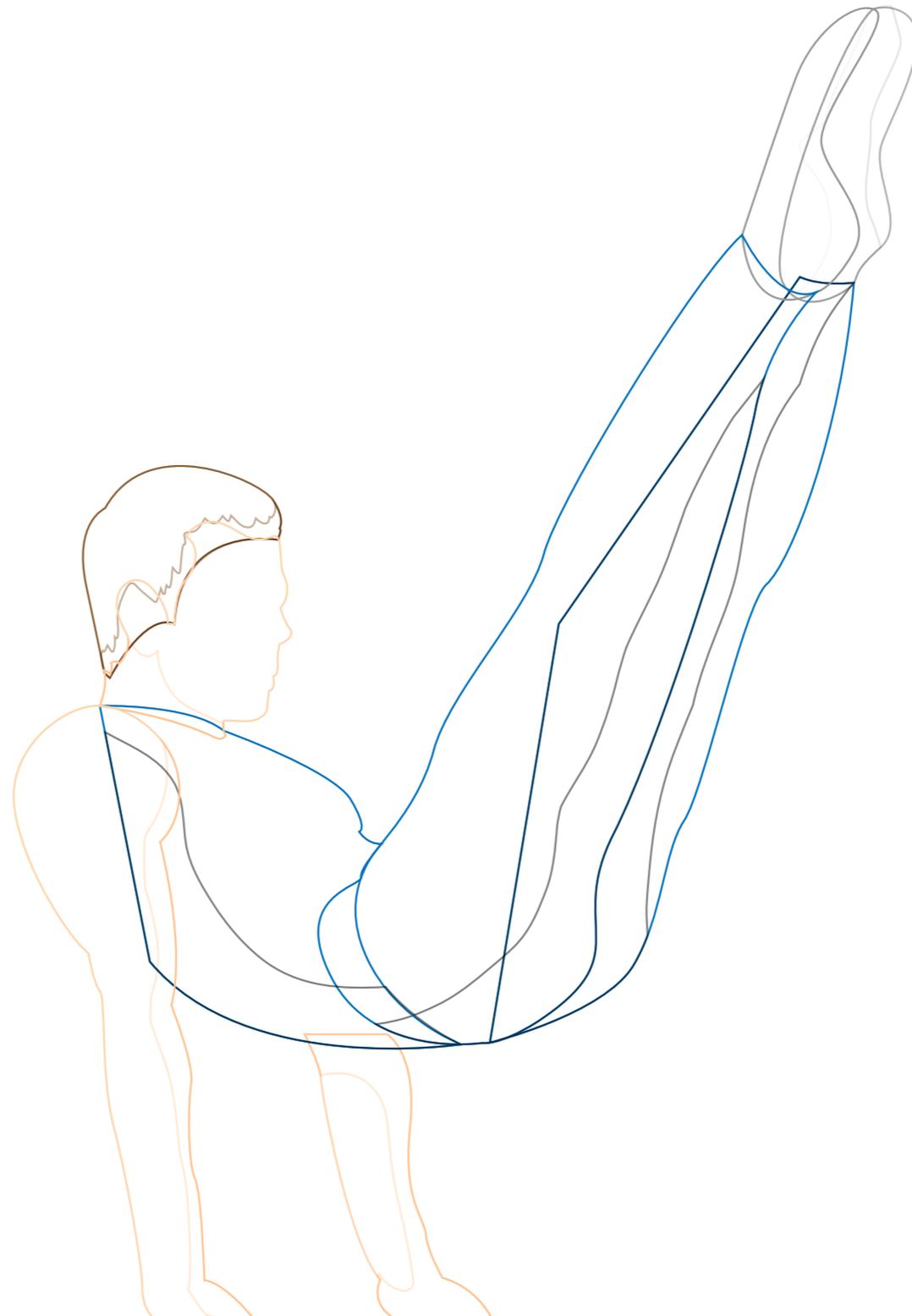


# LA GINNASTICA IN SCHEDE

*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**"

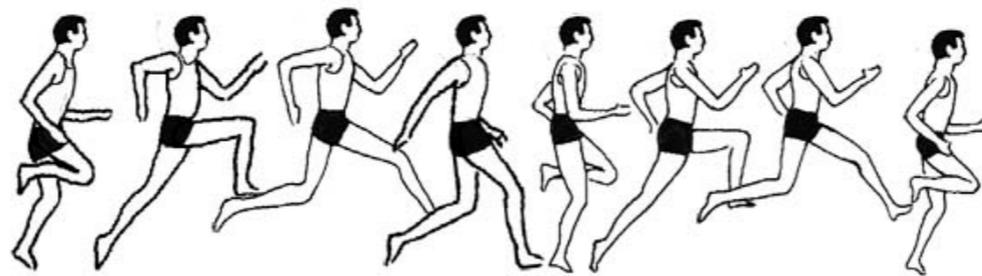
Per la Preparazione Fisica, per una più completa gamma di esercizi, si rimanda al DVD FGI Multimedia "**La preparazione Fisica**"

# FORMAZIONE QUADRI TECNICI FEDERALI

**VOLTEGGIO**



**VO**

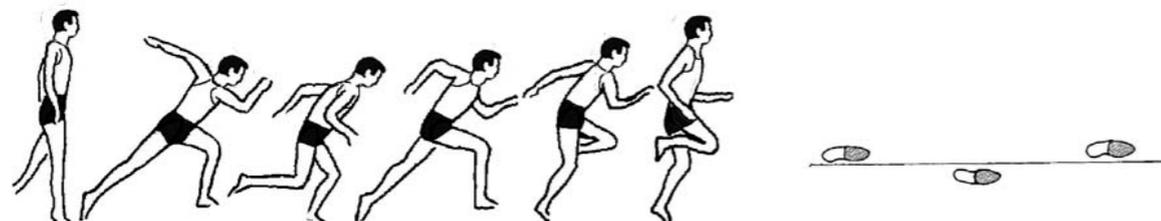


## RIFERIMENTI TECNICI

Il volteggio è una successione di azioni consequenziali e coordinate tra loro in un brevissimo lasso di tempo e dove, la rincorsa, il pre-salto e la battuta in pedana ne rappresentano la fondamentale premessa.

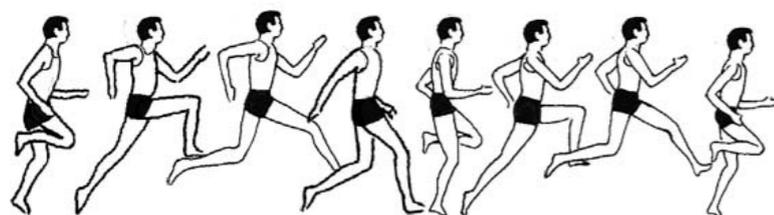
**Rincorsa:** da essa dipende in gran misura la qualità dell'intero volteggio. Per il suo apprendimento è valida la stessa metodologia usata nella corsa atletica. Tralasciamo l'analisi biomeccanica di questo gesto, tema di studio nel percorso di formazione dei "Quadri Tecnici" avanzati, esaminiamo invece le fasi che la compongono.

*Partenza e accelerazione:*



Il ritmo e la velocità degli appoggi aumenta gradualmente, l'appoggio al suolo e la spinta vengono realizzati dall'avampiede, il busto è inclinato in avanti per aiutare nell'azione di accelerazione.

*Mantenimento della velocità:*



Al termine della fase di accelerazione il busto torna gradatamente in posizione verticale, gli arti inferiori, flessi all'anca e al ginocchio a 90°, le braccia anch'esse flesse al gomito a 90°, seguono il ritmo degli arti inferiori.

## METODOLOGIA / PREPARAZIONE FISICA

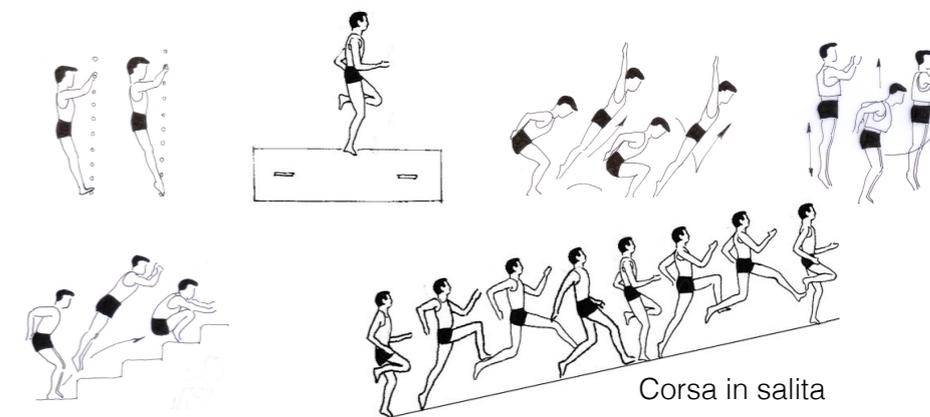
Alcuni esercizi

Utilizzo degli esercizi specifici dell'atletica per il potenziamento della caviglia e della gamba.

Camminata rullata, skip, corsa balzata ecc.

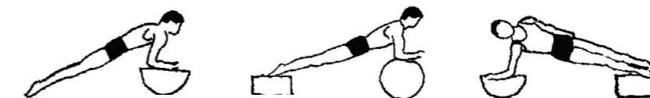


Alcuni esercizi di PFS



Corsa in salita

Propriocettività per la tenuta addominale



Azione degli arti inferiori a diverse velocità

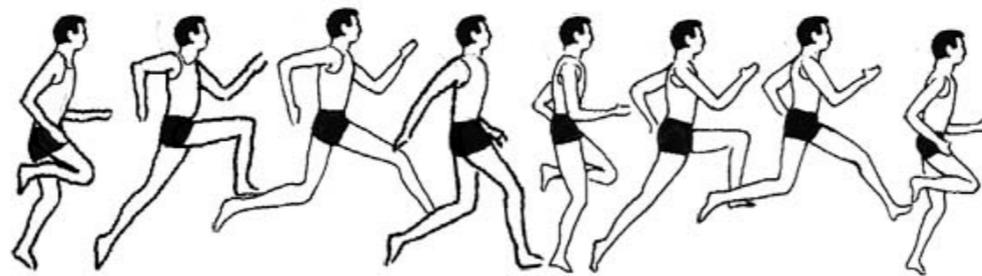


Corsa a piccoli passi e con variazione di ritmo e a ginocchia alte



Da seduti, mantenendo il busto eretto, azione delle braccia a diverse velocità

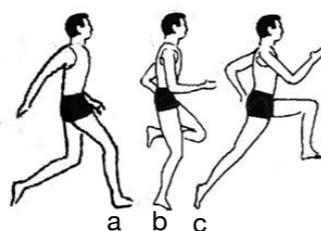




## RIFERIMENTI TECNICI

La fase di appoggio avviene in tre momenti distinti:

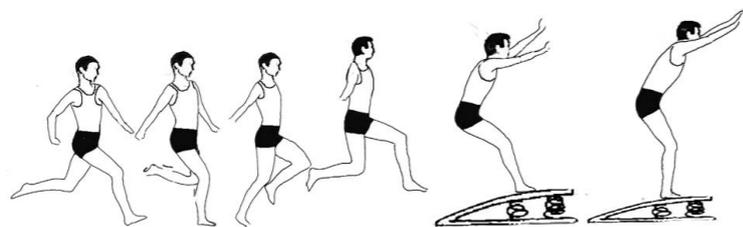
- ammortizzamento
- caricamento
- spinta o propulsione



Durante la fase di volo la traiettoria di avanzamento del baricentro deve seguire una linea pressoché retta.

### Entrata in pedana:

L'entrata in pedana o pre-salto è l'ultimo passo che porta all'appoggio a piedi uniti, determina l'angolo di uscita dalla pedana e condiziona l'esecuzione del salto. Grazie al miglioramento tecnologico delle pedane, grazie alla sostituzione del cavallo con la tavola del volteggio, questa specialità ha potuto incrementare la possibilità di creare nuove combinazioni acrobatiche. Il pre-salto viene quindi modificato eseguendo questo passo speciale con una parabola più alta rispetto alla tecnica utilizzata con le altre pedane e l'azione delle braccia avviene per fuori-avanti-alto.



### Arrivo al suolo:

La fase di arrivo al suolo è comune a tutti gli attrezzi ed avviene inizialmente sul metatarso e successivamente con una caduta degli arti inferiori (fase di ammortizzazione) posando a terra anche il tallone per migliorare l'equilibrio. Il busto è leggermente inclinato in avanti, le braccia avanti per distribuire meglio il peso del corpo sulla base di appoggio.

## METODOLOGIA / PREPARAZIONE FISICA

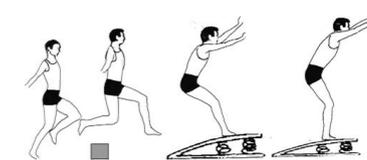
Lo studio del presalto e della battuta in pedana è uno dei presupposti che devono essere affrontati nelle lezioni di attività motorie. Può essere completato con dei semplici salti sui tappeti in modo da creare le condizioni per sensibilizzare il mantenimento della velocità orizzontale.



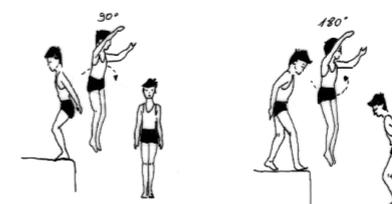
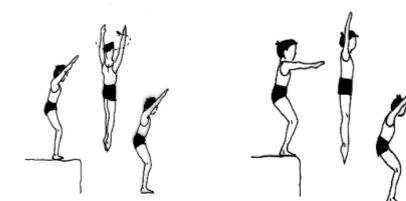
L'allenamento alla corsa "vincolata", eviterà, come spesso accade, il cambiamento di ritmo con la riduzione della lunghezza dei passi con perdita di velocità



Successivamente la rincorsa sarà libera ma con un piccolo ostacolo prima della pedana (cubetto di gommapiuma o altro) in modo da costringere l'allievo ad eseguire il presalto con una corretta fase di volo. Molto spesso si assiste a battute in pedana dove l'appoggio dei piedi è solo parziale e ciò causa uno scivolamento dell'allievo in avanti contro la tavola.

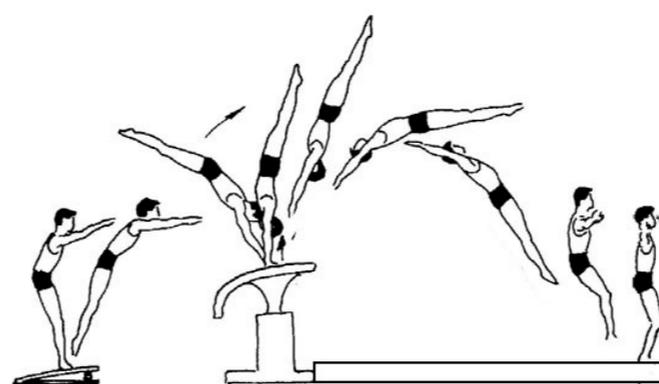


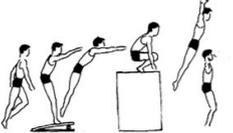
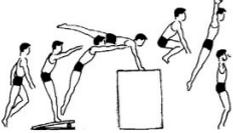
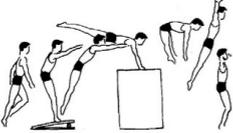
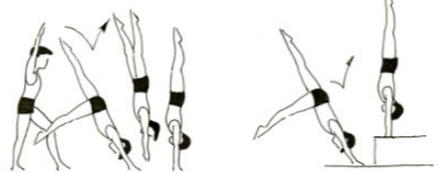
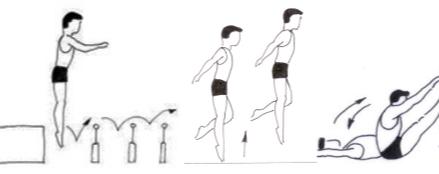
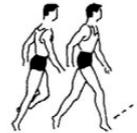
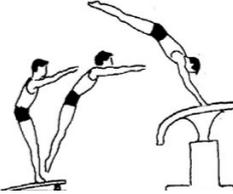
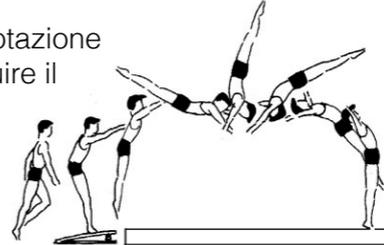
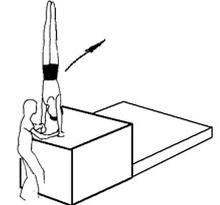
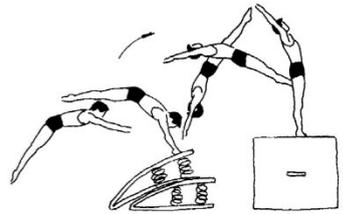
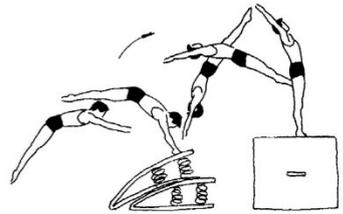
Per l'arrivo al suolo, eseguire dei salti verso il basso da altezze diverse in modo differenti, anche a occhi chiusi

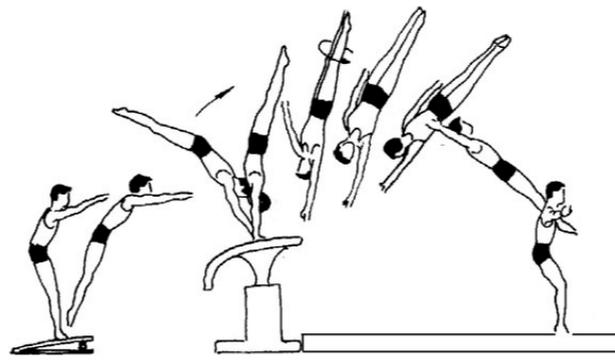


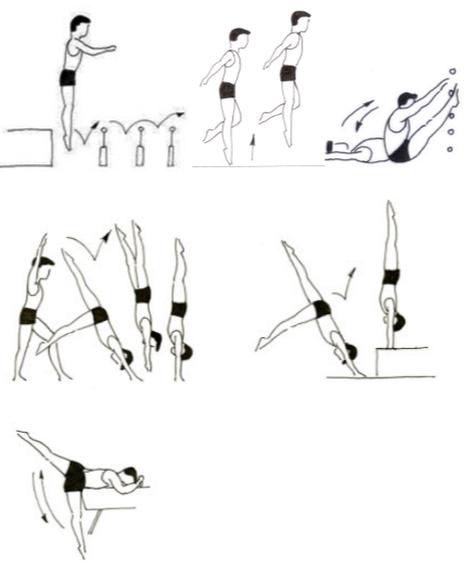
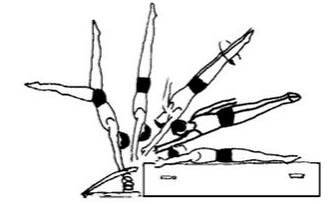
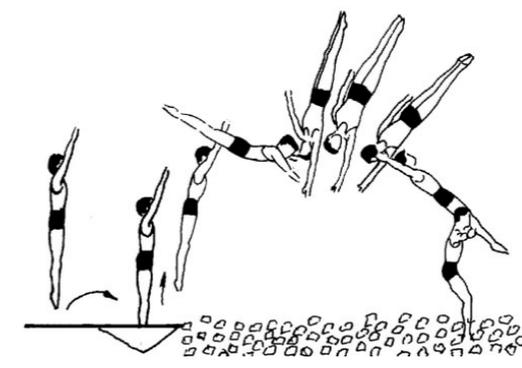
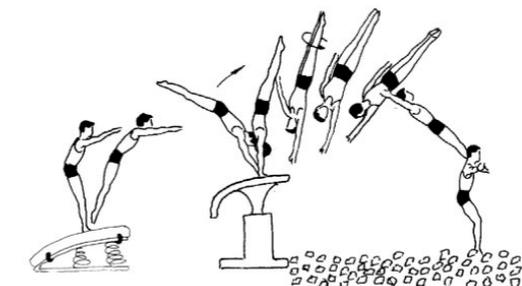
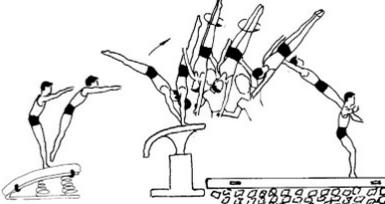
Arrivare al suolo sugli avampiedi e mantenere la posizione di equilibrio per alcuni secondi

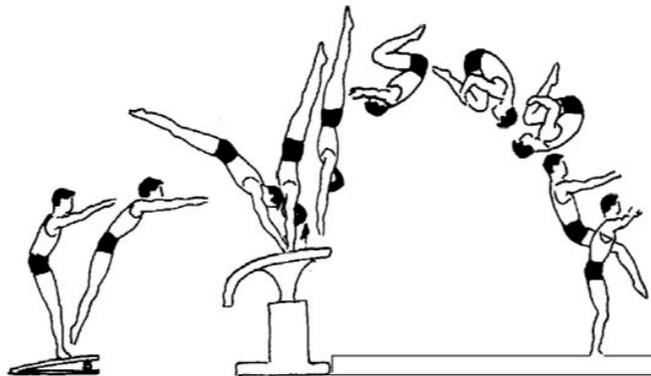


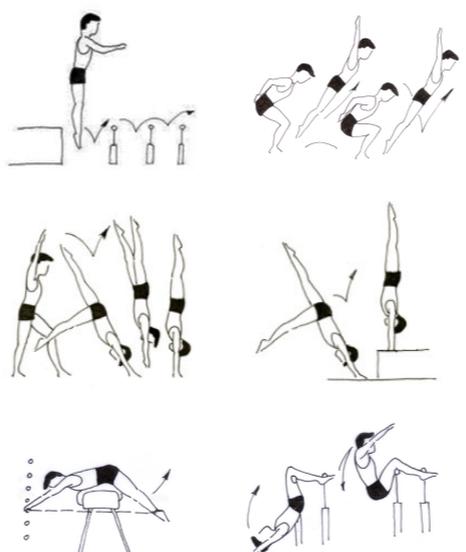
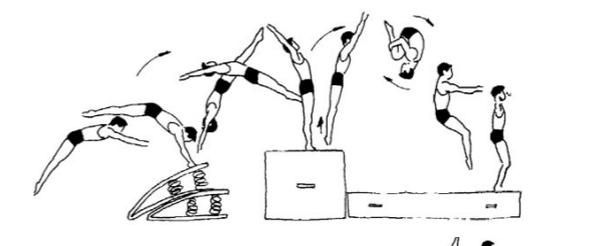
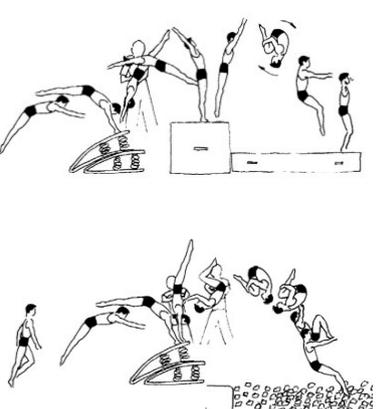
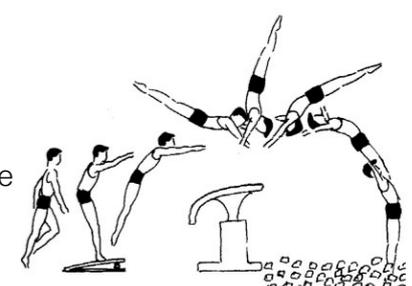


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante le attività motorie di base aver fatto esperienze di esercizi di perfezionamento della corsa e di apprendimento del pre-salto battuta in pedana:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buona assimilazione dei salti elementari in condizioni facilitate :</li> </ul>    	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo eretto e le braccia in fuori/alto</li> <li>• Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana</li> <li>• Ricercare rapidamente l'appoggio delle mani sulla tavola con il dorso in atteggiamento di chiusura</li> <li>• Estensione degli arti inferiori e spinta rapida delle braccia verso l'alto</li> <li>• Mantenere l'allineamento dei segmenti corporei durante la fase di volo</li> <li>• Chiudere leggermente l'angolo busto-arti inferiori per preparare l'arrivo al suolo</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>    <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Con qualche passo di rincorsa eseguire il salto pennello con arrivo in stazione eretta sulla tavola per sensibilizzare l'avanzamento/allineamento del bacino al momento dello stacco,</p>    <p>Con due o tre passi di rincorsa e con assistenza, far eseguire il primo volo per impostare l'atteggiamento del corpo.</p> <p>Per velocizzare la rotazione delle gambe, eseguire il salto teso avanti</p>  <p>Con assistenza, far eseguire la ribaltata con il cubone</p> 	<p>Intervenire con una mano sugli arti inferiori ed una mano sul petto per sostenere la fase di volo ed agevolare la spinta delle braccia,</p>  <p>Le prime volte può essere necessario, dopo aver sostenuto la prima fase di volo, spostare immediatamente le mani sulle braccia per alleggerire la spinta ed immettere il corpo nella rotazione del 2° volo</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>			<p>Ricercare la velocità dell'appoggio e la spinta delle braccia utilizzando la striscia facilitante per la rincorsa e la battuta a piedi pari con due pedane sovrapposte per l'appoggio delle mani</p> 	

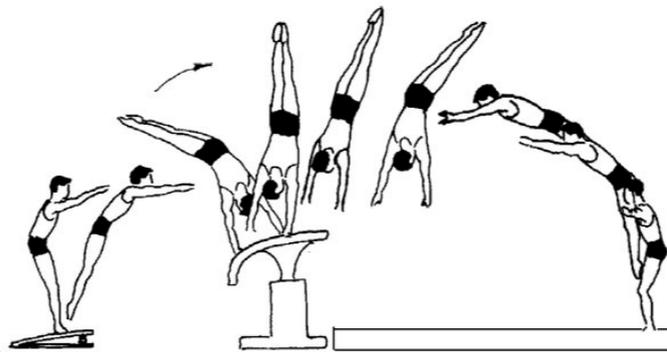


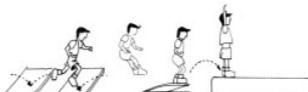
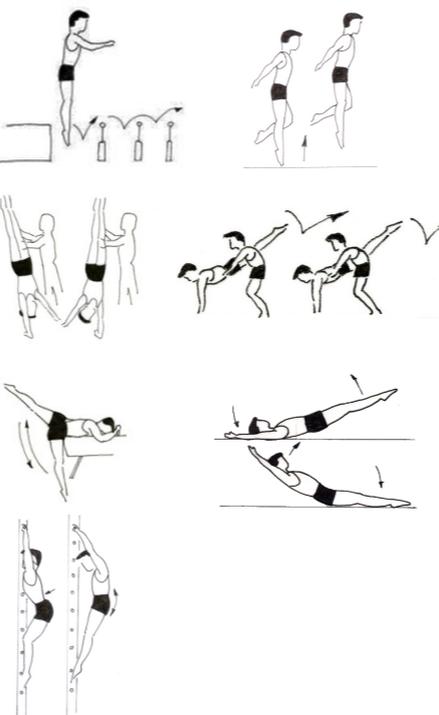
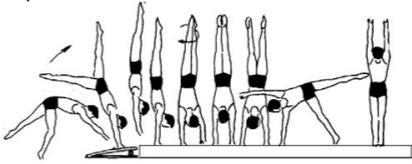
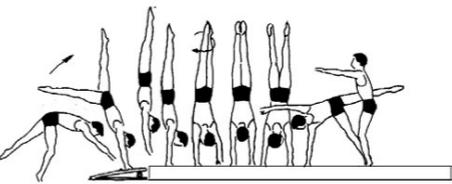
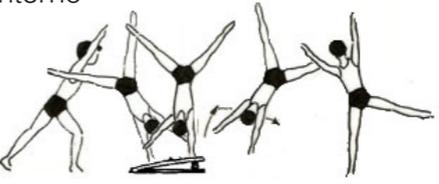
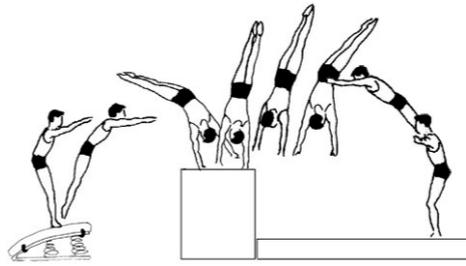
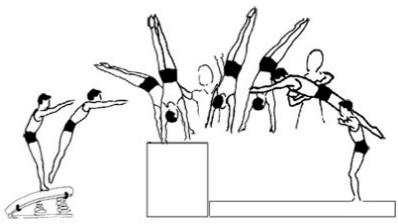
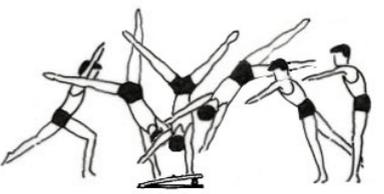
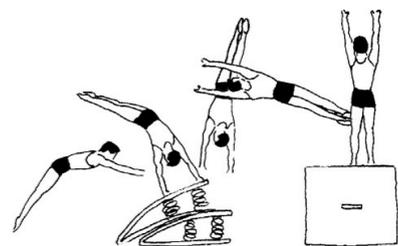
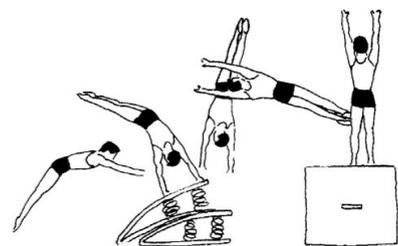
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la ribaltata</li> <li>● Conoscere il salto teso al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo eretto e le braccia in fuori/alto</li> <li>● Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana</li> <li>● Ricercare rapidamente l'appoggio delle mani sulla tavola con il dorso chiuso</li> <li>● Estendere gli arti inferiori e spingere rapidamente con le braccia verso l'alto</li> <li>● Mantenere l'allineamento dei segmenti corporei ed abbassare un braccio (sx se si ruota verso dx, dx se si ruota verso sx) lungo il fianco per effettuare la rotazione intorno all'asse longitudinale</li> <li>● Terminare la rotazione e preparare l'arrivo al suolo</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Impostare la rotazione sull'asse longitudinale</p>  <p>Al telo elastico, al mini trampolino o al track eseguire il salto teso con avvitamento</p>  <p>Utilizzare l'air track posto sulla pedana per facilitare la spinta degli arti inferiori ed eseguire il salto con arrivo in buca aperta</p> 	<p>Con assistenza diretta intervenire con una mano sul braccio che mantiene l'allineamento con tutti i segmenti corporei (sx se la rotazione avviene a dx se avviene a dx) e l'altra mano sul bacino per seguire e facilitare la rotazione intorno all'asse longitudinale</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dorso in atteggiamento aperto nel momento di contatto con la tavola</li> <li>● Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante la spinta degli arti superiori</li> <li>● Iniziare la rotazione a.l. prima di aver terminato la spinta degli arti superiori</li> <li>● Insufficiente tenuta del corpo durante la rotazione</li> </ul>			<p>Eseguire il salto con arrivo in buca sul tappeto</p>	

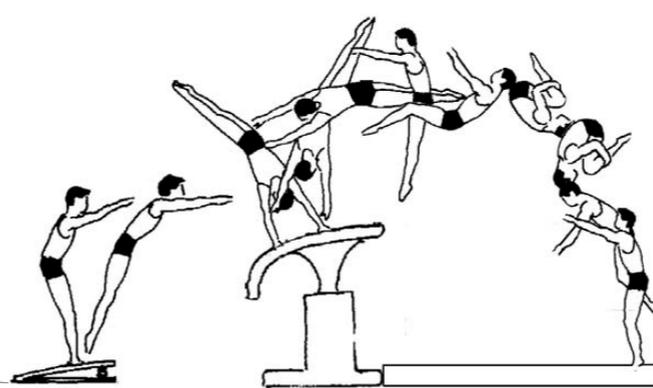


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la ribaltata</li> <li>● Conoscere il salto raggruppato ed il salto teso al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo in posizione eretta e le braccia fuori/alto</li> <li>● Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana</li> <li>● Ricercare rapidamente l'appoggio delle mani sulla tavola con il dorso in atteggiamento chiuso</li> <li>● Estendere gli arti inferiori e spingere rapidamente con le braccia verso l'alto</li> <li>● Flettere le gambe e chiudere il busto sugli arti inferiori per immettersi nella rotazione del salto</li> <li>● Terminare la rotazione ed aprire l'angolo busto-arti inferiori per preparare l'arrivo al suolo</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Ricercare la velocità dell'appoggio e la spinta delle braccia: eseguire la ribaltata con arrivo sul tappeto e di rimbalzo eseguire il salto avanti</p>  <p>Al telo elastico, al mini-trampolino o al track, eseguire il doppio salto avanti</p>  <p>Utilizzare due pedane sovrapposte o il mini-trampolino, con e senza assistenza, eseguire la ribaltata salto, con arrivo in buca aperta o sul materasso.</p>  <p>Per velocizzare la rotazione delle gambe, eseguire il salto teso avanti con passaggio sopra la tavola</p> 	<p>In tutte le fasi dell'apprendimento, intervenire con una mano sul dorso ed una mano sull'addome per sostenere la fase di volo e la rotazione del salto</p>  
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spingere le spalle indietro durante la reazione delle braccia nello stacco dalla tavola</li> <li>● Flettere le gambe prima di aver terminato la spinta delle braccia</li> <li>● Insufficiente chiusura del corpo durante la rotazione del salto</li> <li>● <i>Per le prime volte far eseguire il salto con le ginocchia divaricate per evitare che in fase di arrivo, una rapida chiusura del busto sugli arti inferiori porti ad un possibile urto del volto contro le ginocchia</i></li> </ul> 				

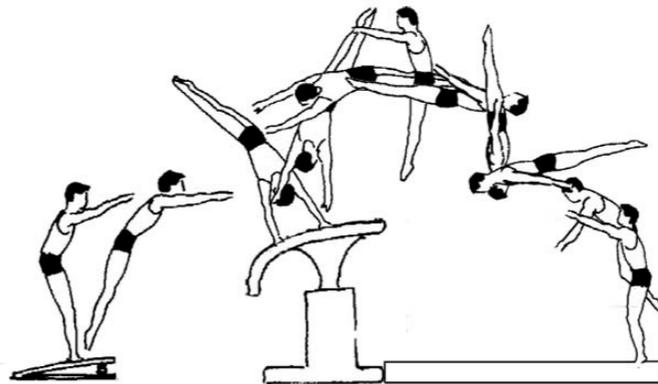
Eseguire il salto con arrivo in buca aperta e successivamente con arrivo sul materasso. Per le prime volte far eseguire il salto con le ginocchia divaricate. *L'air track posto sopra la pedana facilita la spinta e la velocità degli arti inferiori.*

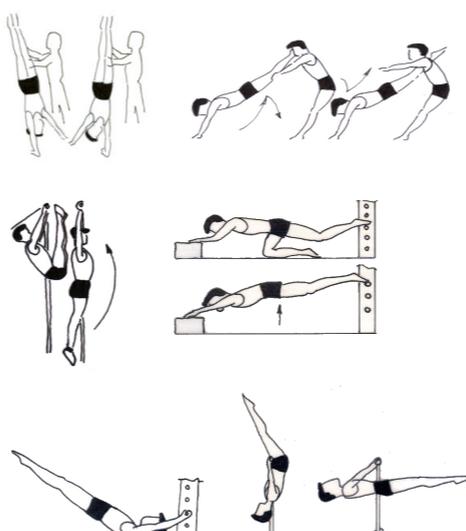
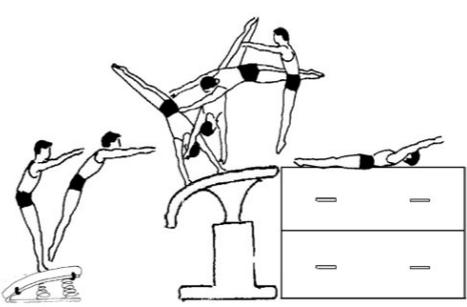
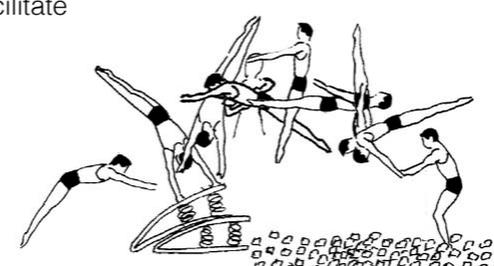
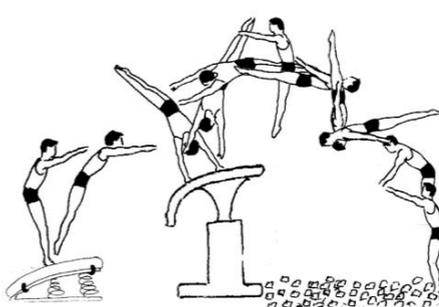
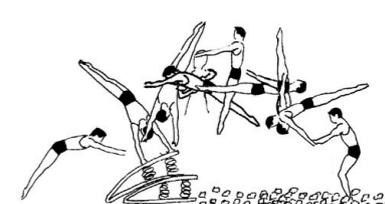


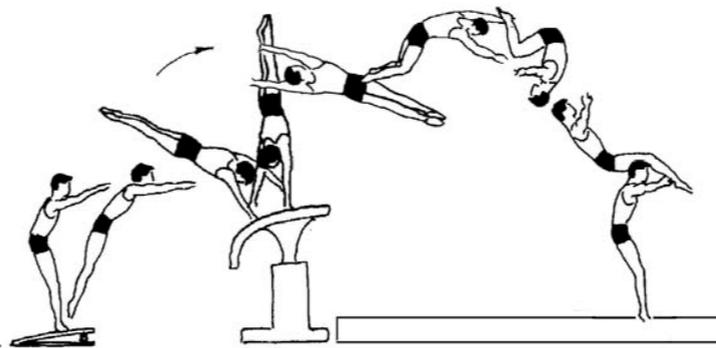
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante le attività motorie di base aver fatto esperienze di esercizi di perfezionamento della corsa e di apprendimento del pre-salto battuta in pedana:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere la tecnica della ruota spinta e della rondata al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo in posizione eretta e le braccia in fuori/alto</li> <li>• Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana</li> <li>• Ricercare rapidamente l'appoggio successivo delle mani sulla tavola iniziando la rotazione interna sull'asse longitudinale</li> <li>• Spinta rapida verso l'alto con il secondo appoggio e completare la rotazione sull'asse longitudinale</li> <li>• Chiudere leggermente l'angolo busto-arti inferiori per preparare l'arrivo al suolo</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Al suolo:                      impostare la spinta e la rotazione: verticale spinta + 1/4 di rotazione</p>  <p>verticale spinta + 1/4 + 1/4 di rotazione</p>  <p>ruota spinta e ruota spinta con 1/4 di rotazione interno</p>  	<p>Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e completare la rotazione sull'asse longitudinale e con l'altra mano su dorso per accompagnare l'arrivo a terra</p>  <p>Con e senza assistenza, far eseguire la rondata con il cubone</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>			<p>Ricercare la velocità dell'appoggio e la spinta delle braccia utilizzando la striscia facilitante per la rincorsa e la battuta a piedi pari con due pedane sovrapposte per la posa delle mani</p> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale prima di aver terminato lo stacco dalla pedana</li> <li>• Successione dell'appoggio delle mani fuori linea</li> <li>• Corpo non passante dalla verticale</li> </ul> <p>Particolare attenzione deve essere posta alla salita delle spalle, spinta della seconda mano e rotazione del corpo</p>				



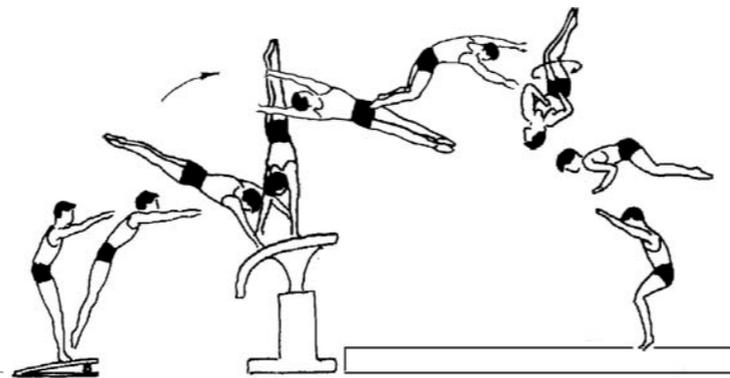
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere la tecnica della rondata</li> <li>• Conoscere la tecnica del salto indietro al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo in posizione eretta e le braccia in fuori/alto</li> <li>• Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana</li> <li>• Ricercare rapidamente l'appoggio successivo delle mani sulla tavola iniziando la rotazione interna sull'asse longitudinale</li> <li>• Spingere rapidamente con il secondo appoggio (azione di courbette) per completare la rotazione sull'asse longitudinale ed immettersi nella rotazione del salto</li> <li>• Chiudere l'angolo busto-arti inferiori flettendo le gambe per completare la rotazione del salto indietro</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p> <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Con alcuni passi di rincorsa, eseguire la rondata con arrivo sul dorso</p> <p>Ricercare la velocità dell'appoggio e l'azione di courbette: eseguire la rondata con arrivo sul tappeto e di rimbalzo salto indietro</p> <p>Eseguire il doppio salto indietro al telo elastico, al mini-trampolino o al track</p> <p>Con l'air track posto sulla pedana, eseguire la rondata con arrivo supino sui materassi a livello della tavola</p> <p>Con assistenza eseguire il salto in condizioni facilitate</p>	<p>Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e completare la rotazione sull'asse longitudinale e con l'altra mano su dorso per sostenere la rotazione del salto indietro</p>
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale prima di aver terminato lo stacco dalla pedana</li> <li>• Successione dell'appoggio delle mani fuori linea</li> <li>• Corpo non passante dalla verticale</li> <li>• Chiusura del corpo prima di aver terminato l'azione di courbette</li> </ul>		<p>Con l'air track posto sulla pedana, eseguire il salto con arrivo in buca aperta e con il materasso</p>		

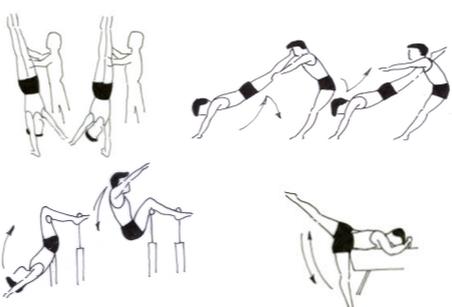
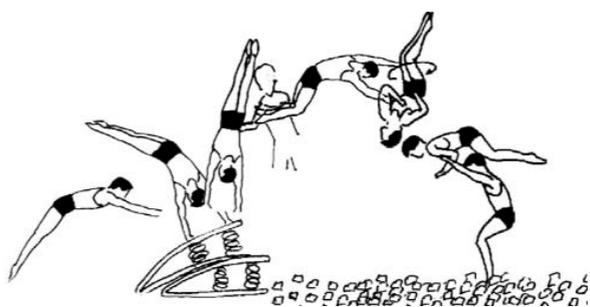
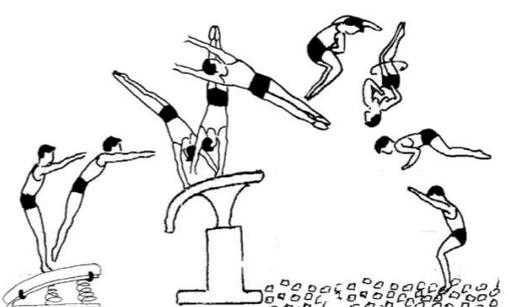
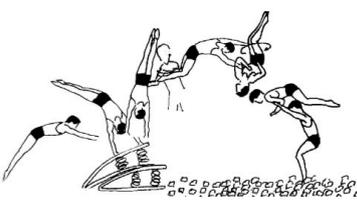


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la tecnica dello Tsukahara raggruppato</li> <li>● Buona preparazione fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo in posizione eretta e le braccia in fuori/alto</li> <li>● Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana</li> <li>● Ricercare rapidamente l'appoggio successivo delle mani sulla tavola iniziando la rotazione interna sull'asse longitudinale</li> <li>● Spingere rapidamente con il secondo appoggio (azione di courbette) per completare la rotazione sull'asse longitudinale ed immettersi nella rotazione del salto</li> <li>● Allineare i segmenti corporei per completare la rotazione del salto indietro</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Con l'air track posto sulla pedana, eseguire la rondata con arrivo supino sui materassi a livello della tavola</p>  <p>Con e senza assistenza eseguire il salto in condizioni facilitate</p>  <p>Con l'air track posto sulla pedana, eseguire il salto con arrivo in buca aperta e con il materasso</p> 	<p>Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e completare la rotazione sull'asse longitudinale e con l'altra mano su dorso per sostenere la rotazione del salto indietro</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale prima di aver terminato lo stacco dalla pedana</li> <li>● Successione dell'appoggio delle mani fuori linea</li> <li>● Corpo non passante dalla verticale</li> <li>● Insufficiente spinta con il secondo appoggio</li> <li>● Mancanza di tenuta nel salto teso</li> </ul>				

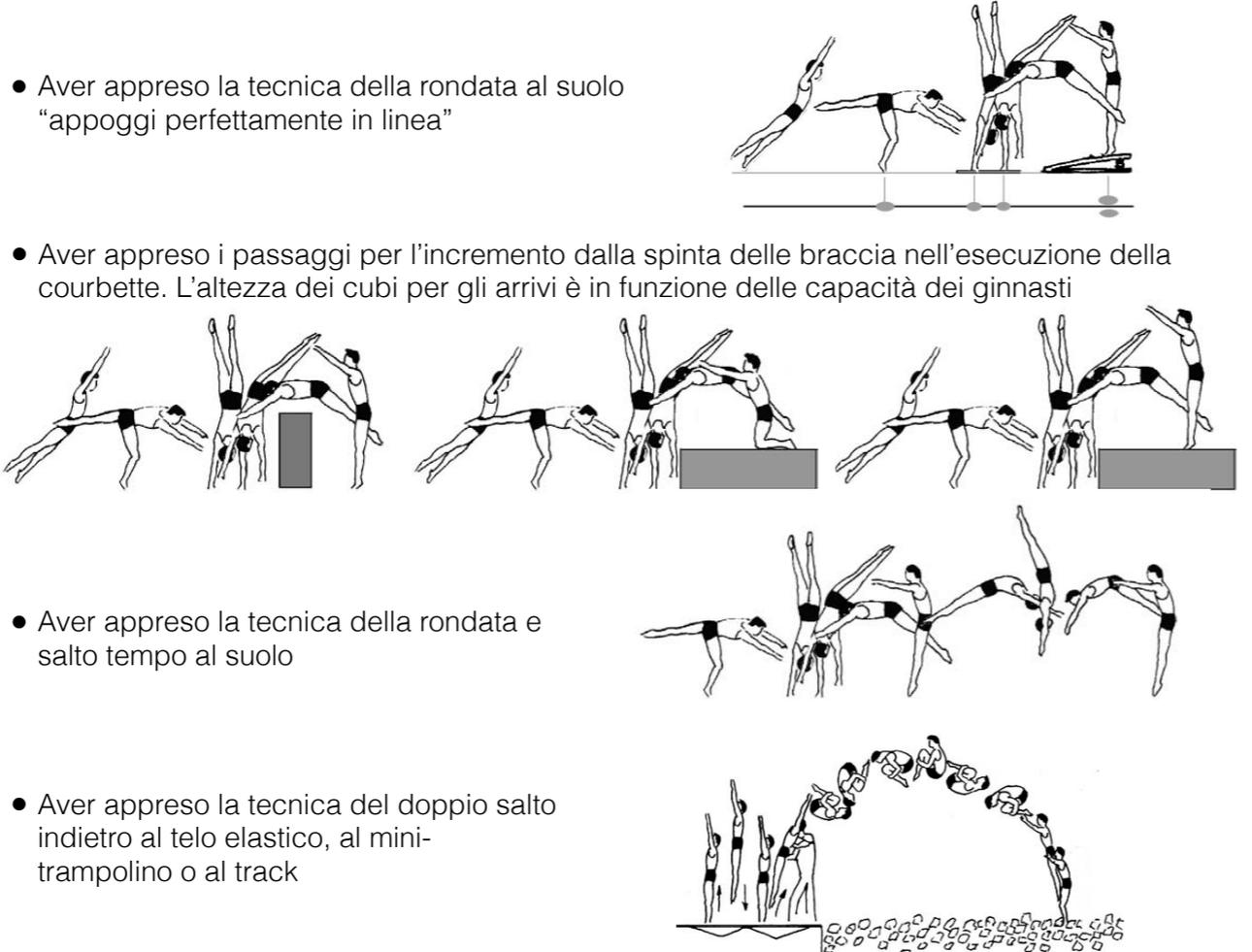
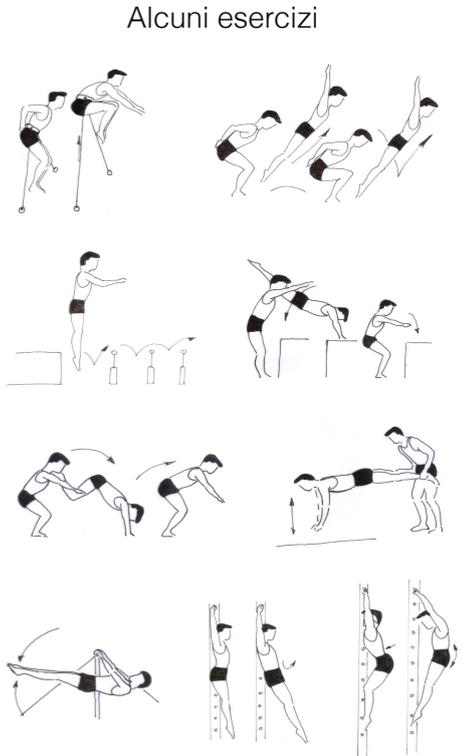


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere la tecnica della ruota spinta al suolo</li> <li>• Conoscere la tecnica del salto avanti raggruppato al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo in posizione eretta e le braccia in fuori/alto</li> <li>• Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana</li> <li>• Ricercare rapidamente l'appoggio successivo delle mani sulla tavola iniziando la rotazione sull'asse longitudinale</li> <li>• Spingere rapidamente con il secondo appoggio (azione di courbette) per completare la rotazione esterna sull'asse longitudinale con braccia in alto ed immettersi nella rotazione del salto</li> <li>• Chiudere l'angolo busto-arti inferiori flettendo le gambe per completare la rotazione del salto avanti</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p> <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Al suolo: ruota con 1/4 di rotazione esterna</p> <p>Ricercare la velocità dell'appoggio delle mani, la spinta delle braccia ed il ribaltamento del corpo con 1/4 di rotazione esterna sull'asse longitudinale</p> <p>Ribaltamento del corpo con 1/4 di rotazione esterna e di rimbalzo salto avanti</p> <p>Con e senza assistenza eseguire il salto in condizioni facilitate</p>	<p>Intervenire con una mano sul fianco al momento dello stacco per sostenere il corpo e completare la rotazione sull'asse longitudinale e con l'altra mano sull'addome per sostenere la rotazione del salto avanti</p> <p>Con l'air track posto sulla pedana, eseguire il salto con arrivo in buca aperta e con il materasso</p>
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale prima di aver terminato lo stacco dalla pedana</li> <li>• Successione dell'appoggio delle mani fuori linea</li> <li>• Corpo non passante dalla verticale</li> <li>• Iniziare la chiusura dell'angolo busto-arti inferiori prima di aver completato la rotazione esterna sull'asse longitudinale</li> </ul>				

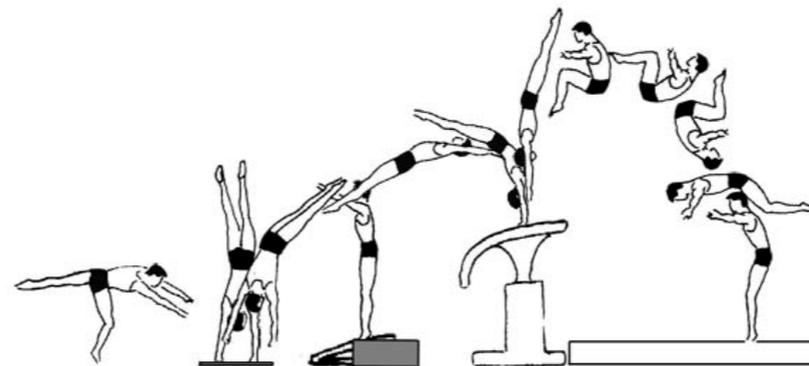


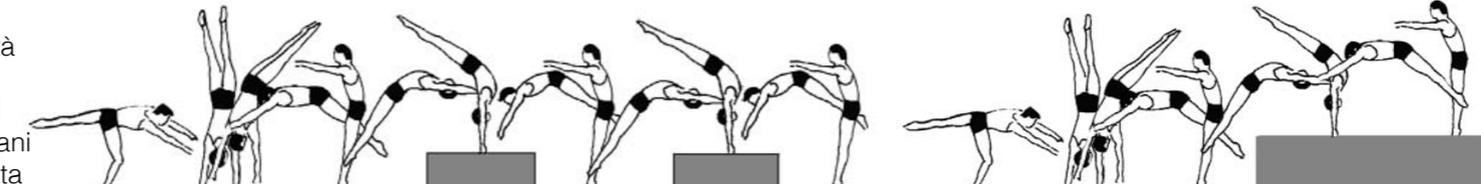
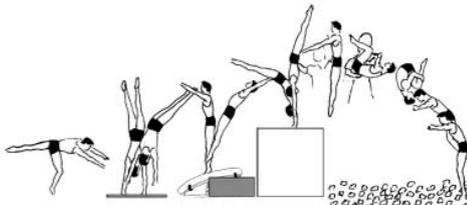
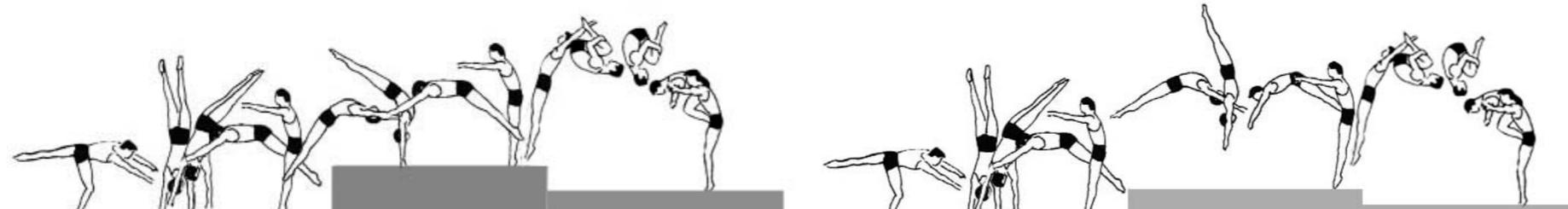
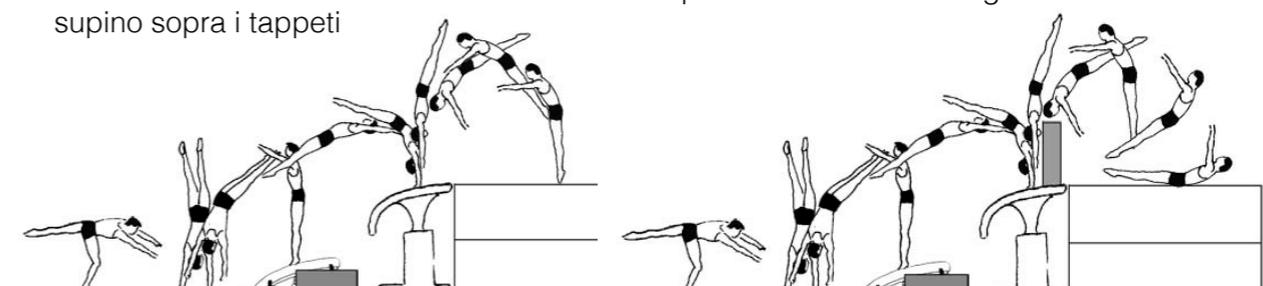
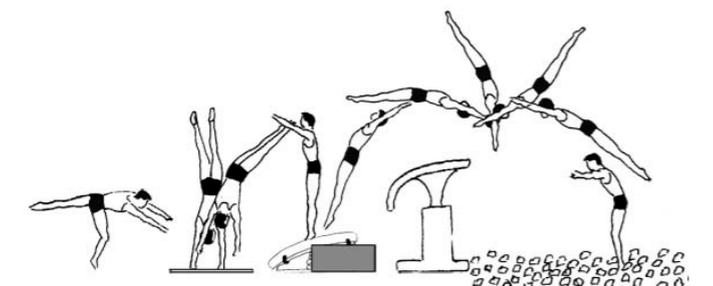
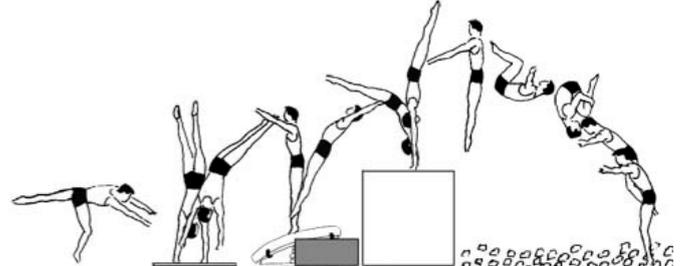
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la tecnica della ruota con 1/4 di giro esterno e salto avanti raccolto</li> <li>● Conoscere la tecnica del salto avanti con avvistamento al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo eretto e le braccia in fuori/alto</li> <li>● Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana</li> <li>● Ricercare rapidamente l'appoggio successivo delle mani sulla tavola iniziando la rotazione sull'asse longitudinale</li> <li>● Spingere rapidamente con il secondo appoggio (azione di courbette) per completare la rotazione esterna sull'asse longitudinale, braccia in alto, immettersi nella rotazione del salto avanti</li> <li>● Avvicinare le braccia al corpo per eseguire la rotazione di 180° sull'asse longitudinale del salto avanti</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Ribaltamento del corpo con 1/4 di rotazione esterna e di rimbalzo salto avanti con avvistamento di 180°</p>  <p>Con e senza assistenza eseguire il salto in condizioni facilitate</p>  <p>Con l'air track posto sulla pedana o con il mini-trampolino, eseguire il salto con arrivo in buca aperta e con il materasso</p> 	<p>Durante la fase di preparazione, intervenire con le mani sui fianchi al momento dello stacco per sostenere il corpo nella rotazione sull'asse longitudinale e facilitare la rotazione del salto avanti con 1/2 giro a.l.</p>  <p>Successivamente intervenire con assistenza indiretta per correggere gli errori</p>
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale prima di aver terminato lo stacco dalla pedana</li> <li>● Successione dell'appoggio delle mani fuori linea e corpo non passante dalla verticale</li> <li>● Insufficiente spinta con il secondo appoggio per sollevare le spalle ed eseguire la rotazione esterna a.l. prima di entrare nel salto avanti</li> </ul>				

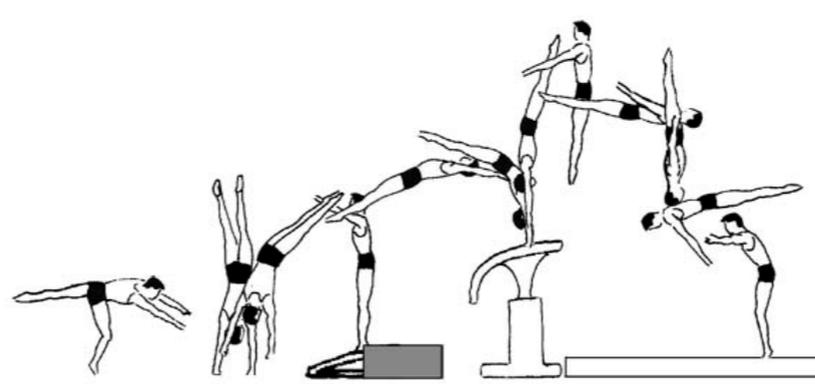


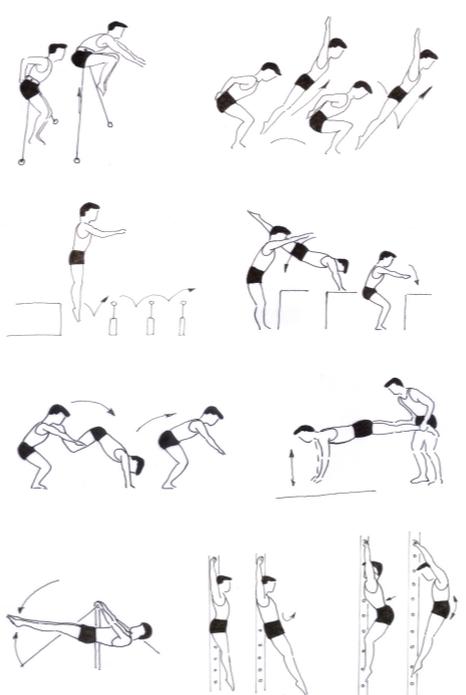
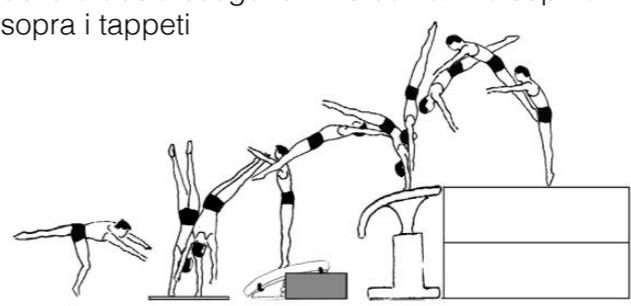
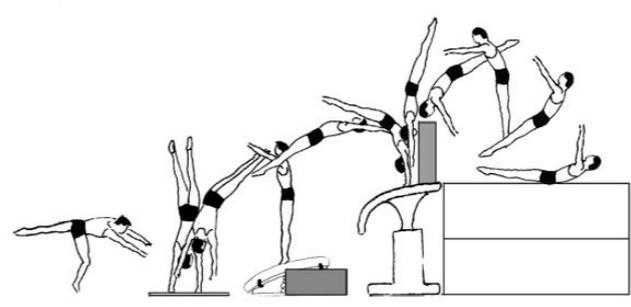
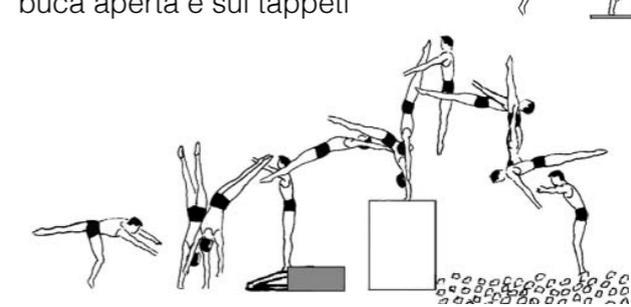
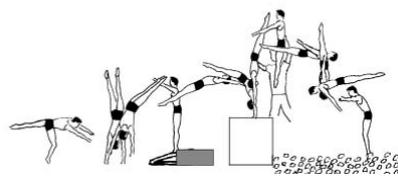
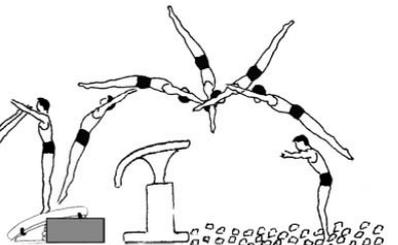
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aver appreso la tecnica della rondata al suolo "appoggi perfettamente in linea"</li> <li>• Aver appreso i passaggi per l'incremento dalla spinta delle braccia nell'esecuzione della courbette. L'altezza dei cubi per gli arrivi è in funzione delle capacità dei ginnasti</li> <li>• Aver appreso la tecnica della rondata e salto tempo al suolo</li> <li>• Aver appreso la tecnica del doppio salto indietro al telo elastico, al mini-trampolino o al track</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire il pre-salto con una maggiore inclinazione rispetto all'esecuzione al corpo libero e posare le mani al suolo sulla stessa linea</li> <li>• Spinta energica per eseguire la rondata, prendere contatto con la pedana con gli arti inferiori e busto allineati per mantenere una buona velocità orizzontale</li> <li>• Prendere rapidamente contatto con la tavola, allineare gli arti superiori con il busto, con reazione energica delle braccia eseguire l'azione di courbette per sollevare le spalle</li> <li>• Immettersi nella rotazione del salto indietro flettendo le gambe e chiudendo l'angolo busto-arti inferiori</li> <li>• Completare la rotazione riallineando i segmenti corporei per preparare l'arrivo al suolo</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appoggi fuori linea nell'esecuzione della rondata</li> <li>• Spalle avanti e corpo in atteggiamento squadrato nel contatto con la pedana</li> <li>• Primo volo troppo alto</li> <li>• Segmenti braccia e busto non allineati al momento dello stacco (azione di courbette)</li> <li>• Atteggiamento di chiusura dei segmenti corporei prima di aver completato l'azione di courbette</li> <li>• Insufficiente controllo del corpo durante la rotazione del salto indietro</li> </ul>		

Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"



METODOLOGIA	ASSISTENZA
<p>Per migliorare e aumentare la spinta delle braccia e la velocità orizzontale: sulla striscia facilitante eseguire una serie di flic flac con l'appoggio delle mani su dei cuboni e il flic flac in salita</p> 	<p>Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e con l'altra mano su dorso per sostenere la rotazione del salto indietro</p>  <p>Successivamente intervenire con assistenza indiretta per correggere gli errori</p>
<p>Per mantenere la velocità orizzontale: sulla striscia facilitante, eseguire la rondata flic e di rimbalzo salto indietro e la l'ondata salto tempo e di rimbalzo salto indietro</p> 	<p>Con l'air track posto sulla pedana eseguire il flic con arrivo in piedi sui tappeti posti a livello della tavola. Per incrementare ulteriormente la spinta delle braccia eseguire il flic con arrivo supino sopra i tappeti</p>  <p>Gradatamente aumentare l'altezza del materasso ed eseguire la rondata flic con arrivo sul dorso</p>  <p>Con l'air track posto sulla pedana eseguire il salto teso sopra la tavola e con arrivo in buca aperta e sui tappeti</p>  <p>Sensibilizzare tutte le fasi della preparazione in condizioni facilitate e con arrivo in buca</p> 



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aver appreso la tecnica dello Yurchenko raggruppato/carpiato</li> <li>• Aver appreso la tecnica del salto tempo al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire il pre-salto con una maggiore inclinazione rispetto all'esecuzione del corpo libero e posare le mani a terra sulla stessa linea</li> <li>• Spinta energica delle braccia a terra per eseguire la rondata e prendere contatto con la pedana con gli arti inferiori e busto allineati per mantenere una buona velocità orizzontale</li> <li>• Prendere rapidamente contatto con la tavola, allineare gli arti superiori con il busto e con forte spinta delle braccia eseguire l'azione di courbette per sollevare le spalle</li> <li>• Immettersi nella rotazione del salto indietro allineando i segmenti corporei</li> <li>• Completare la rotazione e preparare l'arrivo al suolo</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Con l'air track posto sulla pedana eseguire il flic con arrivo in piedi sui tappeti posti a livello della tavola. Per incrementare ulteriormente la spinta delle braccia eseguire il flic con arrivo supino sopra i tappeti</p>  <p>Per incrementare ulteriormente la spinta delle braccia eseguire il flic con arrivo supino sopra i tappeti superando un ostacolo posto sopra la</p>  <p>Per velocizzare la rotazione del corpo eseguire il salto teso sopra la tavola con arrivo in buca aperta e sui tappeti</p> 	<p>Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e con l'altra mano su dorso per sostenere la rotazione del salto indietro</p>  <p>Successivamente intervenire con assistenza indiretta per correggere gli errori</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appoggi fuori linea nell'esecuzione della rondata</li> <li>• Spalle avanti e corpo squadrato nel contatto con la pedana</li> <li>• Segmenti braccia e busto non allineati al momento dello stacco (azione di courbette)</li> <li>• Insufficiente controllo del corpo durante la rotazione del salto indietro</li> </ul>				