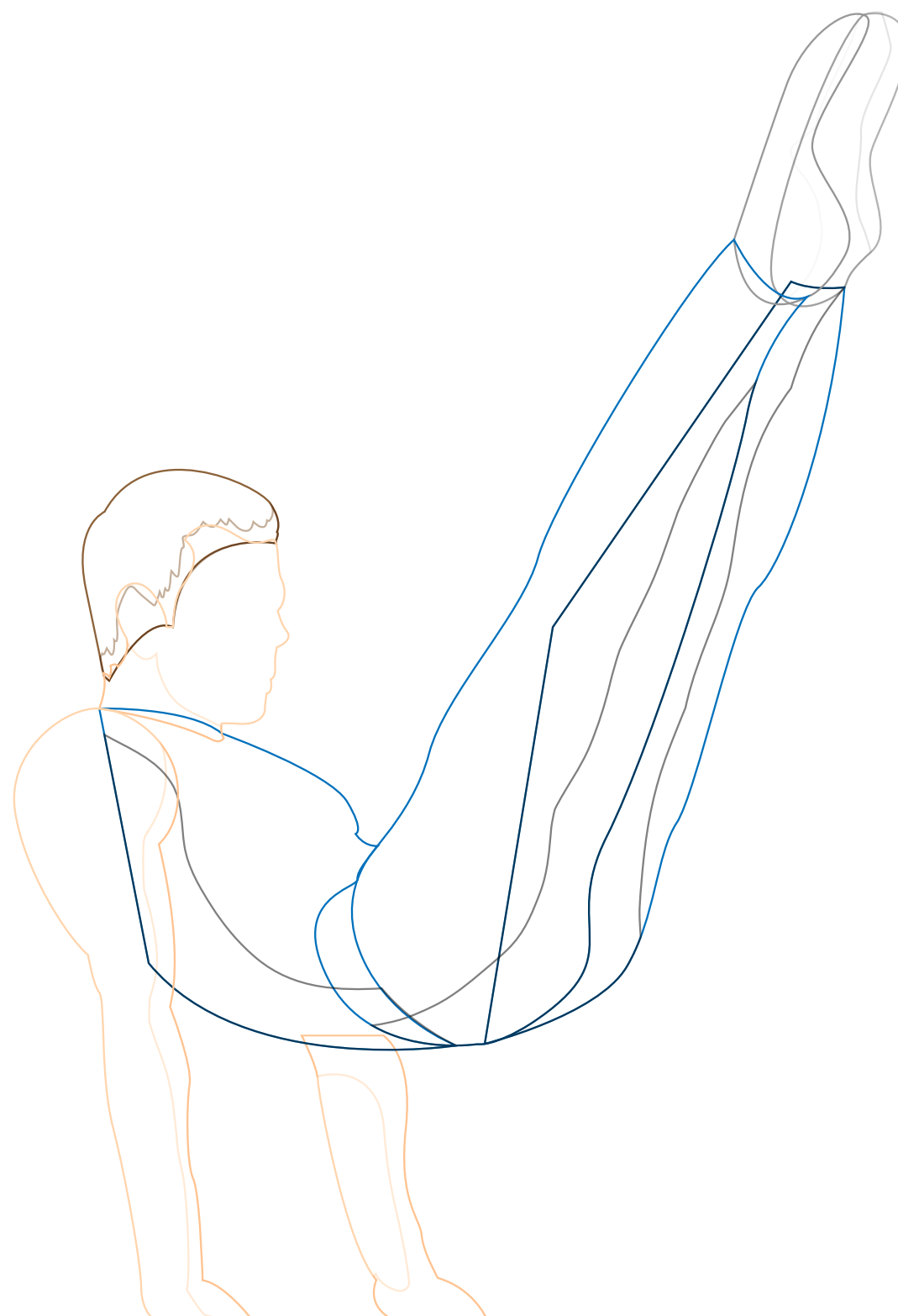


LA GINNASTICA IN SCHEDE

a cura di Fulvio Vailati



PREMESSA

Questo documento è rivolto a chi vuole intraprendere il percorso per l'insegnamento qualificato dei contenuti della *"ginnastica artistica"* avviando un corretto approccio didattico per l'insegnamento degli elementi di base.

Per favorire una rapida consultazione dei singoli temi è stato strutturato sotto forma di schede.

Si ripercorre la struttura di documenti realizzati negli anni precedenti aggiornando le indicazioni tecniche e metodologiche ove fosse necessario, le spiegazioni si avvalgono di disegni al fine di facilitare la comprensione e la realizzazione di ciascuna proposta di lavoro.

Il documento verrà presto arricchito da un'estensione multimediale dove verranno inseriti filmati e spiegazioni più complete e dettagliate.

Nel settore che prende in esame le **"Attività motorie di base"**, elementi come la capovolta, la verticale, la ruota ecc... vengono considerati come **apprendimenti trasferibili ed estendibili**, la didattica non si sofferma quindi sulla qualità tecnica della loro esecuzione, conta invece l'arricchimento delle esperienze motorie proprie della ginnastica generale e che verranno solo in seguito sviluppate e consolidate per favorire apprendimenti prettamente tecnici.

Per quanto riguarda il percorso formativo degli **apprendimenti specifici** il discorso cambia, perché gli elementi di specialità dovranno essere trattati utilizzando la tecnica e la metodologia propria della ginnastica artistica.

La delicata linea di confine che segna il passaggio dall'attività ludica all'attività specialistica è da sempre un momento molto particolare ed oggetto di accese discussioni mai risolte tra chi condanna la precocità dell'attività specialistica e chi invece afferma una presunta spontanea volontà da parte dei giovani atleti di abbandonare definitivamente il gioco per passare ad una fase più tecnica.

Una cosa è certa, il passaggio deve avvenire gradualmente per evitare traumi fisici, per non correre il rischio di annoiare con la ripetitività, per escludere l'ansia generata da richieste di cui il bambino non comprende l'importanza. Il rischio dell'abbandono è in agguato.

Creiamo innanzitutto con i nostri allievi, in alleanza con i loro genitori, un **rapporto educativo e pedagogico corretto**, non solo tecnico!

Programmiamo il lavoro secondo **criteri di gradualità** e dedichiamo tempo al **feed back** analizzando la qualità del nostro operato in termini di autocritica quando i risultati ottenuti non corrispondono alle aspettative, è un criterio universalmente riconosciuto!

L'utilizzo dei **"mini circuiti"** ci aiuta sicuramente a realizzare il passaggio graduale dalle attività di base alla ginnastica artistica vera e propria perché mescolano il gioco alla ginnastica. I mini circuiti, detti anche "percorsi", sono un'ottima strategia operativa che ci consente di mantenere un buon ritmo di lavoro con tutto il gruppo eliminando i tempi morti e offre allo stesso tempo l'opportunità di personalizzare gli interventi correttivi adeguandoli alle caratteristiche dei singoli individui.

I presupposti necessari, per i primi e semplici elementi, devono essere il raggiungimento degli obiettivi didattici previsti per la prima e seconda infanzia.

"area motoria":

- irrobustire e potenziare il sistema e l'apparato scheletrico agendo in modo più mirato e diretto sui gruppi muscolari
- indirizzare il lavoro di flessibilità verso la massima escursione articolare
- potenziare il sistema cardio-circolatorio

"area psico-motoria":

- strutturare e consolidare gli schemi motori e posturali specifici della ginnastica (rotolamenti, stazione eretta rovesciata statica e dinamica, atteggiamenti posturali in sospensione, appoggio, equilibrio e in volo)
- estendere gli apprendimenti generici agli attrezzi delle rispettive sezioni.

I disegni sono tratti e modificati da **"Esercizi obbligatori della sezione maschile"** Federazione Ginnastica d'Italia e **"Ginnastica, guida tecnica"** Centri C.O.N.I di Avviamento allo Sport - Per approfondimenti relativi a gruppi di pre-agonistica 5/8 anni, si rimanda al filmato **"ABC della Ginnastica"**

Per la Preparazione Fisica, per una più completa gamma di esercizi, si rimanda al DVD FGI Multimedia **"La preparazione Fisica"**

FORMAZIONE QUADRI TECNICI FEDERALI

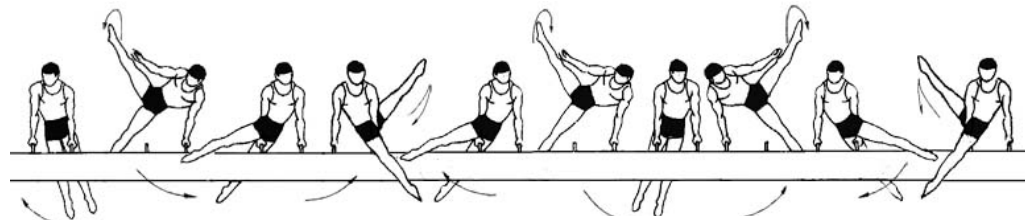
CAVALLO CON MANIGLIE



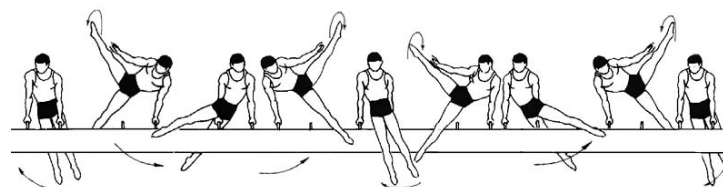
CM

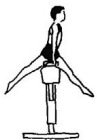
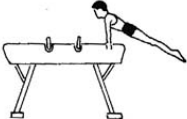
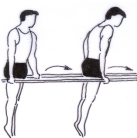
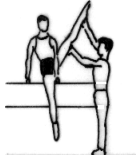
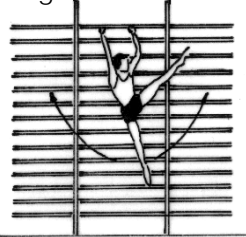
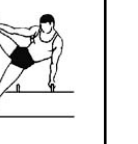
*Materiale didattico a cura di: Fulvio Vailati - Giorgio Colombo
Grafica: Silvia Marinelli*

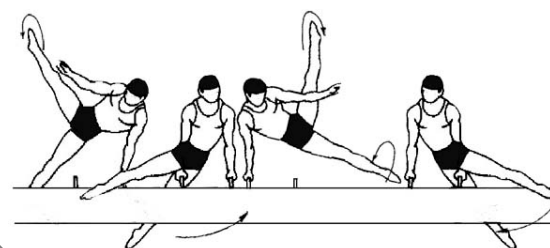
Oscillazione
semplice



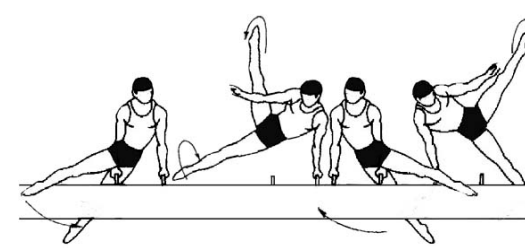
Oscillazione
alternata



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Durante le attività motorie di base aver fatto esperienze di giochi di approccio con l'attrezzo. - Conoscere gli atteggiamenti del corpo in rapporto con l'attrezzo.  appoggio frontale longitudinale  appoggio dorsale longitudinale  appoggio centrale  appoggio frontale trasversale  appoggio dorsale trasversale	L'ampiezza delle oscillazioni è determinata dall'altezza della gamba guida. Quando il corpo si muove verso dx, la gamba guida diventa la dx e la sx quando il corpo si muove verso sx. Oscillazione semplice - Spostare il peso del corpo sul braccio sx mantenendo i segmenti perfettamente allineati per sottoentrare la gamba dx verso dx. - Mantenere la posizione frontale per continuare l'oscillazione verso sx. - Nell'oscillazione di ritorno spostare nuovamente il peso del corpo sul braccio sx per sottoescire la gamba dx verso dx. - Allo stesso modo seguire la sottoentrata e la sottoescita verso sx. Oscillazione alternata - Spostare il peso del corpo sul braccio sx mantenendo i segmenti perfettamente allineati per sottoentrare la gamba dx verso dx. - Mantenere la posizione frontale per continuare l'oscillazione verso sx e sottoentrare la gamba sx a sx. - Mantenere la posizione frontale per sottoescire la gamba dx a dx e la gamba sx a sx. - Nelle sottoentrate e sottoescite il bacino deve sempre essere sulla maniglia sulla quale queste avvengono.	Alcuni esercizi      Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Con assistenza diretta sensibilizzare la corretta posizione della gamba guida per eseguire la sottoentrata e la sottoescita   Esercizi per l'apprendimento dell'oscillazione del bacino, in sospensione alla spalliera ed in appoggio con i gomiti alle parallele.   Oscillazioni frontali in continuità senza abbandono dell'impugnatura per ricercare lo spostamento del bacino; successivamente con spinta ed abbandono dell'impugnatura     Oscillazioni dorsali in continuità senza abbandono dell'impugnatura per ricercare lo spostamento del bacino; successivamente con spinta ed abbandono dell'impugnatura    	Seguire la serie di oscillazioni frontali intervenendo con una mano sulla gamba guida e con l'altra sul fianco o sull'altra gamba.   Seguire la serie di oscillazioni dorsali intervenendo con una mano sulla gamba guida e con l'altra sul fianco o sull'altra gamba.  
Errori/Attenzione a: - Insufficiente spostamento del peso del corpo sul braccio di spinta - Insufficiente altezza della gamba guida durante la sottoentrata e/o la sottoescita - Ruotare il bacino nell'azione di sottoentrata - Insufficiente spostamento del bacino nelle sottoentrate e/o sottoescite - Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante tutto il movimento				
			Esecuzione delle oscillazioni semplici e alternate prestando la massima attenzione allo spostamento del bacino Per sottoentrata dalla posizione di appoggio frontale si intende il passaggio di una gamba dalla parte posteriore del cavallo a quella anteriore. La sottoescita è il movimento contrario. L'esecuzione corretta di queste posizioni è quando il ginocchio della gamba guida raggiunge un'altezza superiore a quella del capo.	



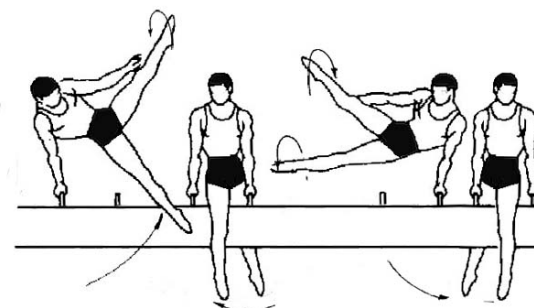
Forbice frontale a sinistra



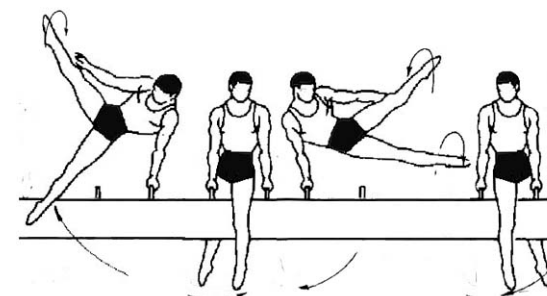
Forbice frontale a destra

[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la tecnica degli slanci in appoggio frontale	Forbice frontale a sinistra - Spostare il peso del corpo sul braccio sx mantenendo i segmenti perfettamente allineati per sottoentrare la gamba dx a dx - Mantenere la posizione frontale per continuare l'oscillazione verso sx. - Slanciare lateralmente in alto la gamba sx con un'energica frustata, spingere in avanti il bacino per sottoentrare mantenendo la gamba in alto per permettere alla gamba dx di sottouscire - Riprendere rapidamente l'impugnatura per controllare il corpo nella discesa dell'oscillazione Le stesse azioni devono essere effettuate per l'esecuzione (forbice a destra) dalla parte opposta	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Impostare la pre forbice frontale per sensibilizzare la posizione del bacino sul piano frontale: - esecuzione con appoggio sulla groppa della gamba avanti, mantenere la posizione per 3"/4" (ripetere anche dalla parte opposta) - Con e senza assistenza, eseguire la forbice e terminare il movimento arrivando a terra - Con e senza assistenza, esecuzione della pre forbice completa. La spinta del braccio in appoggio è contemporanea allo slancio della gamba Esecuzione della forbice prestando attenzione all'azione del bacino nella sottentrata della gamba guida	Intervenire con una mano sulla gamba guida e con l'altra sul fianco.
Errori/Attenzione a: - Insufficiente spostamento del peso del corpo sul braccio di spinta - Insufficiente altezza della gamba guida durante la sottoentrata - Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante la sottentrata e la contemporanea sottouscita dell'altra gamba				



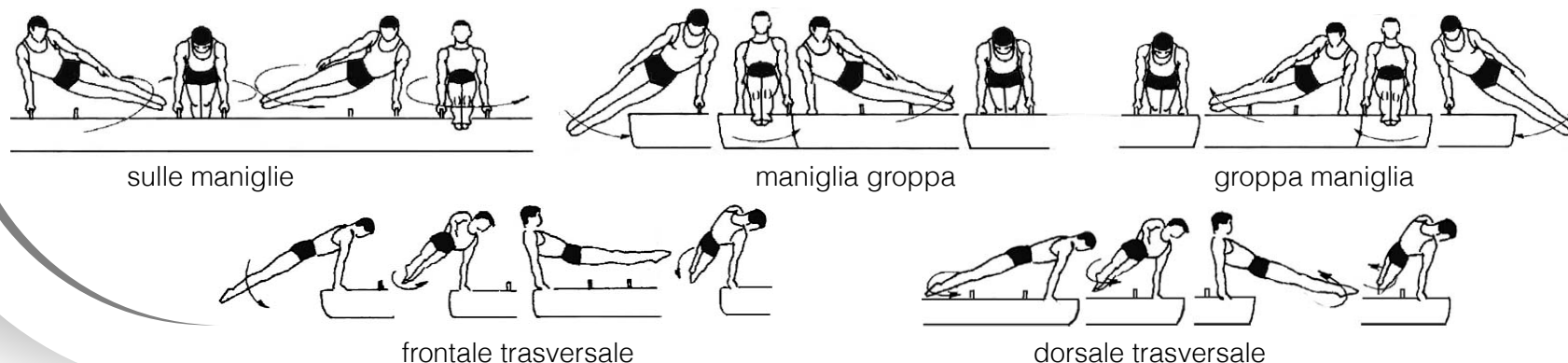
Forbice dorsale a destra



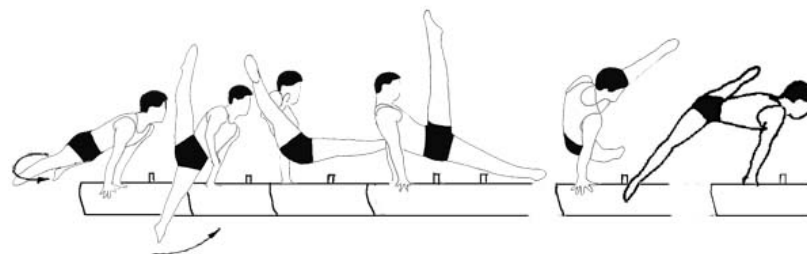
Forbice dorsale a sinistra

[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscere la tecnica degli slanci in appoggio frontale e dorsale - Conoscere la tecnica degli slanci alternati	Forbice dorsale a destra - Spostare il peso del corpo sul braccio dx mantenendo i segmenti perfettamente allineati per sottouscire la gamba sx a sx - Mantenere la posizione frontale per continuare l'oscillazione verso dx. - Con un'azione di energica frustata, massimo slancio laterale della gamba dx con sottouscire la gamba dx e spingere in avanti il bacino per sottentrare con la gamba sx - Riprendere rapidamente l'impugnatura per controllare il corpo nella discesa dell'oscillazione Le stesse azioni devono essere effettuate per l'esecuzione (forbice a sinistra) dalla parte opposta	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Impostare la pre forbice dorsale per sensibilizzare la posizione del bacino sul piano frontale: - esecuzione con appoggio sulla groppa della gamba posteriore, mantenere la posizione per 3"/4" (ripetere anche dalla parte opposta) - Con e senza assistenza, esecuzione della pre forbice completa. La spinta del braccio in appoggio è contemporanea allo slancio della gamba esecuzione a sinistra esecuzione a destra Esecuzione della forbice prestando attenzione all'azione del bacino nel sottouscita della gamba guida e della sottoentrata della gamba posteriore	Intervenire con una mano sulla gamba guida e con l'altra sul fianco.
Errori/Attenzione a: - Insufficiente spostamento del peso del corpo sul braccio di spinta - Insufficiente altezza della gamba guida durante la sottouscita - Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante la sottouscita e la contemporanea sottoentrata dell'altra gamba				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA
Conoscere gli spostamenti laterali passando dal doppio al singolo appoggio	Un giro completo di mulinello è costituito da due passaggi ognuno dei quali a sua volta è condizionato da un singolo e da un doppio appoggio. La buona esecuzione passa attraverso alcuni punti fondamentali: - Le spalle, nel passaggio da un appoggio all'altro, non devono oscillare avanti e indietro ed è necessario mantenere quanto più possibile fissa, la proiezione del baricentro sulla groppa del cavallo. - Allineare i segmenti corporei in entrata ed in uscita nelle posizioni laterali - Mantenere il capo in linea con il tronco.	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Creare lo schema motorio del mulinello in condizioni facilitate: al suolo: a corpo proteso dietro o in avanti, effettuare degli spostamenti in circolo Mediante l'utilizzo di un secchiello o con il funghetto, o altro dispositivo facilitante, sensibilizzare lo spostamento laterale sugli appoggi, prestando la massima attenzione alla posizione del corpo durante tutta la rotazione, Eseguire sul funghetto e dopo aver consolidato la rotazione passare sulla calotta a terra Trasferire l'esecuzione sulle maniglie a terra per aumentare l'allineamento dei segmenti corporei durante tutta la rotazione Per impostare il mulinello maniglia groppa e groppa maniglia, utilizzare la cavallina con una maniglia o il funghetto con una maniglia. Mantenere il peso del corpo vicino all'appoggio in maniglia.
Errori/Attenzione a: - Insufficiente allineamento dei segmenti corporei in entrata ed in uscita - Insufficiente spostamento del corpo nel passaggio da un appoggio all'altro - Accentuata oscillazione avanti e indietro delle spalle Per il mulinello frontale e dorsale in appoggio trasversale, iniziare con la cavallina e/o il cavallo senza maniglie appoggiato a terra per poi inserire una maniglia prima di trasferire l'esecuzione sul cavallo ad altezza regolare			



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

MULINELLI THOMAS

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo	I mulinelli "Thomas" si differenziano dai normali mulinelli per l'ampia divaricazione delle gambe. - Dal mulinello a gambe unite, uscire a sx iniziando la divaricata per portarsi all'appoggio frontale orizzontale a gambe divaricate - Entrare a dx con la gamba dx sollevata alla massima escursione e la gamba sx in basso (massima divaricata sagittale) - Passare in doppio appoggio all'orizzontale avanti a gambe divaricate frontalmente - Uscire a sx con la gamba sx sollevata alla massima escursione e la gamba dx in basso (massima divaricata sagittale) - Completare la rotazione riportando il corpo all'orizzontale a gambe divaricate in appoggio frontale	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Al fungo, dal mulinello a gambe unite, ricercare la posizione di orizzontale in appoggio frontale a gambe divaricate Al fungo, ricercare in entrata la posizione di massima divaricata sagittale Al fungo, ricercare la posizione di massima divaricata sagittale in uscita Al fungo, unire le fasi studiate nell'esecuzione continua. In tutti i passaggi, la spinta degli arti superiori è fondamentale per sostenere la rotazione	Dopo aver fatto sentire in modo isolato le posizioni fondamentali, intervenire a fissare singolarmente le stesse posizioni dall'esecuzione del mulinello
Errori/Attenzione a: - Insufficiente divaricata sagittale in entrata ed in uscita - Insufficiente spinta degli arti superiori per sostenere le posizioni di massima divaricata avanti e dietro			Trasportare l'esecuzione al cavallo senza e con maniglie con protezioni laterali	



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

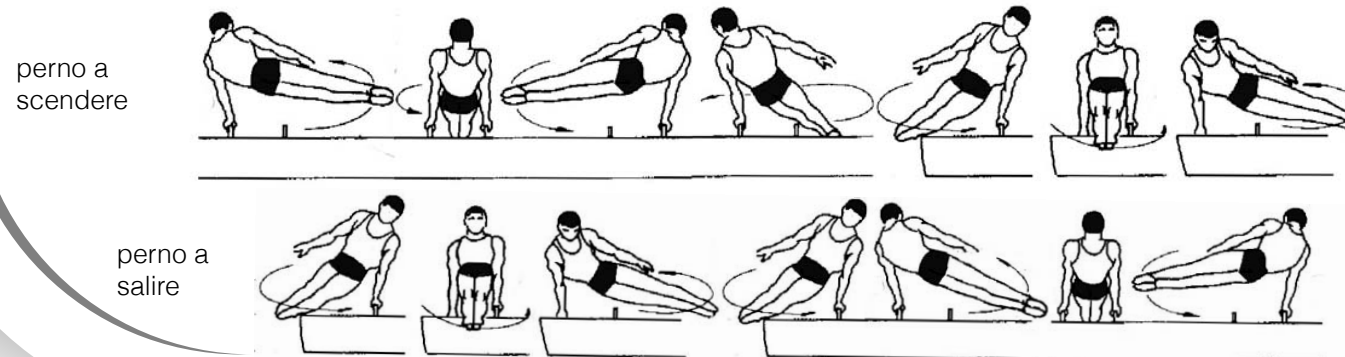
TRASPORTO LATERALE FRONTALE

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo	- Durante l'uscita dal mulinello, la mano sx impugna la maniglia dx spostando le spalle davanti all'appoggio - Le gambe, continuando la loro rotazione, superano la groppa. - La mano dx lascia l'impugnatura e velocemente cerca l'appoggio sulla groppa per sostenere il corpo e continuare la rotazione del mulinello in avanti ed in uscita a sinistra	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Con e senza uso delle maniglie, eseguire delle traslocazioni su tutto il cavallo. Il trasporto pendolare è utile per sensibilizzare lo spostamento laterale e il doppio appoggio sulla maniglia Per mantenere gli allineamenti corporei, eseguire il movimento sulle maniglie a terra Trasportare il movimento sul cavallo con la protezione dei tappeti	Dopo aver fatto sentire in modo isolato la posizione fondamentale, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Non passare dall'appoggio frontale sulla maniglia spostando la spalla destra verso la groppa - Insufficiente spinta del braccio destro nell'appoggio sulla groppa - Accentuata oscillazione avanti e indietro delle spalle durante il trasporto - Segmenti corporei non allineati durante tutto il movimento				



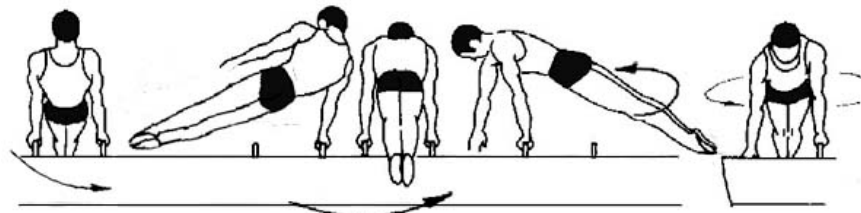
[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la tecnica dei mulinelli	- In scita dal mulinello, spingere e abbandonare l'impugnatura con la mano sx per spostare il peso del corpo sul braccio dx - Le spalle ed il corpo ruotano leggermente per permettere alla mano sx di impugnare la maniglia dx e sostenere in modo attivo con il doppio appoggio la rotazione del movimento - Continuando nella rotazione, la mano dx lascia l'impugnatura e dopo il passaggio degli arti inferiori sulla maniglia, ricerca velocemente l'appoggio per sostenere il corpo in appoggio dorsale e continuare nella rotazione del mulinello	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Impostare il movimento al fungo, successivamente trasferirlo sulla cavallina Trasferire l'esecuzione sul fungo o sulla cavallina con le maniglie. Per ampliare la rotazione eseguire il movimento sulle maniglie a terra Trasportare il movimento sul cavallo con la protezione dei tappeti	Dopo aver fatto "sentire" in modo isolato la posizione fondamentale, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Insufficiente spinta delle braccia per abbandonare l'impugnatura - Spalle non in appoggio durante il passaggio sulla maniglia - Insufficiente spostamento del corpo sulla maniglia dx nel passaggio all'appoggio dorsale				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

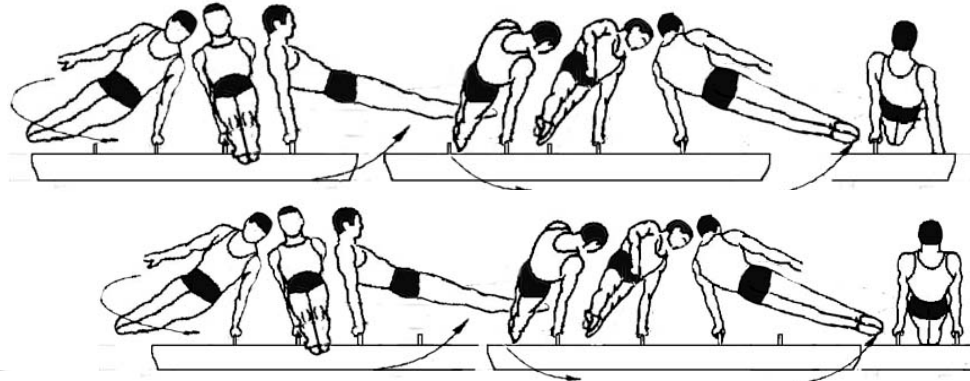
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo	Il perno può essere effettuato sia dalle maniglie alla groppa (perno a scendere) sia dalla groppa alle maniglie (perno a salire). La tecnica di esecuzione è la stessa anche se "il perno a salire" necessita di una spinta maggiore per portarsi in appoggio sulla maniglia ed iniziare la rotazione - Dal mulinello sulle maniglie in entrata, iniziare la rotazione del corpo intorno all'asse longitudinale del braccio in appoggio sulla maniglia - Mantenere gli allineamenti per completare la rotazione di 180° sull'appoggio - Ricerare velocemente con l'altro braccio l'appoggio sulla groppa per sostenere il corpo e continuare la rotazione del mulinello in avanti ed in uscita	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	<i>Perno a scendere</i> Utilizzare le maniglie a terra per impostare la rotazione del corpo con appoggio sul braccio, mantenendo l'allineamento dei segmenti corporei Trasferire l'esecuzione sul cavallo a terra Trasportare il movimento sul cavallo con la protezione dei tappeti <i>Perno a salire:</i> Iniziare con l'esecuzione sul cavallo a terra e successivamente sul cavallo con la protezione dei tappetoni	Dopo aver fatto "sentire" in modo isolato la posizione fondamentale, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Eccessivo spostamento laterale della spalla del braccio in appoggio durante la rotazione - Chiusura dell'angolo busto-arti inferiori durante la rotazione sul braccio di appoggio - Insufficiente spinta e spostamento del corpo sulla groppa o sulla maniglia per completare e continuare la rotazione del mulinello				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo	Il perno può essere effettuato sia dalle maniglie alla groppa sia dalla groppa alle maniglie. La tecnica di esecuzione è la stessa anche se dalla groppa alle maniglie necessita di una spinta maggiore per salire sulla maniglia. - Incrementare la velocità degli arti inferiori in uscita dal mulinello sulle maniglie - Continuare la rotazione del mulinello e con anticipo delle spalle iniziare la rotazione del corpo intorno all'asse longitudinale del braccio in appoggio sulla maniglia - Mantenere gli allineamenti per completare la rotazione di 180° sull'appoggio - Ricerca velocemente con l'altro braccio l'appoggio sulla groppa per sostenere il corpo e continuare la rotazione del mulinello in entrata	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Al suolo: creare lo schema motorio camminando, successivamente eseguire il perno dal mulinello. Utilizzare le maniglie a terra per impostare la rotazione sul braccio e l'anticipo delle spalle mantenendo l'allineamento dei segmenti corporei Trasferire l'esecuzione sul cavallo a terra e sul cavallo regolamentare con la protezione dei tappeti	Dopo aver fatto "sentire" in modo isolato le posizioni fondamentali, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Non anticipare sufficientemente la rotazione delle spalle rispetto il resto del corpo. - Insufficiente spinta del braccio di rotazione - Corpo non allineato durante tutta la rotazione				

stockli a
scendere



stockli a
salire

[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

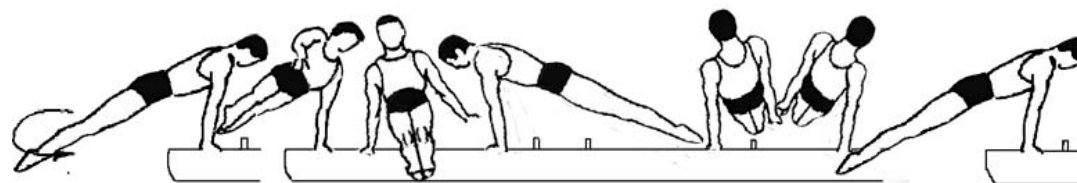
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la tecnica del perno	Lo stockli può essere effettuato sia dalle maniglie alla groppa (stockli a scendere) sia dalla groppa alle maniglie (stockli a salire). La tecnica di esecuzione è la stessa anche se "lo stockli a salire" necessita di una spinta maggiore per portarsi in appoggio sulla maniglia - Dal mulinello sulle maniglie in entrata, iniziare la rotazione del corpo intorno all'asse longitudinale del braccio in appoggio sulla maniglia - Ricerca con la mano dx l'appoggio sulla maniglia sx e spostare il peso del corpo sul braccio dx per uscire con il corpo in appoggio frontale sulla maniglia (mulinello sulla maniglia) - Riprendere l'impugnatura con la mano sx e continuare la rotazione lungo l'asse longitudinale all'appoggio dorsale sulla groppa	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Sul fungo e sulla cavallina eseguire lo stockli A Eseguire una serie di mulinelli sul fungo con una maniglia Nei mulinelli l'impugnatura deve essere con i pollici corrispondenti (mano sx impugnatura dorsale e dx palmare se la rotazione avviene in senso antiorario, viceversa se in senso orario) Utilizzare le maniglie a terra per impostare la rotazione sul braccio e il doppio appoggio sulla maniglia mantenendo l'allineamento dei segmenti corporei Trasferire l'esecuzione sul cavallo a terra e sul cavallo regolamentare con la protezione dei tappeti	Dopo aver fatto "sentire" in modo isolato le posizioni fondamentali, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Ritardare l'appoggio della mano sulla maniglia di rotazione - Insufficiente spinta e spostamento del corpo durante l'uscita del mulinello sulla maniglia - Insufficiente spinta e spostamento del corpo sulla groppa o sulla maniglia per completare il movimento				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

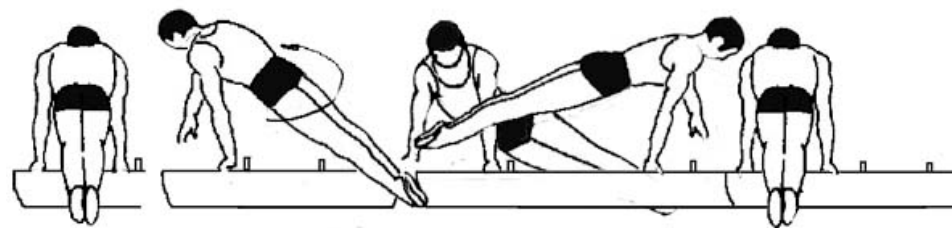
TRASPORTO TRASVERSALE 3/3

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la tecnica dei mulinelli frontali e dorsali in appoggio trasversale	- Per una buona esecuzione è fondamentale che le mani, quando il corpo si trova in appoggio dorsale, siano sempre sulla stessa linea. - Se la rotazione del mulinello avviene in senso antiorario, l'avanzamento viene fatto con la mano sx all'uscita del mulinello mentre la mano destra raggiunge la mano sx all'entrata del mulinello - Al primo avanzamento con l'appoggio sx si supera la maniglia - Al successivo avanzamento si supera la seconda maniglia e si continua il mulinello in appoggio dorsale	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Sul cavallo a terra eseguire il trasporto avanti con piccoli spostamenti. Successivamente delimitare con un nastro la posizione delle maniglie e richiedere l'avanzamento rispettando le tre zone di appoggio. Sul cavallo a terra, sostituire le maniglie con della gomma piuma ed eseguire il trasporto avanti con gli spostamenti corretti Trasportare l'esecuzione sul cavallo con le protezioni laterali Il trasporto trasversale può essere fatto anche passando sulle maniglie	L'assistenza è indiretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Mani non in linea all'entrata dei mulinelli - Insufficiente spinta per l'avanzamento degli appoggi - Insufficiente allineamento busto-arti inferiori in entrata ed uscita dai mulinelli				



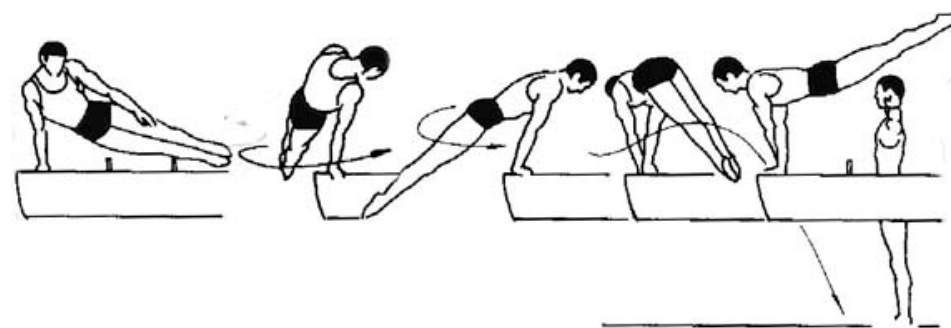
[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo	- Il numero di mulinelli con i quali viene eseguita la controrotazione (pivot) determina il valore dell'elemento. - Il pivot può essere di 180° o 360° - Se la rotazione del mulinello avviene in senso antiorario, la rotazione attorno all'asse longitudinale del corpo avviene in senso orario - La rapidità degli appoggi consente di effettuare il movimento in uno o due mulinelli - Ad ogni appoggio e rotazione sull'asse longitudinale è necessario mantenere l'allineamento busto-arti inferiori senso di rotazione del pivot senso di rotazione del mulinello	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Sul fungo o sulla calotta, eseguire dei mulinelli ricercando con piccoli spostamenti la rotazione sull'asse longitudinale Eseguire sulla cavallina la controrotazione completa aumentando la velocità degli appoggi e diminuendo il numero dei mulinelli con i quali completare la rotazione Trasportare l'esecuzione, con le protezioni laterali, sul cavallo senza maniglie Sul cavallo regolamentare sostituire le maniglie con la gommapiuma	L'assistenza è indiretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a:				
- Ritardata ricerca degli appoggi ed insufficiente spinta. - Insufficiente allineamento busto-arti inferiori nella rotazione sull'asse longitudinale				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

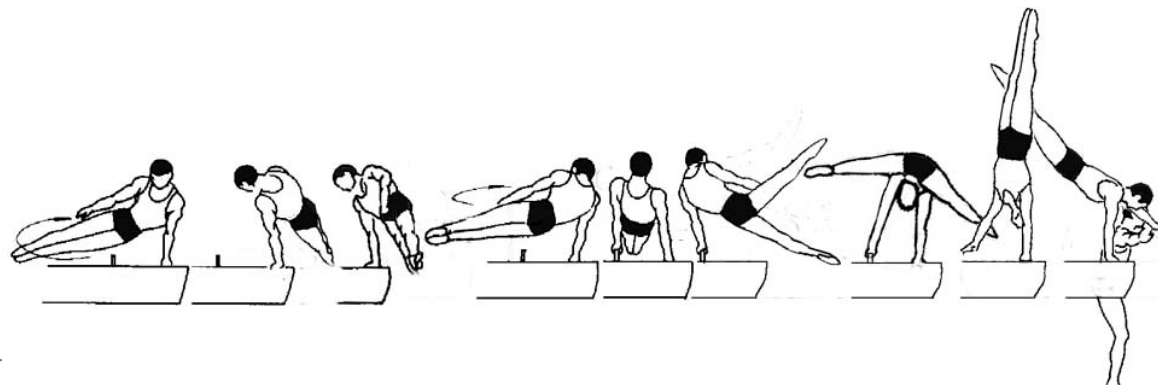
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscere la tecnica dei mulinelli sulle groppe del cavallo - Conoscere la tecnica del perno di petto	- Incrementare la velocità di uscita del mulinello per acquisire velocità nella rotazione degli arti inferiori - Iniziare la rotazione con le spalle in spinta sul braccio di appoggio - Mantenere gli allineamenti e ricercare velocemente gli appoggi successivi per sostenere la rotazione del corpo e completare i 360° di rotazione	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Al suolo: creare lo schema motorio camminando Sul fungo o sulla calotta, eseguire il frontale russo 180° Sul fungo o sulla calotta, eseguire il frontale russo 360° Trasportare l'esecuzione sulla cavallina Eseguire il movimento, con le protezioni laterali, sul cavallo senza maniglie	Dopo aver fatto "sentire" le posizioni di ogni passaggio, intervenire con l'assistenza diretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Insufficiente velocità degli arti inferiori nell'uscita dal mulinello per iniziare la rotazione - Ritardata rotazione delle spalle - Corpo non allineato durante tutta la rotazione				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

USCITA COSTALE TEDESCO

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le parti del cavallo - Conoscere la tecnica del pelle al fungo	- Durante l'uscita dal mulinello, spinta ed abbandono dell'impugnatura con la mano sx per spostare il peso del corpo sul braccio dx - Le spalle ed il corpo ruotano per portarsi all'appoggio frontale trasversale sulla groppa - Continuando nella rotazione le mani spingono in basso per innalzare il bacino oltre l'altezza delle spalle - Rapida estensione degli arti inferiori ed abbandono dell'appoggio per arrivare al suolo	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Al fungo: sensibilizzare la rotazione e la spinta degli arti superiori per saltare a terra Ricercare l'esecuzione con la chiusura e la distensione del corpo Trasportare l'esecuzione sulla cavallina Eseguire il movimento sul cavallo partendo dai mulinelli maniglia-groppa per poi unirli al trasporto laterale frontale	Dopo aver fatto "sentire" le posizioni di ogni passaggio, intervenire con l'assistenza diretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Spalle non in appoggio durante la rotazione del corpo all'appoggio frontale trasversale - Insufficiente spinta degli arti superiori per innalzare il bacino - Insufficiente chiusura arti inferiori-busto - Insufficiente apertura busto-arti inferiori per arrivare al suolo				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

USCITA IN VERTICALE

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le parti del cavallo - Conoscere la verticale al suolo	- Rientrare dal costale tedesco spostando il peso del corpo sulla maniglia - Uscire dal mulinello maniglia-groppa divaricando le gambe - Spinta rapida dell'appoggio in groppa per sollevare il bacino continuando a divaricare le gambe in senso frontale - Spostare in avanti le spalle per facilitare e continuare la salita in verticale - Abbandonare l'impugnatura sulla maniglia ed effettuare 1/4 di giro sul braccio in appoggio sulla groppa - Mantenere gli allineamenti corporei per arrivare al suolo con il fianco all'attrezzo	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Far sensibilizzare isolatamente l'uscita dal mulinello magnila-groppa divaricando le gambe e lo spostamento avanti delle spalle Esecuzione del movimento dal mulinello maniglia-groppa	Dopo aver fatto "sentire" le posizioni di ogni passaggio, intervenire con l'assistenza diretta per correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Peso del corpo non in appoggio sulla maniglia al termine del costale tedesco - Spostare troppo presto il peso del corpo sull'appoggio in groppa - Insufficiente divaricata degli arti inferiori - Insufficiente spostamento in avanti delle spalle nella salita alla verticale				