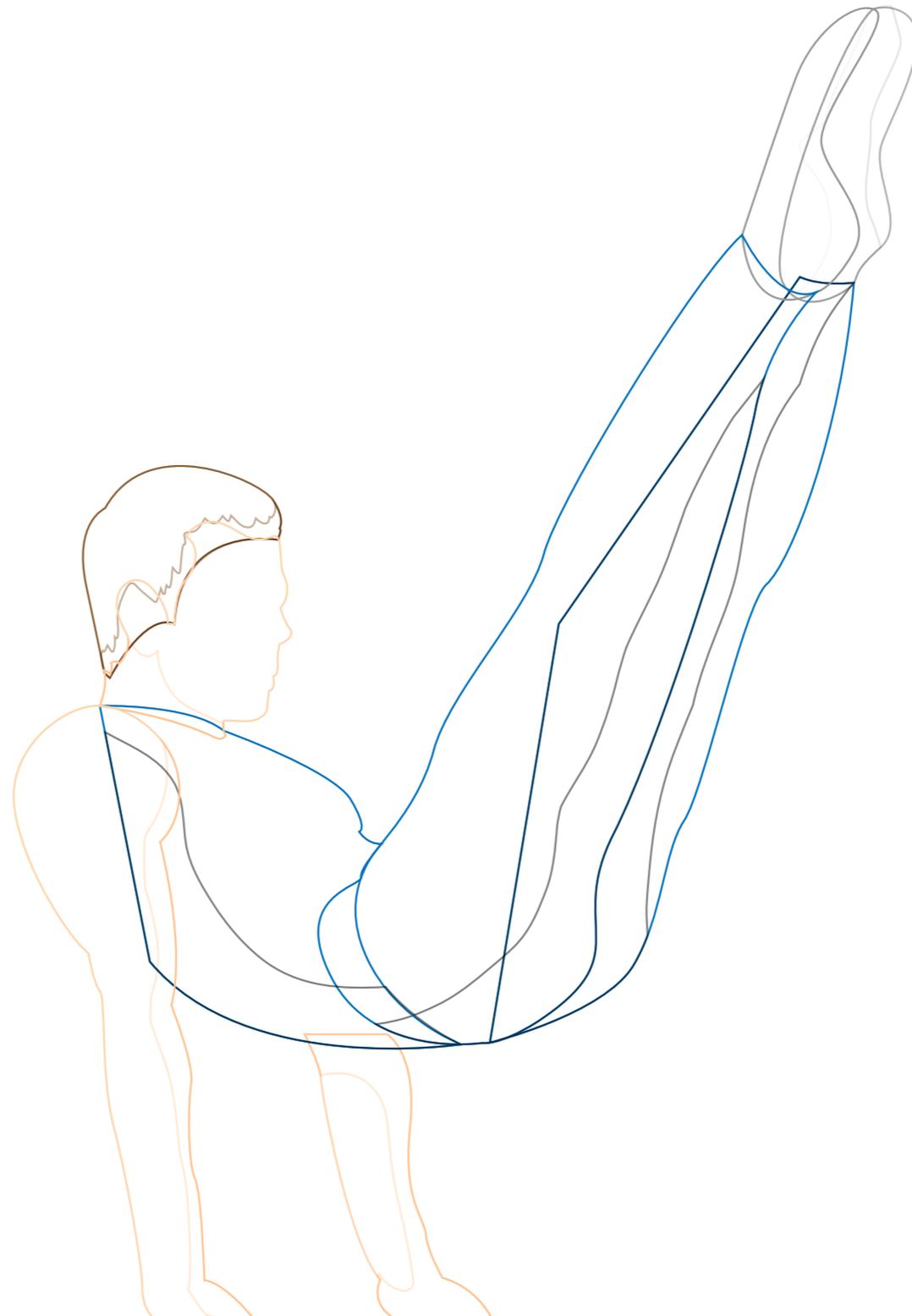


LA GINNASTICA IN SCHEDE

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

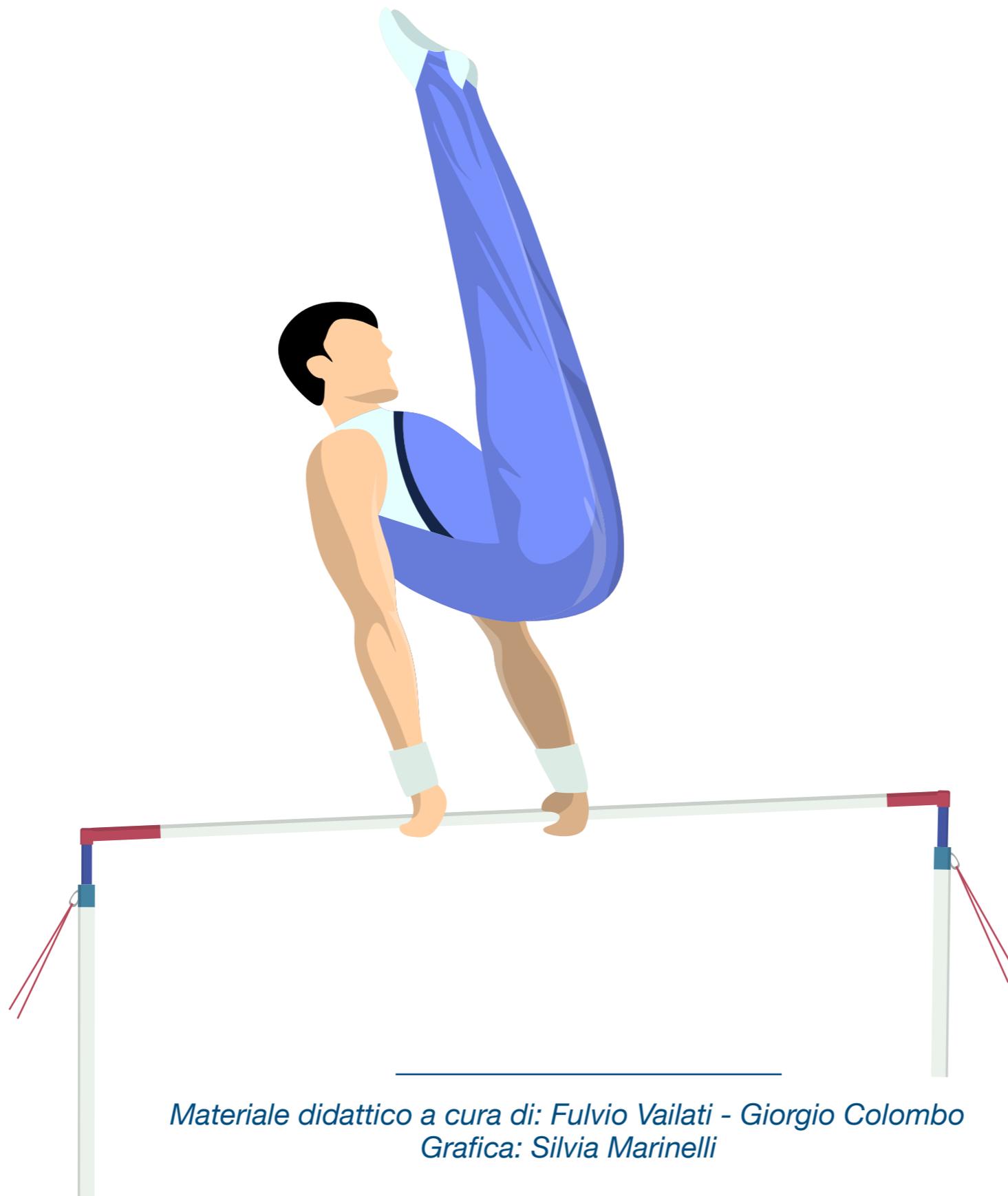
"area psico-motoria":

- 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

SBARRA

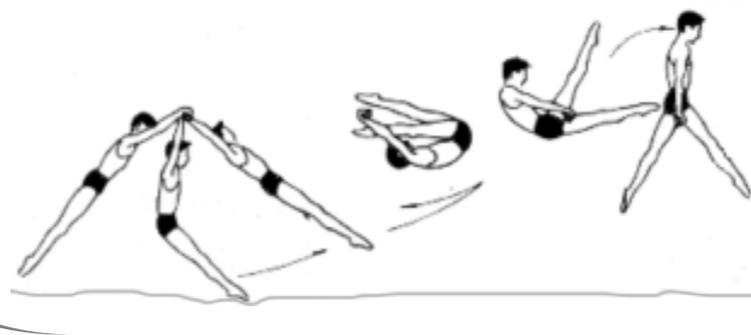


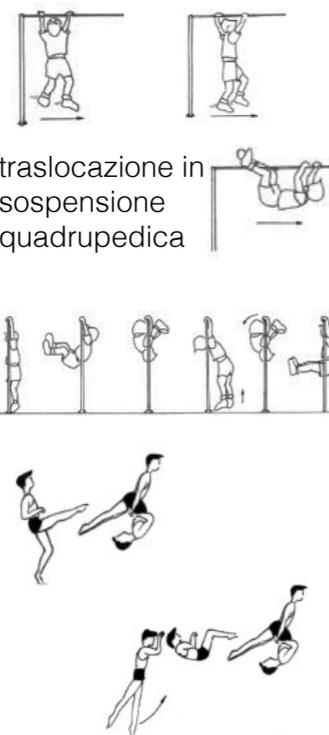
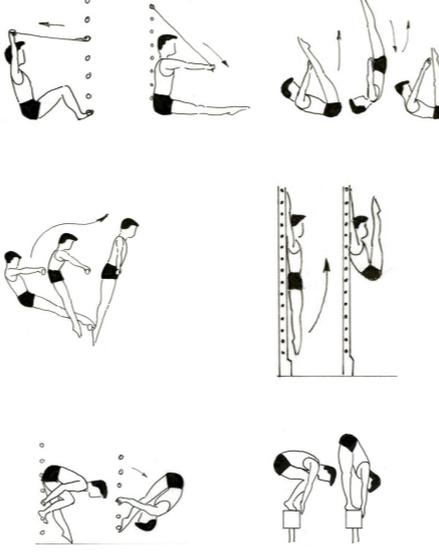
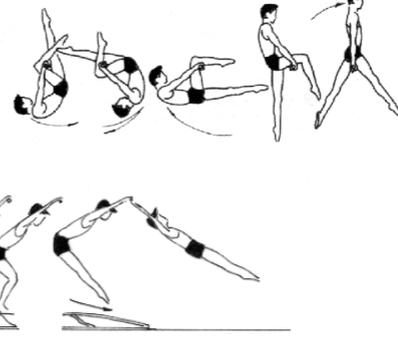
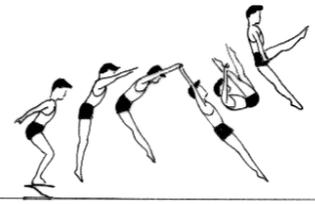
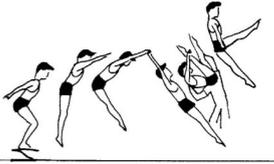
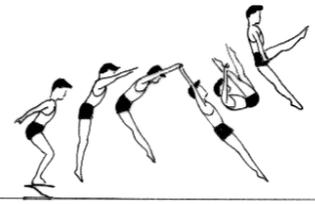
SB

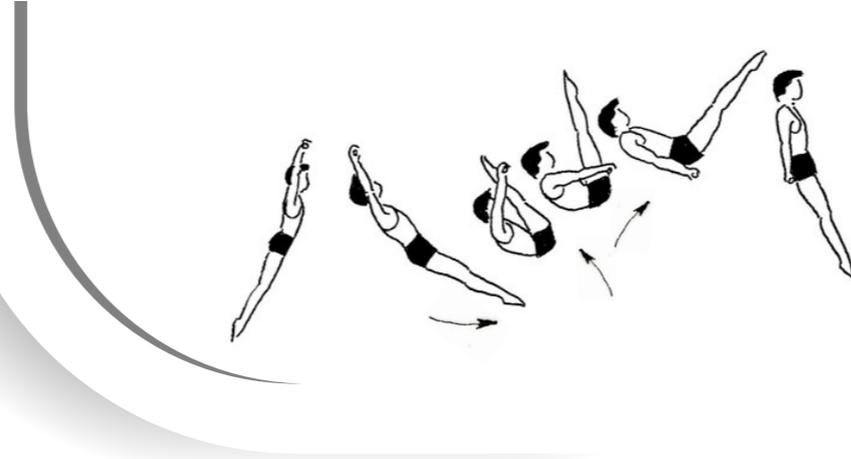
*Materiale didattico a cura di: Fulvio Vailati - Giorgio Colombo
Grafica: Silvia Marinelli*

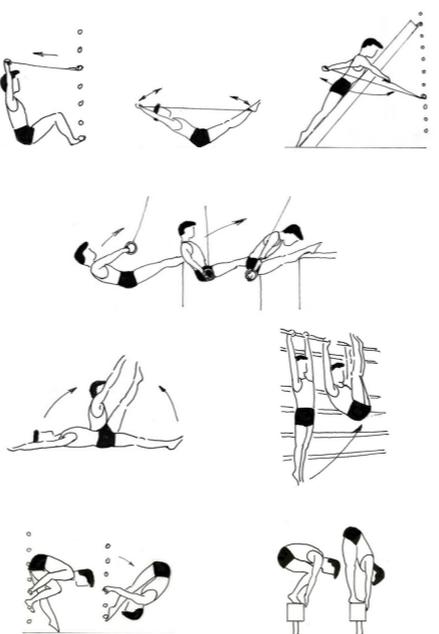
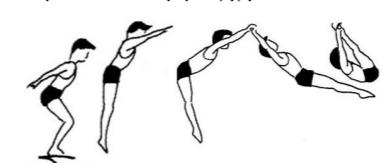
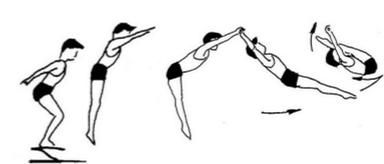
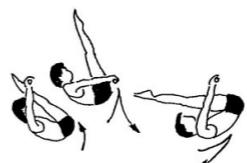
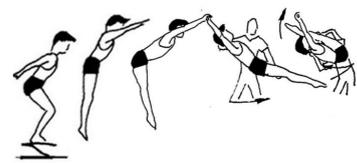
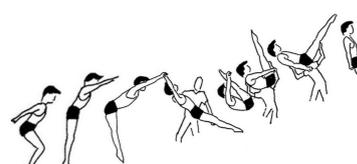
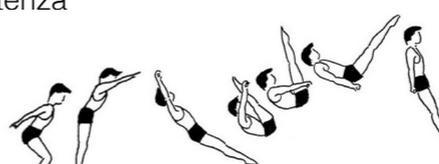


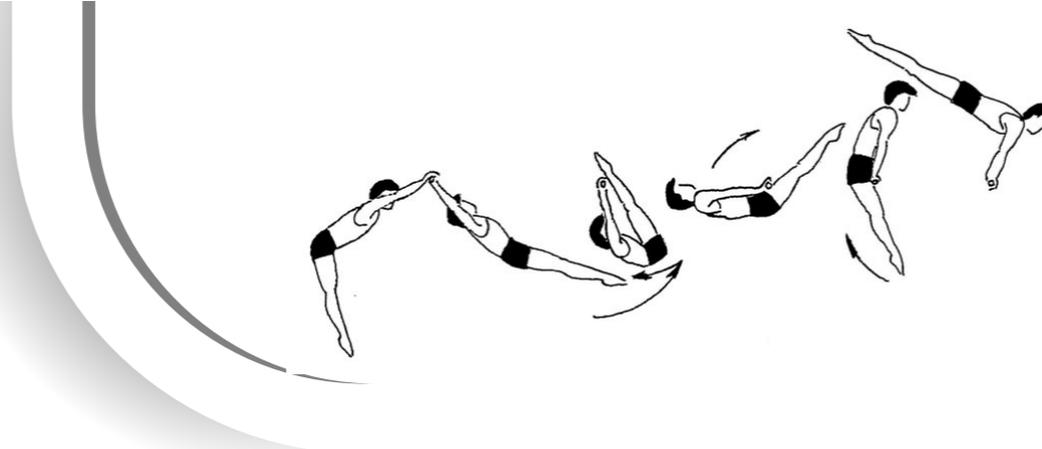
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<p>Aver fatto esperienze, durante le attività motorie attraverso giochi di approccio con l'attrezzo.</p> <p>Alcuni esempi:</p> <p>traslocazione laterale, frontale e in sospensione quadruplica</p>	<p>E' un movimento preparatorio utile per sensibilizzare le azioni muscolari e la coordinazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Spinta avanti delle braccia e spostamento indietro del bacino e delle spalle per immettersi nella rotazione ● Mantenere gli arti inferiori divaricati in senso sagittale e le braccia tese ● Nella fase di ritorno, azione di spinta verso il basso-dietro delle braccia tese per salire all'appoggio 	<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>Eseguire la fase di discesa in presa poplitea con e senza assistenza</p> <p>leggera oscillazione delle spalle e nell'oscillazione di ritorno salire all'appoggio</p> <p>con e senza assistenza eseguire il movimento completo in presa poplitea</p> <p>con e senza assistenza eseguire il movimento a gambe tese</p>	<p>Facilitare lo spostamento indietro del bacino e delle spalle intervenendo con una mano sul bacino e l'altra sugli arti inferiori fino al termine della fase di discesa</p> <p>nella fase di ritorno dalla bascoule favorire l'azione delle braccia per ritornare all'appoggio ritto</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente spinta delle braccia e spostamento indietro del bacino per immettersi nella fase di rotazione ● Braccia piegate nella discesa ● Insufficiente oscillazione delle spalle ● Braccia piegate durante la salita all'appoggio ritto 				

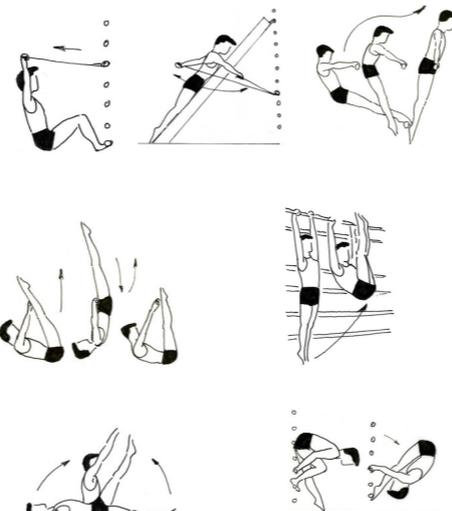
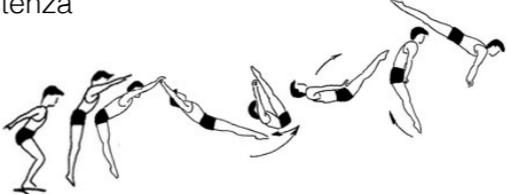
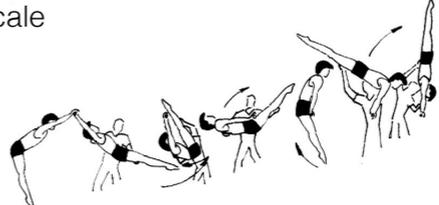
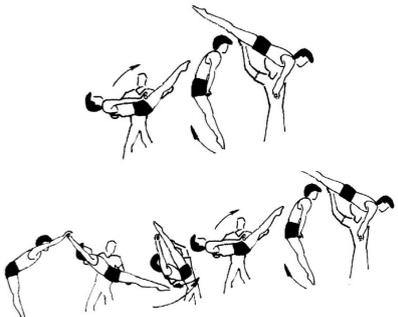


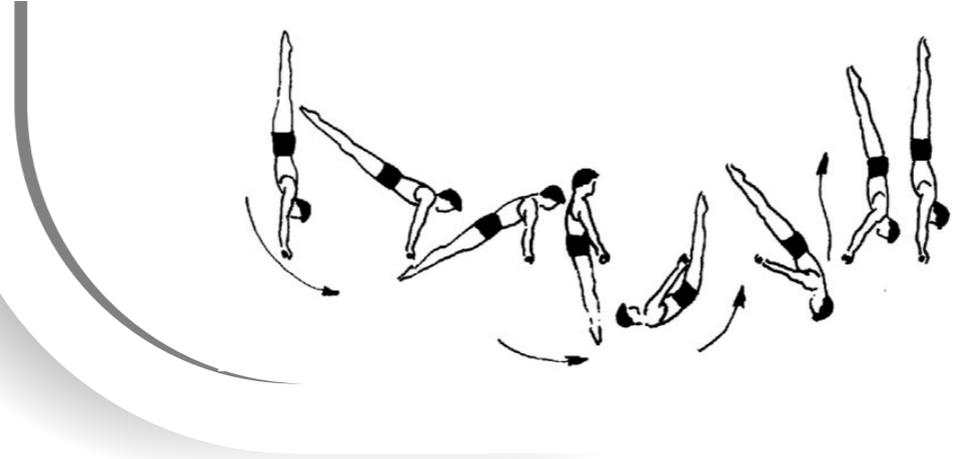
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<p>Aver fatto esperienze, durante le attività motorie di base, con giochi di approccio con la sbarra. Alcuni esempi:</p>  <p>traslocazione in sospensione quadrupedica</p>	<p>E' uno dei movimenti elementari che, per la sua impostazione, non richiede un ampio slancio ma solamente il rispetto di alcuni punti fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Spinta indietro delle braccia per permettere la maggior oscillazione delle spalle avanti e la massima apertura dell'angolo braccia-busto ● Rapida chiusura del busto sulle gambe portando i piedi verso la sbarra ● Infilare gli arti inferiori (divaricati in senso sagittale) fino al bacino ● Azione energica degli arti superiori verso il basso per salire all'appoggio 	<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>Camminare in sospensione sotto la sbarra e portare entrambi i piedi sotto il corrente per sensibilizzare il momento di richiamo degli arti inferiori sul busto ed evitare che l'allievo inizi troppo presto l'apertura sul piano sagittale.</p>  <p>Dalla posizione in presa poplitea, far oscillare le spalle e con assistenza eseguire la salita in appoggio</p>  <p>Piedi sopra la pedana del volteggio e impugnatura della sbarra a braccia tese (braccia e busto perfettamente allineati), piegare e stendere gli arti inferiori ed immettersi nell'oscillazione in sospensione utilizzando l'inclinazione della pedana come direzione</p> <p>successivamente inserire il momento di volo con la spinta degli arti inferiori per poi impugnare la sbarra acquisendo quindi velocità ed ampiezza nell'oscillazione.</p> 	<p>Durante tutte le fasi di apprendimento, intervenire con una mano sulla nuca per facilitare l'azione di spinta indietro degli arti superiori nella ricerca dell'allineamento braccia-busto,</p>  <p>con l'altra mano sugli arti inferiori per favorire la chiusura degli arti superiori sul busto ed accompagnare la salita all'appoggio ritto</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente allineamento arti superiori-busto nella fase discendente dallo slancio dietro ● Insufficiente azione di spinta degli arti superiori dopo il passaggio dalla sospensione ● Rovesciare indietro il capo durante l'azione di chiusura degli arti superiori sul busto ● Divaricare troppo presto gli arti inferiori 			<p>Sempre con partenza dall'alto, eseguire il movimento con assistenza. L'istruttore deve dosare il proprio intervento in modo tale che l'assistenza serva a far comprendere l'esatta dinamica del movimento e non a sostituire le azioni muscolari dell'allievo.</p> 	



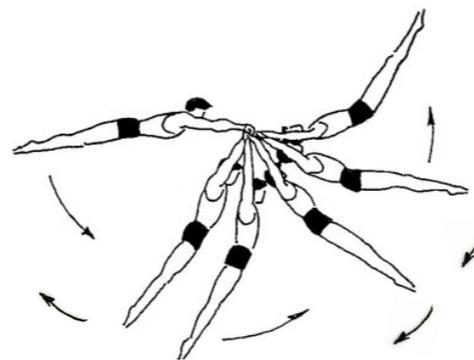
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Aver fatto esperienze, durante le attività motorie di base attraverso attività di approccio con l'attrezzo. ● Buona preparazione fisica 	<p>E' uno dei movimenti elementari che, per la sua impostazione, non richiede un ampio slancio ma solamente il rispetto di alcuni punti fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Spinta indietro delle braccia per permettere la maggior oscillazione delle spalle avanti e la massima apertura dell'angolo braccia-busto ● Rapida chiusura delle gambe sul busto, prima dell'oscillazione di ritorno, portando i piedi verso la sbarra ● Infilare gli arti inferiori fino al bacino indirizzandoli in alto-avanti ● Azione energica degli arti superiori verso il basso per salire all'appoggio 	<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>La sua impostazione è parallela all'infilata a uno ed alla kippe in quanto possiedono le stesse caratteristiche tecniche.</p> <p>Alla sbarra bassa, con e senza assistenza eseguire la parte iniziale del movimento portando i piedi in appoggio sotto la sbarra</p>  <p>Con e senza assistenza eseguire la parte iniziale del movimento passando i piedi sotto la sbarra</p>  <p>Per sensibilizzare lo spostamento di ritorno delle spalle</p>  <p>eseguire il movimento completo con e senza assistenza</p> 	<p>Intervenire con una mano sulla nuca per evitare il rovesciamento indietro del capo durante il richiamo degli arti inferiori, l'altra mano facilita l'azione di chiusura ed il passaggio dei piedi sotto la sbarra</p>  <p>La salita all'appoggio viene facilitata con l'azione della mano sul dorso mentre con la mano sugli arti inferiori si sostiene l'apertura dell'angolo busto-a.i.</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente allineamento arti superiori-busto nella fase discendente dallo slancio dietro ● Insufficiente azione degli arti superiori dopo il passaggio dalla sospensione ● Rovesciare indietro il capo durante l'azione di chiusura degli arti superiori sul busto 			<p>Trasferire l'esecuzione alla sbarra alta dopo aver appreso in modo corretto le oscillazioni</p> 	

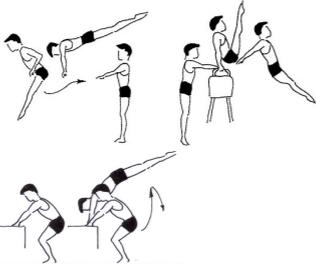
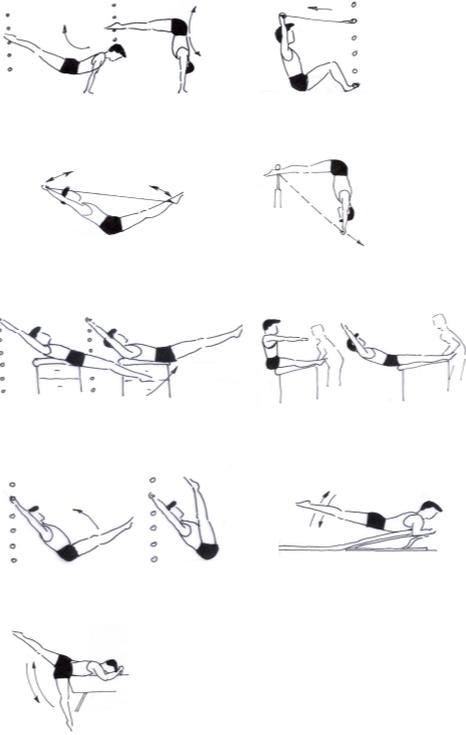
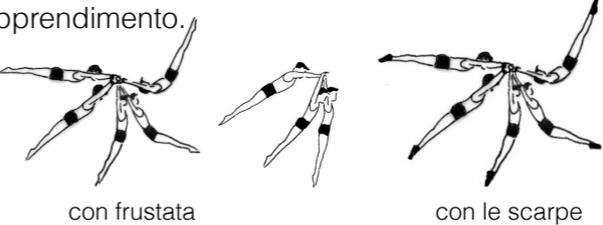
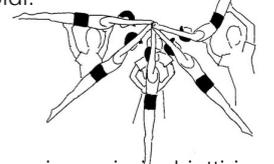
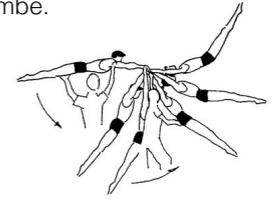
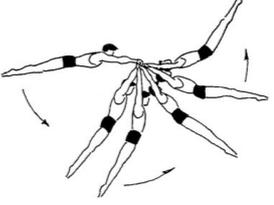


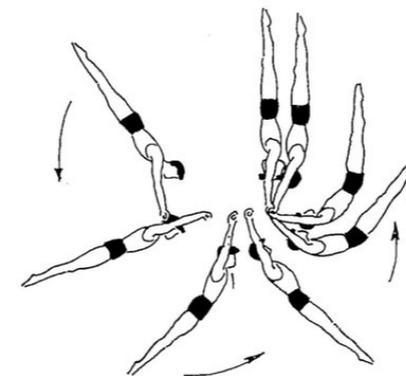
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Giochi generici di approccio con l'attrezzo. ● Buona assimilazione delle proposte didattiche tecniche di approccio all'attrezzo ● Buona preparazione fisica 	<p>E' uno dei movimenti elementari che, per la sua impostazione, non richiede un ampio slancio ma solamente il rispetto di alcuni punti fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Spinta indietro delle braccia per permettere la maggior oscillazione delle spalle in avanti e la massima apertura dell'angolo braccia-busto ● Rapida chiusura delle gambe sul busto prima dell'oscillazione di ritorno, portando le caviglie alla sbarra ● Indirizzare gli arti inferiori avanti strisciandoli sul corrente ● Azione energica degli arti superiori verso il basso per salire all'appoggio 	<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>Si procede come per l'infilata suddividendola in due fasi.</p> <p>Alla sbarra bassa, con e senza assistenza, eseguire la parte iniziale del movimento ricercando l'allineamento braccia-busto e la rapida chiusura degli arti inferiori sul busto, portando le caviglie alla sbarra</p>  <p>Con e senza assistenza sensibilizzare l'azione degli arti superiori e la direzione degli arti inferiori per la salita all'appoggio ritto a braccia tese</p>  <p>Eseguire il movimento completo con e senza assistenza</p>  <p>Il movimento si completa con l'arrivo in verticale</p> 	<p>Intervenire posando una mano sulla nuca per evitare il rovesciamento indietro del capo durante il richiamo degli arti inferiori sul busto, e posando l'altra sugli arti inferiori per facilitarne l'azione di chiusura</p>  <p>Durante l'oscillazione di ritorno, la salita all'appoggio viene facilitata con l'azione della mano sul dorso mentre con la mano sugli arti inferiori si aiuta l'allievo a mantenere e strisciare le gambe vicino al corrente</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Prima parte: insufficiente allineamento arti superiori-busto dopo il passaggio dalla sospensione; rovesciare indietro il capo durante l'azione di chiusura degli arti superiori sul busto ed insufficiente chiusura; portare le ginocchia alla sbarra ● Seconda parte: aprire anticipatamente l'angolo busto-gambe indirizzando gli arti inferiori verso il basso staccandoli dal contatto con la sbarra; insufficiente azione degli arti superiori 			<p>Trasferire l'esecuzione alla sbarra alta dopo aver appreso in modo corretto le oscillazioni</p>	



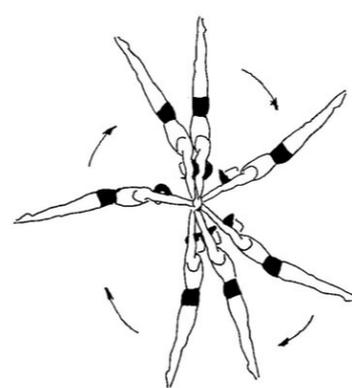
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere le rotazioni indietro e avanti - azione di spinta delle braccia e rotazione dei polsi <p>Indietro: posizione di appoggio con il dorso aperto, dopo aver iniziato la fase di discesa, riunire energicamente la gamba dietro a quella avanti in modo da incrementare la velocità di rotazione. Divaricare di nuovo gli arti inferiori al momento dell'arrivo del corpo in appoggio per interrompere la rotazione.</p> <p>Avanti: accompagnare la fase di discesa fino all'orizzontale e utilizzare la forza di gravità per continuare il movimento e concluderlo in appoggio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Buona preparazione fisica 	<ul style="list-style-type: none"> ● D'all'appoggio orizzontale o dalla verticale spinta degli arti superiori nella discesa ● Prima che il corpo raggiunga l'appoggio, rapida azione in avanti degli arti inferiori per avvicinare la parte inferiore della coscia alla sbarra; questa azione deve avvenire contemporaneamente alla spinta indietro degli arti superiori per immettersi nella rotazione ● A capovolgimento avvenuto, aprire l'angolo braccia-busto (con azione avanti-alto) ed indirizzare il corpo alla verticale; durante questa fase mantenere lo sguardo ai piedi 	<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>Esecuzione del giro addominale: il bacino deve rimanere a contatto con la sbarra e nella fase di risalita prestare attenzione alla rotazione dei polsi.</p> <p>Ai cinghietti: sensibilizzazione della posizione del corpo nella fase di discesa; esecuzione della capovolta in appoggio con e senza assistenza. L'attenzione deve essere posta all'azione di spinta degli arti superiori nella fase di discesa ed alla successiva apertura dell'angolo braccia-busto per il ritorno all'appoggio. Sguardo rivolto ai piedi durante tutto il movimento</p> <p>Per stabilizzare l'azione corretta delle braccia si consiglia l'esecuzione di 3 o 4 capovolte in sequenza</p> <p>Al suolo:</p> <p>Con l'utilizzo dei cinghietti, eseguire la capovolta con arrivo alla verticale con e senza assistenza</p> <p>Trasferire l'esecuzione del movimento alla sbarra curando l'inserimento della rotazione dei polsi coordinata con l'azione delle braccia</p>	<p>Per sensibilizzare all'azione di spinta del corpo nella fase di discesa, intervenire con una mano sugli arti inferiori ed una sul petto fino al raggiungimento dell'appoggio</p> <p>Continuando nell'esecuzione della capovolta all'appoggio, una mano sulla spalla per facilitare la rotazione ed il passaggio all'appoggio, con l'altra mano sostenere l'apertura degli arti inferiori</p> <p>Per l'esecuzione in verticale, intervenire con una mano sulle spalle per facilitare l'azione degli arti superiori e con l'altra sugli arti inferiori per guidare il corpo verso la verticale</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente spinta degli arti superiori nella fase di discesa dalla verticale ● Avvicinare alla sbarra la parte superiore delle cosce ● Insufficiente azione degli arti superiori durante l'apertura dell'angolo braccia-busto ● Insufficiente rotazione dei polsi per la ricerca dell'appoggio al termine del movimento ● Rovesciare il capo indietro al momento della rotazione e del ritorno all'appoggio 				

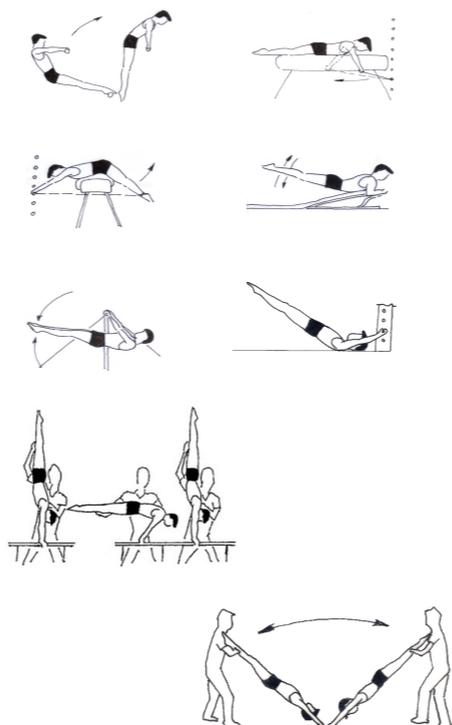
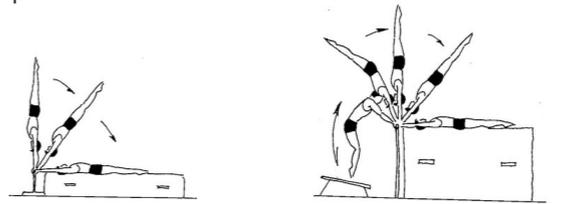
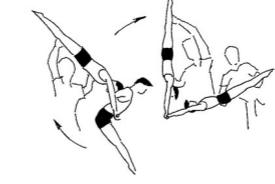
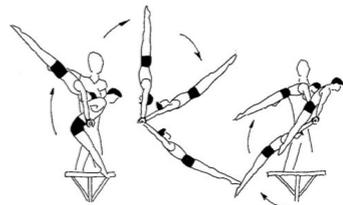
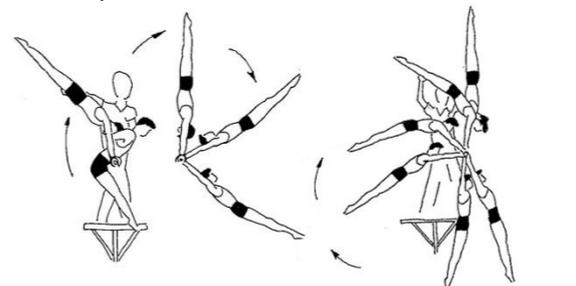
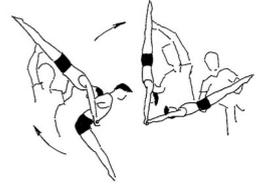
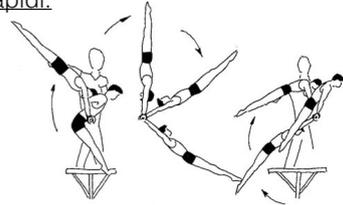
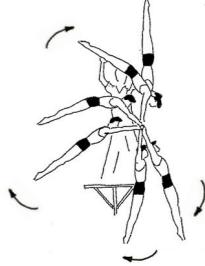


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Buona assimilazione delle proposte didattiche come approccio all'attrezzo e di semplici circuiti per le azioni muscolari:  <ul style="list-style-type: none"> Buona preparazione fisica 	<ul style="list-style-type: none"> Nella fase di discesa, spinta delle braccia avanti per mantenere aperto l'angolo busto-arti superiori Avanzare con il bacino passando dalla posizione di tenuta a quella di leggero arco (inizio dell'azione di frustata) prima della perpendicolare Completare l'azione di frustata con leggera chiusura dell'angolo busto-arti inferiori e spinta indietro delle braccia Chiusura del dorso e sguardo indirizzato ai piedi per terminare la fase avanti 	<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>Ai cinghietti: con l'assistenza diretta, eseguire delle piccole oscillazioni mantenendo tutti i segmenti del corpo perfettamente allineati in modo da portare l'attenzione dell'allievo sull'azione di spinta delle braccia. Successivamente, per ampliare il movimento, prestare attenzione alla posizione del corpo durante l'oscillazione in avanti che dovrà avvenire con il dorso curvo chiudendo l'angolo braccia busto, in modo da indirizzare i piedi verso l'alto. Nell'oscillazione di ritorno, chiudere l'angolo braccia-busto (fase di risalita dietro) per riallineare i segmenti nella discesa</p>  <p>senza frustata</p> <p>Il corretto apprendimento dell'azione di frustata (avanti e indietro) è la condizione indispensabile per un buon sviluppo futuro del movimento. Il passaggio dalla perpendicolare deve avvenire con il massimo "allungo" di tutti i segmenti corporei. Far eseguire le oscillazioni con le scarpe ai piedi favorisce questo apprendimento.</p>  <p>con frustata con le scarpe</p>	<p>Con i cinghietti: eseguire piccole e grandi oscillazioni mantenendo i segmenti corporei perfettamente allineati. Facilitare la fase di discesa appoggiando una mano sulle gambe e l'altra sul busto. Per il passaggio dalla perpendicolare assistere posando una mano sul dorso e l'altra sull'addome. Per la fase di risalita appoggiare una mano sul dorso e l'altra sulle gambe. I cambi di posizione dell'assistenza devono essere rapidi.</p>  <p>Esecuzione ai cinghietti inserendo l'azione di frustata: facilitare la fase di discesa con una mano sulle gambe e l'altra sul busto; per il passaggio dalla perpendicolare e la conclusione della frustata, una mano sul dorso e l'altra sulle gambe.</p>  <p>Per l'esecuzione alla sbarra, una mano afferra il polso o l'avambraccio del ginnasta per evitare che possa perdere la presa durante il passaggio dalla sospensione o nell'oscillazione di ritorno, e l'altra sulle gambe</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insufficiente spinta degli arti superiori sulla sbarra nella fase di discesa Iniziare l'azione di frustata troppo presto Insufficiente controllo del corpo durante l'azione di frustata 			<p>Trasferire l'esecuzione del movimento alla sbarra curando gli atteggiamenti del corpo nelle azioni di frustata</p> 	



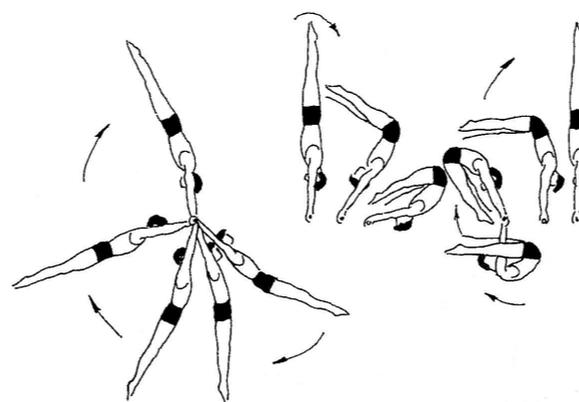
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Buona padronanza della tecnica dell'oscillazione ● Buona preparazione fisica 	<p><i>Presa dorsale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nella fase di discesa, spinta delle braccia avanti, corpo in massima tenuta, capo in linea ● Avanzare con il bacino passando dalla posizione di tenuta a quella di leggero arco (inizio dell'azione di frustata) prima della perpendicolare in sospensione ● Completare l'azione di frustata con leggera chiusura dell'angolo busto-arti inferiori ● Chiusura del dorso e sguardo rivolto ai piedi nella fase ascendente del movimento ● Azione di spinta indietro delle braccia ed azione rapida dei polsi per arrivare all'appoggio ritto rovesciato di passaggio. Durante tutta questa fase mantenere lo sguardo rivolto ai piedi 	<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: mini circuito per la sensibilizzazione delle azioni muscolari e degli atteggiamenti del corpo nelle diverse fasi del movimento</p> <p>Sulla sbarra bassa preparare la fase di discesa</p> <p>Ai cinghietti: con assistenza granvolta all'appoggio</p> <p>Ai cinghietti: utilizzare la granvolta passata per sensibilizzare la posizione del corpo durante la fase di risalita e passaggio dall'appoggio</p>	<p><i>Fase di discesa</i>, esecuzione con i cinghietti. Per la granvolta con arrivo all'appoggio, posare una mano sugli arti inferiori per facilitare lo slancio verso l'alto e l'altra mano sulla spalla per facilitare la spinta indietro del corpo. <i>Fase di risalita</i>: una mano sulla spalla per facilitare l'arrivo all'appoggio e l'altra sugli arti inferiori per sostenere la posizione</p> <p>Per la granvolta completa: nella fase di discesa posare una mano sul petto e l'altra sulle gambe; nella fase di risalita indirizzare il corpo alla verticale posando la mano sulle gambe</p> <p>Per l'esecuzione sulla sbarra: nella fase di discesa posare una mano sul braccio, una sicurezza per eventuale perdita della presa e l'altra sul dorso per guidare la fase di risalita.</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente spinta degli arti superiori sulla sbarra nella fase di discesa ● Iniziare l'azione di frustata troppo presto ● Insufficiente controllo del corpo durante l'azione di frustata ● Apertura del corpo durante la fase di risalita ● Insufficiente azione delle braccia e dei polsi per il passaggio in verticale <p>Con i cinghietti: esecuzione del movimento completo. Successivamente trasferire alla sbarra il percorso fatto con i cinghietti prestando attenzione all'azione dei polsi per l'arrivo ed il passaggio dalla verticale</p>				

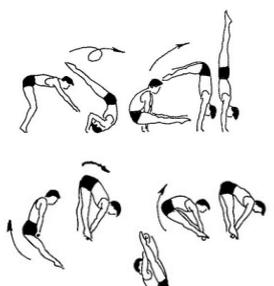
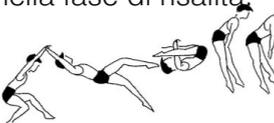
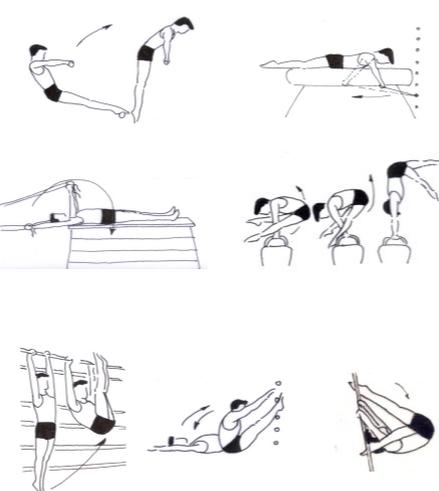
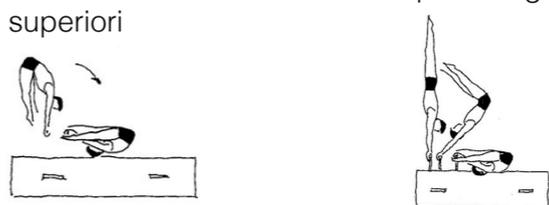
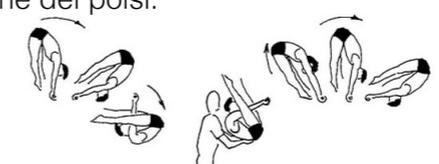
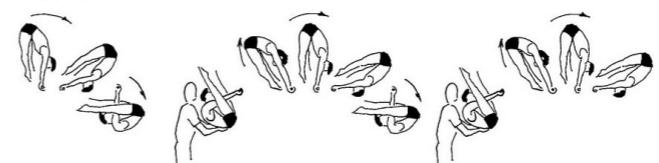
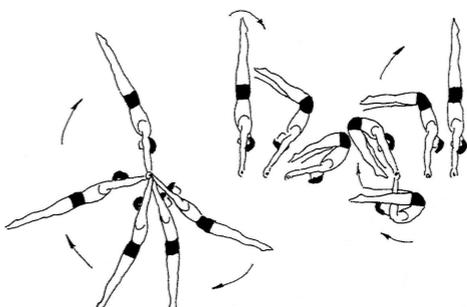
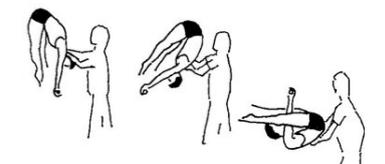
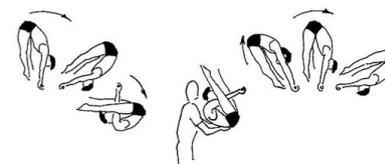


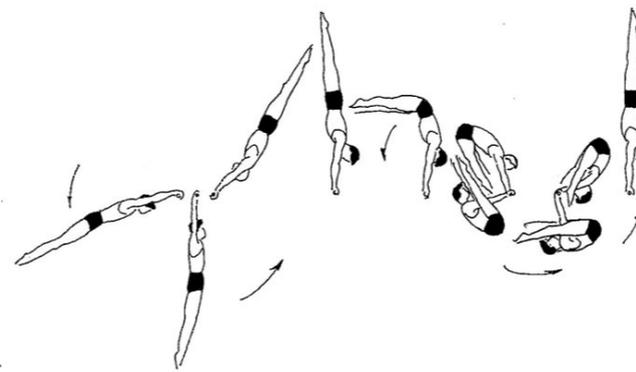
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Buona padronanza della tecnica dell'oscillazione ● Buona preparazione fisica 	<p><i>Presa palmare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nella fase di discesa, spinta costante delle braccia per mantenere il perfetto allineamento dei segmenti corporei ● Rapida estensione degli arti inferiori (inizio dell'azione di frustata) prima della perpendicolare ● Completare l'azione di frustata con leggera chiusura dell'angolo busto-arti inferiori ● Chiusura del dorso e dell'angolo braccia busto nella fase ascendente del movimento ● Azione rapida dei polsi e spinta in alto delle braccia per arrivare all'appoggio ritto rovesciato di passaggio. 	<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: mini circuito per la sensibilizzazione delle azioni muscolari e degli atteggiamenti del corpo nelle diverse fasi del movimento</p>  <p>Sulla sbarra bassa preparare la fase di discesa</p>  <p>Con i cinghietti: assistere la granvolta all'appoggio per sensibilizzare la chiusura dell'angolo braccia-busto e l'azione dei polsi nella fase di risalita</p>  <p>con i cinghietti: esecuzione del movimento completo.</p> 	<p>Con i cinghietti: facilitare la fase di discesa appoggiando una mano sulle gambe e l'altra sul dorso.</p>  <p>Per la fase di risalita appoggiare una mano sul petto e l'altra sulle gambe in modo da facilitare l'azione delle braccia per arrivare all'appoggio e successivamente alla verticale. <u>I cambi di posizione dell'assistenza devono essere rapidi.</u></p>  
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente spinta degli arti superiori sulla sbarra nella fase di discesa e segmenti corporei non allineati ● Insufficiente controllo del corpo durante l'azione di frustata ● Insufficiente chiusura dell'angolo braccia busto nella fase ascendente ● Insufficiente azione delle braccia e dei polsi per il passaggio in verticale 				

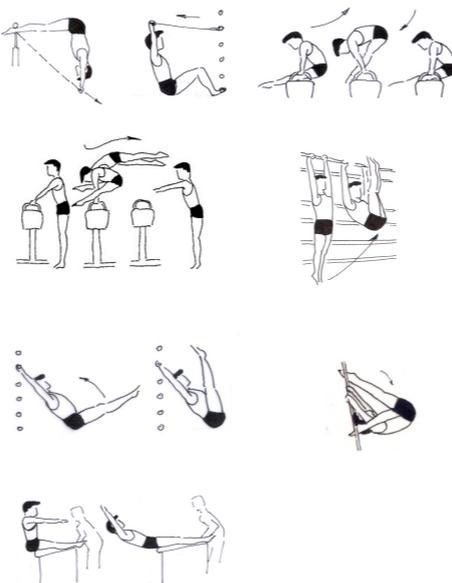
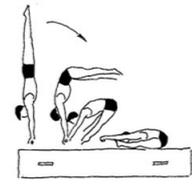
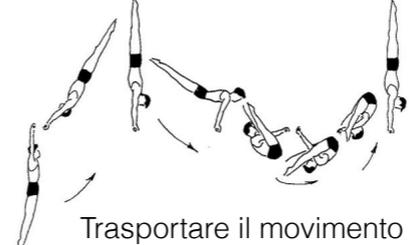
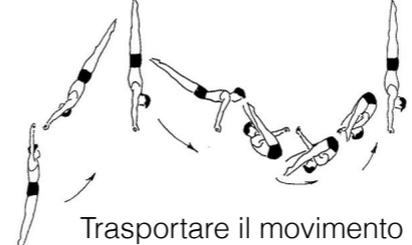
Successivamente trasferire alla sbarra il percorso fatto con i cinghietti prestando attenzione **all'azione dei polsi** per l'arrivo ed il passaggio dalla verticale

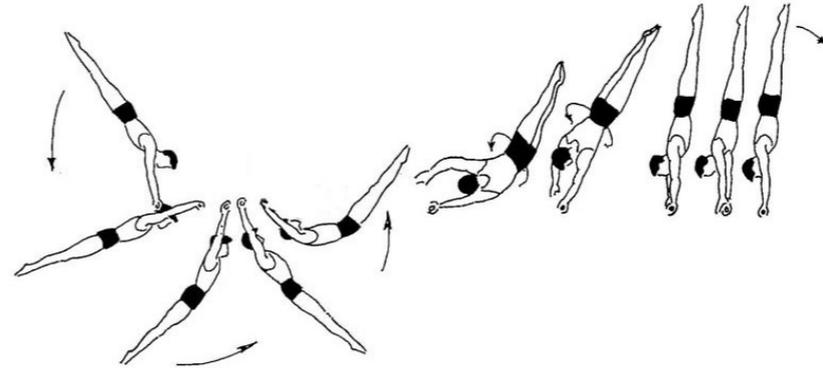
Per l'esecuzione sulla sbarra, nella fase di discesa e prima del passaggio dalla perpendicolare, posare una mano sul braccio (come sicurezza per eventuale perdita della presa) e l'altra sul petto per guidare la fase di risalita.

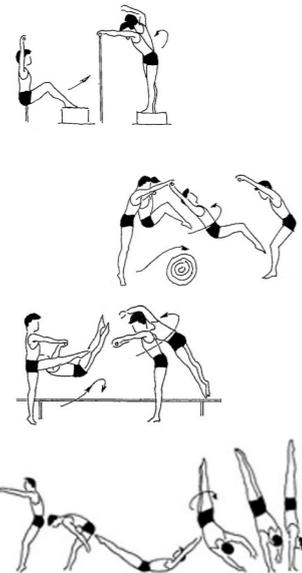
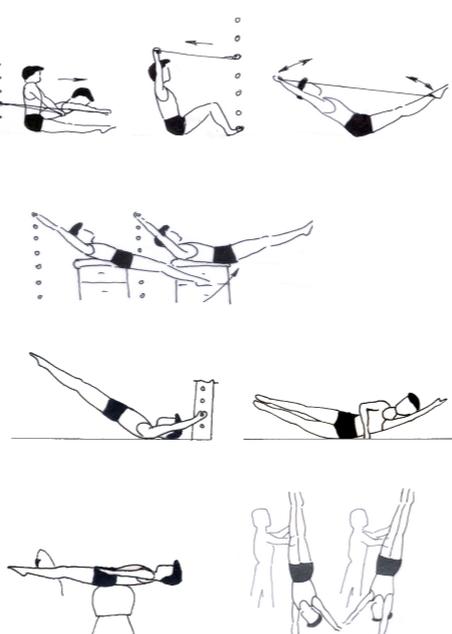
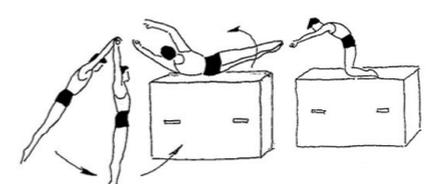
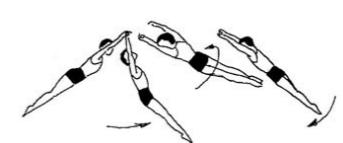
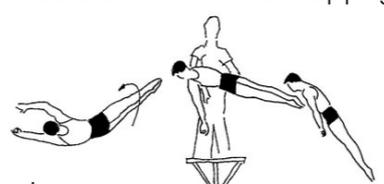
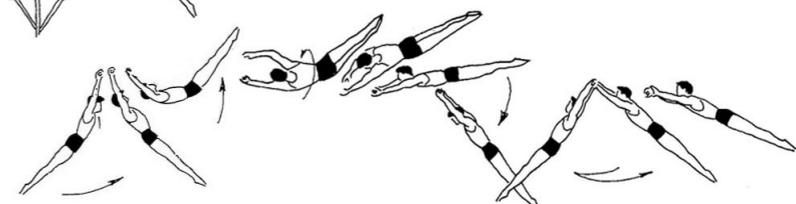
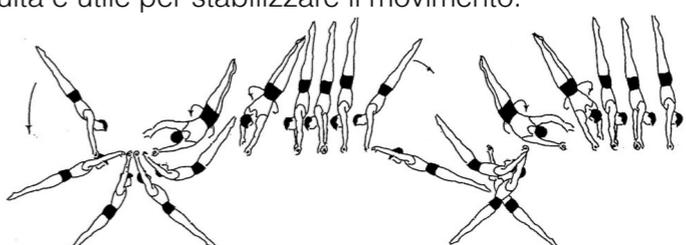
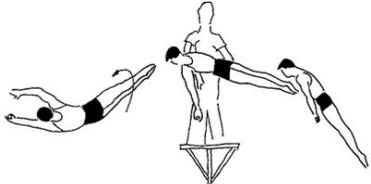


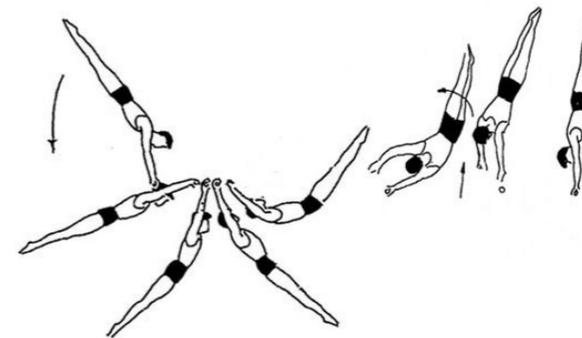
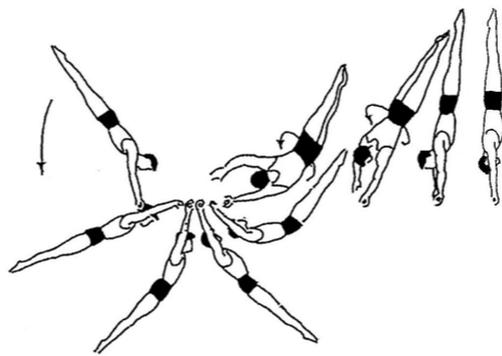
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Buona assimilazione delle proposte didattiche come approccio all'attrezzo e di semplici circuiti per le azioni muscolari. Un esempio:  <p>Esempio per la sensibilizzazione degli arti superiori e dei polsi nella fase di risalita:</p>  <ul style="list-style-type: none"> Buona preparazione fisica 	<ul style="list-style-type: none"> Passaggio dalla verticale con i segmenti corporei perfettamente allineati Spinta degli arti superiori nella fase di discesa per mantenere l'allineamento braccia-busto Chiusura dell'angolo busto-arti inferiori divaricati prima del passaggio dalla sospensione Rapida azione delle braccia e dei polsi nella fase ascendente del movimento mantenendo la chiusura busto-arti inferiori Apertura del corpo ed allineamento dei segmenti all'appoggio ritto in verticale di passaggio. In questa fase è importante la ricerca rapida dell'appoggio con i polsi e le spalle. 	<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 i cinghietti ed alla sbarra bassa: prima parte della discesa ricercando la spinta degli arti superiori</p>  <p>Con i cinghietti, con e senza assistenza, esecuzione del movimento, mantenendo la chiusura busto-arti inferiori e la spinta costante delle braccia. Successivamente passare all'esecuzione sulla sbarra per sensibilizzare l'azione dei polsi.</p>  <p>L'esecuzione del movimento in continuità (3 o più) è utile per sensibilizzare la spinta degli arti superiori e l'azione dei polsi nella fase di risalita.</p>  <p>Con i cinghietti con partenza dalla granvolta</p>  <p>Trasportare il movimento alla sbarra</p>	<p>Con i cinghietti ed alla sbarra bassa, guidare la prima parte del movimento per sensibilizzare la spinta degli arti superiori ponendo le mani sulle spalle</p>  <p>Ai cinghietti ed alla sbarra bassa, intervenire con le mani sul bacino per favorire l'azione delle braccia durante la fase di risalita</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mancanza di allineamento braccia-busto nella fase di discesa Insufficiente chiusura dell'angolo busto-arti inferiori Ritardata azione delle braccia nella fase ascendente Ritardata azione dei polsi per riportare il corpo in verticale 				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Buona assimilazione delle proposte didattiche come approccio all'attrezzo e di semplici circuiti per le azioni muscolari. Un esempio:  <ul style="list-style-type: none"> Buona preparazione fisica 	<ul style="list-style-type: none"> Passaggio dalla verticale con i segmenti corporei perfettamente allineati Spinta degli arti superiori nella fase di discesa per mantenere l'allineamento braccia-busto Chiusura dell'angolo busto-arti inferiori divaricati prima del passaggio dalla sospensione Rapida azione delle braccia e dei polsi nella fase ascendente del movimento mantenendo il rovesciamento con la chiusura busto-arti inferiori Apertura del corpo ed allineamento dei segmenti all'appoggio ritto in verticale di passaggio. In questa fase è importante la ricerca rapida dell'appoggio con i polsi e le spalle. 	<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 i cinghietti ed alla sbarra bassa: prima parte della discesa ricercando la spinta degli arti superiori</p>  <p>Con i cinghietti eseguire serie di pendolini</p>  <p>Con i cinghietti, con e senza assistenza, esecuzione del movimento mantenendo la chiusura busto-arti inferiori e la spinta costante delle braccia. Successivamente passare all'esecuzione sulla sbarra. L'esecuzione del movimento in continuità (3 o più ripetizioni) è utile per sensibilizzare la spinta degli arti superiori durante tutto il movimento e l'azione dei polsi nella fase di risalita.</p>  <p>Modificare la fase di discesa per acquisire più velocità</p>  <p>Con i cinghietti e partendo dalla granvolta</p> 	<p>Con i cinghietti ed alla sbarra bassa guidare la prima parte del movimento accompagnandolo con le mani poste sulle gambe allo scopo di sensibilizzare la spinta degli arti superiori.</p>  <p>Con i cinghietti ed alla sbarra bassa, intervenire con le mani sulle spalle per favorire l'azione delle braccia durante la fase di risalita</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Insufficiente spinta degli arti superiori nella fase di discesa Chiudere l'angolo braccia-busto avvicinando il bacino alle mani Ritardata azione delle braccia nella fase ascendente Ritardata azione dei polsi per riportare il corpo in verticale 			<p>Trasportare il movimento alla sbarra</p> 	

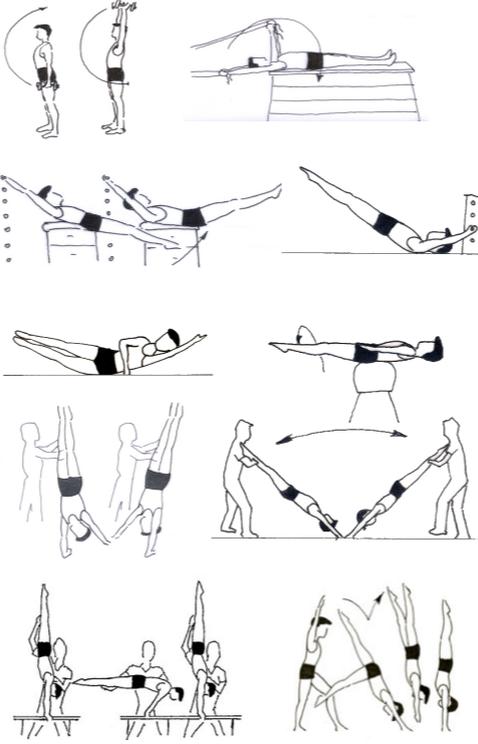
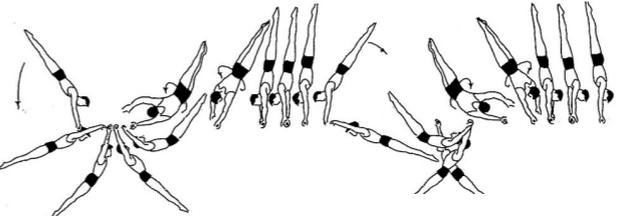
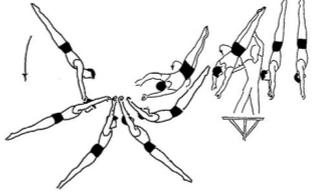
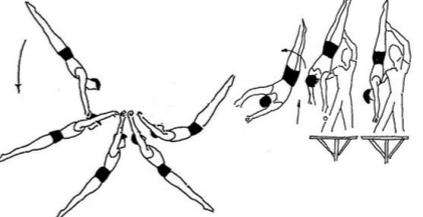
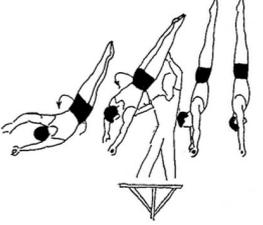
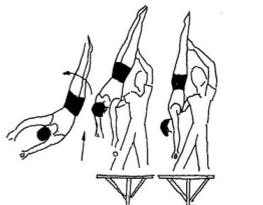
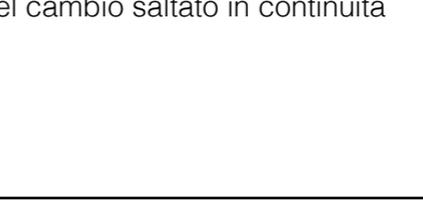


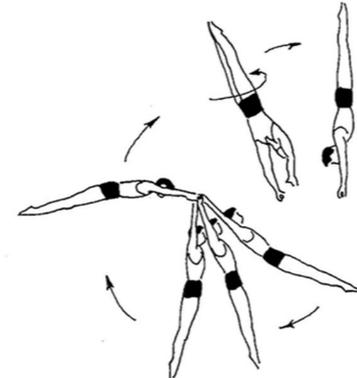
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Buona assimilazione delle proposte didattiche di approccio all'attrezzo attraverso semplici circuiti. Un esempio:  <ul style="list-style-type: none"> Padronanza dell'oscillazione e/o della granvolta Buona preparazione fisica 	<ul style="list-style-type: none"> Dall'oscillazione o dalla granvolta, forte azione di frustata Terminare l'azione di frustata avanti ed iniziare la rotazione intorno all'asse longitudinale lasciando una impugnatura in funzione del senso di rotazione, capo in linea e corpo in "tenuta" Chiusura dell'angolo busto-braccio di spinta e ricerca dell'appoggio sul polso per sostenere il corpo in fase di salita Ripresa della sbarra e spinta verso l'alto con l'altro braccio per cambiare l'impugnatura dell'arto di rotazione da palmare a dorsale 	<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>Dall'oscillazione impostare la rotazione arrivando sopra il materasso</p>  <p>Sempre dall'oscillazione cambio di fronte ad una mano</p>  <p>Con assistenza: da un'ampia oscillazione o dalla discesa dall'appoggio, cambio di fronte con arrivo all'appoggio. Questo esercizio è utile per la ricerca della chiusura dell'angolo braccio-busto e la ricerca dell'appoggio sul polso</p>  <p>Esecuzione con e senza assistenza del movimento con cambio successivo delle impugnature</p>  <p>Con o senza assistenza, cambio di fronte dalla granvolta. L'esecuzione in continuità è utile per stabilizzare il movimento.</p> 	<p>Alla sbarra bassa, guidare il cambio di fronte accompagnando il movimento con le mani poste sui fianchi</p>  <p>Sostenere e guidare il corpo con una mano sulle gambe e l'altra sul busto nell'esecuzione con arrivo all'appoggio.</p>  <p>Nel movimento completo alla verticale, sostenere e guidare il corpo ponendo le mani sui fianchi</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> Iniziare la rotazione prima di aver terminato l'azione di frustata Insufficiente chiusura dell'angolo busto-braccio di spinta Mancata ricerca della rotazione del polso del braccio di rotazione Capo non in linea durante la rotazione Insufficiente tenuta del corpo 				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

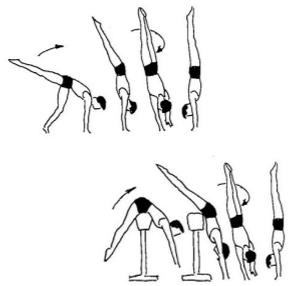
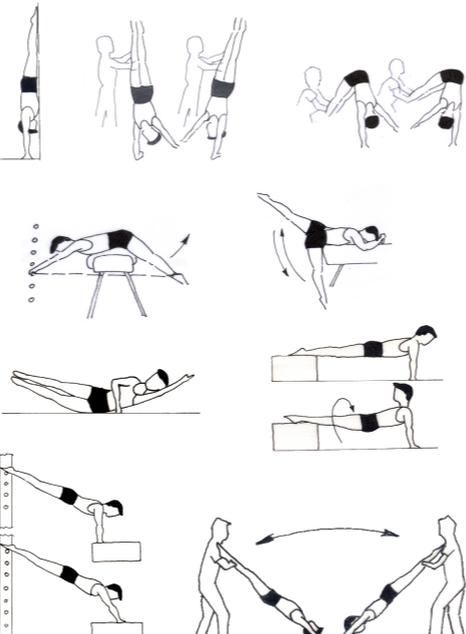
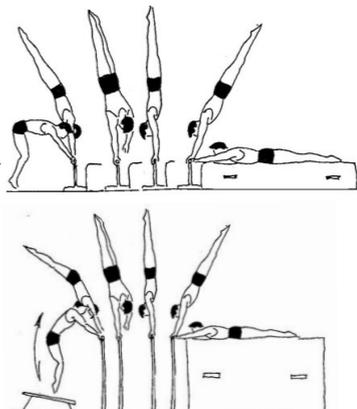
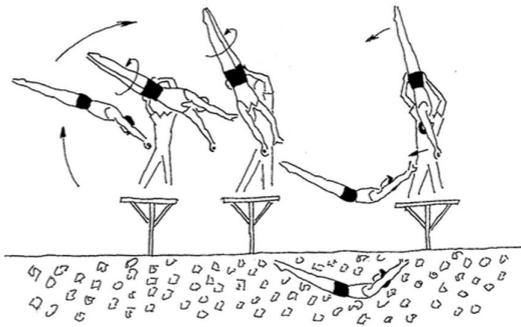
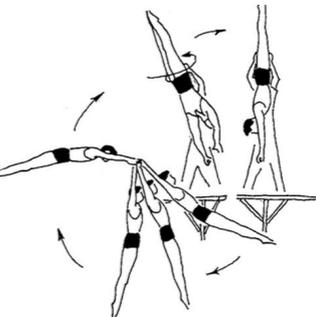
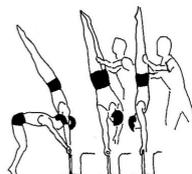
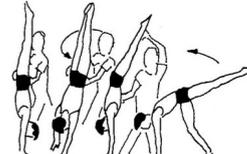
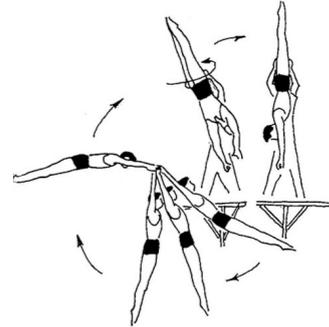
CAMBIO A PETTO / CAMBIO SALTATO

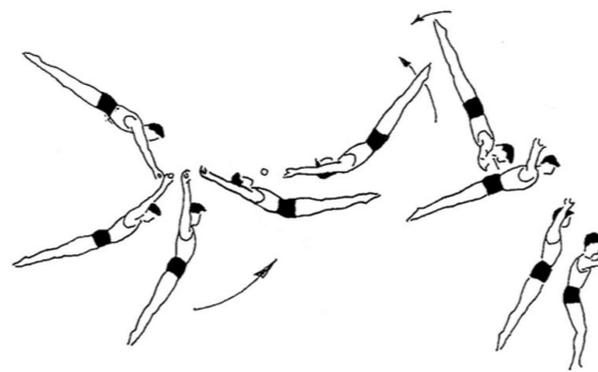
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Buona assimilazione delle proposte didattiche dei cambi successivi e di semplici circuiti al suolo Buona conoscenza della granvolta e dei cambi successivi alla verticale Buona preparazione fisica 	<p>Cambio a petto</p> <ul style="list-style-type: none"> Dalla granvolta, forte azione di frustata Terminare l'azione di frustata avanti ed iniziare la rotazione intorno all'asse longitudinale lasciando una impugnatura, capo in linea e corpo in "tenuta" Chiusura dell'angolo busto-braccio di spinta e ricerca dell'appoggio sul polso per sostenere il corpo in fase di salita Ripresa della sbarra e spinta verso l'alto <p>Cambio saltato</p> <ul style="list-style-type: none">prolungata azione di frustata avanti con contemporanea azione degli arti superiori per lasciare la sbarra ed entrare nella rotazione intorno all'asse longitudinale, capo in linea e corpo in "tenuta" Ripresa della sbarra con dorso chiuso e braccia in spinta 	<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>Cambio a petto</p> <p>Serie di cambi successivi dalla granvolta</p>  <p>Con e senza assistenza esecuzione del cambio a petto</p>  <p>Cambio saltato</p> <p>Al suolo con e senza assistenza</p>  <p>Con e senza assistenza</p> 	<p>Cambio a petto</p> <p>Seguire il movimento aiutando la salita e il cambio di fronte ponendo una mano sulle gambe e l'altra sul petto per guidare il passaggio in verticale</p>  <p>Cambio saltato</p> <p>Assecondare il movimento con una mano sul petto e l'altra sulle gambe per guidare e sostenere lo stacco verso l'alto.</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> Iniziare la rotazione prima di aver terminato l'azione di frustata Insufficiente chiusura dell'angolo busto-braccio di spinta Mancata ricerca della rotazione del polso del braccio di rotazione Capo non in linea durante la rotazione Insufficiente tenuta del corpo 				
			<p>Esecuzione del cambio saltato in continuità</p> 	

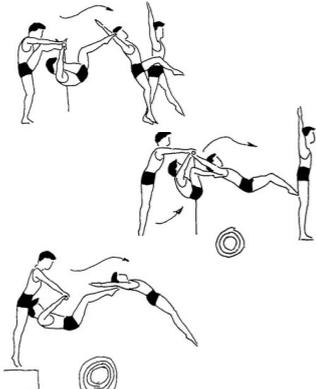
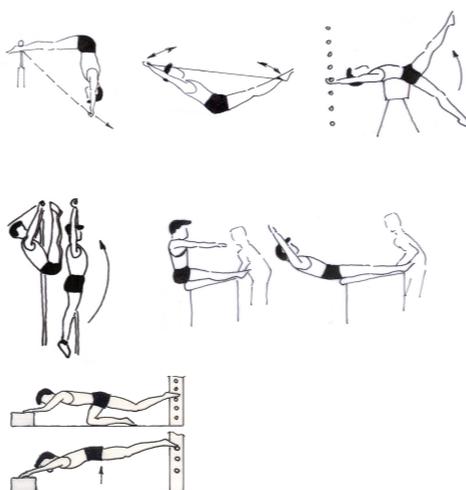
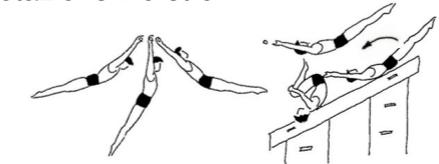
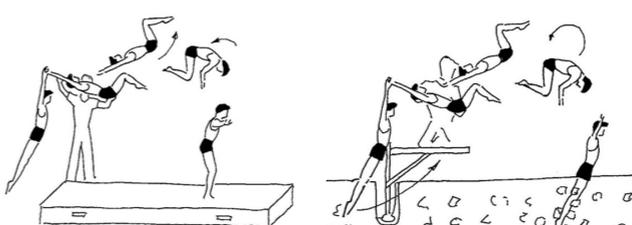
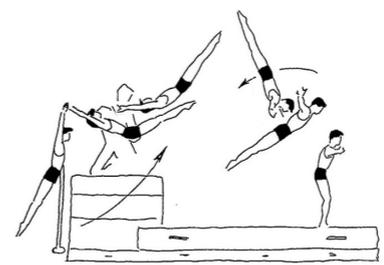
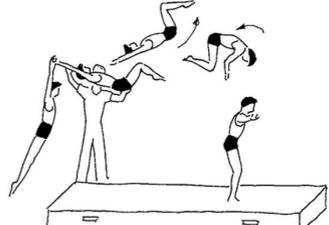
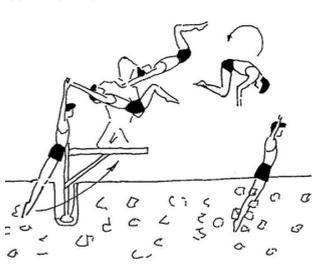


CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO

PERNO

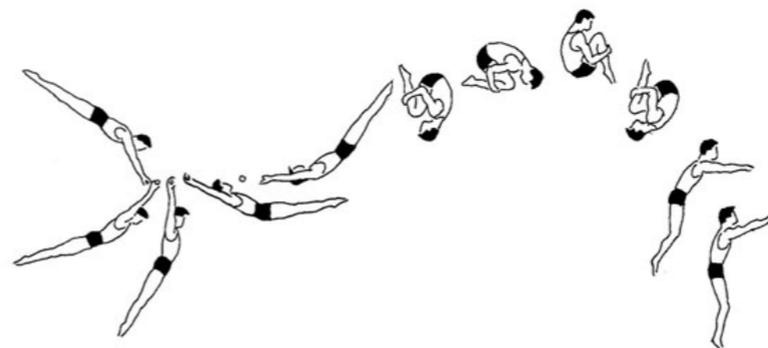
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Buona assimilazione delle proposte didattiche come approccio all'attrezzo e di semplici circuiti al suolo. Un esempio:  <ul style="list-style-type: none"> Buona conoscenza della granvolta avanti e indietro Buona preparazione fisica 	<ul style="list-style-type: none"> Chiusura del dorso e dell'angolo braccia busto nella fase ascendente della granvolta Azione rapida dei polsi, spinta delle braccia ed inizio della rotazione intorno all'asse longitudinale Spinta continua sul braccio di rotazione per terminare la rotazione arrivando in verticale 	<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, con e senza assistenza, mini circuito per la sensibilizzazione della spinta verso l'alto dell'arto di rotazione e dell'allineamento dei segmenti corporei</p>  <p>Alla sbarra in buca e con assistenza: granvolta e ricerca della spinta sul braccio di rotazione. La rotazione deve avvenire in netto anticipo e terminare prima della verticale per poi lasciarsi cadere in buca</p>  <p>Esecuzione del movimento con e senza assistenza</p> 	<p>Nell'esecuzione al suolo, intervenire appoggiando le mani sul bacino per facilitare la spinta del braccio di rotazione e guidare il cambio di fronte</p>   <p>Alla sbarra, in condizioni di sicurezza, seguire il movimento intervenendo con le mani sul bacino per guidare il cambio di fronte</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> Iniziare la rotazione intorno all'asse longitudinale dopo l'arrivo in verticale Insufficiente spinta sul braccio di rotazione e corpo non allineato 				



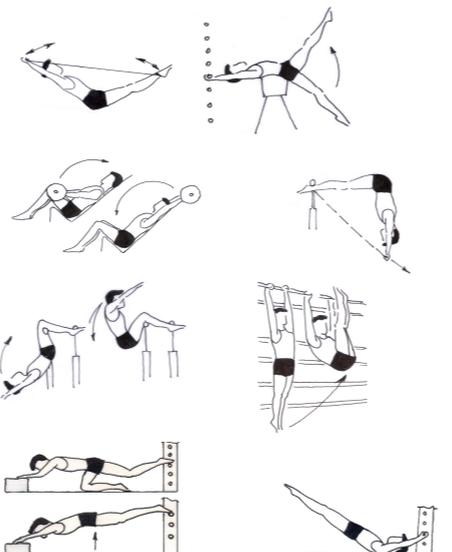
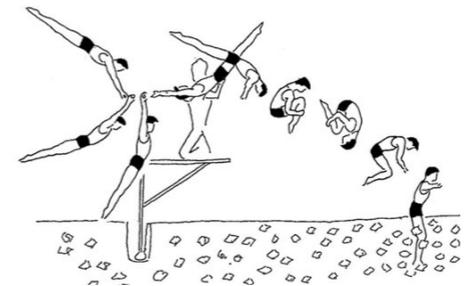
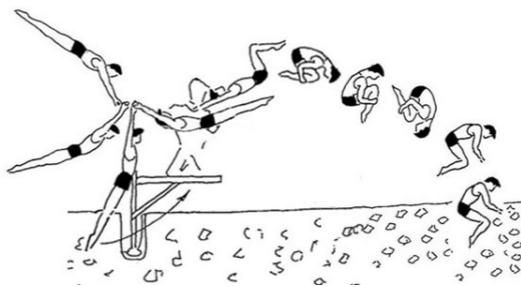
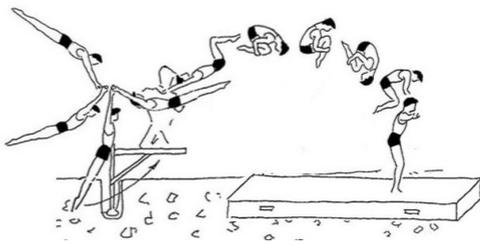
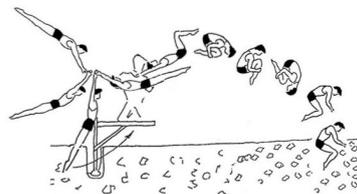
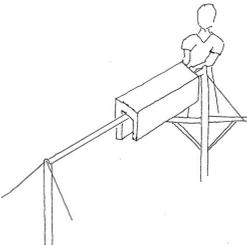
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Buona assimilazione delle proposte didattiche di approccio all'attrezzo e di semplici circuiti. Un esempio:  <ul style="list-style-type: none"> ● Buona assimilazione delle proposte didattiche delle oscillazioni, dei rovesciamenti e salti indietro al suolo e al telo elastico ● Buona conoscenza della granvolta ● Buona preparazione fisica 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dall'oscillazione o dalla granvolta, azione di frustata in leggero anticipo rispetto a quella della granvolta ● Completare l'azione di frustata richiamando energicamente gli arti inferiori per avanti-alto ● Spinta indietro delle braccia per lasciare la sbarra ed immettersi nella rotazione indietro, sguardo ai piedi e corpo in leggero atteggiamento di tenuta <p><i>La coordinazione dell'azione di frustata con l'azione delle braccia è condizione necessaria per la buona riuscita del movimento</i></p>	<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 e senza assistenza: esecuzione dello stacco con arrivo su un piano inclinato per sensibilizzare la spinta indietro delle braccia</p>  <p>Come il precedente inserendo in continuità la rotazione indietro</p>  <p>Esecuzione del salto indietro raggruppato con assistenza</p>  <p>Esecuzione del salto indietro teso con assistenza</p> 	<p>Alla sbarra bassa, posare una mano sul braccio dell'allievo per seguirlo nella fase di frustata avanti e l'altra sul bacino per facilitare la rotazione del salto indietro</p>  <p>Sulla sbarra alta e in buca seguire il movimento ponendo una mano sulla nuca in modo da favorire l'azione di spinta indietro delle braccia e l'altra sul bacino per seguire la rotazione</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Passare dalla sospensione con corpo squadrato (mancanza di frustata) ● Capo rovesciato all'indietro prima e durante lo stacco ● Mancata azione di spinta indietro delle braccia ● Corpo in arco nella fase di volo 				

In ogni passaggio didattico è importante prestare attenzione alla posizione del capo, la sua estensione non consentirebbe di terminare l'azione di frustata e la spinta indietro delle braccia

Con assistenza passare all'esecuzione a corpo teso prima sulla sbarra bassa poi in buca



DOPPIO SALTO INDIETRO RAGGRUPPATO

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Buona padronanza della granvolta Buona assimilazione dei salti indietro al suolo e del doppio salto indietro al telo elastico  <ul style="list-style-type: none"> Buona preparazione fisica 	<ul style="list-style-type: none"> Dalla granvolta, azione di frustata in leggero anticipo rispetto a quella della granvolta Completare l'azione di frustata richiamando energicamente gli arti inferiori per avanti-alto Spinta indietro delle braccia per lasciare la sbarra ed immettersi nella doppia rotazione raggruppata indietro. <p><i>La coordinazione dell'azione di frustata con l'azione delle braccia è condizione necessaria per la buona riuscita del movimento</i></p>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FIGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Alla sbarra in buca, eseguire il salto teso + salto indietro. Questo passaggio è importante per stabilizzare l'azione della frustata prima di flettere le gambe e raggruppare il corpo</p>  <p>Alla sbarra in buca, eseguire il doppio salto indietro in modo continuato.</p>  <p>Come il precedente ma con arrivo sul tappeto</p>  <p>Trasportare il movimento fuori dalla buca</p>	<p>Inizialmente con assistenza diretta in condizioni di assoluta sicurezza: porre una mano sulla nuca per facilitare la spinta indietro delle braccia e l'altra sul bacino per favorire la velocità di rotazione del salto</p>  <p>Con assistenza indiretta in condizioni di assoluta sicurezza, proteggendo la sbarra, al momento dello stacco, con un manicotto di gommapiuma</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> Piegare le gambe prima di aver terminato l'azione di frustata Capo rovesciato all'indietro prima e durante lo stacco Mancata azione di spinta indietro delle braccia 				