesciata avanti su una trave bassa, con un tappeto, con e senza assistenza.



5) Eseguire la rovesciata avanti, su una trave alta, con un tappeto, con e senza assistenza.

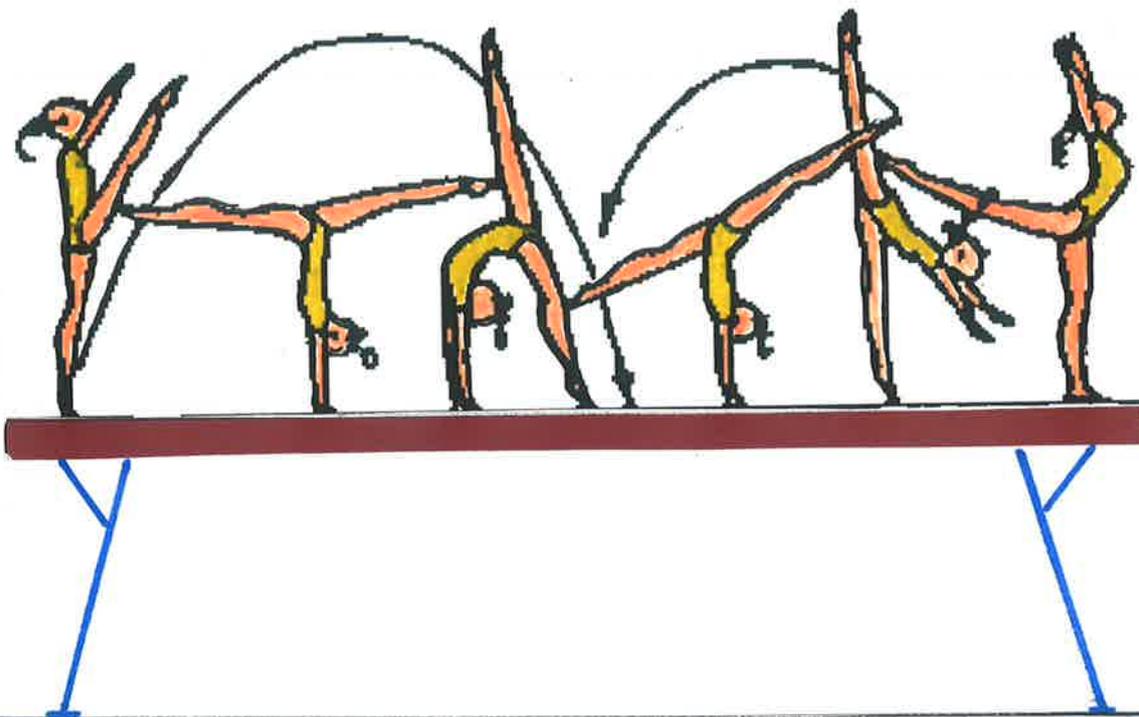


6) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto, con e senza assistenza.

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta.

N. 13: Da ritti, rovesciarsi in avanti sino a toccare la trave con un piede e ritorno.

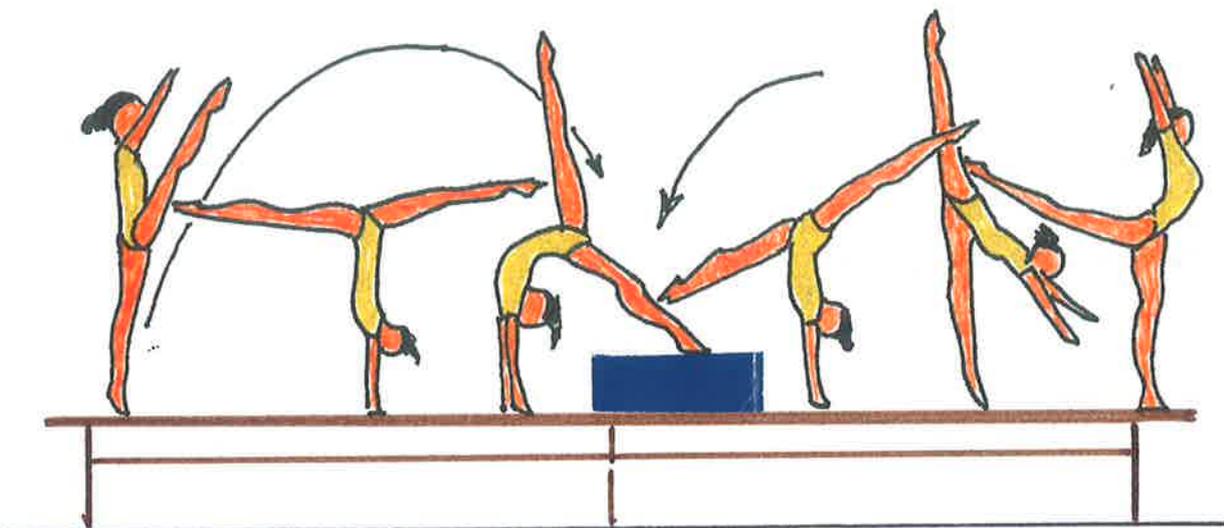


Proposte didattiche:

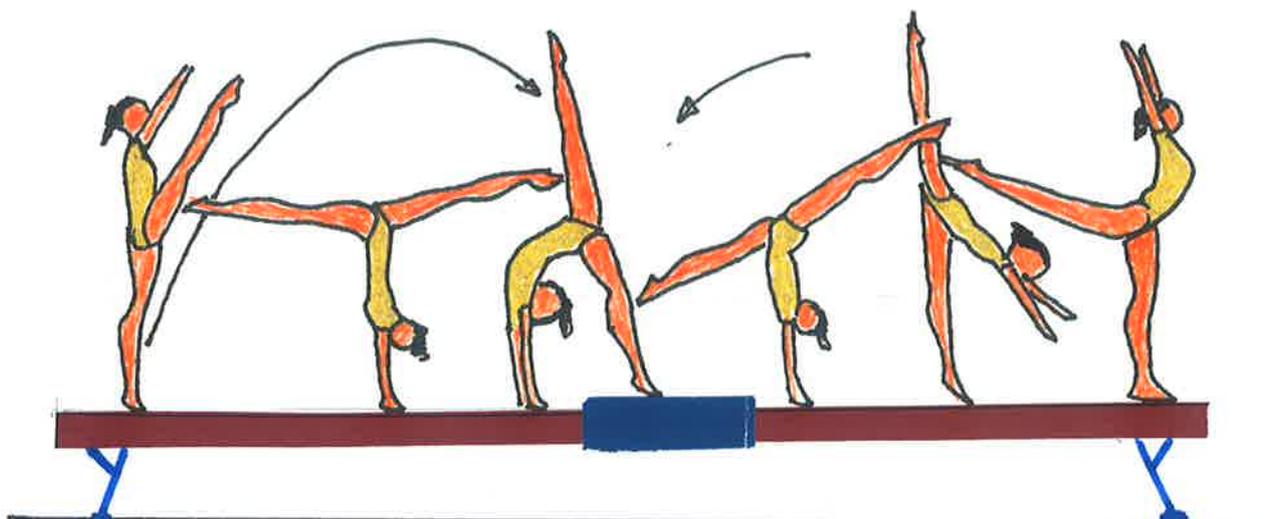
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della rovesciata avanti e indietro a corpo libero.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

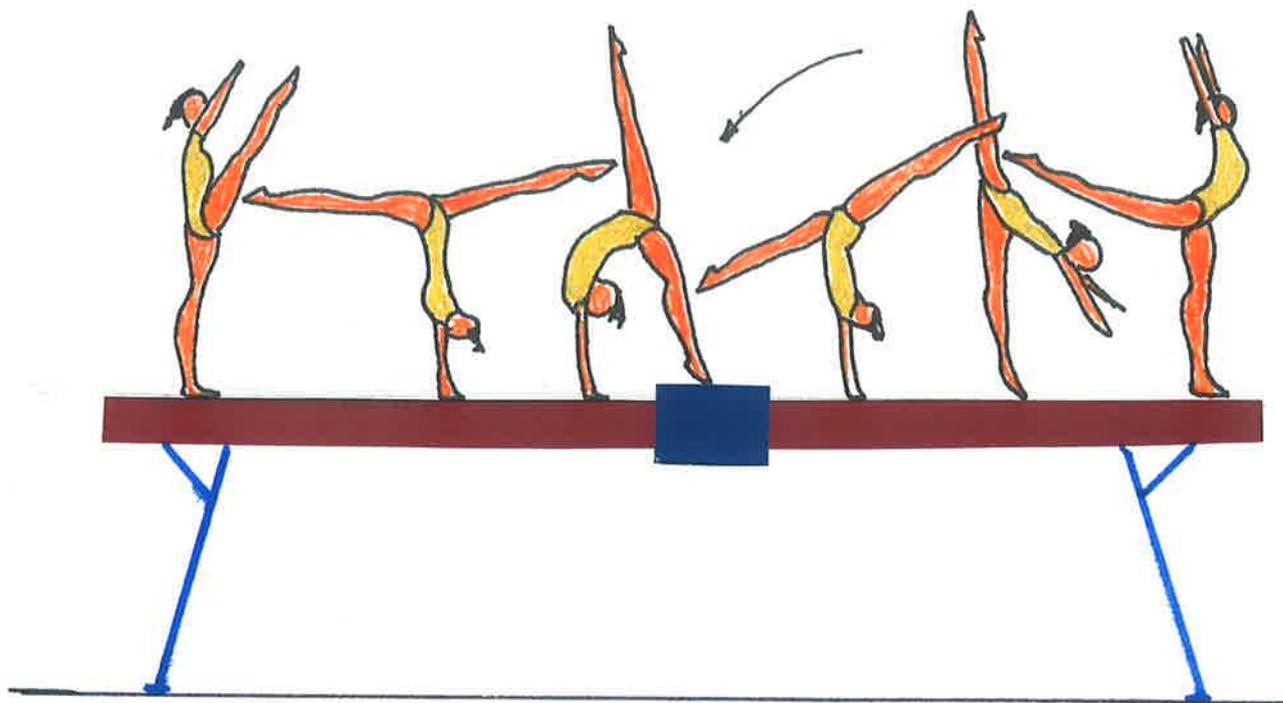
2) Eseguire il movimento sopra una panca con un piano rialzato (tappeti) con e senza assistenza.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto, con e senza assistenza.



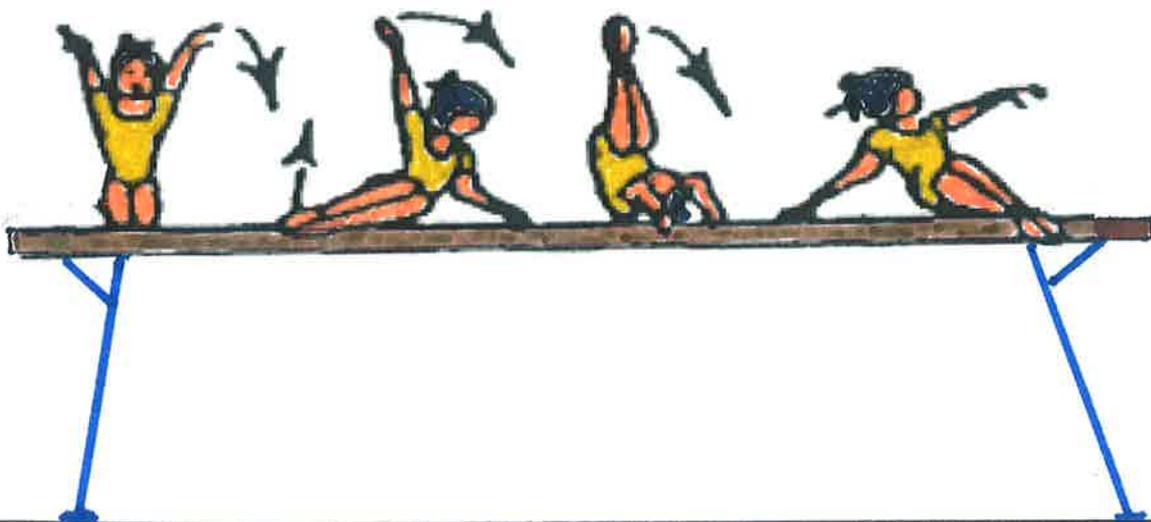
4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto, con e senza assistenza.



5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto, con e senza assistenza.

- a) su una panca.
- b) sulla trave bassa.
- c) sulla trave alta

N. 14: Dalla posizione in ginocchio, mantenendo il corpo parallelo alla trave, rotolamento laterale e arrivo seduti.

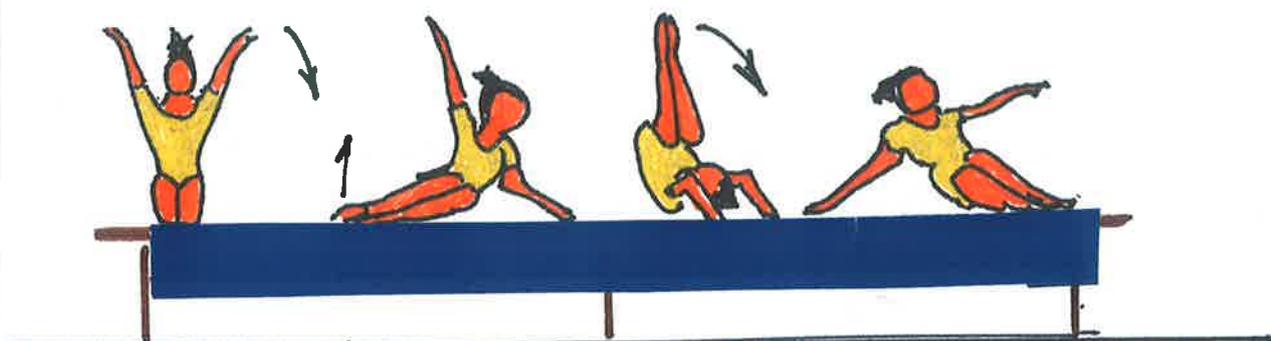


Proposte didattiche:

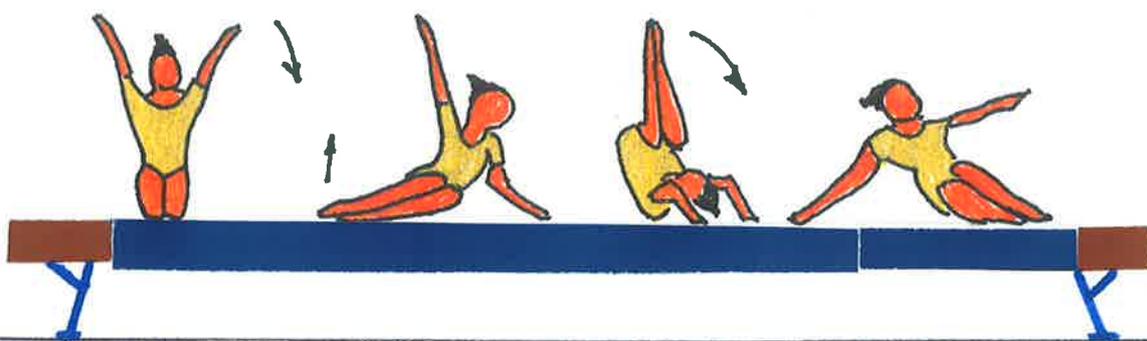
1) Eseguire il rotolamento laterale al suolo.



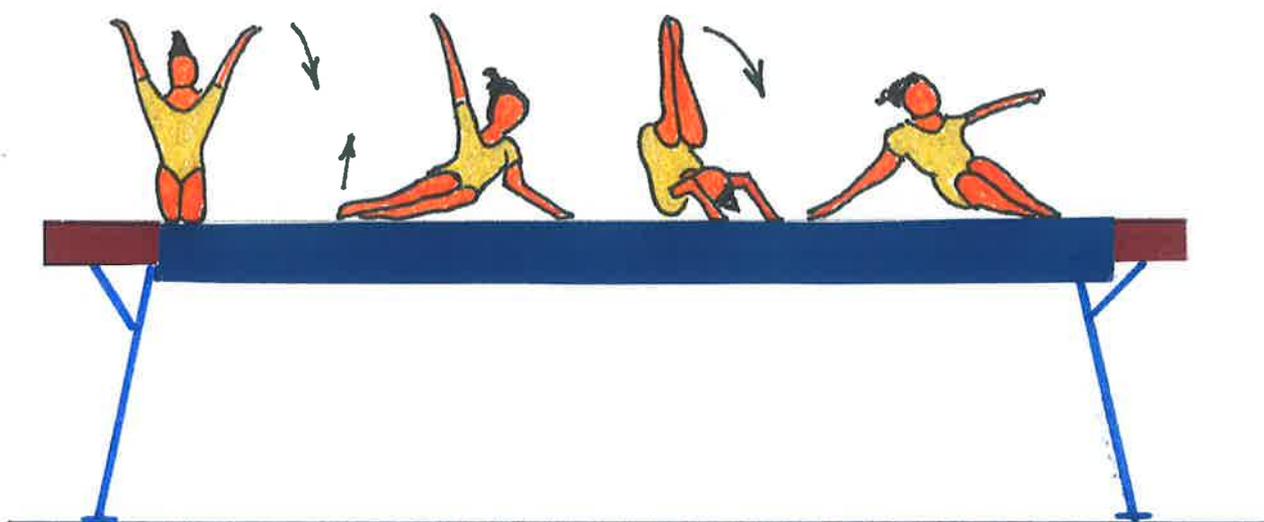
2) Eseguire il movimento su una panca.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto sopra.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra.

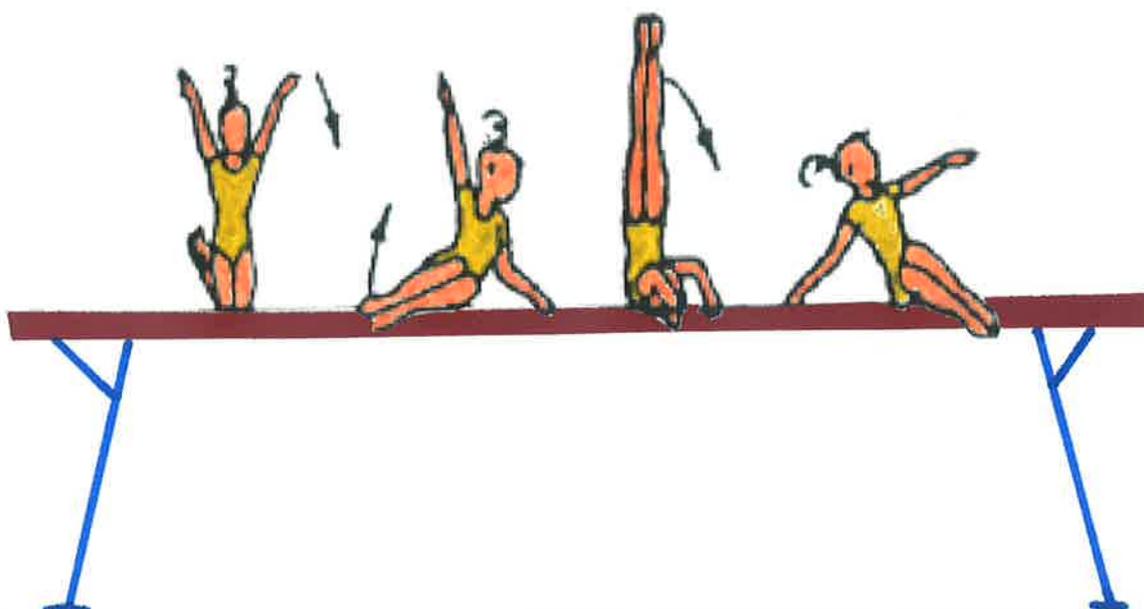


5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto:

a) sulla trave bassa.

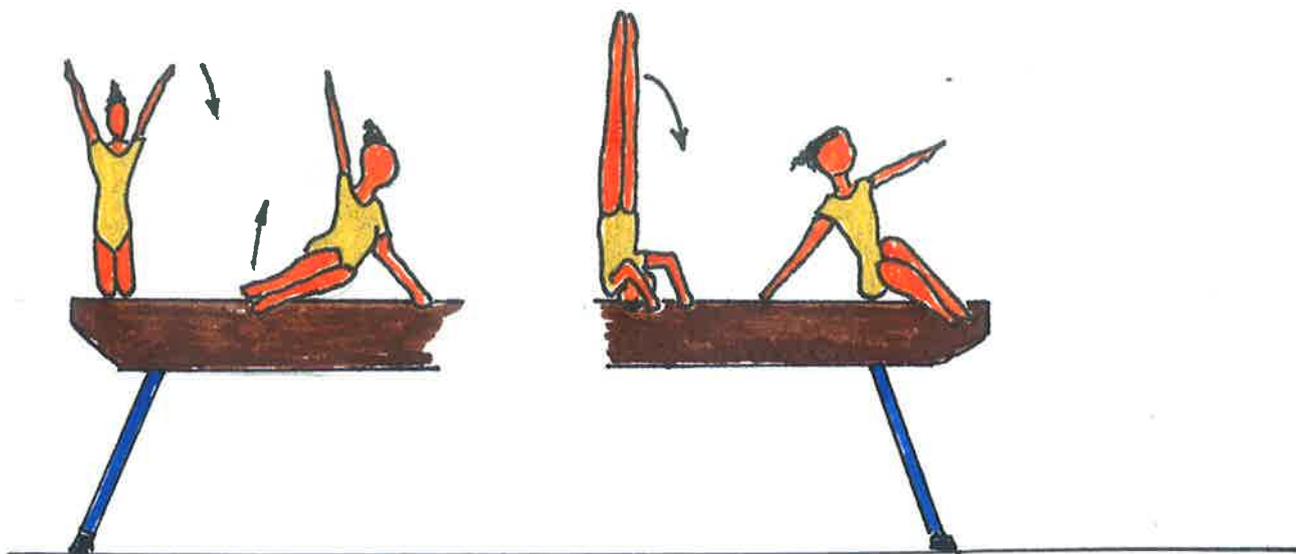
b) sulla trave alta

N. 15: Rotolamento laterale del corpo con passaggio in verticale in appoggio sulle spalle.

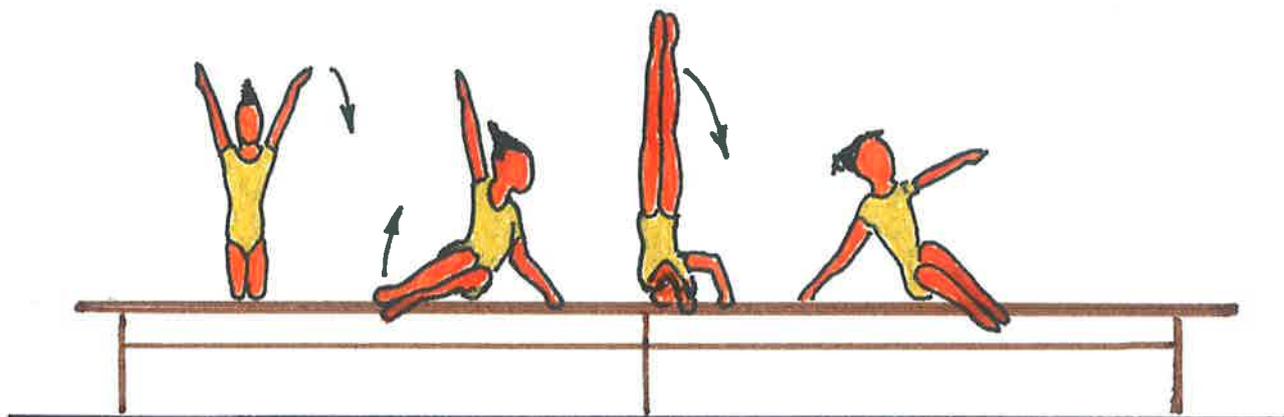


Proposte didattiche:

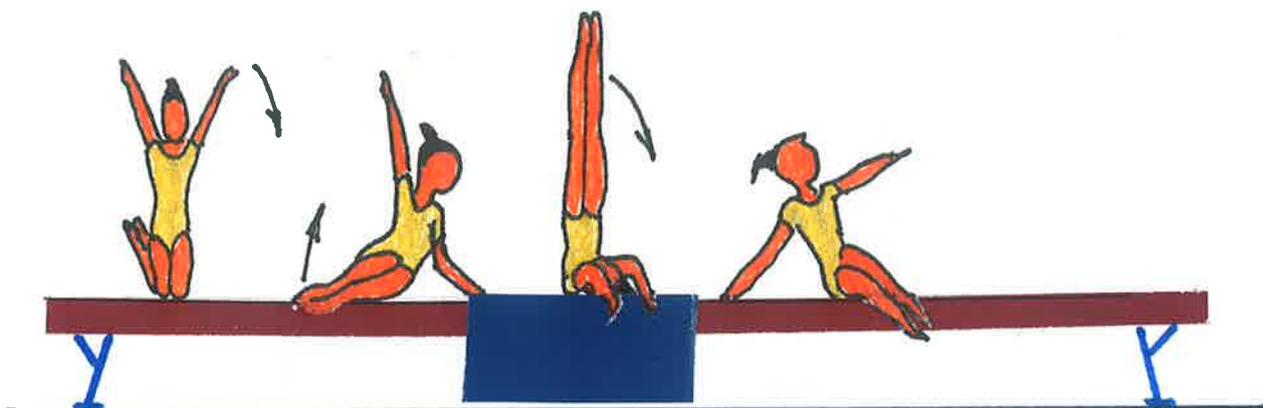
1) Eseguire il movimento sulla groppa di un cavallo.



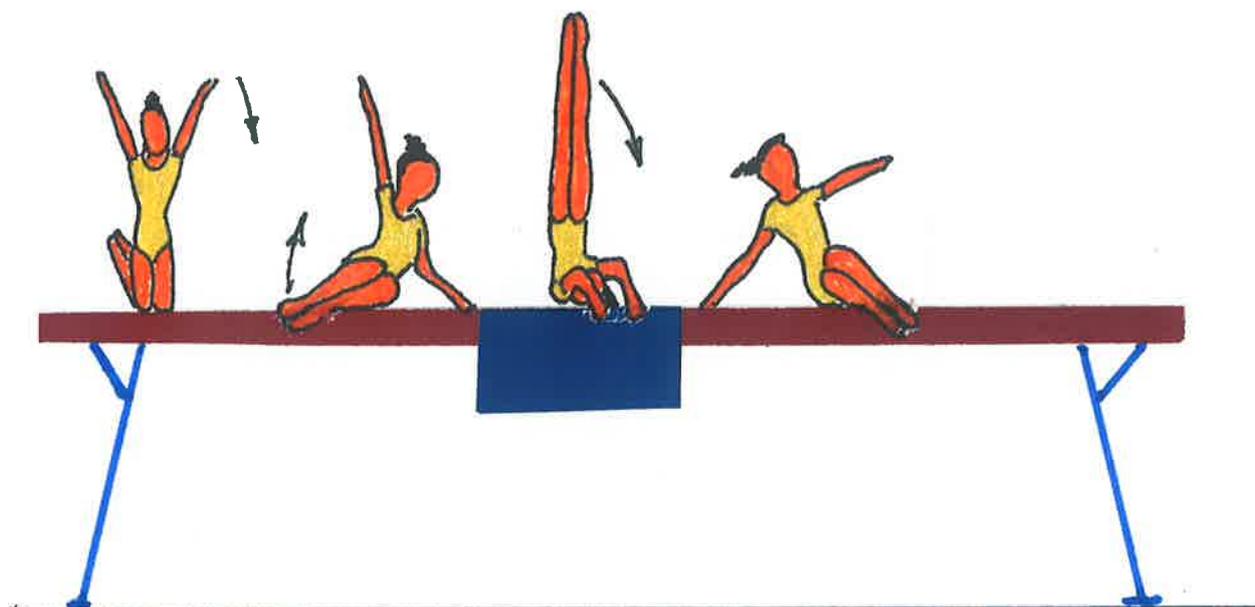
2) Eseguire il movimento su una panca.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto sopra.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra.



5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto:

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta

N. 16: Rotolamento laterale di 360° a corpo teso disteso, con partenza in appoggio dorsale.



Proposte didattiche:

1) Eseguire il movimento sulla groppa di un cavallo.



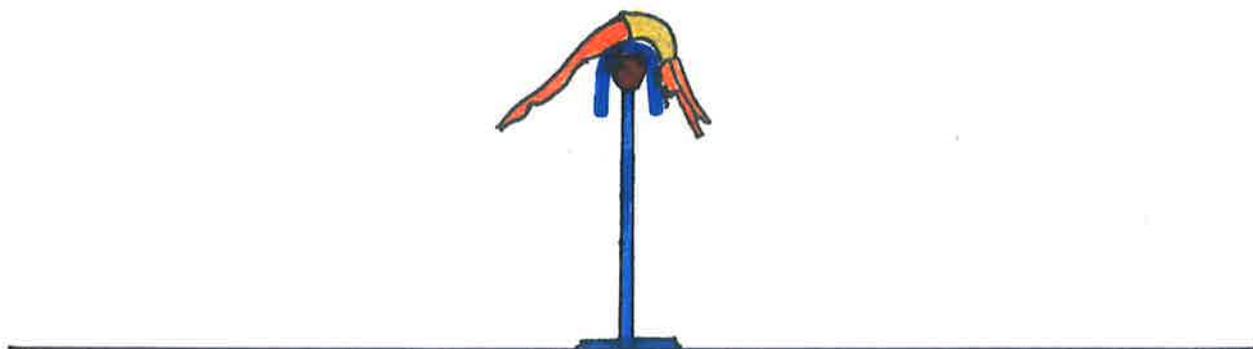
2) Eseguire il movimento su una panca.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto sopra.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra.

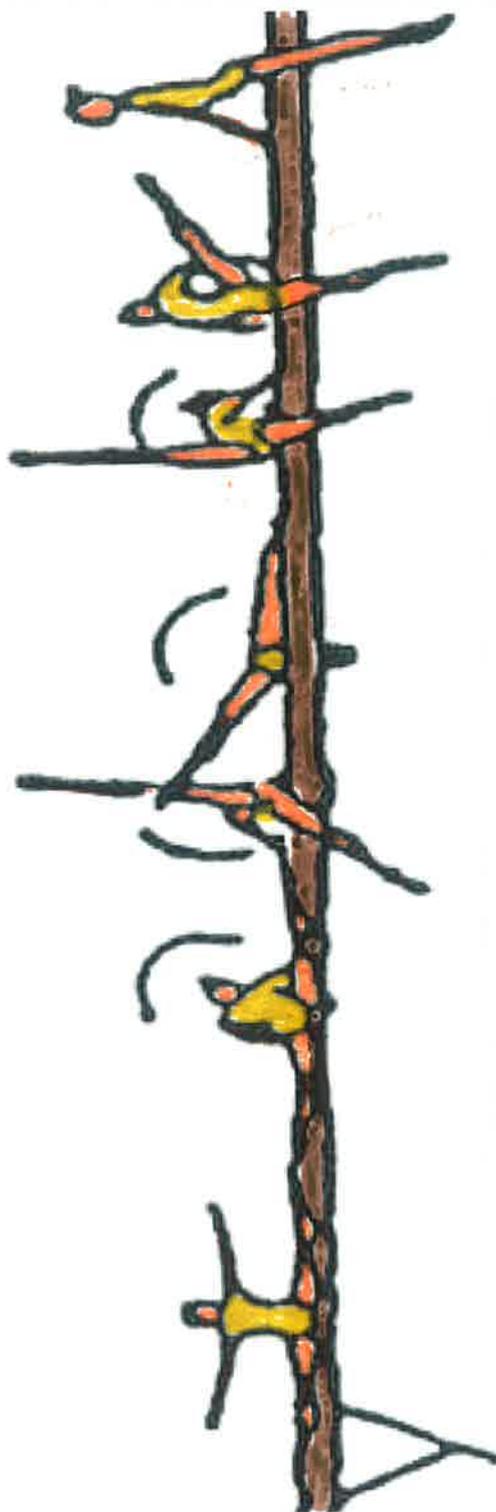


5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto:

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta

N. 17: Dalla spaccata sagittale, rotolamento laterale e arrivo in seduta frontale.



Proposte didattiche:

1) Eseguire il movimento sulla groppa di un cavallo.



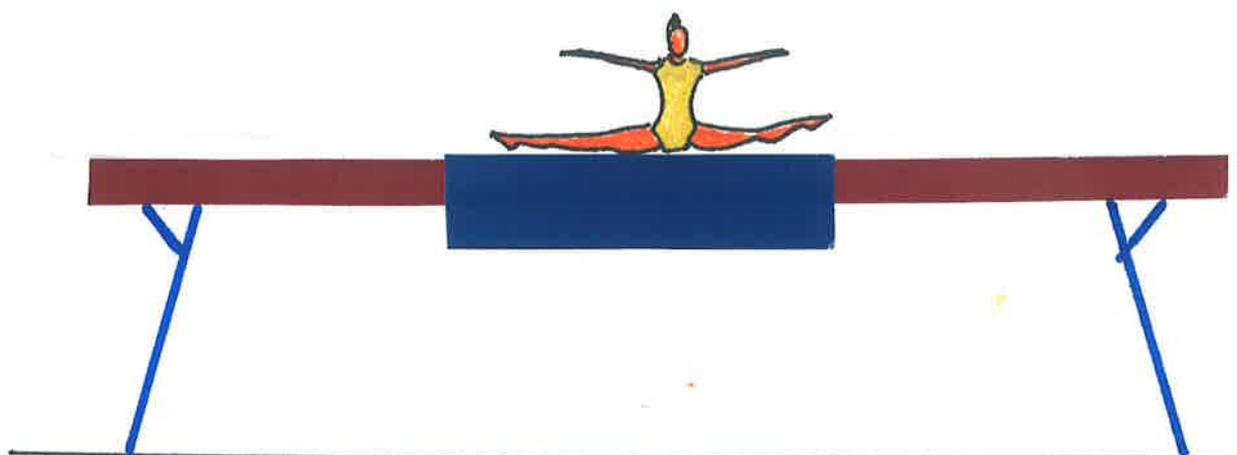
2) Eseguire il movimento su una panca.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto sopra.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra.

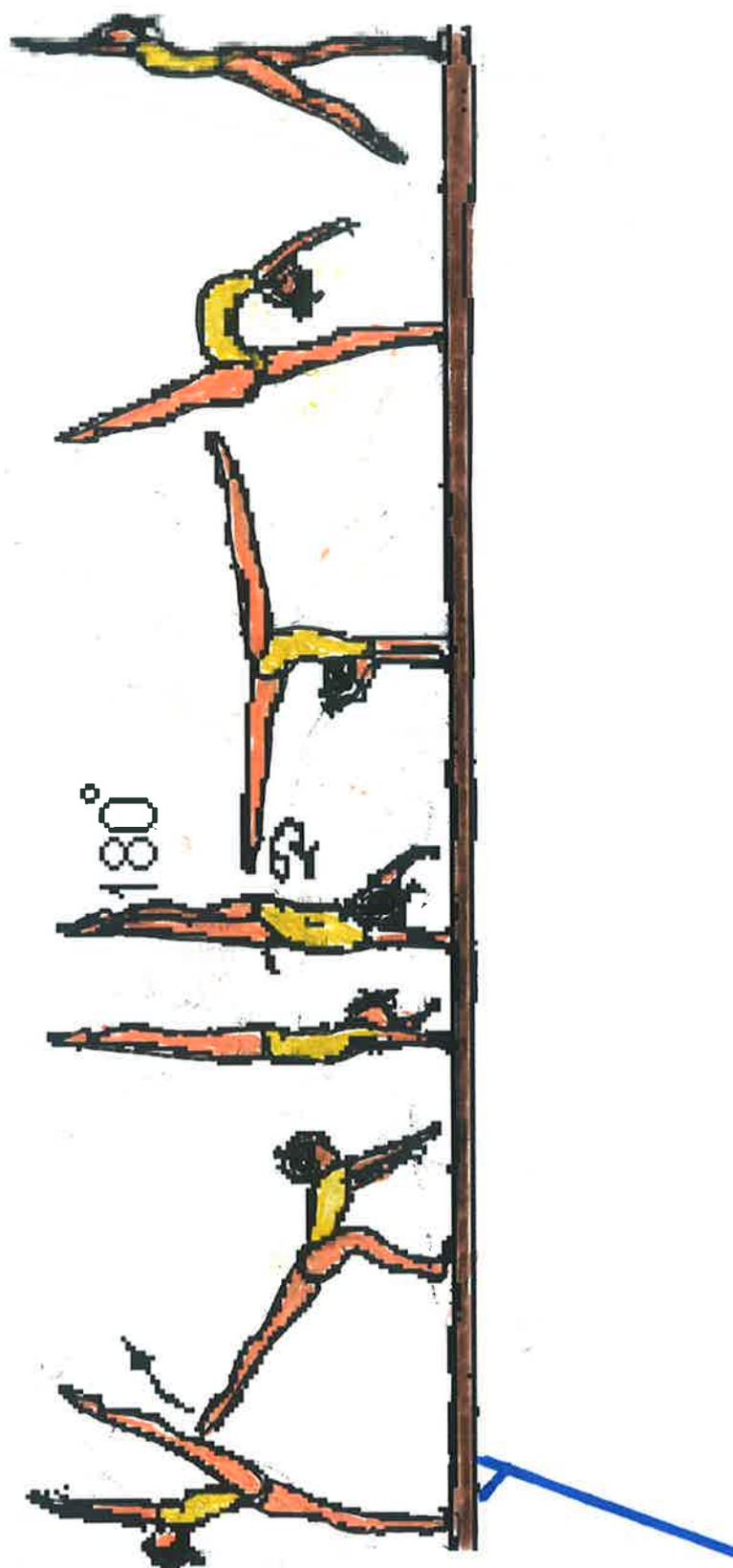


5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto:

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta

N. 18: Verticale ritta, cambio di 180° e rovesciata avanti a gambe divaricate.

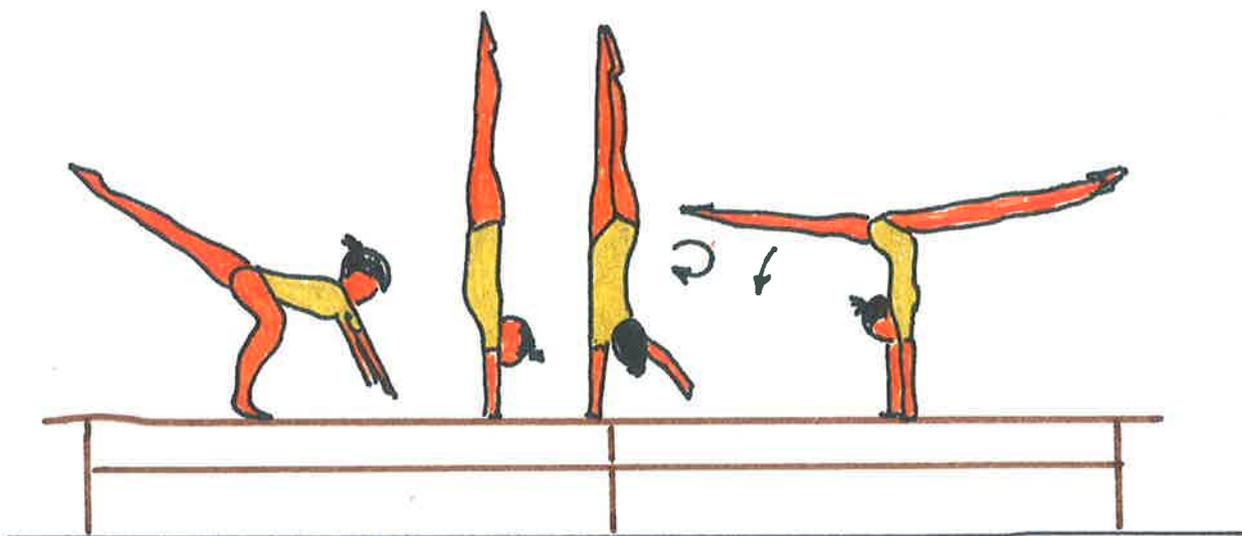


Proposte didattiche:

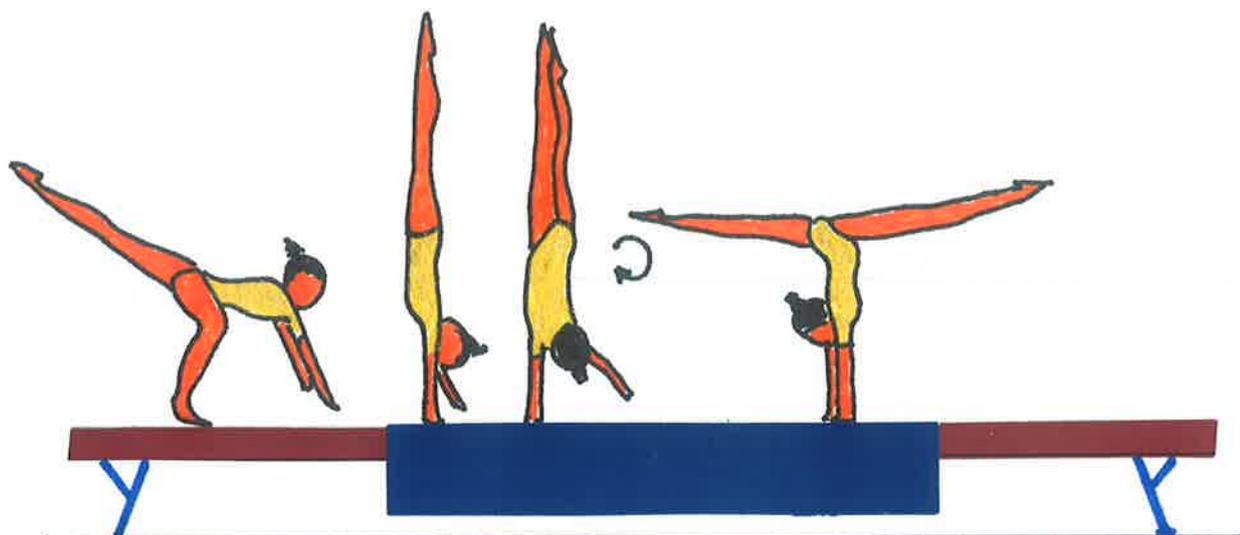
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della verticale ritta e della rovesciata avanti al suolo.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

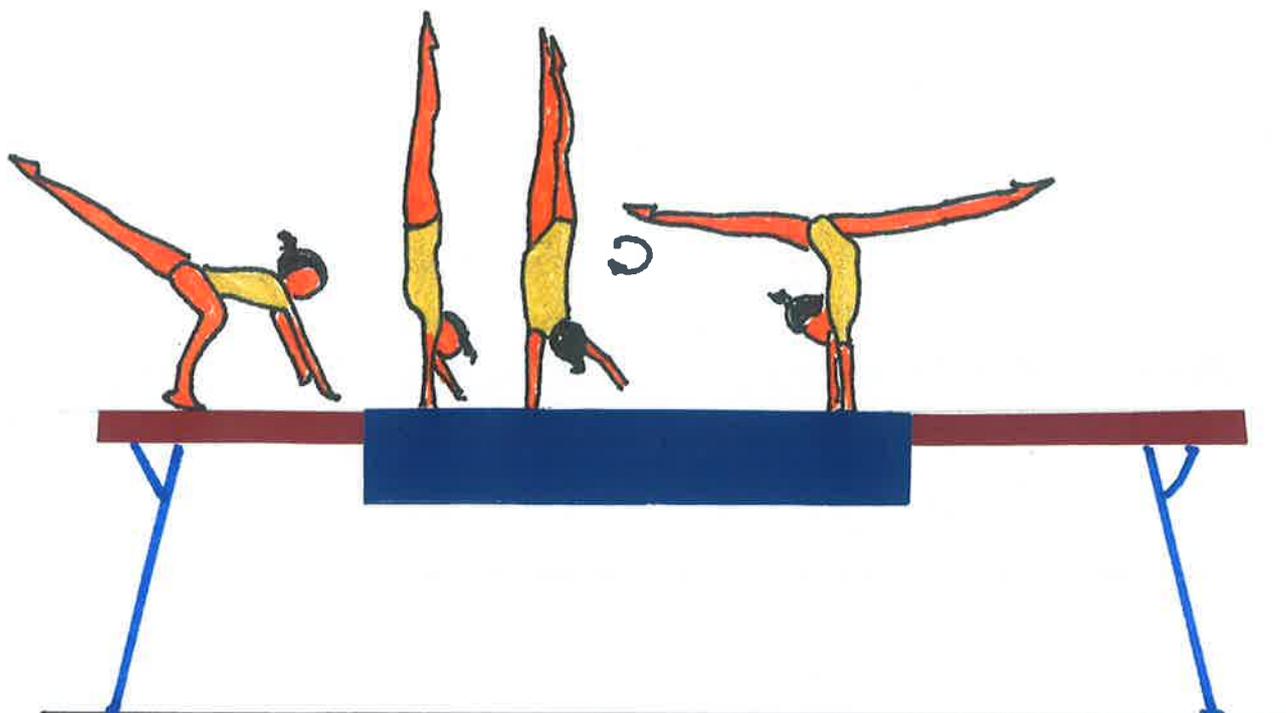
2) Eseguire il movimento su una panca, con e senza assistenza.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.

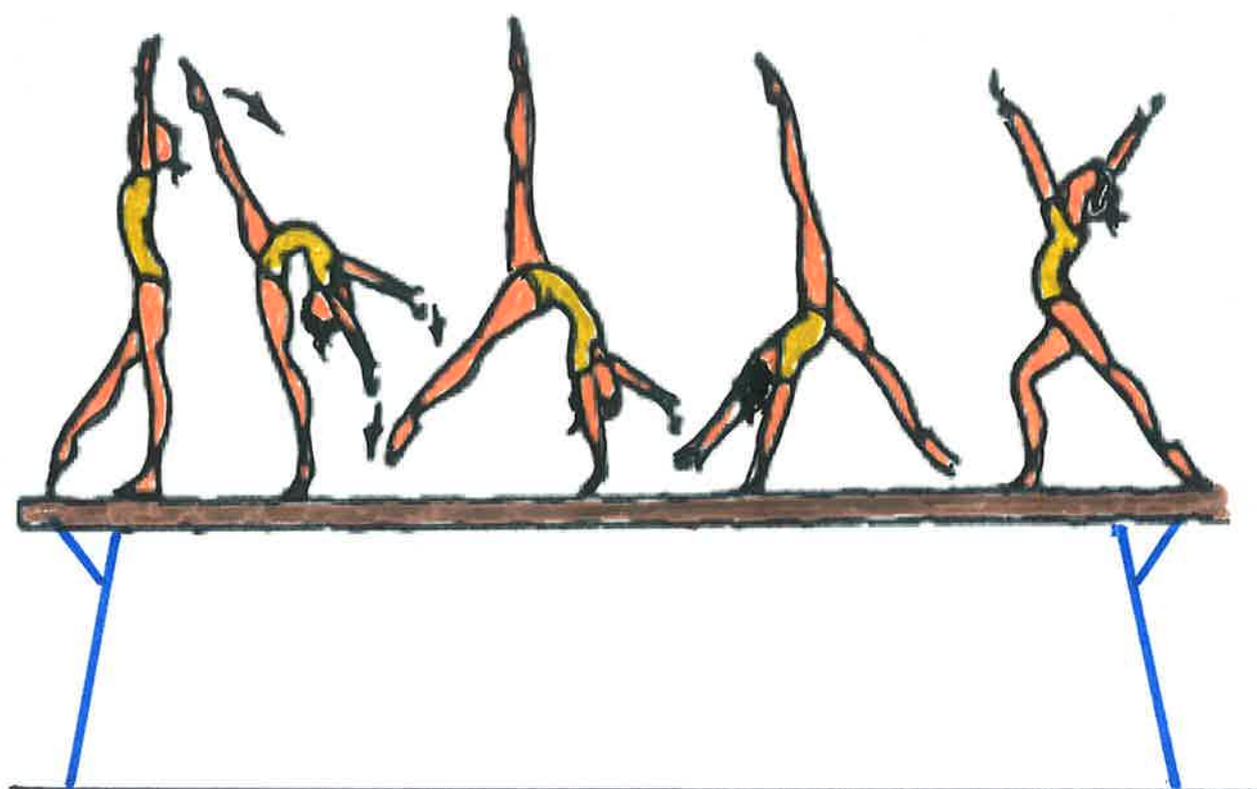


5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto, con e senza assistenza.

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta

N. 19: Rovesciata indietro in appoggio su una mano.

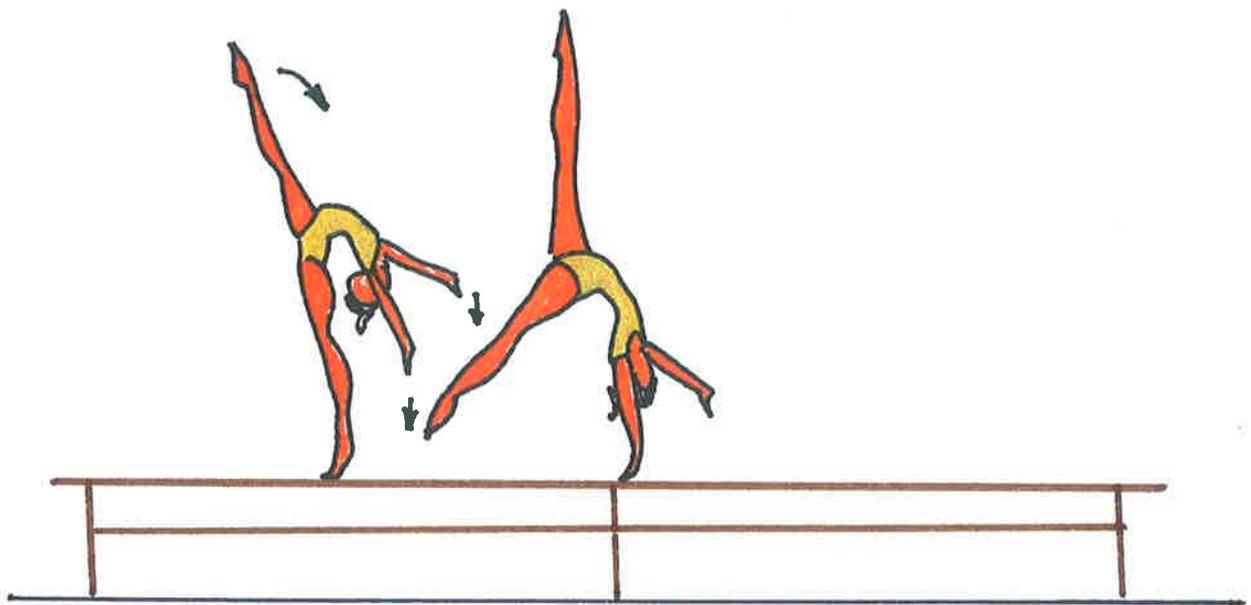


Proposte didattiche:

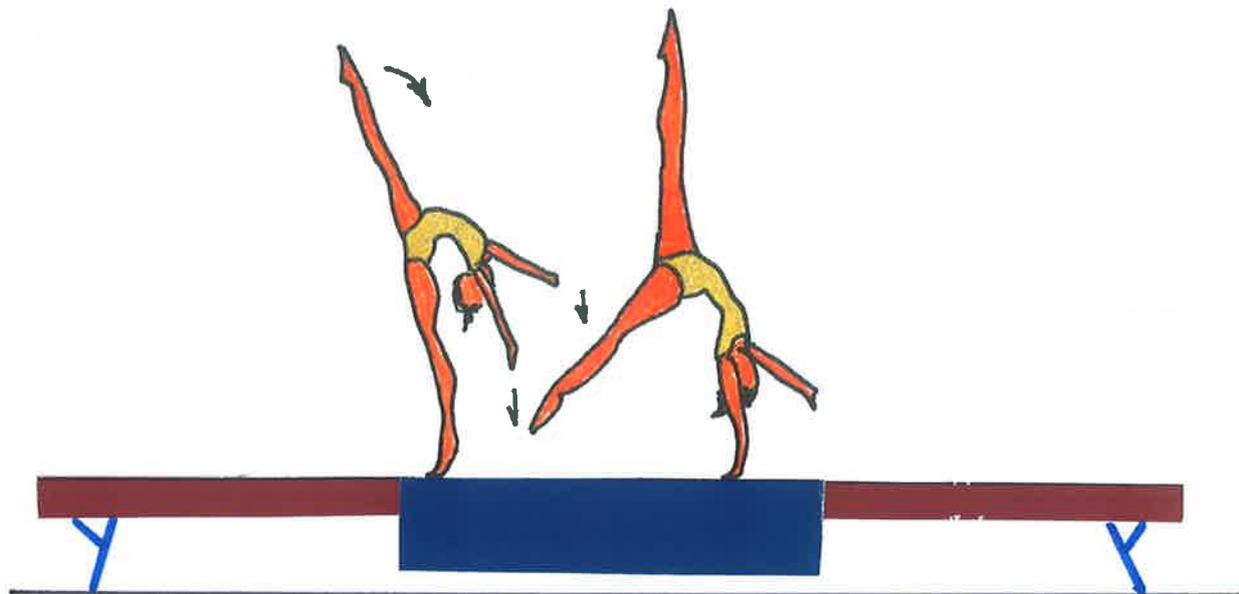
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della rovesciata indietro a corpo libero.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

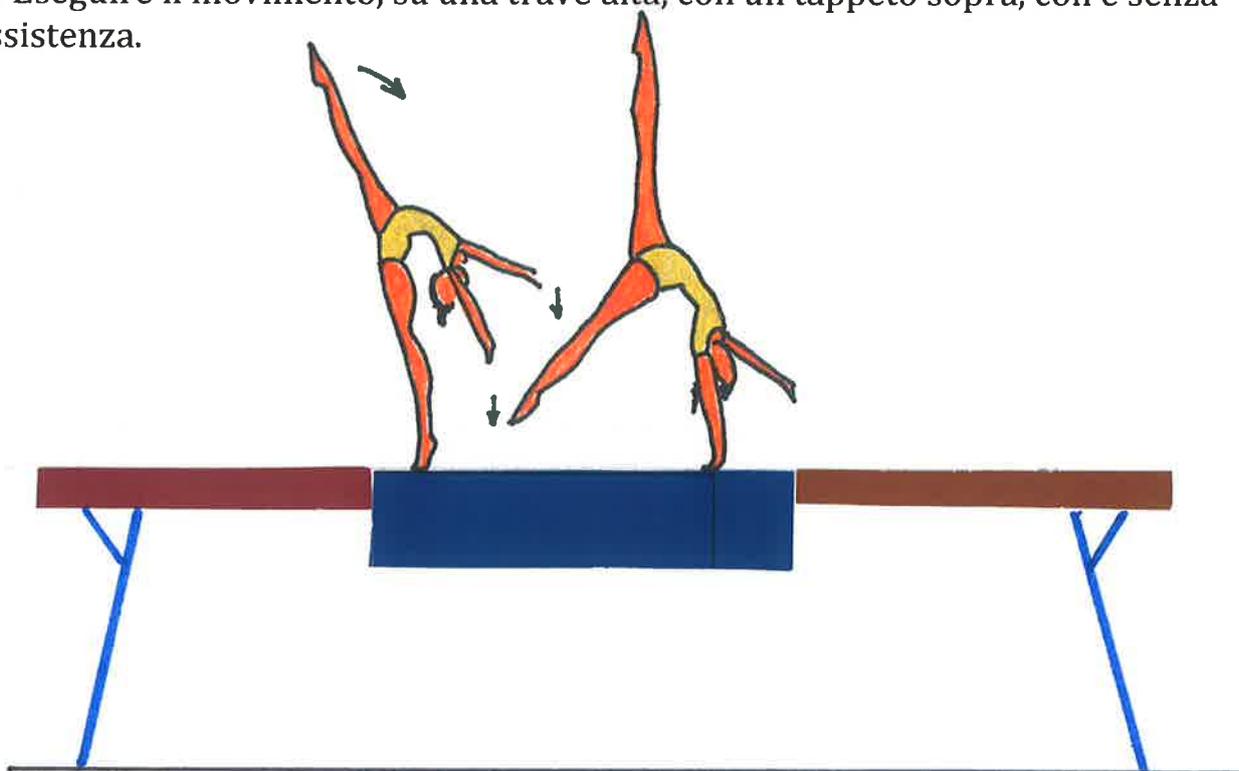
2) Eseguire il movimento su una panca, con e senza assistenza.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.

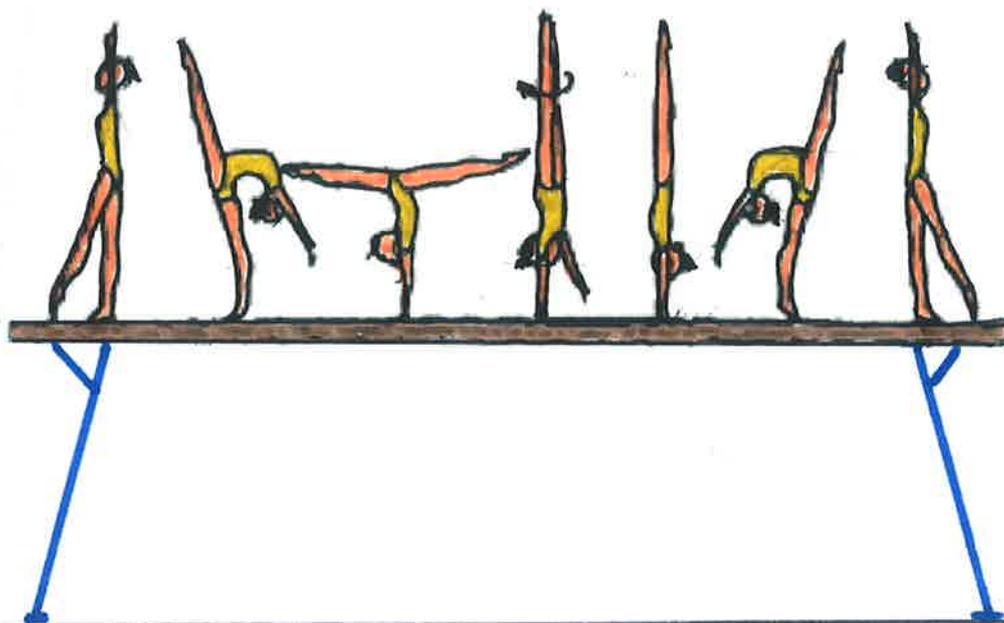


5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto, con e senza assistenza.

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta

N. 20: Da ritti, rovesciata indietro e, al passaggio in verticale, cambio interno di 180° e rovesciata avanti.

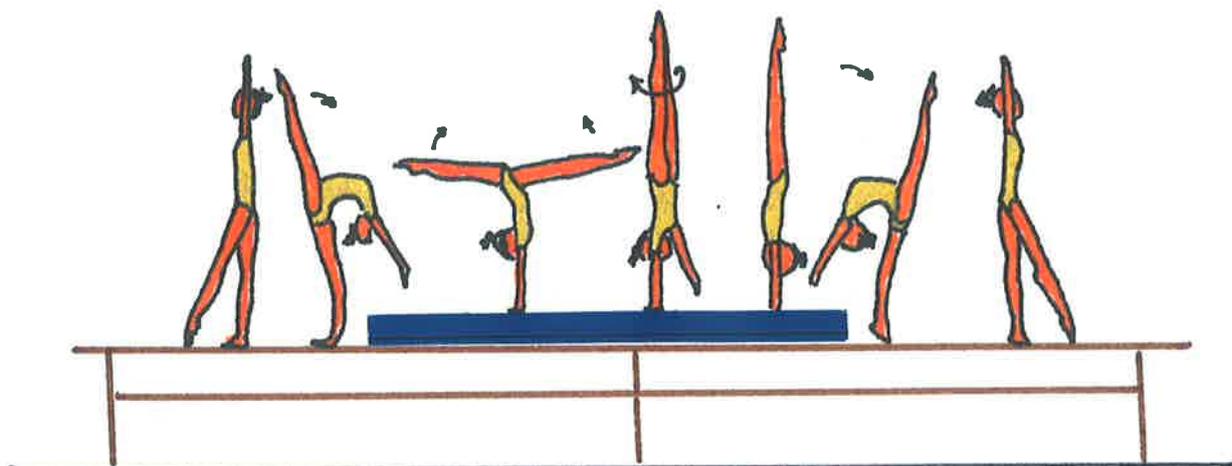


Proposte didattiche:

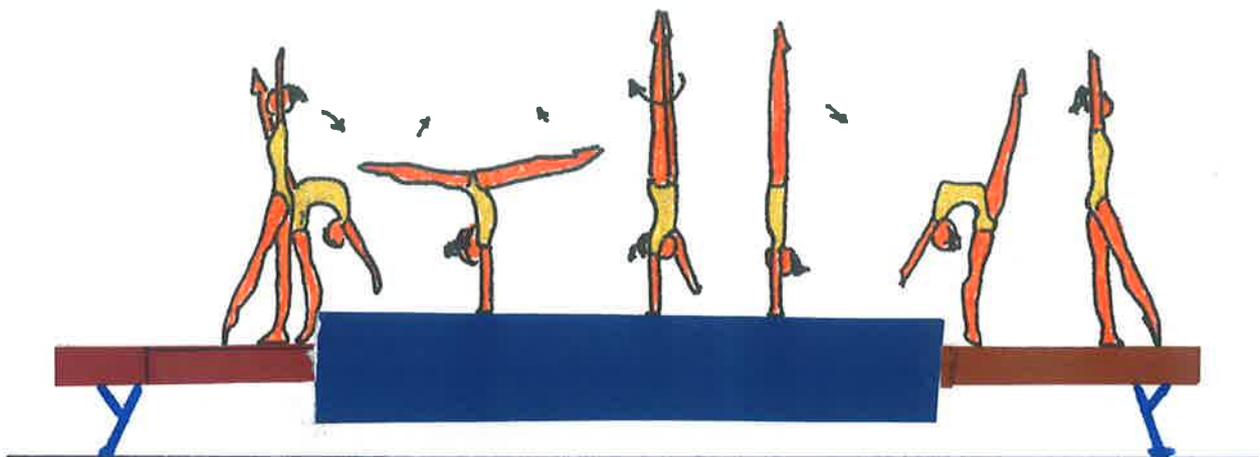
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della verticale di slancio, della rovesciata indietro a e della rovesciata avanti a corpo libero.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

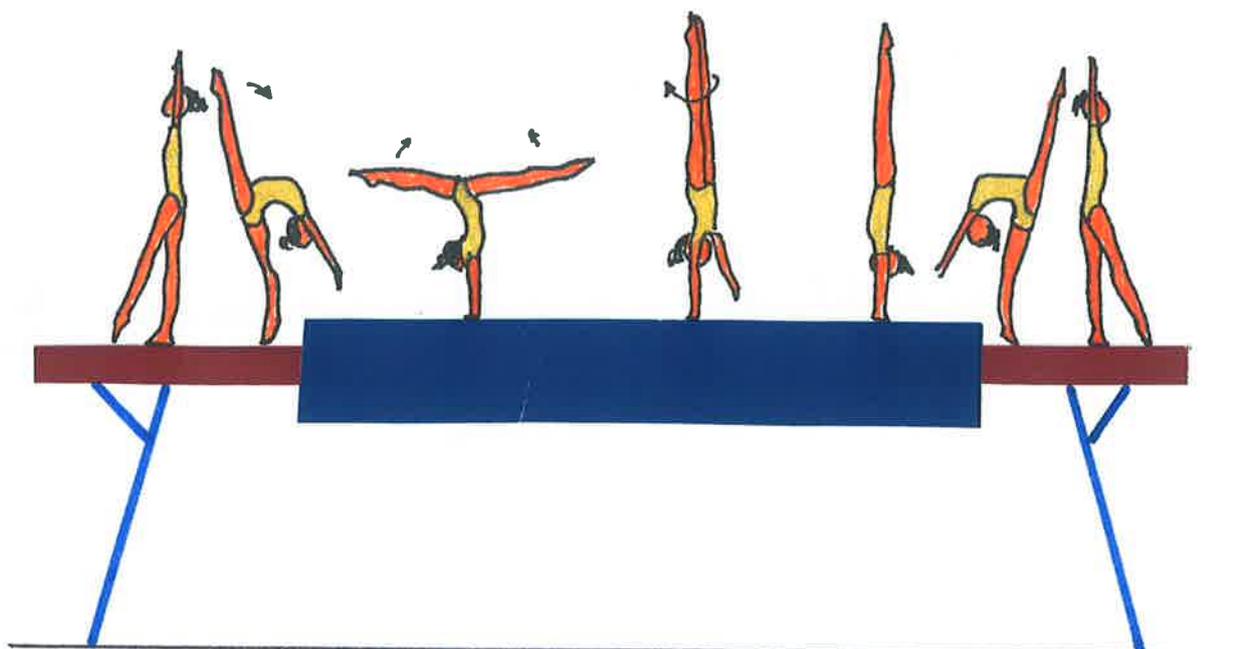
2) Eseguire il movimento su una panca, con e senza assistenza.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.

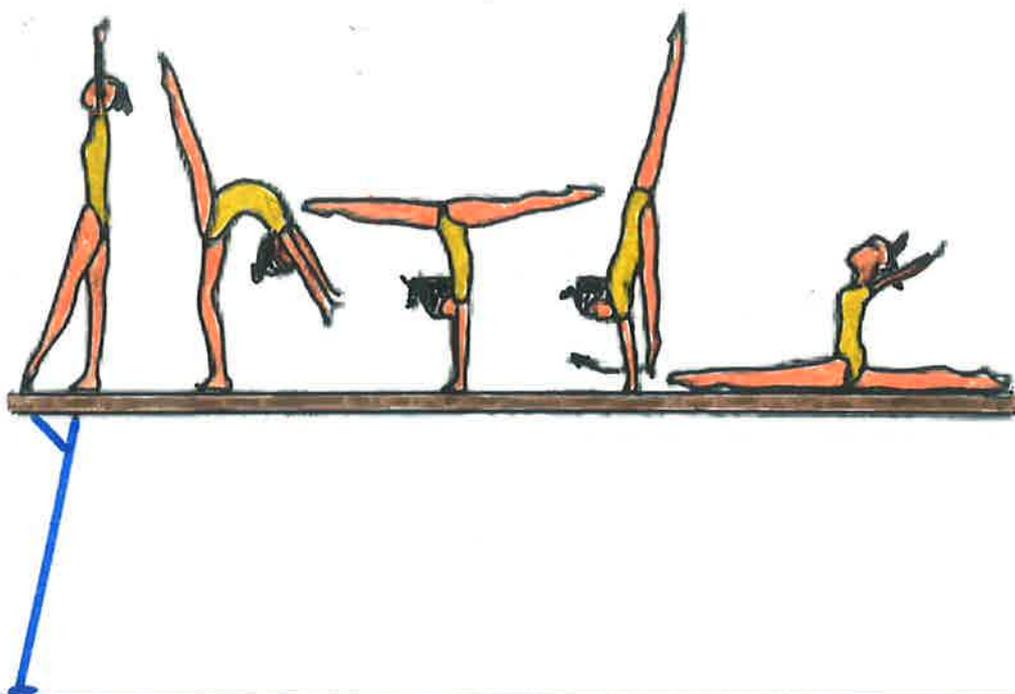


5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto, con e senza assistenza.

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta

N. 21: Da ritti, rovesciata indietro e arrivo in spaccata sagittale.

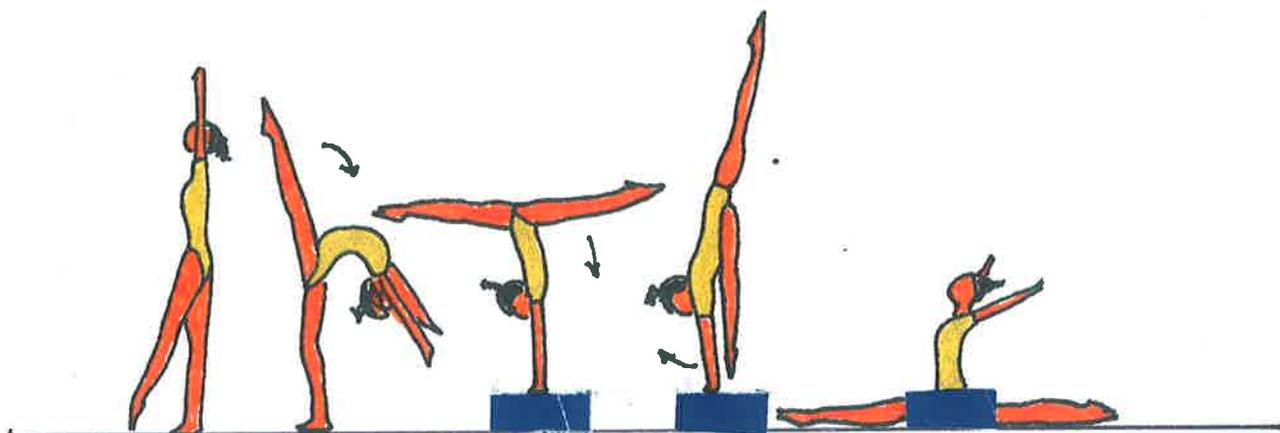


Proposte didattiche:

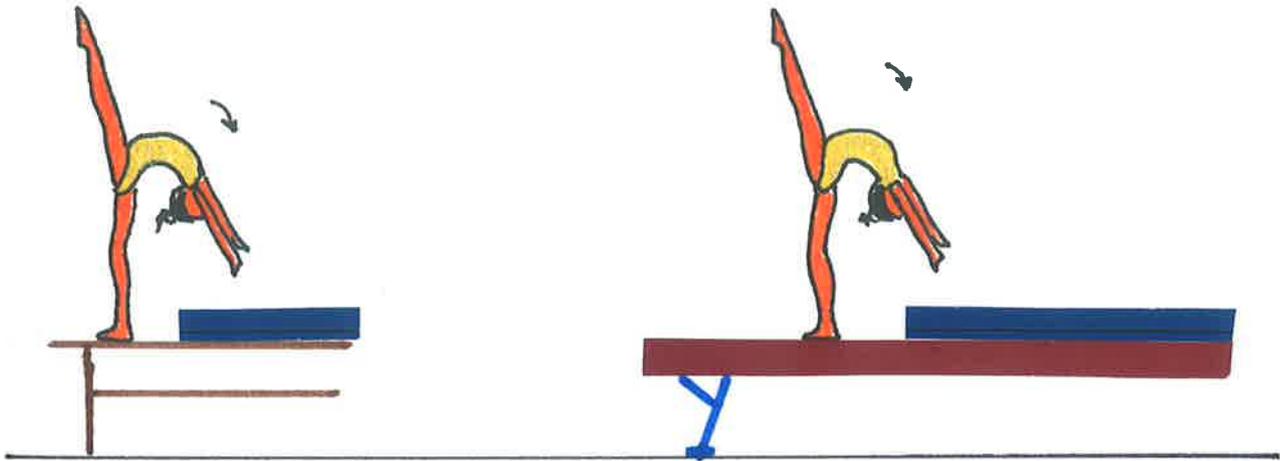
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della rovesciata indietro a corpo libero e della spaccata sagittale.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

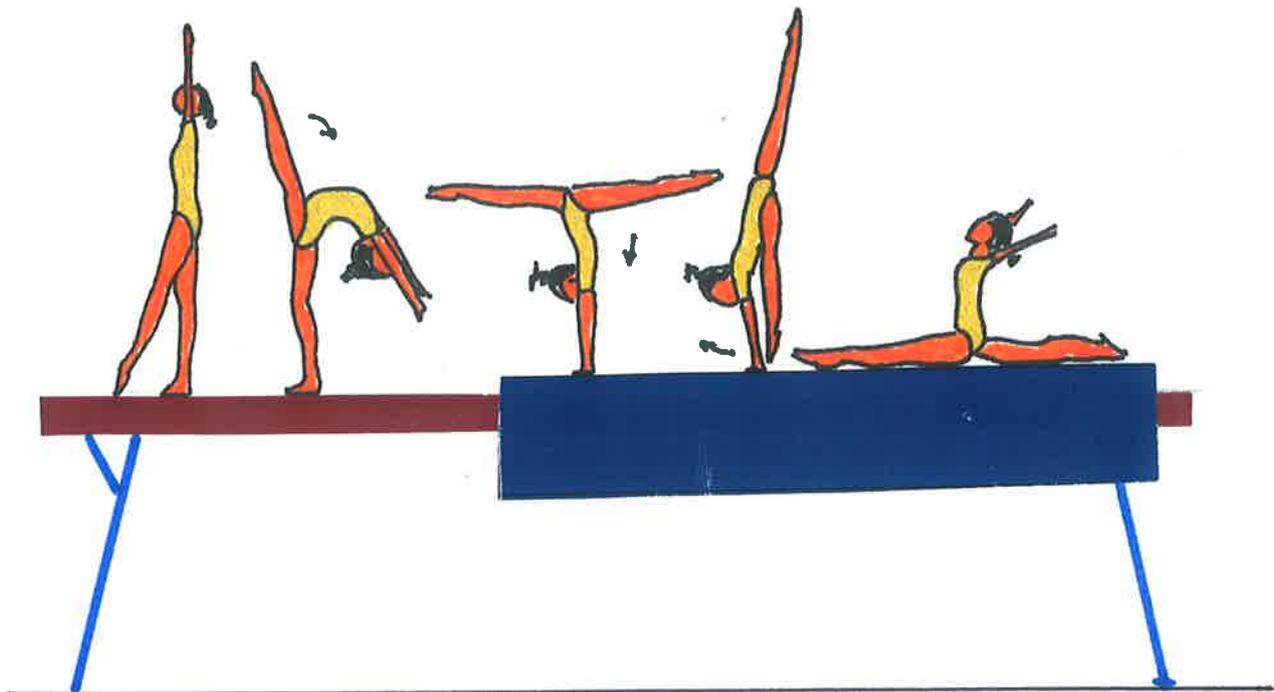
2) Eseguire il movimento a terra con il supporto di due tappeti.



3) Eseguire il movimento su una panca, e su una trave bassa con un tappeto sopra, con e senza assistenza.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.

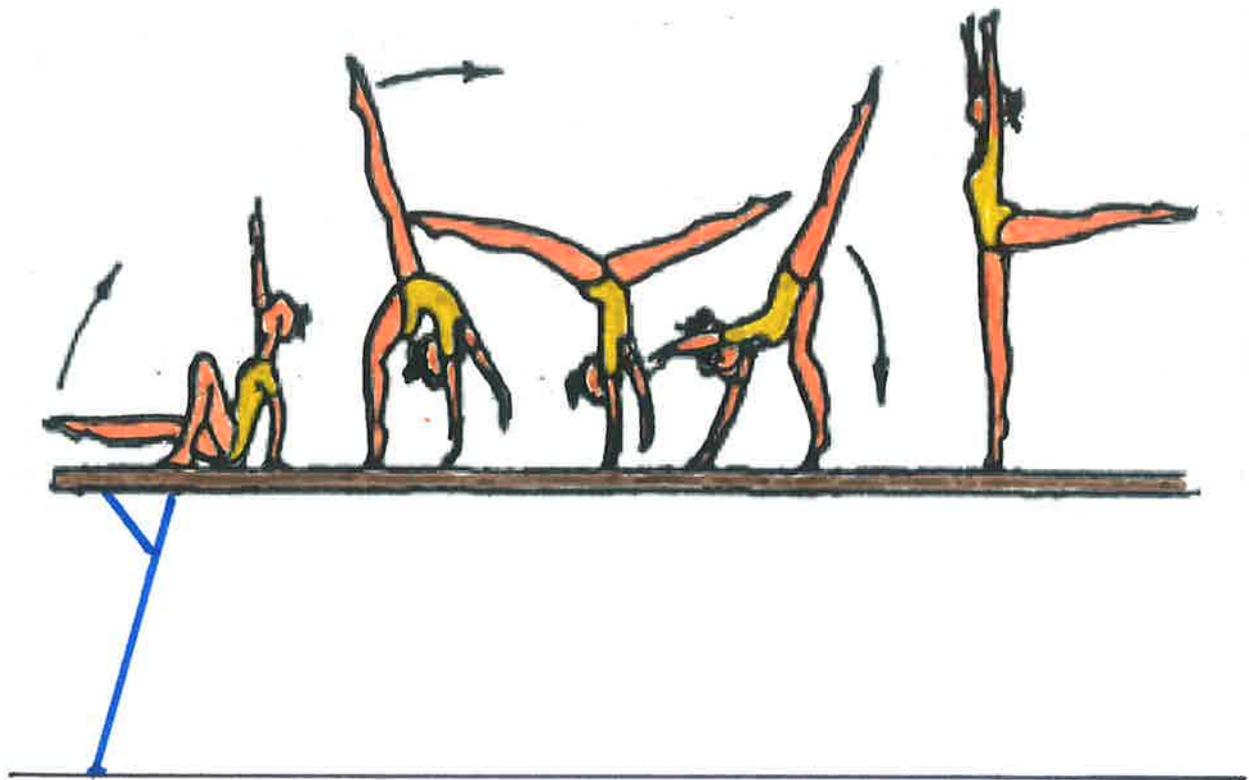


5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto, con e senza assistenza.

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta

N. 22: Rovesciata indietro con partenza da seduti.

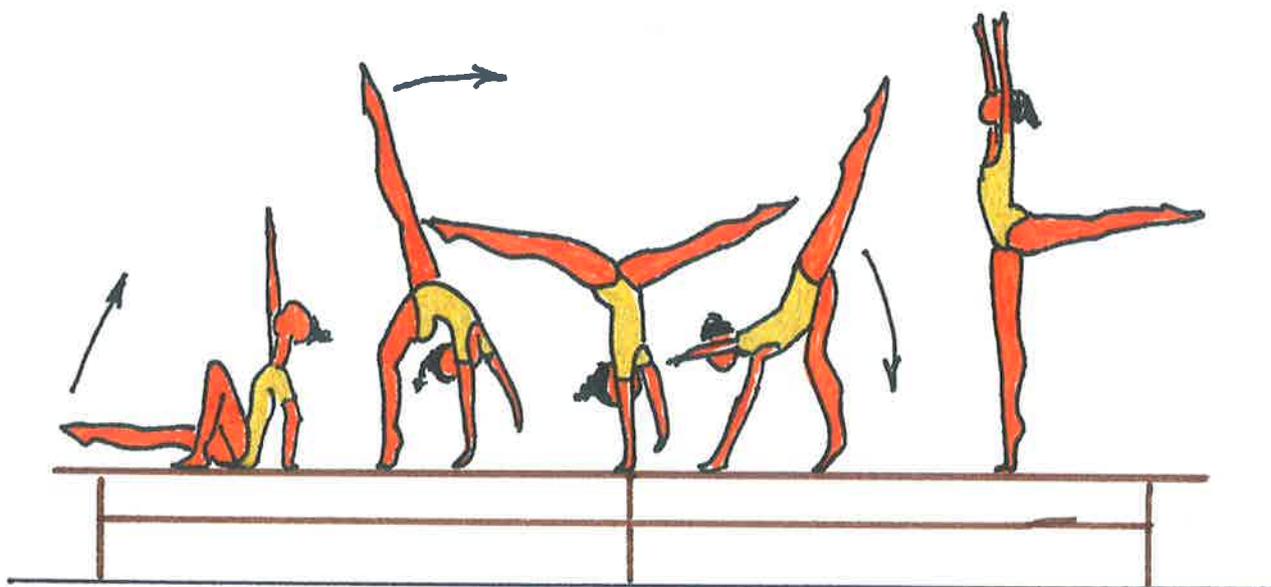


Proposte didattiche:

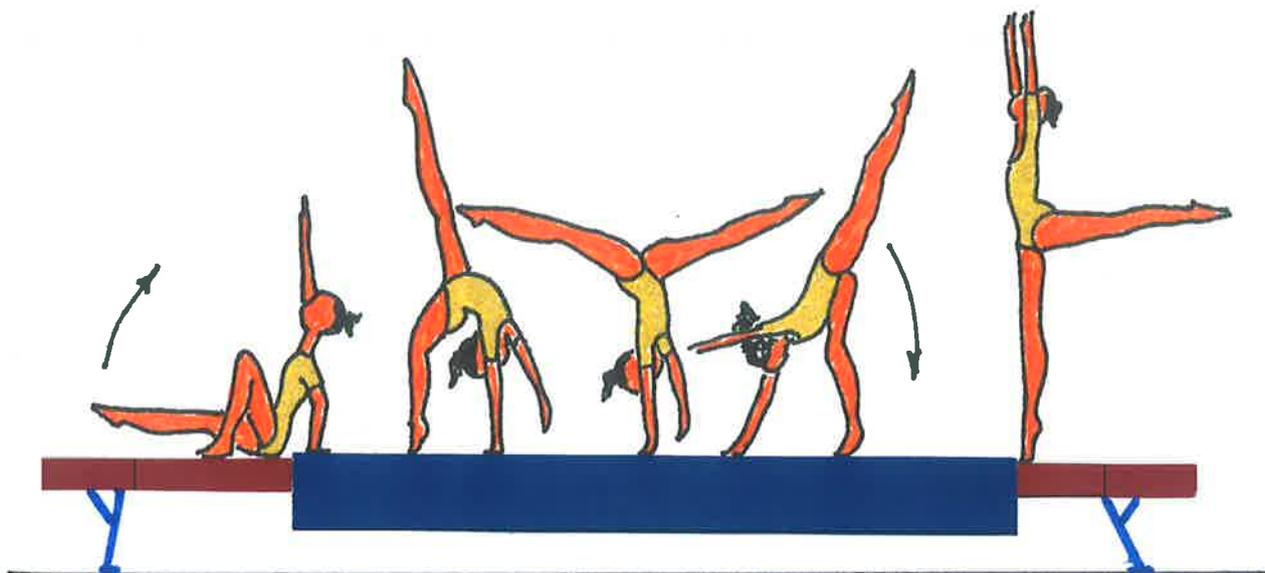
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della rovesciata indietro a corpo libero.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

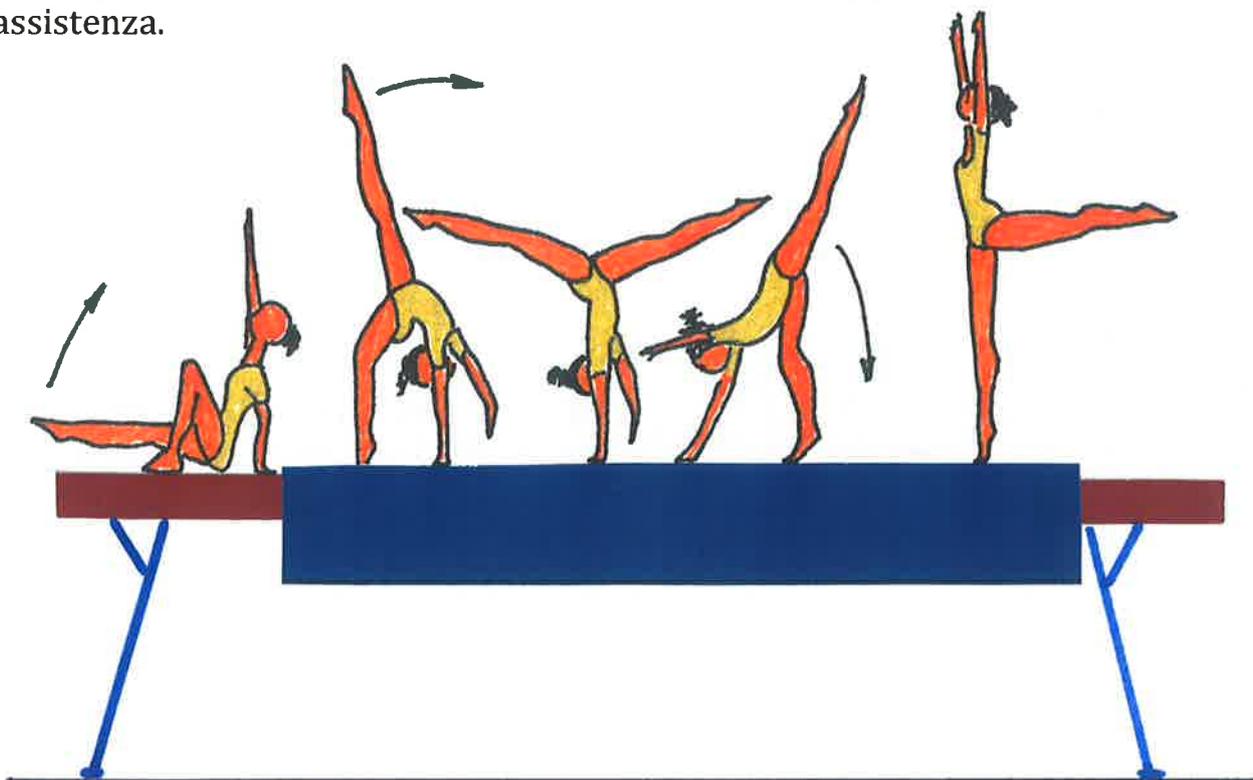
2) Eseguire il movimento su una panca, con e senza assistenza.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.

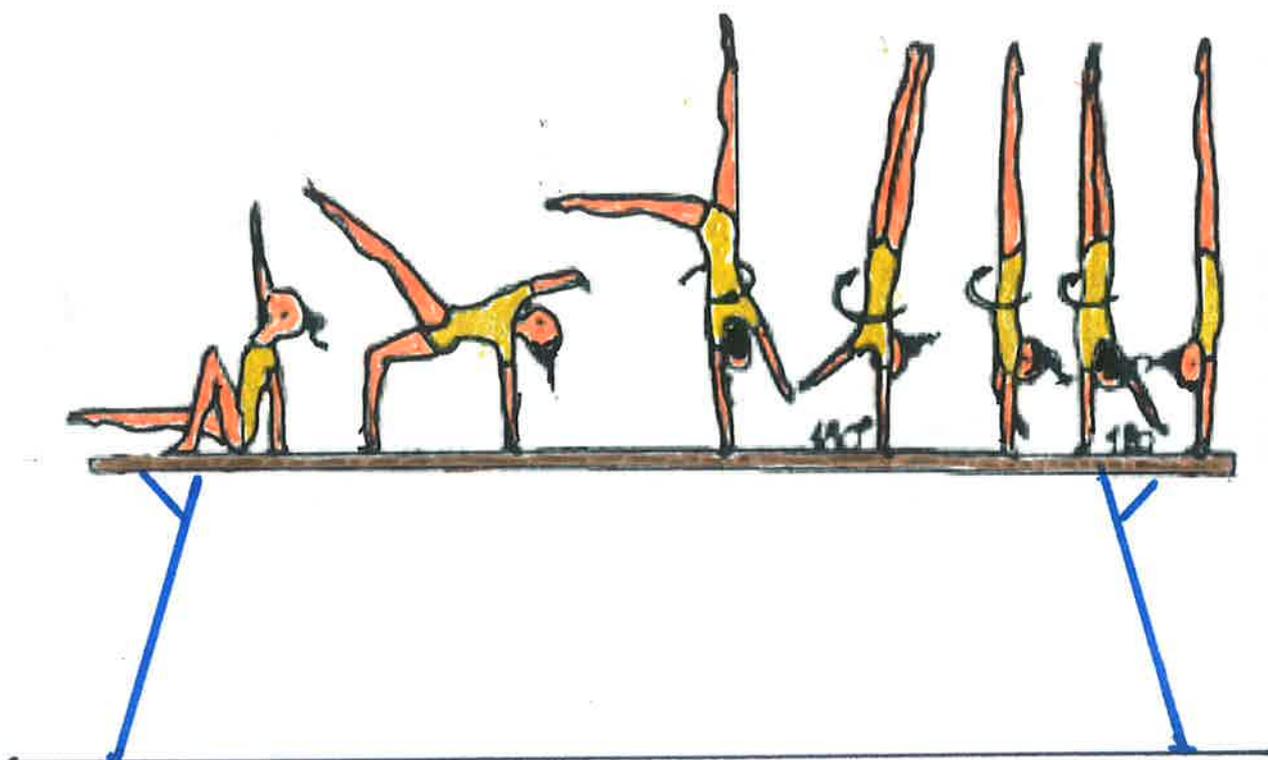


5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto, con e senza assistenza.

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta

N. 23: Partendo da seduti, raggiungere la verticale e compiere una rotazione di 360°.

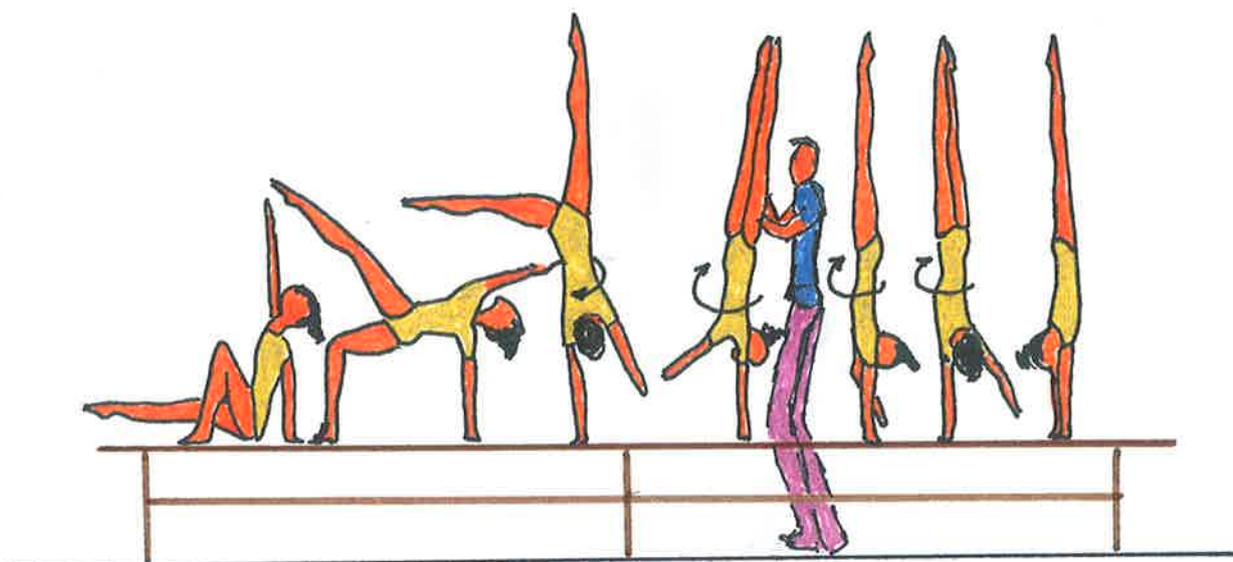


Proposte didattiche:

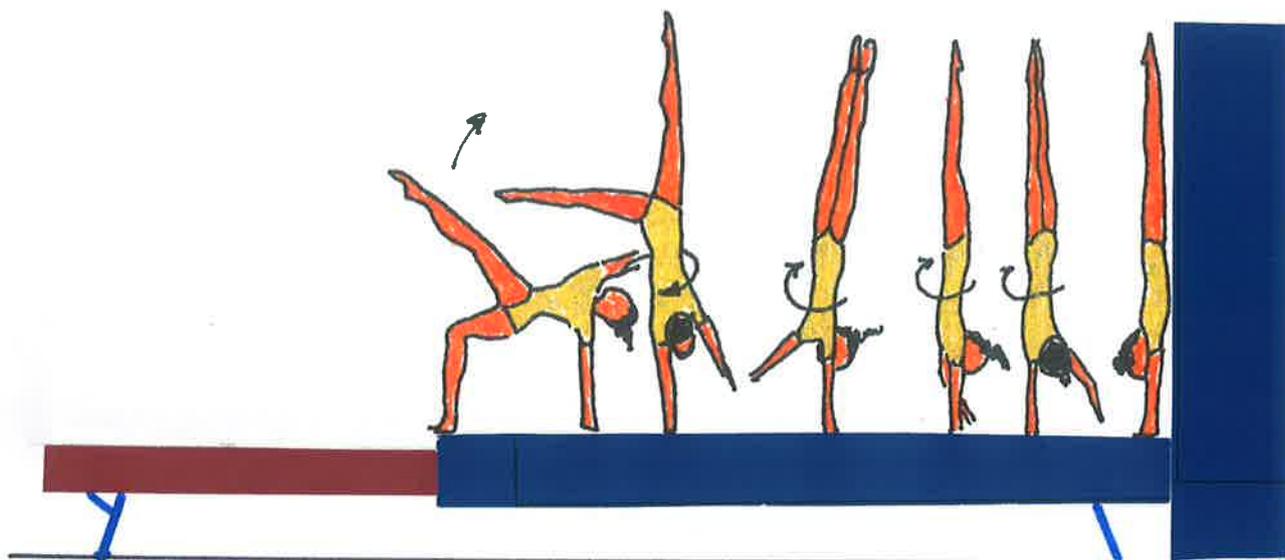
1) Utilizzare le metodologie per l'insegnamento della rovesciata indietro e della verticale cambio a corpo libero.

(vedi schede tecniche di Franco Pistecchia.)

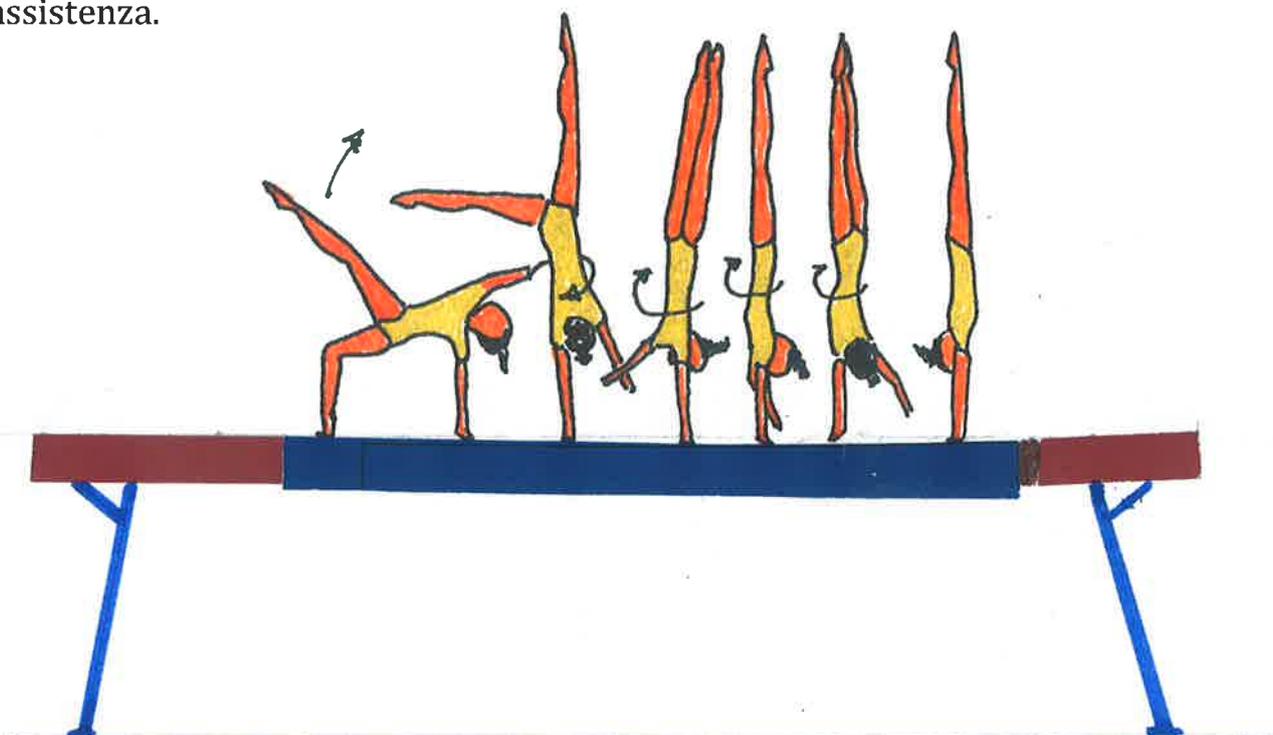
2) Eseguire il movimento su una panca, con e senza assistenza.



3) Eseguire il movimento su una trave bassa, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.



4) Eseguire il movimento, su una trave alta, con un tappeto sopra, con e senza assistenza.



5) Eseguire il movimento senza l'ausilio di un tappeto, con e senza assistenza.

a) sulla trave bassa.

b) sulla trave alta