

# A TESTA IN GIÙ CON LA VERTICALE

TECNICA, DIDATTICA, METODICA D'INSEGNAMENTO DI  
QUESTO ELEMENTO FONDAMENTALE NELLA GINNASTICA  
ARTISTICA



FRANCO PISTECCHIA



## INDICE

Indice.....	Pag. 3
-Presentazione.....	Pag. 4
- Oltre alla Ginnastica Artistica, esistono diverse discipline sportive, dove l'atleta si muove a testa in giù.....	Pag. 8
- Che cosa accade al cervello quando il corpo si trova a testa ingiù?.....	Pag. 14
- Consigli pratici .....	Pag. 19
- La Verticale.....	Pag. 21
- Metodica d'insegnamento della VERTICALE.....	Pag. 23
- Impariamo a stare con la testa in giù .....	Pag. 24
- Esercizi per sviluppare i muscoli e l'equilibrio.....	Pag. 37
- Raggiungiamo la verticale sugli attrezzi.....	Pag. 63
- Corpo Libero.....	Pag. 64
- Cavallo Con Maniglie.....	Pag. 69
- Anelli.....	Pag. 75
- Parallele.....	Pag. 83
- Sbarra.....	Pag. 97
- Parallele Asimmetriche.....	Pag.105
- Trave.....	Pag. 112
- Volteggio.....	Pag. 119
- Bibliografia.....	Pag. 122

## PRESENTAZIONE

La ginnastica Artistica si sta evolvendo in maniera esponenziale. Se osserviamo quali movimenti ginnasti/e, riescono a eseguire durante lo svolgimento negli ultimi mondiali e li confrontiamo con gli esercizi eseguiti nelle competizioni precedenti, basta una semplice riflessione e abbiamo la risposta.

Quest'evoluzione è dovuta all'applicazione di nuove tecniche, dall'utilizzo di nuovi attrezzi e attrezzature e alle nuove conoscenze sia nel campo medico sia nella programmazione dell'allenamento.

Per costruire qualcosa di valido e duraturo si dovrà partire da solide basi.

Nella Ginnastica Artistica, tra gli atteggiamenti e i movimenti basilari nella *costruzione* dell'atleta, riveste un ruolo fondamentale, la: VERTICALE.

Si dovrà quindi studiare ciò che sarà utile insegnare al ginnasta e organizzare gli allenamenti in base alle nostre considerazioni.

L'autore

Prima di considerare sia dal punto di vista tecnico sia metodologico la VERTICALE, osserviamo le altre discipline sportive, dove l'atleta si trova spesso nella posizione di testa in giù:

### Anti Gravity Yoga



Sembra incredibile, eppure esiste un tipo di *yoga* in cui si resta sospesi a mezz'aria come trapezisti, oscillando dolcemente e assumendo posizioni a **testa in giù**.

Il nome di questa nuova forma di *fitness*, che fonde movimenti dello *yoga* con spunti della danza, del *Pilates* e della ginnastica ritmica si chiama **AntiGravity yoga**, e la sua caratteristica principale sta negli attrezzi che rendono possibili tutti i movimenti in sospensione. Si tratta di particolari **amache** in tessuto morbido e allo stesso tempo resistente, che pendono dal soffitto e sostengono il corpo e lo avvolgono durante l'allenamento.

L'*AntiGravity yoga* affonda le sue radici nel mondo degli spettacoli teatrali acrobatici: *AntiGravity* è, infatti, il nome di una compagnia di artisti molto famosa negli Stati Uniti; al fondatore e direttore artistico della compagnia, **Christopher Harrison** si deve la creazione delle speciali *amache* da appendere al soffitto per accompagnare i ginnasti negli allenamenti.

L'*AntiGravity yoga* non è riservata ad aspiranti acrobate: le amache permettono di lavorare in sicurezza, lasciandosi andare, dondolando liberamente e provando l'emozione di sentirsi leggeri. Qualunque sia la posizione assunta sull'amaca, l'allenamento offre **grandi vantaggi**, come quello di ridurre l'azione della forza di gravità e il carico del peso corporeo grazie al sostegno dell'attrezzo, decomprimendo così la **colonna vertebrale** e le altre **articolazioni**. Inoltre permette di trovare il giusto allineamento corporeo e di mantenere una **postura corretta**, prevenendo i dolori alle giunture e alla schiena, migliorando anche l'elasticità del corpo.

E ancora: stando sospesi a testa in giù il corpo avverte una sensazione d'instabilità che può essere contrastata attivando la **muscolatura** dell'addome, dei glutei e della parte bassa della schiena, che alla fine si rassoda e si tonifica.

Gli esercizi in sospensione sono utili anche per **combattere lo stress**: pare che rimanere a lungo a testa in giù provochi una sensazione di profondo relax, gli stessi antichi maestri di yoga, infatti, sostenevano che un maggiore afflusso di sangue alla testa migliora il benessere generale e la capacità di concentrazione.

Una lezione di *AntiGravity yoga* dura un'ora come le classiche sedute di *fitness*, è praticata a piedi nudi in una sala con tante amache a forma di **U** appese al soffitto, ed è articolata in **tre momenti**: 10-15 minuti di riscaldamento, 35-40 minuti di fase centrale allenante e 5-10 minuti di rilassamento finale.

## Bungee Fly





## Bungee Fitness: cos'è e come si pratica

Come nel bungee jumping, anche nel **Bungee Gym** siete legati in vita con uno o due elastici ma, in questo caso, non c'è nessun ponte da cui lanciarsi! L'**imbragatura** utilizzata è la stessa che è prevista nell'arrampicata sportiva e che fascia tutto il girovita. Gli elastici sono attaccati al soffitto della palestra e permettono di muoversi nel vuoto, senza toccare con i piedi in terra. Sospesi nel vuoto si possono fare tantissime attività fisiche e molti esercizi dinamici in sospensione.

Dai piegamenti ai crunch allo yoga dagli squat agli **addominali**: scatti, piegamenti sulle braccia e sulle gambe, esercizi per schiena, addome e salti, tenendo quasi sempre i piedi sollevati. Tutti gli esercizi che solitamente si praticano in palestra, si possono compiere a mezz'aria, contrastando la forza di gravità. Proprio la trazione di ritorno trasforma molti esercizi più faticosi alla portata di tutti, anche per chi è meno resistente.

Un modo innovativo e ricreativo per allenare la forza e le proprie capacità aerobiche è il **Bungee Workout**, molto utile per gli addominali e che consente pressappoco di "spiccare il volo". Si tratta di un metodo d'allenamento ideato da un medico tedesco – chirurgo traumatologo e dottore in scienze motorie – per la riabilitazione funzionale di atleti infortunati. Accessorio fondamentale, anche qui è la **bungee cord fitness**, una corda elastica ideale per fornire agilità e aumentare il senso di equilibrio e potenziamento di velocità nella tecnica e nelle parti del corpo.

L'esercizio con gli elastici permette di lavorare direttamente sulla forma fisica aumentando la muscolatura e il potenziamento attraverso gli esercizi aerobici. Questo tipo di esercizi gravitazionali a suon di musica permette di allenare anche attraverso la danza utilizzando passi ed esercizi da fitness. Nata di recente e convertita dalle arti performative, la **Bungee Dance** sta entrando in tantissime palestre come nuovo e divertente **workout** che allena soprattutto gambe e glutei, utilizzando movimenti di danza nei movimenti aerei in un allenamento divertente e funzionale.

Bungee Fitness: quali sono i benefici?

Il **Bungee Fitness** fa lavorare tutto il corpo e il fatto, di essere sospesi a mezz'aria e di dover cercare l'equilibrio fa sì che siano stimolati tutti i muscoli: dalla schiena alle spalle così come gambe e glutei. A trarre beneficio da quest'allenamento non è solo il corpo ma anche la mente, ed è anche questo il motivo per cui sta appassionando sempre più persone. Il **Bungee Gym** crea un impatto positivo e rilassante sulla psiche, accendendo il buonumore e senza trascurare il divertimento.

Ognuno secondo il suo ritmo e la sua forza. L'elastico ti permetterà di calibrare il lavoro secondo quanto vuoi tu.

## Acrobatica e Danza Aerea su Tessuto, Corda verticale, Cerchio



Questa disciplina, fa scoprire le potenzialità del nostro corpo, non solo nello spazio ma anche in aria! E' una scoperta del movimento organico in aria, attraverso la conoscenza del proprio schema corporeo, il rapporto fra sé e lo spazio, la consapevolezza della propria energia, il rapporto e la collaborazione con gli altri, la sperimentazione e la contaminazione di tecniche di danza e acrobatica a terra (improvvisazione, floorwork, lavoro a coppie) preparazione fisica specifica a terra e sull'attrezzo, la musicalità e il ritmo e, non per ultimo, il gioco. Si parte dalle basi per prendere confidenza con l'altezza e l'elemento Aria, fino a costruire delle vere e proprie sequenze, in base alle proprie possibilità e alle diverse capacità di apprendimento e vivere l'ebbrezza di vedere il mondo a testa in giù.

## Pole Dance



### COME NASCE LA POLE DANCE

In India, era praticata dagli uomini che si esibivano e si sfidavano, in un mix di lotta e danza tribale, utilizzando alti pali di legno conficcati a terra. In qualche modo i Circhi Itineranti, hanno portato il lato atletico in giro per il mondo rendendolo uno spettacolo e uno sport.

La Pole Dance Atletica è una disciplina fatta di flessibilità, forza, velocità e agonismo. Uno sport per uomini, bambini e donne che vogliono imparare a superare i limiti atletici.

La Pole Dance Atletica è una disciplina fatta di flessibilità, forza, velocità e agonismo. Uno sport per uomini, bambini e donne che vogliono imparare a superare i limiti atletici.

#### CHI PUO' PRATICARE POLE DANCE

La Pole Dance sportiva, con certificato di buona salute, può essere praticata da tutti. Quest'attività sportiva è praticata anche per migliorare la postura.

#### COME FUNZIONA UN CORSO POLE DANCE

Il corso sportivo si sviluppa in tre essenziali tipi di allenamento:

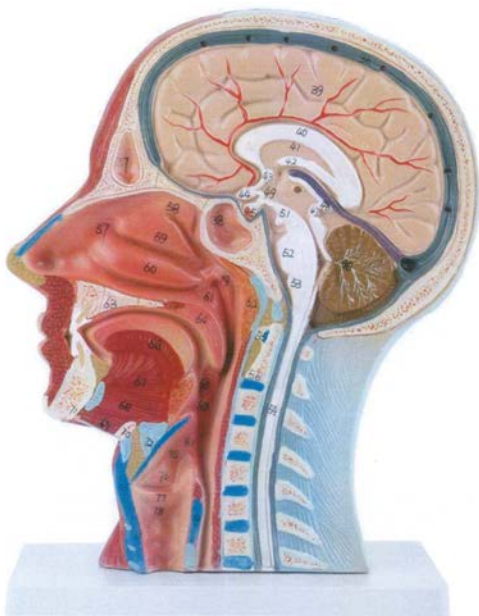
Calistenico: per potenziare il fisico.

Flexy: per avere una struttura armoniosa

Nell'allenamento al palo s'imparano le prese, i cambi, le figure e come si eseguono.

**Che cosa accade al cervello quando il corpo si trova a testa in giù?**

Osserviamo l'anatomia del nostro cervello riportando ciò che pubblica SKUOLA. Net sull'argomento:



## **Encefalo**

Appunto di anatomia e fisiologia che descrive brevemente l'encefalo, il suo funzionamento interno. Sono descritti l'encefalo e il cervello.

L'encefalo è diviso in due emisferi cerebrali, separati da un solco profondo, la scissura interemisferica, e uniti alla base da fibre che formano il corpo calloso, che ha la funzione di favorire l'integrazione dei due emisferi consentendo lo scambio bidirezionale di tutte le informazioni. In ciascun emisfero cerebrale si riconoscono quattro lobi (porzioni di un organo, perlopiù delimitato da solchi o setti connettivi):

- Frontale
- **Parietale**
- Temporale
- Occipitale
- 

### **La corteccia cerebrale**

La parte superficiale degli emisferi, chiamata **corteccia cerebrale**, è rivestita da diversi strati cellulari dei neuroni e forma la sostanza grigia di spessore variabile tra 2 e 6 mm.

Subito sotto si trova la sostanza bianca, formata da neuriti rivestiti di mielina delle cellule nervose della corteccia.

Questa è caratterizzata da solchi e sporgente sinuose, dette **circonvoluzioni**, che aumentano la superficie della corteccia all'interno del limitato spazio del cranio.

Dal punto di vista funzionale la corteccia è divisa in aree:

*Aree sensoriali* dove arrivano le informazioni sensitive come quelle relative alla visione, all'udito o alla percezione corporea;

*Aree motorie* da cui partono le fibre che controllano i muscoli somatici;

*Aree di associazione* che non svolgono direttamente una funzione né sensitiva né motoria, ma coordinano l'operato delle altre aree.

Dall'area motoria primaria partono fibre nervose che raggiungono direttamente il midollo allungato e il midollo spinale formando la **via nervosa piramidale**, la via deputata a inviare impulsi motori volontari coscienti ai muscoli scheletrici.

Altre fibre partono da aree motorie secondarie e raggiungono il midollo dopo essere transitate per diverse strutture nervose e formano la via nervosa extrapiramidale.

Oltre alla corteccia cerebrale, il cervello comprende:

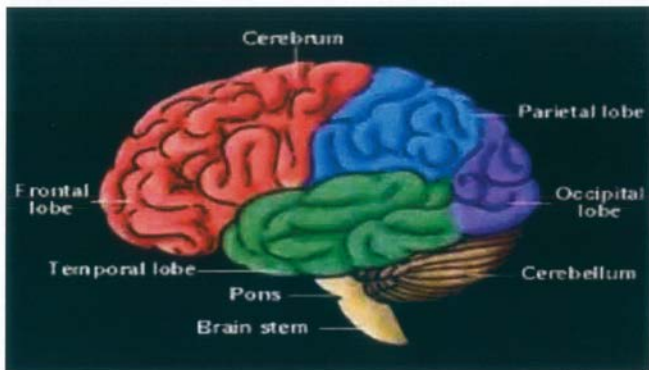
- **I gangli della base**, un gruppo di strutture subcorticali (ammassi di sostanza grigia posti al di sotto della corteccia, che, ricevendo afferente da tutta la corteccia cerebrale, rappresentano importanti stazioni di passaggio della via nervosa extrapiramidale;
- **Il sistema limbico**, un insieme di strutture collegate che svolgono un ruolo importante nel controllo delle risposte emotive alle situazioni esterne, nell'apprendimento e nella memorizzazione.

### Il diencefalo

Questa regione è posta alla base dell'encefalo e comprende:

- Ipotalamo
- Talamo

L'ipotalamo ha circa dimensioni di un pisello ma è responsabile d'importanti funzioni viscerali quali la regolazione delle sensazioni di sete, fame e della sessualità.



L'ipotalamo controlla anche l'ipofisi, ghiandola responsabile del rilascio di numerosi ormoni, sostanze capaci di essere attive a dosi minime e di

esercitare specifici effetti su diversi organi del corpo. Il talamo è il centro di raccolta di tutti i sistemi sensoriali (tranne l'olfatto): riceve informazioni sensitive e le ritrasmette alla corteccia cerebrale.

Anche la corteccia cerebrale invia informazioni al talamo, che a sua volta le ritrasmette ad altre aree del cervello, svolgendo così una funzione di collegamento con la corteccia.

## **Il cervelletto**

Grande circa un decimo del cervello, il cervelletto occupa la parte postero-inferiore dell'**encefalo**; come il cervello, è suddiviso in emisferi ed è rivestito dalla corteccia ricca di fitte circonvoluzioni. Il cervelletto svolge dunque un ruolo fondamentale nella coordinazione dei movimenti, correggendo e rettificando gli impulsi motori e assicurandone la precisione, la continuità e l'armonia. Esso regola, inoltre, la postura corporea coordinando gli impulsi inviati dall'apparato vestibolare e visivo, dei recettori cutanei, muscolari articolari e della corteccia, assicurando l'equilibrio del corpo nonostante i movimenti e le diverse posizioni corporee assunte, esercitando un controllo sui muscoli agonisti e antagonisti.

## **Il tronco encefalico**

È la struttura che mette in comunicazione l'encefalo con il midollo spinale.

È formato da:

- Bulbo
- Ponte
- Mesencefalo

Nel bulbo o midollo allungato avviene l'incrocio delle fibre che provengono dai due emisferi, per cui l'emisfero destro controlla la parte sinistra del corpo e viceversa.

Il bulbo è sede di funzioni vitali quali i centri di controllo del ritmo veglia-sonno, della *respirazione*, della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna. Una sua lesione può portare alla morte o a gravi menomazioni.

Il ponte è una formazione anatomica situata tra il cervelletto e il bulbo ed è attraversato da vie nervose piramidali, sensitive acustiche e vie motorie destinate ai muscoli oculari.

Il **mesencefalo**, di piccole dimensioni, connette il ponte e il cervelletto al diencefalo.

Ne fanno parte:

- La sostanza nera
- La sostanza reticolare
- Il nucleo rosso

Che sono importanti stazioni intermedie del sistema extrapiramidale.

In tutto il tronco encefalico è caratteristica la presenza della formazione reticolare, costituita da numerosi neuroni raggruppati in piccoli nuclei, che svolge un fondamentale ruolo nel processo dell'attenzione, favorendo o inibendo il movimento.

## CONSIGLI PRATICI

All'atleta, **quando si trova a testa in giù**, aumenta la pressione esercitata dal sangue sul cervello e gli cambia la prospettiva che ha del mondo circostante.

Se osserviamo gli allenamenti eseguiti nel mondo Circense, notiamo che i figli dei lavoratori del Circo, cominciano sin da piccoli a eseguire esercizi ed evoluzioni rimanendo per diverso tempo a " *Testa in giù*". Nella Ginnastica Artistica, si eseguono esercizi in verticale sia in sospensione sia in appoggio ritto rovesciato ma... siamo allenati a sviluppare le capacità del cervello quando ci troviamo a testa in giù?

Se l'**allenatore**, nella programmazione, inserisce diversi esercizi che l'atleta dovrà eseguire con il corpo a testa in giù, il ginnasta potrà adattarsi più facilmente alla diversa pressione del sangue sul cervello e, contemporaneamente, sviluppare le capacità coordinative e condizionali essenziali per l'apprendimento della VERTICALE valutando che:

- Le diverse capacità e abilità motorie non possono svilupparsi tutte contemporaneamente agli stessi livelli. Nessuna caratteristica è allenabile nella stessa misura a tutte le età e non esiste una fase sensibile generale. Pertanto i momenti ontogenetici durante i quali si riscontra un allenamento favorevole, possono essere considerati *momenti sensibili*.
- Per esempio, durante la prima fase puberale la risposta a una determinata peculiarità mostra una risonanza notevolmente più alta rispetto ad altri periodi.
- Le fasi sensibili dovranno essere sfruttate per tutta la durata delle risposte positive dell'organismo. Tutto ciò richiede giusti carichi di sollecitazioni per ottenere i risultati migliori.

Fondamentale sarà l'utilizzo dei mezzi e dei metodi di allenamento mirati.

- Le qualità fisiche necessarie saranno più specifiche che generali, senza però, mancare di una base comune.
- L'allenamento dovrà essere concepito come processo di adattamento biologico dell'organismo.
- Il SNC è capace di memorizzare la registrazione di schemi di azioni, quindi si dovrà specializzare le vie nervose organizzando, nelle sedute di allenamento, molte ripetizioni dove il corpo del ginnasta si trova a "*TESTA IN GIÙ*".

- Riflessioni sull'orientamento spazio – temporale:

Nel bambino si forma una sorta di schema spaziale nello stesso tempo che si forma lo schema corporeo. Il bambino impara ad abitare con familiarità lo spazio vissuto in riferimento a sé, percependo meglio il proprio corpo, adattandosi meglio ai movimenti.

Tappe fondamentali nello sviluppo dell'orientamento nei bambini divise per età:

- 1) (5-6 anni): rappresentazione del corpo in modo confuso, indifferenziato, costituito dalla sola parte anteriore del tronco;
- 2) (6-7 anni): il bambino acquisisce la capacità di mettere in rapporto con l'ambiente circostante il solo elemento del corpo che è appena in grado di rappresentarsi (es. la mano e l'oggetto esterno cui è diretta);
- 3) (7-8 anni): incomincia a rappresentarsi contemporaneamente due elementi del proprio corpo rispetto alla centralità dell'asse mediano. Può quindi cominciare a sviluppare la capacità di riconoscere gli oggetti della realtà esterna attraverso le informazioni digitali ricevute (gnosia), riconoscere la metà destra rispetto alla sinistra;
- 4) (8-9 anni): questa fase è caratterizzata dalla conquista della profondità del corpo (terza dimensione). L'asse centrale del corpo coincide con la linea mediana ed è anche il centro dello spazio soggettivo;
- 5) (9-10 anni): è raggiunta la consapevolezza volumetrica (rappresentazione del corpo che occupa spazio).

## LA VERTICALE

La posizione del corpo in VERTICALE, dal punto di vista biomeccanico, appartiene alla cinematica e precisamente alla posizione di EQUILIBRIO della Statica.

Per raggiungere la posizione del corpo in verticale, dobbiamo osservare se la posizione del corpo si trova in SOSPENSIONE o in appoggio RITTO ROVESCiato.

Quando il corpo si trova in quest'ultima condizione, in biomeccanica è classificato:

*Equilibrio metastabile:* cioè quando un corpo pur nell'ambito configurato come equilibrio instabile, a causa dell'estensione della superficie d'appoggio che costituisce il suo vincolo con l'attrezzo sottostante il baricentro, ha un limitato margine di stabilità.

In ginnastica artistica troviamo gli esercizi di equilibrio metastabile in tutte le posizioni statiche in cui il mantenimento della posizione del corpo è resta precaria dalle seguenti condizioni:

- limitazione della superficie d'appoggio;
- altezza del baricentro dalla base d'appoggio;
- posizione inusuale del corpo rispetto all'appoggio.

Quando il corpo è rovesciato, il gruppo di esercizi in cui l'esecuzione è resa particolarmente difficoltosa a causa della posizione innaturale del corpo rovesciato.

Possono essere eseguiti sia in sospensione sia in appoggio.

Gli esercizi di equilibrio in appoggio rovesciato si evolvono tecnicamente in ragione:

- della diminuzione di estensione della base d'appoggio;
- del sollevamento del baricentro del corpo rispetto alla base stessa;
- della diminuzione della superficie di appoggio e del grado di sollevamento del baricentro.

Secondo le parti del corpo che intervengono alla formazione della base d'appoggio, possiamo identificare i seguenti esercizi di equilibrio:

*Con più punti d'appoggio:*

- sulle mani più il capo;
- sulle mani più le spalle.

*Con due punti d'appoggio:*

- sulle braccia piegate a un passo normale;
- sulle braccia ritte con un passo normale o distanti fra loro oltre la larghezza delle spalle;
- sulle braccia con passo unito in appoggio o in presa su un attrezzo.

*Con un solo punto d'appoggio:*

Verticale su un braccio in appoggio con la mano aperta o in presa su un attrezzo (es. su uno staggio delle parallele).

*Come raggiungere la posizione di verticale ritta rovesciata:*

La verticale ritta rovesciata si può raggiungere:

- Eseguendo uno Slancio.
- Eseguendo un movimento di Forza.

Sia le verticali raggiunte con uno slancio, sia quelle eseguite grazie a un movimento di forza, variano secondo l'attrezzo utilizzato.

## **Metodica d'insegnamento della VERTICALE**

## IMPARIAMO A STARE CON LA TESTA IN GIÙ

Il Tecnico che deve insegnare la verticale ritta rovesciata, dopo aver ragionato su quanto esposto sinora, sarà d'accordo che il primo passo da compiere è senza dubbio quello di mettere in condizione gli allievi ad allenare il proprio corpo a restare a testa in giù eseguendo semplici esercizi di coordinazione.

I primi esercizi saranno eseguiti con il corpo in **SOSPENSIONE**.

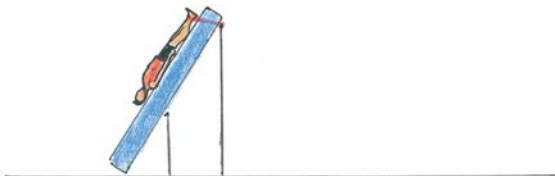
Riportiamo diversi esercizi che si possono eseguire:

Gli attrezzi utilizzati sono:

Sbarra o Parallele Asimmetriche - Parallele Pari - Trave - Cavallo - Anelli -Scala Svedese- Spalliera Svedese - Piano Inclinato -

A) Utilizzare dei "cinghietti" per bloccare le caviglie del ginnasta alle Parallele Asimmetriche, o alla Sbarra Bassa, o alla Spalliera Svedese o Scala Ritta Svedese.

Il ginnasta dovrà assumere la posizione SUPINA, Braccia lungo il corpo ed eseguire i movimenti richiesti dal Tecnico:



- 1) Sollevare il Braccio sinistro in alto a  $90^\circ$ . Chiudere la mano a pugno tre volte e ritorno.



- 2) Sollevare il Braccio Destro in alto a  $90^\circ$ . Chiudere la mano a pugno. Tre volte e ritorno.



- 3) Sollevare il Braccio sinistro in alto di  $180^\circ$ . Chiudere la mano a pugno. Tre volte e ritorno.



- 4) Sollevare il Braccio destro in alto di 180°. Chiudere la mano a pugno.  
Tre volte e ritorno.



- 5) Sollevare le Braccia di 90°. Chiudere le mani a pugno.  
Tre volte e ritorno.



- 6) Sollevare le Braccia di 180°. Chiudere le mani a pugno.  
Tre volte e ritorno.



- 7) Sollevare il braccio Sinistro lateralmente di  $90^\circ$ . Sollevare il dito Indice e ritorno, poi il dito Medio e ritorno, poi il dito Anulare e ritorno, poi il dito Mignolo e ritorno. Riportare il braccio nella posizione di partenza.
- 8) Sollevare il braccio Destro lateralmente di  $90^\circ$ . Sollevare il dito Indice e ritorno, poi il dito Medio e ritorno, poi il dito Anulare e ritorno, poi il dito Mignolo e ritorno. Riportare il braccio nella posizione di partenza.
- 9) Sollevare le braccia in fuori di  $90^\circ$ . Sollevare il dito che l'istruttore nomina ad alta voce. L'istruttore, per aumentare la difficoltà, può nominare un dito da sollevare della mano destra e un dito diverso da sollevare della mano sinistra. Ripetere l'esercizio per 10 secondi.



B) Eseguire alcuni esercizi con il ginnasta in posizione PRONA



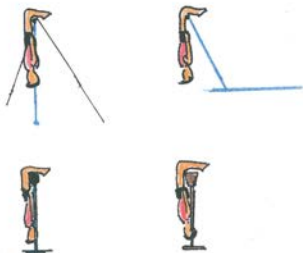
C) Il ginnasta, utilizzando il piano inclinato, dovrà assumere la posizione SUPINA in presa poplitea e braccia lungo il corpo ed eseguire i movimenti richiesti dal Tecnico:



- 1a) Sollevare il Braccio sinistro in alto a  $90^\circ$ . Chiudere la mano a pugno tre volte e ritorno.
- 2a) Sollevare il Braccio Destro in alto a  $90^\circ$ . Chiudere la mano a pugno tre volte e ritorno.
- 3a) Sollevare il Braccio sinistro in alto di  $180^\circ$ . Chiudere la mano a pugno tre volte e ritorno.
- 4a) Sollevare il Braccio destro in alto di  $180^\circ$ . Chiudere la mano a pugno tre volte e ritorno.
- 5a) Sollevare le Braccia di  $90^\circ$ . Chiudere le mani a pugno tre volte e ritorno.
- 6a) Sollevare le Braccia di  $180^\circ$ . Chiudere le mani a pugno tre volte e ritorno.
- 7a) Sollevare il braccio Sinistro lateralmente di  $90^\circ$ . Sollevare il dito Indice e ritorno, poi il dito Medio e ritorno, poi il dito Anulare e ritorno, poi il dito Mignolo e ritorno. Riportare il braccio nella posizione di partenza.
- 8a) Sollevare il braccio Destro lateralmente di  $90^\circ$ . Sollevare il dito Indice e ritorno, poi il dito Medio e ritorno, poi il dito Anulare e ritorno, poi il dito Mignolo e ritorno. Riportare il braccio nella posizione di partenza.
- 9a) Sollevare le braccia in fuori di  $90^\circ$ . Sollevare il dito che l'istruttore nomina ad alta voce. L'istruttore, per aumentare la difficoltà, può nominare un dito da sollevare della mano destra e un dito diverso da sollevare della mano sinistra. Ripetere l'esercizio per dieci secondi.

- 10a) Da piedi uniti e punte tese, flettere e distendere il piede sinistro tre volte.  
11a) Da piedi uniti e punte tese, flettere e distendere il piede destro tre volte.  
12a) Da piedi uniti e punte tese, flettere e distendere i piedi tre volte.

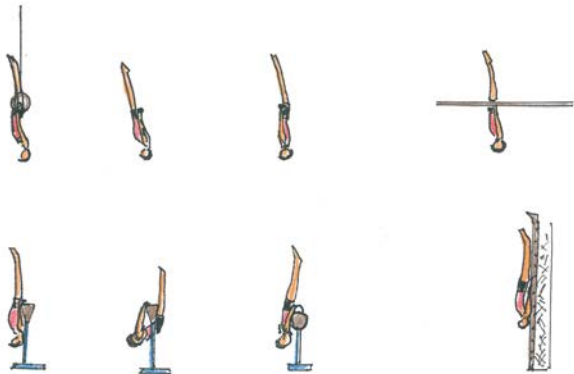
D) Dalla sospensione in presa poplitea: alla sbarra bassa, alle parallele asimmetriche, alla trave, al cavallo:



Si possono eseguire tutti i movimenti finora elencati.

E) Verticale in sospensione nei diversi attrezzi:

Anelli - Sbarra - Parallele Asimmetriche - Parallele Pari-Trave - Cavallo con Maniglie - Spalliera Svedese.



1) Chiudere gli arti inferiori di 90° e ritorno.



2) Chiudere gli arti inferiori sul busto e ritorno.



3) Portare i piedi verso il suolo e ritorno.



4) Raggiungere la posizione di squadra semi rovesciata e ritorno.



5) Chiudere gli arti inferiori sul busto, abbassare il bacino, e ritorno.



6) Abbassare il piede sinistro, e ritorno. Poi il piede destro e ritorno.



7) Spostare il corpo in tenuta, di alcuni centimetri, indietro e ritorno.



8) Spostare il corpo in tenuta, di diversi centimetri, indietro e ritorno.



9) Spostare il corpo in tenuta, indietro, sino all'*orizzontale* e ritorno.



10) Spostare il corpo in tenuta, di alcuni centimetri, avanti e ritorno.



11) Spostare il corpo in tenuta, di diversi centimetri, avanti e ritorno.



12) Spostare il corpo in tenuta, avanti, sino all'orizzontale e ritorno.



## ESERCIZI PER SVILUPPARE I MUSCOLI E L'EQUILIBRIO

L'insegnamento della Verticale Ritta Rovesciata, prevede che il ginnasta sia in grado di sostenere il peso del corpo con le braccia (o con un braccio) e sia in grado di mantenersi in equilibrio.

Gli esercizi proposti prevedono un graduale aumento delle difficoltà.

Consideriamo il corpo diviso in segmenti:

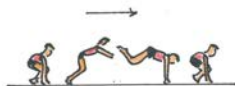
- Arti Superiori
- Busto
- Arti Inferiori

I primi esercizi che prenderemo in considerazione, saranno quelli che interessano principalmente gli arti superiori.

Passeremo poi a interessare gli arti superiori con il busto.

Infine si potranno eseguire esercizi che il ginnasta dovrà compiere interessando tutti e tre i segmenti, sia dal punto di vista di potenziamento, sia dal punto di vista dell'equilibrio.

1) Piegare le gambe, posare le mani a terra e avanzare spostando le mani avanti e poi i piedi, con estensione e piegamento degli arti inferiori



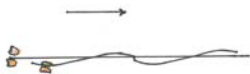
2) Piegare le gambe, posare le mani a terra e indietreggiare spostando i piedi e poi le mani, con estensione e piegamento degli arti inferiori.



3) Piegare le gambe, posare le mani a terra e avanzare spostando le mani avanti e poi i piedi a sinistra e a destra (di una linea tracciata a terra) con estensione e piegamento degli arti inferiori.



4) Piegarle le gambe, posare le mani a terra e indietreggiare spostando i piedi e poi le mani, a sinistra e a destra (di una linea tracciata a terra) con estensione e piegamento degli arti inferiori.



5) Ripetere gli esercizi 1- 2 - 3 - 4, utilizzando un piccolo ostacolo



6) Saltare in avanti in appoggio sulle mani elevando il bacino.



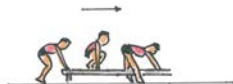
7) Stesso esercizio n.6, poggiando le mani sopra un ostacolo (es. panca).



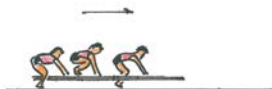
8) Poggiare le mani su di una panca e saltare in appoggio plantare con le gambe a raccolta. Ritornare alla posizione di partenza



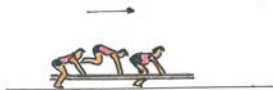
9) Mani in appoggio su una panca, fronte rivolta all'estremità opposta, spostandosi in avanti, saltare in appoggio con il corpo in raccolta e riportare i piedi a terra con le gambe divaricate.



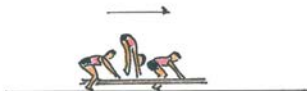
- 10) Mani in appoggio su una panca, fronte rivolta all'estremità opposta, spostandosi in avanti, saltare in appoggio con il corpo in raccolta e riportare i piedi a terra una volta a sinistra e poi a destra.



- 11) Come l'esercizio n. 10, senza però l'appoggio dei piedi sulla panca, ma superandola.



- 12) Come l'esercizio n. 11, superando la panca con le gambe tese.



11) Andature in quadrupedia - frontale e dorsale.



12) Gambe divaricate a cavallo di una panca: Traslocare in avanti in appoggio  
Sulle braccia elevando il bacino.



13) Avanzare a balzi in avanti fra due panche distanziate e parallele poggiando  
le mani e i piedi con gambe divaricate e tese.



14) Dalla posizione di gambe piegate, braccia avanti, compiere un saltello con una breve fase di volo a corpo teso. Poggiare le mani a terra e poi i piedi con gambe tese e divaricate.



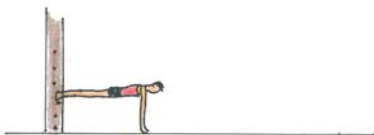
15) Dalla posizione di gambe piegate, braccia avanti, compiere un saltello con una breve fase di volo a corpo teso. Poggiare le mani a terra e poi i piedi con gambe tese e unite.



16) Con le mani in appoggio su un piano sopraelevato, slanciare le gambe indietro-alto. Spingere con le braccia e portarsi in posizione eretta.



17) Alla spalliera: Mantenere la posizione contraendo i muscoli glutei.



18) Alla spalliera: allineare braccia e tronco e mantenere la posizione.



19) Alla spalliera: allineare le braccia con il tronco e la gamba sinistra.



20) Alla spalliera: allineare le braccia con il tronco e la gamba destra.



21) Alla spalliera: Gambe divaricate, piedi poggiati sul primo o secondo piolo, spingere il corpo verso l'attrezzo, per alcuni secondi.



22) Alla spalliera: Gambe divaricate, piedi poggiati sui pioli più alti, spingere il corpo verso l'attrezzo, per alcuni secondi.



23) Alla spalliera: Gambe unite, piedi poggiati sul primo o secondo piolo, spingere il corpo verso l'attrezzo, per alcuni secondi.



24) Alla spalliera: Gambe unite, piedi poggiati sui pioli più alti, spingere il corpo verso l'attrezzo, per alcuni secondi.



25) In spaccata gamba sinistra in alto, mantenere la posizione alcuni secondi.



26) In spaccata gamba destra in alto, mantenere la posizione alcuni secondi



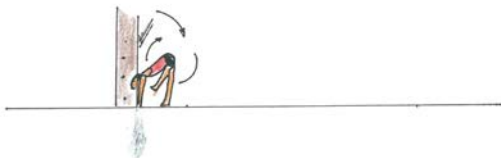
27) Dorso poggiato alla spalliera, gambe divaricate, in appoggio su tappeto alto, salire alla verticale e ritorno.



28) Dorso poggiato alla spalliera, gambe divaricate, in appoggio su un tappeto più basso, salire alla verticale e ritorno



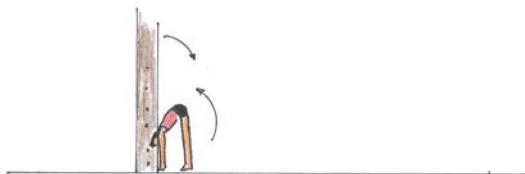
29) Dorso poggiato alla spalliera, gambe divaricate, poggiate a terra, salire alla verticale e ritorno.



30) Dorso poggiato alla spalliera, gambe unite poggiate su un tappeto, salire alla verticale e ritorno.



31) Dorso poggiato alla spalliera, gambe unite poggiate a terra, salire alla verticale e ritorno.



32) In appoggio con gli arti inferiori su un tappeto paracadute alto: Mantenere la posizione alcuni secondi.



33) In appoggio con gli arti inferiori su un tappeto paracadute alto: sollevare la gamba sinistra e mantenere la posizione alcuni secondi.



34) In appoggio con gli arti inferiori su un tappeto paracadute alto: sollevare la gamba destra e mantenere la posizione alcuni secondi.



35) In appoggio sulle spalle su due tappeti, gambe a raccolta, salire alla verticale e mantenere la posizione in equilibrio. Ripetere l'esercizio.



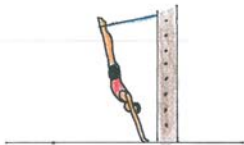
36) In appoggio sulle spalle su due tappeti, salire alla verticale, da gambe divaricate, e mantenere la posizione in equilibrio. Ripetere l'esercizio.



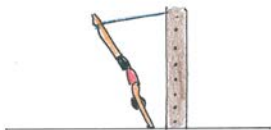
37) In appoggio sulle spalle su due tappeti, salire alla verticale, gambe unite, e mantenere la posizione in equilibrio. Ripetere l'esercizio.



38) Alla spalliera: Dorso rivolto all'attrezzo, con l'aiuto di un elastico, mantenere la posizione alcuni secondi.



39) Alla spalliera: Petto rivolto all'attrezzo, con l'aiuto di un elastico, mantenere la posizione alcuni secondi.



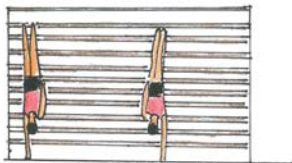
40) Eseguire la verticale tra le parallele pari. Ogni volta che si perde l'equilibrio e si tocca lo staggio avanti o indietro, cercare di tornare alla verticale.



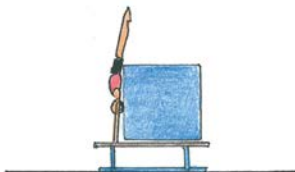
41) Alla spalliera: Dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale sia sul braccio sinistro sia sul destro.



42) Alla spalliera: Petto rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale sia sul braccio sinistro sia sul destro.



43) Eseguire la verticale utilizzando le mini parallele, con l'aiuto di un tappeto paracadute.



44) Alla spalliera: Dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe divaricate e partendo con i piedi su un tappeto alto 40 cm.



45) Alla spalliera: Dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe divaricate e partendo con i piedi su un tappeto alto 20 cm.



46) Dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe divaricate e partendo con i piedi su un tappeto alto 10 cm.



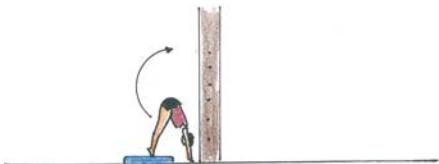
47) Alla spalliera: Dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe unite e partendo con i piedi su un tappeto alto 40 cm.



48) Alla spalliera: Dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe unite e partendo con i piedi su un tappeto alto 20 cm.



49) Dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe unite e partendo con i piedi su un tappeto alto 10 cm.



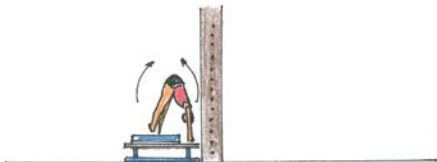
50) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe divaricate partendo con i piedi su un tappeto alto 40 cm.



51) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe divaricate partendo con i piedi su un tappeto alto 20 cm.



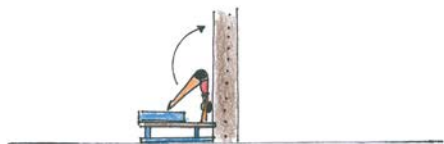
52) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe divaricate partendo con i piedi su un tappeto alto 10 cm.



53) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe unite partendo con i piedi su un tappeto alto 40 cm.



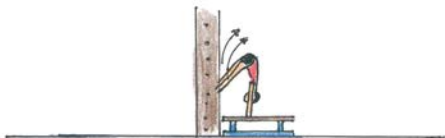
54) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe unite partendo con i piedi su un tappeto alto 20 cm.



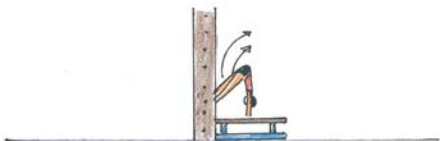
55) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe unite partendo con i piedi su un tappeto alto 10 cm.



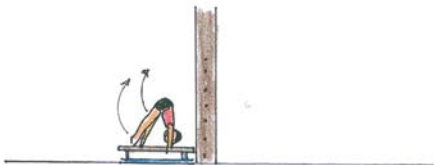
56) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e petto rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe divaricate partendo con i piedi su un piolo alto.



57) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e petto rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe divaricate partendo con i piedi su un piolo più basso..



58) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe divaricate partendo con i piedi sugli staggi.



59) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e petto rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe unite partendo con i piedi su un piolo alto.



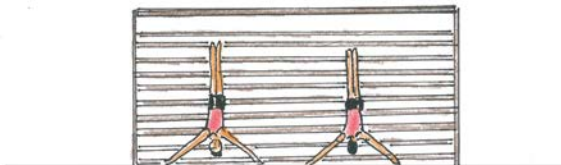
60) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e petto rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe unite partendo con i piedi su un piolo più basso.



61) Alla spalliera: In appoggio sulle mini parallele e dorso rivolto all'attrezzo, eseguire la verticale salendo a gambe unite partendo con i piedi poggiati su un tappeto posto sugli staggi.



62) Alla spalliera: Verticale in appoggio, sia petto sia dorso, con le mani distanti fra loro (Croce in verticale).



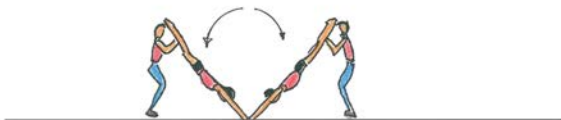
63) A corpo libero: Verticale con l'istruttore che preme l'atleta verso il basso.



64) A corpo libero: verticale con l'istruttore che sposta l'atleta a sn e dx .



65) A corpo libero: verticale con l'istruttore che sposta l'atleta avanti e indietro.



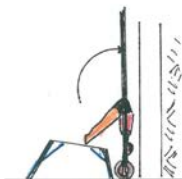
66) A corpo libero: verticale con l'istruttore che assiste l'atleta alla chiusura e apertura degli superiori sul petto, a gambe unite e divaricate.



67) Verticale in appoggio su due appoggi posti a 90° (preparazione Anelli).



68) Verticale agli anelli bassi, con l'utilizzo di un mini- trampolino.



69) Verticale alla sbarra bassa, con l'utilizzo di un mini-trampolino (impugnatura palmare, dorsale e mista).

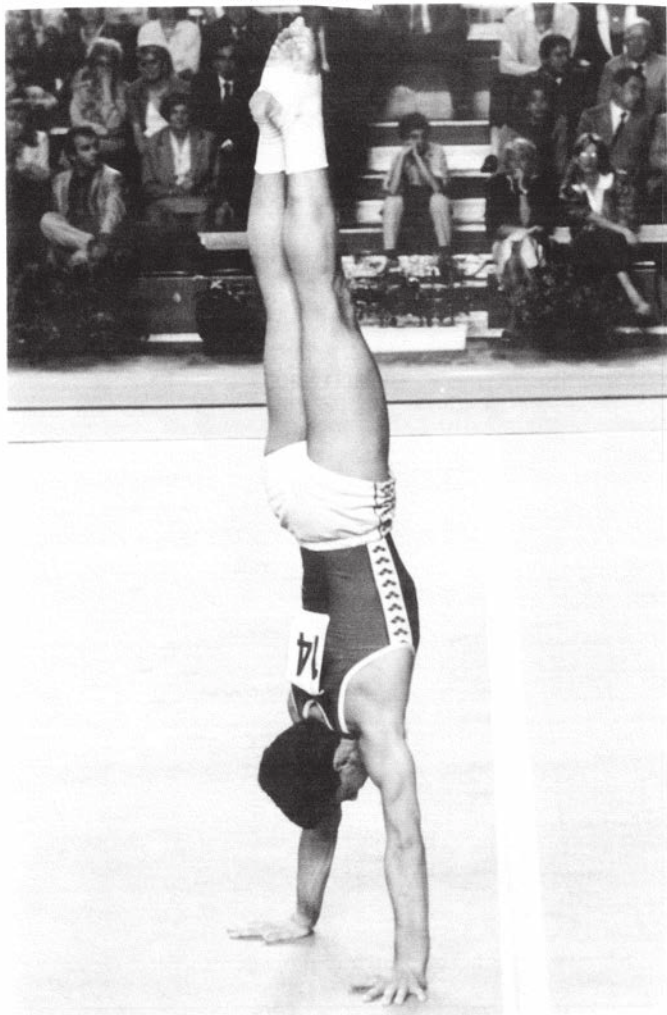


70) Verticale in appoggio su uno staggio delle mini parallele o sbarra bassa impugnatura con mano sinistra o destra, avanti





RAGGIUNGIAMO LA VERTICALE SUGLI ATTREZZI



1) Dopo un salto o uno slancio, anche con 1/2 giro o più.



2) Dalla capovolta dietro, anche compiendo 1/2 giro o più-



3) Rovesciata indietro dalla posizione eretta o da seduti, anche con giro in verticale.



4) Come se si dovesse fare un flic-flac. Anche con 1 avv. (360°) prima dell'appoggio delle mani



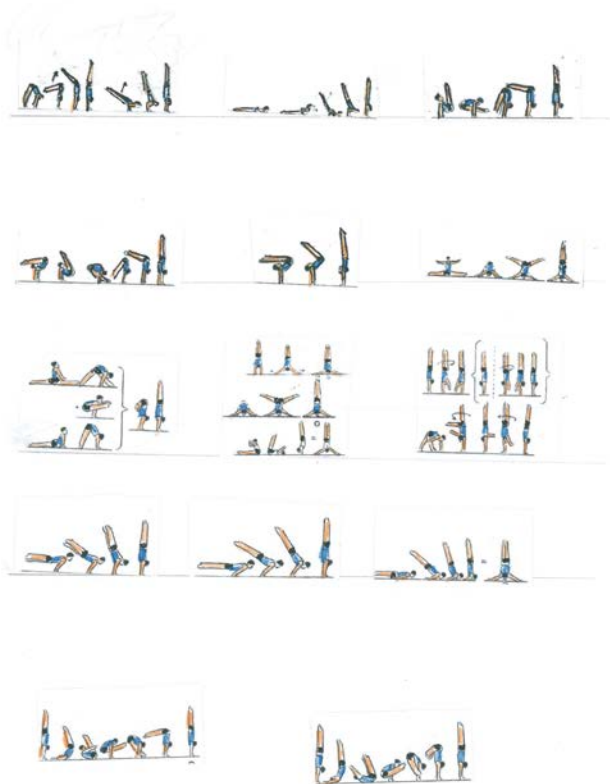
5) Da ritti, eseguire un passo, poggiare le mani s terra, salire di slancio alla verticale



6) Da ritti, gambe divaricate: Salire lentamente alla verticale ritta rovesciata.



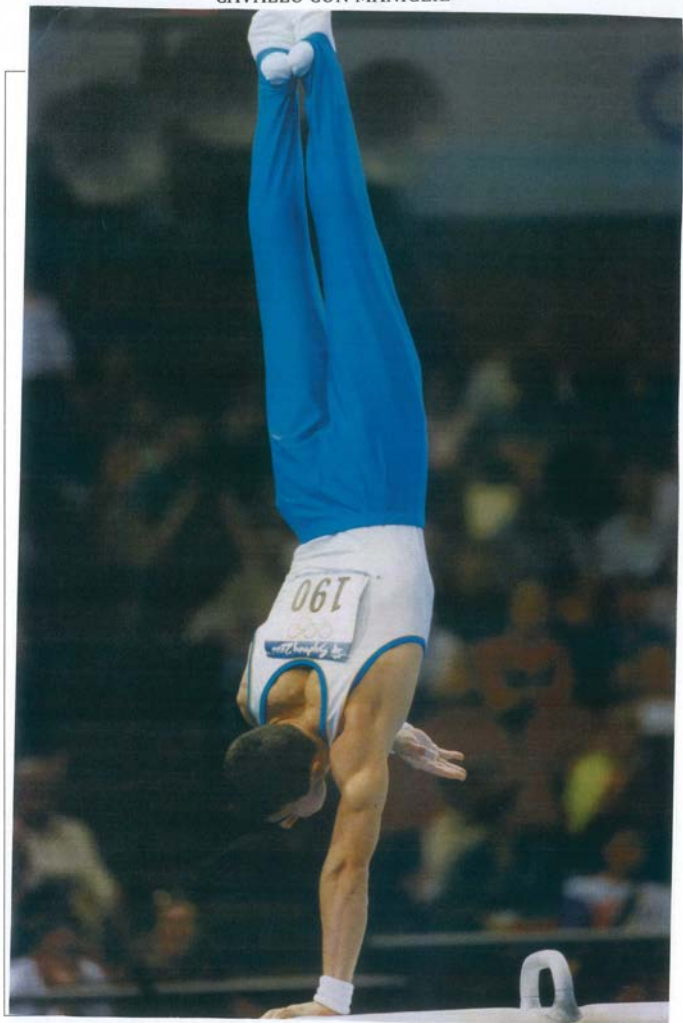
7) Salire lentamente alla verticale dalle diverse posizioni:



356789 | 123456789

4567

8901



1) Dall'oscillazione frontale, salire alla verticale in appoggio su una maniglia.



2) In appoggio su una maniglia, gambe divaricate, slanciarle verso dietro-alto e raggiungere la verticale.



3) Da uno slancio (frontale o dorsale) raggiungere la verticale in appoggio sulle maniglie.



4) Brayan.



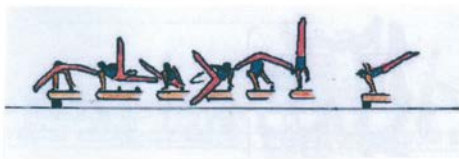
5) Dai mulinelli a gambe divaricate, in appoggio su maniglia-groppa, trasporto saltato sulle maniglie in verticale.



6) Da mulinelli su una maniglia in appoggio trasversale, perno inverso alla verticale a gambe divaricate.



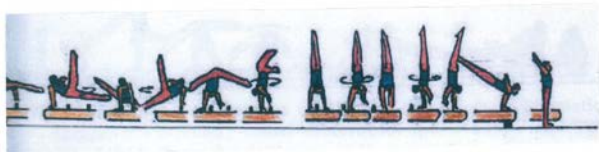
7) Salire alla verticale eseguendo mulinelli maniglia-groppa a gambe divaricate.



8) Salire alla verticale da un perno dorsale.



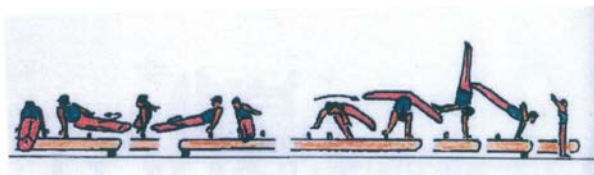
9) Kolyvanov.



10) Mulinelli a gambe divaricate e trasporto saltato alla verticale.



11) SDA, con salto dorsale alla verticale sull'altra estremità.



12) SDA alla verticale, 3/3 di trasporto con 360° o più di rotazione.





ANELLI

1) Salire alla verticale con corpo carpiato e braccia piegate. Anche con g. div.



2) Salire alla verticale con corpo teso e braccia piegate o con corpo carpiato e braccia tese, o dall'orizzontale.



3) Elevarsi dall'appoggio o dall'orizzontale prona con corpo teso e braccia ritte alla verticale.



4) Elevarsi dalla rondine, con corpo teso e braccia tese, alla verticale.



5) Dall'appoggio, giro avanti a corpo teso, e salire alla verticale con braccia ritte.



6) Dall'appoggio, giro avanti a corpo teso e braccia tese, salire alla croce in verticale



7) Croce in verticale.



8) Dalla croce in verticale, salire, con le braccia ritte, alla verticale.



9) Dalla croce in squadra, salire con le braccia ritte e corpo flessa, alla croce in verticale.



10) Dalla croce, salire con braccia tese e con corpo teso, alla croce in verticale.



11) Dall'orizzontale prona in appoggio, salire alla croce in verticale.



12) Dalla rondine, salire alla croce in verticale.



13) Dall'orizzontale prona in sospensione, salire con il corpo teso, alla croce in verticale



14) Dalla sospensione tesa, con il corpo teso e braccia tese, salire in verticale.



15) Dalla sospensione tesa, salire di forza alla croce in verticale.



16) Capovolta o granvolta dietro o avanti, alla verticale.

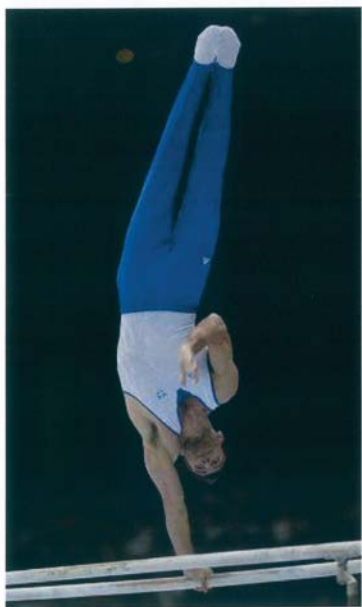


17) Capovolta dietro alla croce in verticale.



18) Slanciappoggio dietro alla croce in verticale.



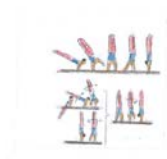


PARALLELE

1) Verticale su uno o due staggi.



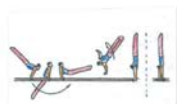
2) Verticale con cambio.



3) Salire lentamente alla verticale con corpo teso e braccia piegate o con corpo flessa e braccia tese. Anche con gambe divaricate.



4) Dietro front alla verticale su uno o due staggi.



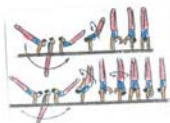
5) Dietro front o salto teso alla verticale su uno staggio.



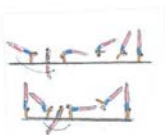
6) Diamodov.



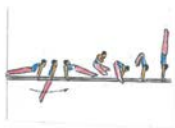
7) Diamidov con  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  giro alla verticale.



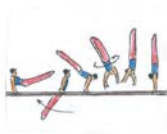
8) Salto teso dietro alla verticale, anche con arrivo su uno staggio.



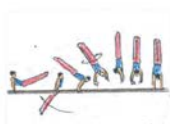
9) Staccata dorsale alla verticale.



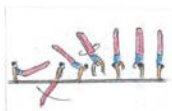
10) Oscillare dietro con  $\frac{1}{2}$  giro saltato alla verticale.



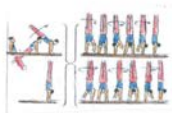
11) Oscillare dietro con  $\frac{3}{4}$  di giro saltato alla verticale su uno staggio.



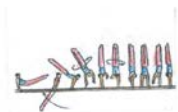
12) Oscillare dietro con 1 giro saltato alla verticale.



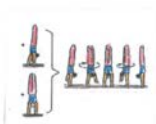
- 13) Oscillare dietro con un  $1\frac{1}{2}$  giro saltato alla verticale su uno staggio e  $\frac{1}{4}$  di giro in verticale su due staggi.



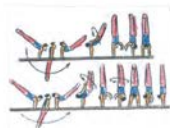
- 14) Verticali con 1 giro sugli staggi.



- 15) Verticale su uno staggio, trasversale o longitudinale, anche con cambio Avanti o dietro.



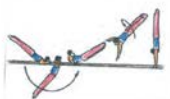
- 16) Diamidov con  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  giro alla verticale su due staggi.



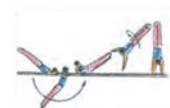
17) Slanciappoggio avanti, staccata dorsale e verticale.



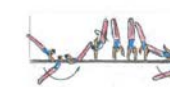
18) Slanciappoggio avanti, con  $\frac{1}{2}$  giro alla verticale.



19) Slanciappoggio avanti, con  $\frac{3}{4}$  di giro alla verticale.



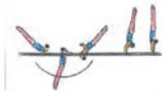
20) Tsolakidis 1 alla sospensione brachiale.



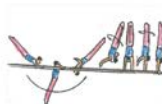
21) Slanciappoggio avanti con Makuts all'appoggio.



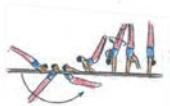
22) Oscillazione avanti alla sospensione brachiale e capovolta dietro alla verticale con braccia tese.



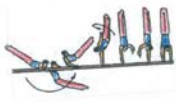
23) Oscillazione avanti alla sospensione brachiale e capovolta dietro con 1/4 di giro alla verticale su uno staggio.



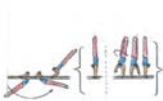
24) Slanciappoggio avanti con 1 giro alla verticale.



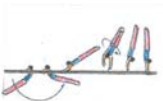
25) Slanciappoggio avanti con  $1 \frac{1}{2}$  giro alla verticale.



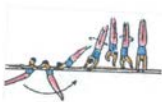
26) Slanciappoggio dietro alla verticale (anche con  $1/2$  giro).



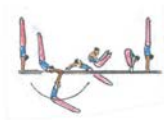
27) Slanciappoggio dietro con  $1/2$  giro saltato alla verticale.



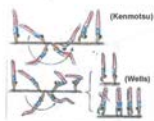
28) Slanciappoggio dietro con  $1 \frac{1}{2}$  giro saltato alla verticale su uno staggio.



29) Tippelt.



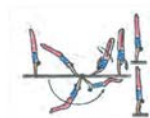
30) Kenmotsu.



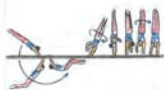
31) Plasecky.



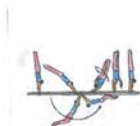
32) Granvolta dietro con Diamidov alla verticale.



33) Granvolta dietro con  $1\frac{1}{4}$  o  $1\frac{1}{2}$  Diamidov alla verticale.



34) Granvolta dietro con Diamidov alla verticale su un solo staggio.



35) Dauser.



36) Baumann.



37) Kippe lunga per salire dorsalmente alla verticale.



38) Kippe lunga e staccata dorsale alla verticale su uno o due staggi.



39) In sospensione su uno staggio, kippe lunga alla squadra divaricata per salire, con braccia ritte e corpo flessi, alla verticale.



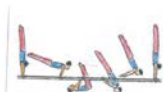
40) In sospensione su uno staggio, kippe lunga alla squadra per salire, con braccia ritte e corpo flessi, alla verticale.



- 41) In sospensione su uno staggio, kippe lunga alla squadra per salire, con braccia ritte e corpo flessato, con  $\frac{3}{4}$  di giro saltato, o più, alla verticale.



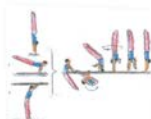
- 42) Controkippe alla verticale e salto delle impugnature, anche su uno staggio.



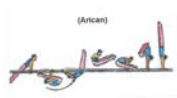
- 43) Controkippe con  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{3}{4}$  di giro alla verticale.



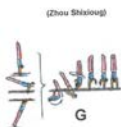
- 44) Teng Hai Bin .



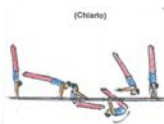
45) Arican.



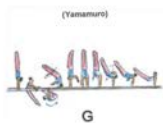
46) Zhou Shixioug.



47) Chiaro.



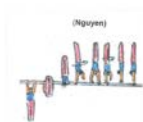
48) Yamamuro.



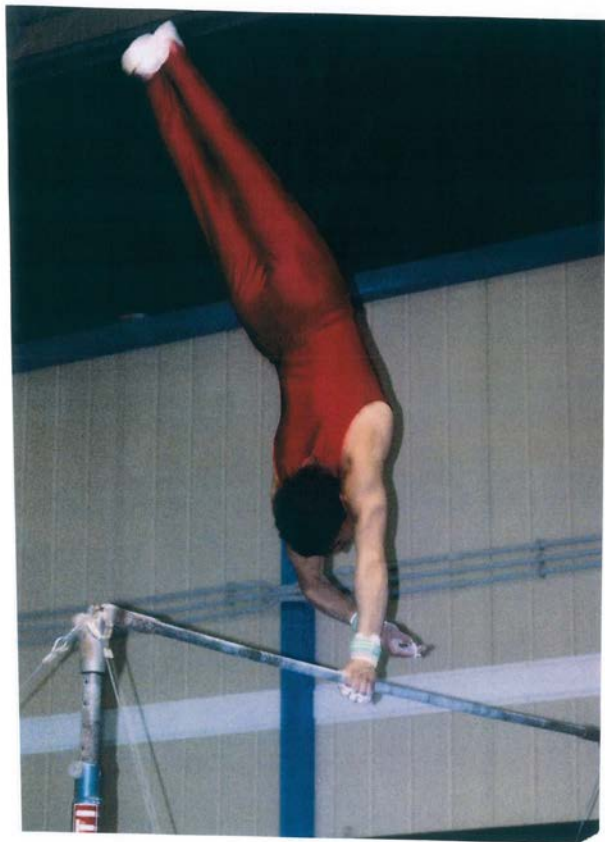
49) Capovolta dietro sul secondo staggio con  $\frac{1}{4}$  di giro alla verticale su due staggi.



50) Capovolta dietro sul secondo staggio con  $\frac{3}{4}$  di giro alla verticale su due staggi.



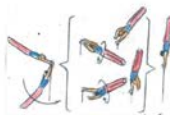
SBARRA



1) Slanciappoggio dietro alla verticale.



2) Slanciappoggio dietro alla verticale, con un giro, anche in presa mista.



3) Slanciappoggio dietro alla verticale con  $\frac{1}{2}$  giro.



4) Granvolta avanti.



5) Granvolta avanti con 1 giro in presa mista.



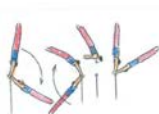
6) Granvolta avanti con 1 giro in presa cubitale.



7) Granvolta avanti con  $\frac{1}{2}$  giro in verticale.



8) Granvolta avanti con salto.



9) Granvolta avanti con salto e 1 giro.



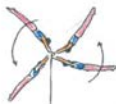
10) Granvolta avanti con un braccio in presa palmare.



11) Zou Li Min.



12) Granvolta dietro.



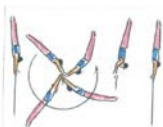
13) Granvolta dietro con un braccio.



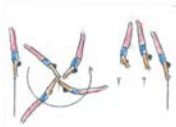
14) Granvolta dietro con 1/2 giro.



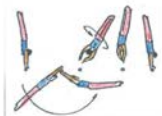
15) Granvolta dietro con salto delle mani in presa palmare.



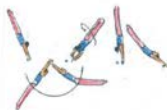
16) Granvolta dietro con salto.



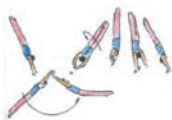
17) Quast.



18) Granvolta dietro con salto e  $\frac{1}{2}$  in presa cubitale.



19) Granvolta dietro con 1  $\frac{1}{2}$  saltato in presa palmare-palm.cub.



20) Rybalko.



21) Granvolta dietro con  $\frac{1}{2}$  giro in presa cubitale.



22) Oscillazione avanti con salto delle impugnature in presa cubitale.



23) Granvolta cubitale.



24) Kippe alla verticale.



25) Weller.



27) Capovolta alla verticale con cambio saltato.



29) Endo con gambe unite.



31) Stalter con 1 ½ saltato alla verticale con imp. mista cub.



26) Dalla sospensione o dall'appoggio, slancio o cap. dietro alla verticale



28) Endo.



30) Stalder.



32) Stalter con 1 ½ saltato alla verticale con imp. cub.



33) Stalder a gambe unite.



35) Stalder a gambe unite con cambio saltato delle impugnature.



37) Giro Adler con ½ giro alla verticale.



39) Giro Adler con cambio saltato alla verticale.



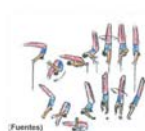
34) Stalder a gambe divaricate con cambio saltato delle impugnature.



36) Giro Adler alla verticale.



38) Giro Adler con 1 giro alla verticale.



40) Endo con gambe divaricate, con impugnatura cubitale.



41) Endo con gambe unite, con impugnatura cubitale alla verticale.



42) Giro libero avanti carpiato, divaricare le gambe, abbandonare e riprendere le impugnature, alla verticale.



43) Carballo.



44) Quintero.

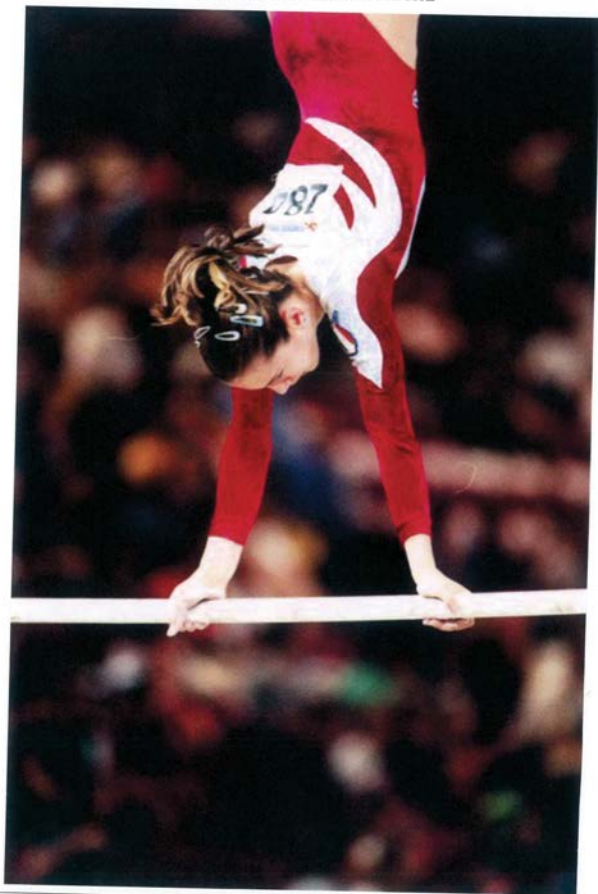


45) Quintero alla presa in cubitale.





PARALLELE ASIMMETRICHE



1) Saltare alla verticale con corpo squadrato, anche con  $\frac{1}{2}$  giro.



2) Saltare alla verticale con corpo squadrato, con 1 giro o a corpo teso con  $\frac{1}{2}$  giro.



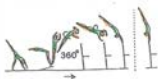
3) Saltare alla verticale con corpo teso con 1 giro (360°).



4) Rondata flic -flac alla verticale.



5) Rondata flic - flac con 1 giro (360°).



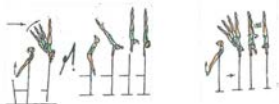
6) Salto all'appoggio e capovolta alla verticale, anche con  $\frac{1}{2}$  giro (180°)



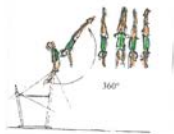
7) Slancio in verticale a gambe divaricate o con corpo squadrato.



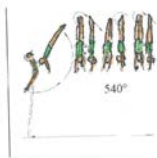
8) Slancio in verticale a gambe unite e corpo teso anche con  $\frac{1}{2}$  giro



9) Slancio in verticale con 1 giro (360°).



10) Slancio in verticale con 1 ½ giro (540°).



11) Capovolta avanti alla verticale, anche con ½ giro.



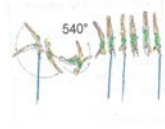
12) Capovolta alla verticale, anche con cambio d'imp. saltato o con ½ giro.



13) Capovolta alla verticale con 1 giro (360°).



14) Capovolta alla verticale con 1 ½ giro (540°).



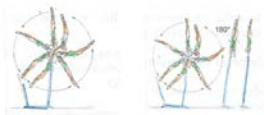
15) Hindorff.



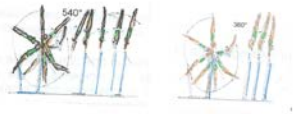
16) Shang.



17) Granvolta dietro, anche su un braccio o con  $\frac{1}{2}$  giro ( $180^\circ$ ).



19) Granvolta dietro con  $1\frac{1}{2}$  o 2 giri.



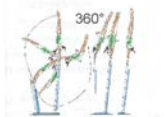
21) Granvolta avanti con 1 giro ( $360^\circ$ )



23) Oscillazione indietro, volo a gambe divaricate arrivando in verticale sullo staggio inf.



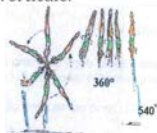
18) Granvolta dietro con 1 giro ( $360^\circ$ ).



20) Granvolta avanti, anche con  $\frac{1}{2}$  giro ( $180^\circ$ ).



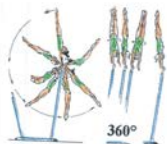
22) Granvolta avanti con 1 g. ( $360^\circ$ ) inizio del giro su un braccio prima della verticale o granvolta con  $1\frac{1}{2}$  ( $540^\circ$ ) in verticale.



24) Granvolta avanti in presa cubitale.



25) Granvolta avanti in presa cubitale con 1 giro (360°) in verticale.



27) Kippe a g. div., salire in verticale, anche con ½ giro.



29) Stalder av. in verticale, anche con 1 giro (360°).



31) Stalder av. in cubitale, in verticale, con 1 giro (360°) in verticale.



26) Granvolta avanti in presa cubitale con 1 ½ g. (540°) in verticale.



28) Stalder av. in verticale, anche con ½ giro (180°).



30) Stalder av. in cubitale, in verticale, anche con ½ giro (180°).



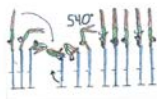
32) Stalder indietro alla verticale anche con ½ g. o cambio saltato.



33) Stalder indietro con 1 g. (360°) in verticale.



34) Stalder indietro con 1 ½ g. (540°) in verticale.



35) Giro libero carpiato avanti alla verticale anche con ½ g. (180°).



36) Giro libero carpiato avanti alla verticale con 1 g. (360°).



37) Giro libero carpiato indietro alla verticale anche con ½ g. (180°).



38) Giro libero carpiato indietro con 1 g. (360°) alla verticale.



39) Infilata e salto delle impugnature alla verticale, anche con ½ g.



40) Infilata e passaggio alla verticale sullo staggio inferiore.



41) Giro av. in presa palmare anche con  $\frac{1}{2}$  giro alla verticale.



42) Giro avanti in presa palmare con 1 giro ( $360^\circ$ ) in verticale.



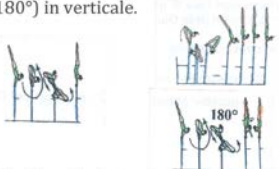
43) Giro di pianta avanti in presa cubitale, in verticale, anche con  $\frac{1}{2}$  giro ( $180^\circ$ ).



44) Giro do pianta av. in cubitale con 1 giro ( $360^\circ$ ) in verticale.



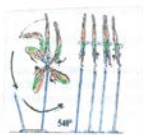
45) Giro di pianta ind. alla vert. anche con cambio di imp. saltato o con  $\frac{1}{2}$  g. ( $180^\circ$ ) in verticale.



46) Giro di pianta ind. con 1 giro ( $360^\circ$ ) in verticale.



47) Giro di pianta ind. con  $1 \frac{1}{2}$  giro ( $540^\circ$ ) in verticale.



TRAVE

- 1) Partenza lat. alla trave: saltare alla verticale in app. sul petto, braccia piegate.



- 2) Salto con  $\frac{1}{2}$  giro sulle spalle all'app. sul collo  $\frac{1}{2}$  giro all'app. sul petto (Silvas).



- 3) Salto con  $\frac{1}{2}$  giro sulle spalle all'app. sul collo 1 o  $1\frac{1}{2}$  all'app. sul collo.



- 4) Di fronte all'estremità della trave: Saltare alla vert. e rov. av.



- 5) Rondata in pedana all'estremità Della trave, flic-flac con  $\frac{1}{2}$  giro e rov. av.



- 6) Vert. in app. trasv. o long. (anche con  $\frac{1}{2}$  g.).



- 7) Saltare con 1 o  $1\frac{1}{2}$  g. alla vert.



- 8) Saltare con 1 o  $1\frac{1}{2}$  g. alla vert. togliere una mano e scendere lateralmente.



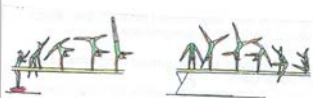
9) Elevarsi alla vert. lat. e, stendendo le gambe, saltello con  $\frac{1}{2}$  g. alla vert. in appoggio trasversale.



11) Verticale in appoggio su un braccio.



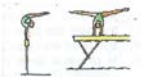
13) Rankin.



15) Saltare alla verticale anche con  $\frac{1}{2}$  giro.



10) Verticale con grande arco dorsale.



12) Verticale laterale e rovesciata avanti.



14) Saltare in verticale a gambe flesse o tese.



16) Rondata, saltare con  $\frac{1}{2}$  giro Giro alla verticale.



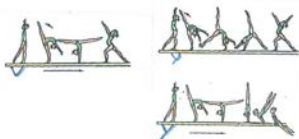
17) Rondata, saltare con 1 avv. (360°) alla verticale.



19) All'estremità della trave: Rondata flic-flac,- verticale arrivo in piedi. o Tsavdariou.



21) Rovesciata dietro.



23) Rovesciata dietro con ½ giro e rovesciata avanti.



18) All'estremità della trave: Rondata flic-flac,- verticale e seduta a gambe div.



20) All'estremità della trave: Rondata flic-flac, ¾ avv.



22) Rovesciata dietro su un braccio.



24) Rovesciata dietro in posizione laterale.



25) Rovesciata dietro con passaggio di una gamba e spaccata sagittale.



27) Garrison.



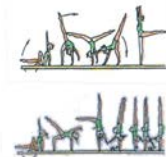
29) Flic-flac con  $\frac{1}{4}$  avv. ( $90^\circ$ ) alla vert.



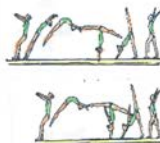
31) Flic-flac con  $\frac{3}{4}$  di avv. ( $270^\circ$ ) alla verticale laterale.



26) Valdez, anche con 1 giro ( $360^\circ$ )



28) Flic-flac smezzzato anche in app. su un braccio.



30) Flic-flac con  $\frac{1}{2}$  avv. ( $180^\circ$ ) dopo la posa delle mani.



32) Kochetkova.



33) Flic-flac, Auerbach , anche in appoggio su un solo braccio.



35) Tausek.



37) Flic.flac dalla posizione laterale con 1 avv. (360°).



39) Flic-flac o flic Aurbach carpiato.



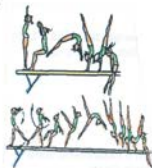
34) Flic-flac Auerbach con  $\frac{1}{4}$  avv. (90°) alla vert.



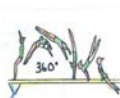
36) Khorkina.



38) Flic-flac o flic Aurbach con un'alta fase di volo.



40) Flic-flac con 1 avv. (360°).





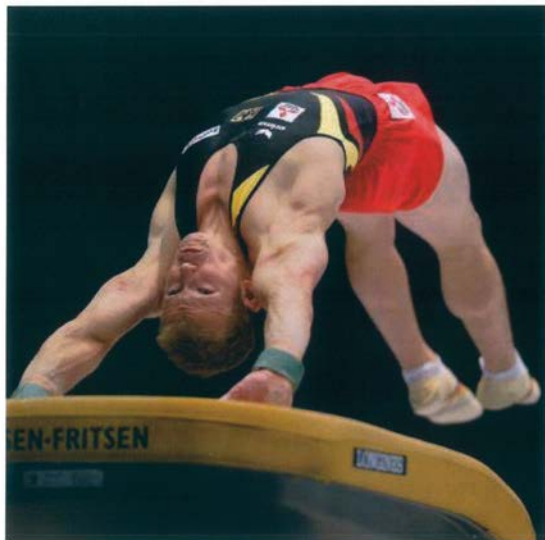
VOLTEGGIO

Il ginnasta, anche nei salti per eseguire un volteggio, qualunque esso sia, dovrà passare per la verticale.

La posizione di passaggio alla verticale sarà:

- 1) Per i salti appartenenti al gruppo strutturale I;
- 2) Per i salti appartenenti al gruppo strutturale II;
- 3) Per i salti appartenenti al gruppo strutturale III;
- 4) Per i salti appartenenti al gruppo strutturale IV;

Evitando inutili ripetizioni dei movimenti interessati, si allega la Tavola riepilogativa dei volteggi del codice Internazionale Maschile.



# Tavola riepilogativa dei Voltggi

Gr. I	Vol. I	Vol. II	Vol. III	Vol. IV	Gr. IV	Vol. V	Gr. V	Vol. VI	Gr. VI	Vol. VII
101	Volteggi in singola salto con avviamenti completi (1 s. o 3 s. pos).	Volteggi in ribaltata con o senza semplice avv. o salto o doppio salto avanti.	Volteggi in ribaltata o Trucchiato av. con salto o doppio salto dietro.	Volteggi in ribaltata o Trucchiato av. con salto o doppio salto dietro.	Gr. IV	Volteggi dalla ribaltata sulla pedana	Gr. IV	Volteggi dalla ribaltata sulla pedana	Vol. VII	Vol. VIII
101	Rib. s. av. racc. con 1 avv. o Cuervo racc. con 1/2 avv. o Rib. s. av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc. con 1/2 avv. (Krogh)	201 Ribaltata	301 Rovesc. lat. 1/2 avv. a un o 8 di.	401 Ribaltata con 1/2 avv.	601 Ribaltata e rovesciare. d. con 1/2 avv.	1,8	301 Rovesc. lat. 1/2 avv. a un o 8 di.	401 Ribaltata e rovesciare. d. con 1/2 avv.	601 Ribaltata e rovesciare. d. con 1/2 avv.	1,8
102	Rib. s. av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc. con 1/2 avv. (Krogh)	202 Ribaltata con 1/2 avv.	302 Rovesc. lat. 1/2 avv.	402 Ribaltata con 1/2 avv.	602 Ribaltata e rovesciare. d. con 1/2 avv.	1,8	302 Rovesc. lat. 1/2 avv.	402 Ribaltata con 1/2 avv.	602 Ribaltata e rovesciare. d. con 1/2 avv.	1,8
103	Cuervo racc. 1/2 avv. o (Gambas)	203 Ribaltata con 1 avv.	303 Rovesc. lat. 1/2 avv. a un o 8 di.	403 Ribaltata con 1 avv.	603 Ribaltata e rovesciare. d. con 1 avv.	2,0	303 Rovesc. lat. 1/2 avv. a un o 8 di.	403 Ribaltata con 1 avv.	603 Ribaltata e rovesciare. d. con 1 avv.	2,0
107	Rib. salto av. racc. con 1 avv. o Cuervo racc. con 1/2 avv. o Rib. salto av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc. con 1/2 avv. (Krogh)	204 Ribaltata con 1/2 avv.	307 Rovesc. lat. 1/2 avv. e s. e. racc. (Tsuahara carp.)	407 Ribaltata con 1/2 avv. e s. e. racc. (Tsuahara carp.)	607 Ribaltata e rovesciare. d. salto d. racc. (Yurchenko)	3,2	307 Rovesc. lat. 1/2 avv. e s. e. racc. (Tsuahara carp.)	407 Ribaltata con 1/2 avv. e s. e. racc. (Tsuahara carp.)	607 Ribaltata e rovesciare. d. salto d. racc. (Yurchenko)	3,2
108	Rib. salto av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc. con 1/2 avv. o Rib. salto av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc. con 1/2 avv. (Krogh)	205 Ribaltata con 2 avv.	308 Trucchiato racc. 1/2 avv.	408 Trucchiato racc. con 1 avv.	608 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	2,4	308 Trucchiato racc. 1/2 avv.	408 Trucchiato racc. con 1 avv.	608 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	2,4
110	Rib. salto av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc. con 1/2 avv. o Rib. salto av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc. con 1/2 avv. (Krogh)	206 Ribaltata con 2/3 avv.	310 Rib. salt. 1/2 avv. e s. av. racc. con 1/2 avv. (Kasamatsu) o Tsukahara racc. 1/2 avv.	410 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	610 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	2,8	310 Rib. salt. 1/2 avv. e s. av. racc. con 1/2 avv. (Kasamatsu) o Tsukahara racc. 1/2 avv.	410 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	610 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	2,8
114	Rib. salto av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo t. con 1 avv. (Looi Yun)	207 Ribaltata salto av. racc.	313 Trucchiato racc.	411 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	611 Trucchiato racc. con 2 avv.	3,2	313 Trucchiato racc.	411 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	611 Trucchiato racc. con 2 avv.	3,2
115	Rib. salto av. racc. con 2 avv. o Cuervo t. con 1/2 avv.	208 Rib. s. av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc.	314 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	412 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	612 Trucchiato racc. con 2 avv.	3,6	314 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	412 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	612 Trucchiato racc. con 2 avv.	3,6
116	Rib. salto av. racc. con 2 avv. o Cuervo t. con 1/2 avv.	213 Ribaltata salto av. racc.	315 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	413 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	613 Trucchiato racc. con 2 avv.	4,0	315 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	413 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	613 Trucchiato racc. con 2 avv.	4,0
117	Rib. salto av. racc. con 3 avv. (Yang Heik Baoen)	214 Rib. s. av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc.	316 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	414 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	614 Trucchiato racc. con 2 avv.	4,0	316 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	414 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	614 Trucchiato racc. con 2 avv.	4,0
119	Truc. racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	215 Rib. salto av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc.	318 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	415 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	615 Trucchiato racc. con 2 avv.	5,2	318 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	415 Trucchiato racc. con 1/2 avv.	615 Trucchiato racc. con 2 avv.	5,2
120	Truc. racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	220 Rib. salto av. racc. con 1/2 avv. o Cuervo racc.	320 Yoo Carp. (Lu Yu Yu)	416 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	616 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	5,6	320 Yoo Carp. (Lu Yu Yu)	416 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	616 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	5,6
126	Truc. racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. o Truc. racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	225 Rib. e doppio salto av. racc.	321 1/11 avv. (Ri Se Gwang)	417 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	617 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	6,0	321 1/11 avv. (Ri Se Gwang)	417 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	617 Yurchenko racc. con 1/2 avv.	6,0
129	Truc. racc. con 2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	226 Rib. e doppio salto av. racc.	322 Trucchiato racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	418 Yurchenko racc. con 2 avv.	618 Yurchenko racc. con 2 avv.	4,8	322 Trucchiato racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	418 Yurchenko racc. con 2 avv.	618 Yurchenko racc. con 2 avv.	4,8
131	Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	228 Rib. e doppio salto av. racc.	323 Trucchiato racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	419 Yurchenko racc. con 2 avv.	619 Yurchenko racc. con 2 avv.	5,2	323 Trucchiato racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	419 Yurchenko racc. con 2 avv.	619 Yurchenko racc. con 2 avv.	5,2
132	Kasamatsu racc. con 2 avv. (Lopez)	231 Rib. e doppio salto av. racc.	324 Trucchiato racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	420 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral - Kim Hee Hoon)	620 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral - Kim Hee Hoon)	5,6	324 Trucchiato racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	420 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral - Kim Hee Hoon)	620 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral - Kim Hee Hoon)	5,6
133	Kasamatsu racc. con 2 avv. o Kasamatsu racc. con 2 avv. o Kasamatsu racc. con 2 avv. (Lopez)	232 Drogulescu racc. (Ri Se Gwang 2)	325 Trucchiato racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	421 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	621 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0	325 Trucchiato racc. con 1/2 avv. o Kasamatsu racc. con 1/2 avv. (Babinski) o Yamamoto racc. con 1 avv.	421 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	621 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0
				422 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	622 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				423 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	623 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				424 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	624 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				425 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	625 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				426 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	626 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				427 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	627 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				428 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	628 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				429 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	629 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				430 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	630 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				431 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	631 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				432 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	632 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				433 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	633 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				434 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	634 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				
				435 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	635 Yurchenko racc. con 2 avv. (Shiral 2)	6,0				

## BIBLIOGRAFIA

- Biomeccanica e Divisione Strutturale della Ginnastica Artistica- A. Manoni- Società Stampa Sportiva.
- Nozioni Fondamentali di Meccanica applicata alla Ginnastica Artistica – G. Batini – Soc. Stampa Sportiva.
- Ginnastica Sportiva Attività Promozionale ed Amatoriale – R. Agabio – Soc. Stampa Sportiva.
- Ginnastica Maschile Moderna a Corpo Libero – S. Malavenda – Arti Grafiche e Cartotecniche “Labor”.
- Didattica e Metodologia della Ginnastica Artistica – B. Grandi – Soc. Stampa Sportiva.
- Home Gymnastics – R. Agabio – F. Pistecchia - CeDiR Federazione Ginnastica d’Italia - Gedi Gruppo Editoriale S.p.A.
- Capriola No, Rotolamento Si – F. Pistecchia –CeDiR Federazione Ginnastica d’Italia - Gedi Gruppo Editoriale S.p.A.
- Metodologia d’Insegnamento degli Esercizi al Cavallo con Maniglie - F. Pistecchia – CeDiR Federazione Ginnastica d’Italia - Gedi Gruppo Editoriale S.p.A.
- Alcuni Esercizi Eseguiti alle Parallele Pari Con l’Ausilio di Attrezzi e Attrezzature – F. Pistecchia – CeDiR Federazione Ginnastica d’Italia - Gedi Gruppo Editoriale S.p.A.
- Metodologia d’insegnamento di Alcuni Movimenti da eseguire alla Trave - F. Pistecchia – CeDiR Federazione Ginnastica d’Italia - Gedi Gruppo Editoriale S.p.A.
- Esercizi alla Spalliera Svedese - F. Pistecchia – CeDiR Federazione Ginnastica d’Italia - Gedi Gruppo Editoriale S.p.A.
- Dalla Preparazione Fisica alla Metodologia d’Insegnamento di Alcuni Esercizi della Ginnastica Artistica. F. Pistecchia – CeDiR Federazione Ginnastica d’Italia - Gedi Gruppo Editoriale S.p.A.
- Codici Internazionali di Ginnastica Artistica Maschile e Femminile Edizione 2020-2024.
- Dal web: Il Cervello – Antigravity Yoga – Bungee Fly – Danza Aerea – Pole Dance.