

L'EQUILIBRIO NELLA GINNASTICA ARTISTICA

Riflessioni, suggerimenti ed esercizi consigliati per lo sviluppo di questa capacità coordinativa.



FRANCO PISTECCHIA

INDICE

Indice.....	Pag.3
Premessa.....	Pag.4
L'Equilibrio dei Corpi.....	Pag.5
Esercizi di equilibrio in posizione di corpo rovesciato.....	Pag.7
L'Equilibrio Dinamico.....	Pag.10
Alleniamo l'Equilibrio.....	Pag.11
Esercizi sul Bacino.....	Pag.12
Esercizi in appoggio sulle Ginocchia.....	Pag.14
Esercizi in appoggio sui piedi.....	Pag.18
Esercizi in appoggio su un Piede.....	Pag.20
Aumentiamo le difficoltà.....	Pag.25
Alcuni esercizi con il corpo in equilibrio Stabile.....	Pag.29
Alcuni esercizi con il corpo in equilibrio Instabile/Metastabile.....	Pag.37
Giochiamo con l'Equilibrio.....	Pag.45
L'equilibrio nelle Rotazioni.....	Pag.67
Esercizi sul disco rotante.....	Pag.69
Piroette alla Trave.....	Pag.72
Bibliografia.....	Pag.78

PREMESSA

L'EQUILIBRIO è una Capacità Coordinativa fondamentale per eseguire movimenti su ristrette basi di appoggio e la capacità di riacquistare e mantenere una certa stabilità ogni qualvolta essa tende a mancare. Per svilupparla si eseguiranno esercizi nei quali è difficile mantenere la postura, utilizzando:

- Basi di appoggio Ristrette;
- Basi di appoggio Instabili;
- Basi di appoggio Inclinate;
- Piccoli attrezzi;
- Grandi attrezzi.

Grazie all'esperienza da Tecnico Nazionale nella Federazione Ginnastica d'Italia, in questo libro dedicato allo sviluppo di questa capacità coordinativa, descrivo alcuni esercizi finalizzati allo sviluppo de "L'EQUILIBRIO".

L'autore

L'EQUILIBRIO DEI CORPI

In Ginnastica Artistica, tutti gli esercizi, sono soggetti alle leggi della meccanica.

Sono definiti esercizi di equilibrio tutte quelle posizioni statiche, in condizioni di equilibrio instabile, in cui il mantenimento della posizione del corpo è precario dalle seguenti condizioni:

- Limitazione della superficie d'appoggio.
- Altezza del baricentro dalla base d'appoggio.
- Posizione diversa del corpo rispetto all'appoggio.

Si possono eseguire:

- *esercizi di equilibrio sul bacino* (il ginnasta con il corpo in squadra, in appoggio al suolo o sulla trave, con la superficie delimitata dalle tuberosità ischiatiche e dal coccige si trova in una posizione di equilibrio instabile.



- *esercizi di equilibrio sugli arti inferiori*;

Pur possedendo la stazione eretta umana, in condizioni di equilibrio instabile, un'elevata capacità neuro-muscolare nel mantenimento della posizione verticale normale, in appoggio plantare, è possibile variare la difficoltà del mantenimento dell'equilibrio se si variano i rapporti tra i segmenti corporei come:

- la riduzione degli appoggi;
- dalla superficie d'appoggio;
- diversa disposizione delle masse corporee fra loro rispetto all'asse verticale.

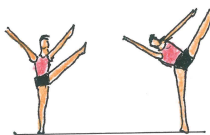
In Ginnastica Artistica gli esercizi di equilibrio sono eseguiti indifferentemente al suolo o sulla trave.

L'attrezzo Trave, fa aumentare la difficoltà a mantenere l'equilibrio per due motivi:

- Psicologico, dovuto all'altezza da terra dell'attrezzo;
- Limitato appoggio sull'attrezzo largo solo dieci centimetri.

I movimenti più utilizzati sono:

- Orizzontale prona;
- Orizzontale laterale o costale;
- Orizzontale supina;
- Grande divaricata ad altezze variabili.



Esercizi di *equilibrio in posizione di corpo rovesciato*:

1) *Equilibrio indifferente*:

Quando l'asse di rotazione attraversa o si trova nel baricentro corporeo.
L'angolo di rotazione non incide sul cambiamento di posizione.



2) *Equilibrio stabile*:

Quando l'asse di rotazione o vincolo si trovano in un punto esterno e al di sopra e sulla verticale del baricentro corporeo.



3) *Equilibrio instabile o labile:*

Quando l'asse di rotazione o vincolo si trovano in un punto esterno e al disotto del baricentro corporeo.



4) *Equilibrio metastabile:*

Quando un corpo pur nell'ambito configurato prima per un equilibrio instabile a causa dell'estensione della superficie di appoggio che costituisce il suo vincolo con l'attrezzo sottostante il baricentro, ha un limitato margine di stabilità.



Osservazioni sull'equilibrio metastabile:

Un ginnasta con il corpo in verticale ritta rovesciata può assumere diverse posizioni:

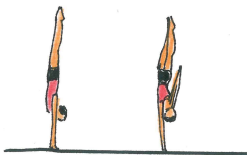
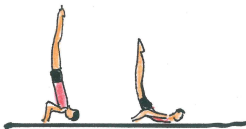
- 1) In appoggio sulle mani e sulla testa o petto.
- 2) In appoggio su due mani.
- 3) In appoggio su un braccio.

La difficoltà di mantenere il corpo in equilibrio aumenta notevolmente se si varia la distanza del baricentro o si riduce la superficie di appoggio.

Con tre punti d'appoggio, aumenta la base e diminuisce la distanza del baricentro.

Con due punti d'appoggio, il ginnasta assume la posizione di verticale rovesciata, sulle braccia piegate a passo normale – sulle braccia ritte con passo normale – sulle braccia ritte con passo unito.

Con un punto d'appoggio, verticale rovesciata su un braccio ritto.



L'EQUILIBRIO DINAMICO

Nella Ginnastica Artistica, possiamo affermare che, quando il ginnasta esegue gli esercizi di equilibrio sia al corpo libero sia agli attrezzi, deve risolvere il problema, di mantenere l'attitudine di appoggio con il corpo in movimento. Osserviamo, per esempio, quando il ginnasta esegue degli slanci in appoggio ritto alle parallele, sul suo corpo agiscono rilevanti momenti di rovesciamento della forza di gravità e per rimanere in appoggio, dovrà applicare delle forze di riequilibrio a livello delle spalle.

Le situazioni di equilibrio dinamico nella ginnastica sono varie.

La stabilità del corpo del ginnasta negli arrivi a terra, rappresenta un problema che va affrontato nella programmazione dell'allenamento.

A tale riguardo, Ju.K. Gaverdovskij e V.M. Smolevskij, nel libro: Organizzazione, Programmazione Tecnica dell'Allenamento nella Ginnastica Artistica, edito da: Stampa Sportiva - Roma, hanno inserito un'interessante tabella che mi permetto di pubblicare:

Spostamento orizzontale del corpo nel momento di arrivo a terra	Rotazione del corpo nel momento di arrivo al terra		
	senza rotazione	rotazione avanti	rotazione indietro
Senza spostamento	1. Uscite semplici senza slancio, salti in basso, ecc.	4. Salto mortale avanti agli anelli, parallele, a terra dal posto	7. Salto mortale indietro agli anelli, parallele a terra dal posto
Spostamento in avanti	2. Uscita in avanti dal trampolino a terra, uscite e salti con volo	5. Salto mortale avanti, indietro con avvitamento di 180° nei collegamenti acrobatici, nei salti in appoggio	8. Salto mortale indietro, indietro con avvitamento di 360° in avanti con avvitamento di 180°, alla sbarra
Spostamento indietro	3. Uscita indietro dal trampolino a terra, salto a gambe divaricate indietro	6. Salto mortale avanti senza avvitamento, con avvitamento di 360°, indietro con avvitamento di 180° (alla sbarra)	9. Salto mortale indietro senza avvitamento, con avvitamento di 360° in avanti, con avvitamento di 180°, collegamenti acrobatici, nei salti in appoggio ecc.

ALLENIAMO L'EQUILIBRIO

1)Esercizi sul BACINO

Mantenere la posizione di Equilibrio, 3/5/10/20 Secondi.



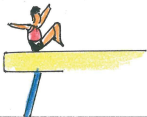
Squadra Equilibrata (Gambe Flesse)

1



Come Esercizio N.1, Alla Trave: Long.

2



Come Esercizio N.1, Alla Trave: Trasv.

3



Come Es. N.1Sull'asse d'Equilibrio.

4



Come Es.N.1, su Palla Fitness65/85cm.

5



Come Es. N.1 su Semisfera propriocett.

6



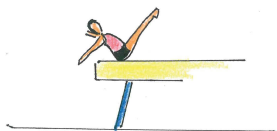
Squadra Equilibrata (Gambe Tese)

7



Come Esercizio N.7, Alla Trave: Long.

8



Come Esercizio N.7, Alla Trave: Trasn.

9



Come Es. N.7Sull'asse d'Equilibrio.

10



Come Es.N., su Palla Fitness65/85cm.

11



Come Es. N.7 su Semisfera propriocett.

12

2) Esercizi in appoggio sulle GINOCCHIA



Mantenendo il busto eretto, Spostare leggermente in avanti il corpo.

1



Come Es. N.1, in appoggio su Semisfera propriocettiva.

2



In appoggio sul ginocchio sn. e in appoggio sul piede dx., sollevare il piede sn., alcune volte, e stop. alcuni secondi.

3



Come Esercizio N.3-Cambio gamba.

4



Come l'Esercizio N.3, in appoggio su Semisfera Propriocettiva.

5



In appoggio su Semisfera Propriocettiva, Cambio Gamba.

6



In appoggio sul ginocchio sn., sollevare la gamba dx in fuori, eseguire alcune ripetizioni e stop 3-4 secondi.

7



In appoggio sul ginocchio dx., sollevare la gamba sn in fuori, eseguire alcune ripetizioni e stop 3-4 secondi

8



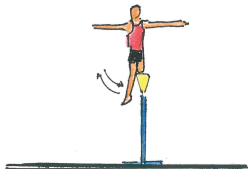
Come l'esercizio N.7, utilizzando una semisfera propriocettiva.

9



Come l'esercizio N.8, utilizzando una semisfera propriocettiva.

10



Eeguire l'esercizio N.7, sulla Trave.

11



Eeguire l'esercizio N.8, sulla Trave.

12



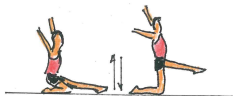
Da seduti sui talloni, braccia in fuori, sollevarsi in ginocchio e ritorno.

13



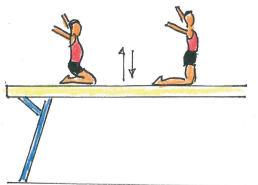
Sul ginocchio sn. Gamba dx. avanti, sedersi sul tallone e ritorno.

14



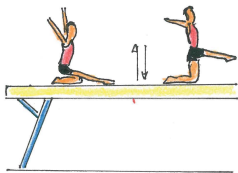
Sul ginocchio dx. Gamba sn. avanti, sedersi sul tallone e ritorno.

15



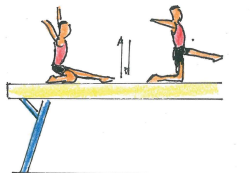
Eeguire l'esercizio N.13 sulla Trave.

16



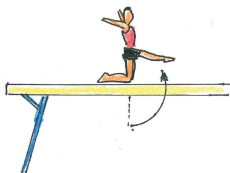
Eeguire l'esercizio N.14 sulla Trave.

17



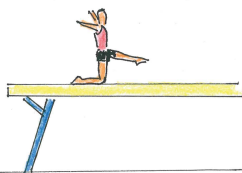
Eeguire l'esercizio N.15 sulla Trave

18



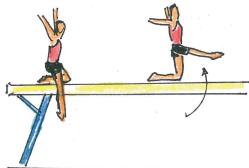
Sulla Trave, sul ginocchio sn., sollevare la gamba dx. avanti alto, alcune volte, poi stop $\frac{3}{4}$ sec.

19



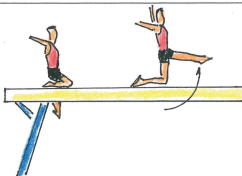
Sulla Trave, sul ginocchio dx., sollevare la gamba sn. avanti alto, alcune volte, poi stop $\frac{3}{4}$ sec.

20



Sulla Trave, sul tallone sn. sollevare il busto e la gamba dx.,avanti alto, alcune volte, poi stop $\frac{3}{4}$ sec.

21



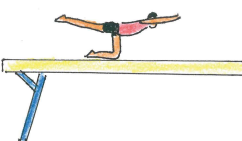
Sulla Trave, sul tallone dx., sollevare la gamba sn. avanti alto, alcune volte, poi stop $\frac{3}{4}$ sec.

22



Sulla trave, in appoggio sul ginocchio sn. Orizzontale mantenuta alcuni secondi.

23



Sulla trave, in appoggio sul ginocchio dx. Orizzontale mantenuta alcuni secondi.

24

3) Esercizi in appoggio sui PIEDI - Ripetere, sollevando i talloni.



Da ritti, Gambe divaricate, braccia in fuori, occhi chiusi: Mantenere la posizione, i secondi richiesti dal tecnico.

1



Come l'Esercizio N.1 con le gambe meno divaricate e/o UNITE.

2



Come Esercizio N.1, con i piedi in appoggio su due *ceppi*.

3



Come Esercizio N.2, con i piedi in appoggio su due *ceppi*.

4



Come l'Esercizio N. 1, con i piedi in appoggio su due semisfere.

5



Come l'Esercizio N. 2, con i piedi in appoggio su due semisfere.

6

Eeguire gli Esercizi proposti, su una riga disegnata a terra, poi su un asse d'equilibrio, poi su trave bassa/alta prima con la gamba Sn. poi con la gamba Dx, avanti. Tutti gli Esercizi si possono eseguire, sollevando i talloni, sulle punte.



Da ritti, Gambe divaricate sagittalmente, braccia in fuori, occhi chiusi: Mantenere la posizione, i secondi richiesti dal tecnico.

7



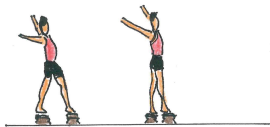
Come l'Esercizio N.7 con le gambe meno divaricate e/o UNITE.

8



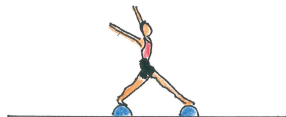
Come Esercizio N.7, con i piedi in appoggio su due *ceppi*.

9



Come Esercizio N.8, con i piedi in appoggio su due *ceppi*.

10



Come l'Esercizio N. 7, con i piedi in appoggio su due semisfere.

11



Come l'Esercizio N. 8, con i piedi in appoggio su due semisfere.

12

4) Esercizi in appoggio su un PIEDIE.

Gli Esercizi proposti si possono eseguire:

- 1) Su una riga disegnata a terra;
- 2) Su un ceppo;
- 3) Su un asse di equilibrio;
- 4) Sulla trave bassa;
- 5) Sulla trave alta.

Gli esercizi possono essere eseguiti con il tallone poggiato a terra o con il tallone sollevato.

Eeguire gli esercizi proposti:

- 1) In appoggio sul piede sinistro;
- 2) In appoggio sul piede destro.





Gamba flessa dietro, afferrare la caviglia con la mano.

1



Come l'esercizio n. 1, senza afferrare la gamba.

2



Gamba flessa avanti a 90°

3



Gamba flessa avanti in massima raccolta

4



Gamba flessa in fuori, afferrare la gamba con la mano.

5



Come l'esercizio n. 5 (senza afferrare la gamba con la mano).

6



Gamba tesa avanti a 45°.

7



Gamba tesa avanti a 90°.

8



Gamba tesa in fuori a 45°

9



Gamba tesa in fuori a 90°

10



Gamba tesa in fuori, alla massima apertura
afferrando la gamba con la mano.

11



Come l'esercizio n. 11 (senza afferrare
la gamba con la mano).

12



Gamba in appoggio piegata, l'altra tesa indietro.

13



Gamba in appoggio ritta, l'altra tesa indietro.

14



Orizzontale prona con la gamba in appoggio piegata.

15



Orizzontale prona con la gamba in appoggio ritta.

16



Orizzontale laterale con la gamba in appoggio piegata.

17



Orizzontale laterale con la gamba in appoggio ritta.

18



Orizzontale supina con la gamba in appoggio piegata.

19



Orizzontale supina con la gamba in appoggio ritta.

20



Afferrare la caviglia della Gamba in appoggio piegata ed elevare l'altra gamba indietro tesa.

21



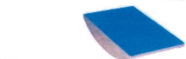
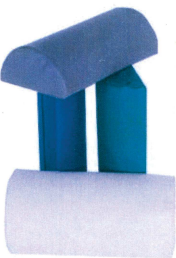
Afferrare la caviglia della gamba in appoggio ed elevare l'altra gamba indietro tesa.

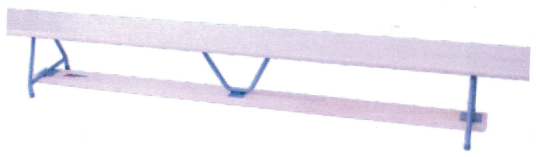
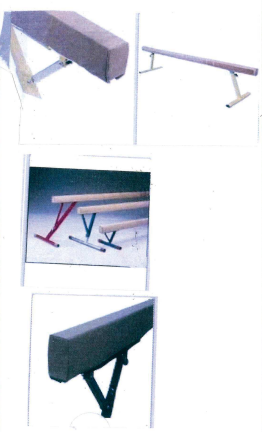
22

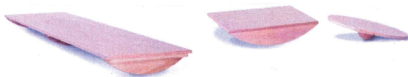
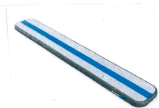
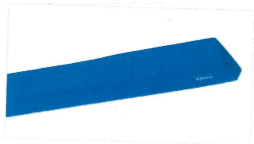
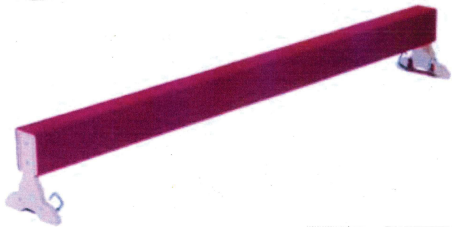
AUMENTIAMO LE DIFFICOLTA'

Tutti gli esercizi proposti si possono eseguire oltre che: - su una riga tracciata a terra - su asse d'equilibrio - su ceppi - sulla panca - sulla trave bassa o alta, anche su palle da fitness dalle diverse misure e su vari piani d'equilibrio.

Si riportano alcune figure dei vari attrezzi che possono essere utilizzati:







ALCUNI ESERCIZI CON IL CORPO IN EQUILIBRIO STABILE.

(IL BARICENTRO SI TROVA ALDISOTTO DELLA PRESA)

Gli esercizi proposti si possono eseguire sui grandi attrezzi che permettono l'esecuzione del movimento con il corpo in sospensione.

I grandi attrezzi utilizzati sono:

- Cavallo.
- Anelli.
- Parallele Pari.
- Parallele Asimmetriche.
- Sbarra.
- Spalliera Svedese.

I Movimenti possono essere Eseguiti con il corpo in Sospensione Brachiale o in sospensione con le Braccia Tese o con le Braccia Flesse.

In Sospensione Brachiale:

- Con le Gambe Flesse, Unite o Divaricate. (fig.1)
- Con una Gamba Tesa e una Flessa avanti o indietro. (fig.2)
- Con una gamba Tesa in Sospensione e una Gamba in Squadra. (fig.3)
- Con le Gambe Tese e Unite. (fig.4)
- Con le Gambe Tese e Divaricate, Frontalmente o Sagittalmente. (fig.5)
- Con il corpo in Squadra a Gambe Flesse Unite o Divaricate. (fig.6)
- Con il corpo in Squadra a Gambe Tese Unite o Divaricate. (fig.7)



1



1



2



2



3



4



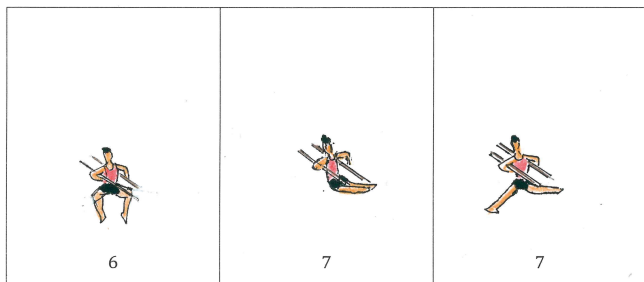
5



5



6



In Sospensione Tesa con le Braccia Tese o con le Braccia Flesse.

- Con le Gambe Flesse, Unite o Divaricate. (fig.8)
- Con una Gamba Tesa e una Flessa avanti o indietro. (fig.9)
- Con le Gambe Tese e Unite. (fig.10)
- Con il corpo In Sospensione con le Gambe Tese e Divaricate, Frontalmente o Sagittalmente. (fig.11)
- Con il corpo in Sospensione in Squadra a Gambe Flesse Unite o Divaricate. (fig.12)
- Con il corpo in Sospensione in Squadra a Gambe Tese Unite o Divaricate. (fig.13)
- Con il corpo in Sospensione in Squadra Semirovesciata a Gambe Flesse. (fig.14)
- Con il corpo in Sospensione in Squadra Semirovesciata a Gambe Tese. (fig.15)
- Con il corpo in Sospensione in Squadra Rovesciata a Gambe Flesse. (fig.16)
- Con il corpo in Sospensione in Squadra Rovesciata a Gambe Tese. (fig.17)



8



8



8



8



9



9



9



9



10



10



11



11



11



11



12



12



12



12



13



13



13



13



14



14



15



15



16



17

ALCUNI ESERCIZI CON IL CORPO IN EQUILIBRIO INSTABILE/METASTABILE.

(Quando l'asse di rotazione o vincolo si trovano in un punto esterno e al disotto del baricentro corporeo).

Come detto in precedenza,

il ginnasta che si trova con il corpo in posizione rovesciata ha un limitato margine di stabilità e trova più difficoltà mantenere l'equilibrio.

La difficoltà di mantenere il corpo in equilibrio aumenta notevolmente se si varia la distanza del baricentro o si riduce la superficie di appoggio.

Con tre o più punti d'appoggio, aumenta la base e diminuisce la distanza del baricentro.

Con due punti d'appoggio, il ginnasta assume la posizione di verticale rovesciata, sulle braccia piegate a passo normale – sulle braccia ritte con passo normale – sulle braccia ritte con passo unito.

Con un punto d'appoggio, verticale rovesciata su un braccio ritto.

Vediamo alcuni esempi di esercizi, in Verticale Rovesciata, che si possono eseguire a corpo libero o sugli attrezzi:

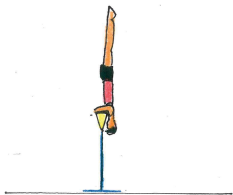
- Con tre o più punti d'appoggio:
 - 1) In appoggio su braccia piegate e testa.
 - 2) Braccia piegate e petto.
 - 3) Avambracci e petto.
 - 4) Mani e spalle.



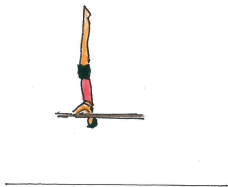
1



2



3

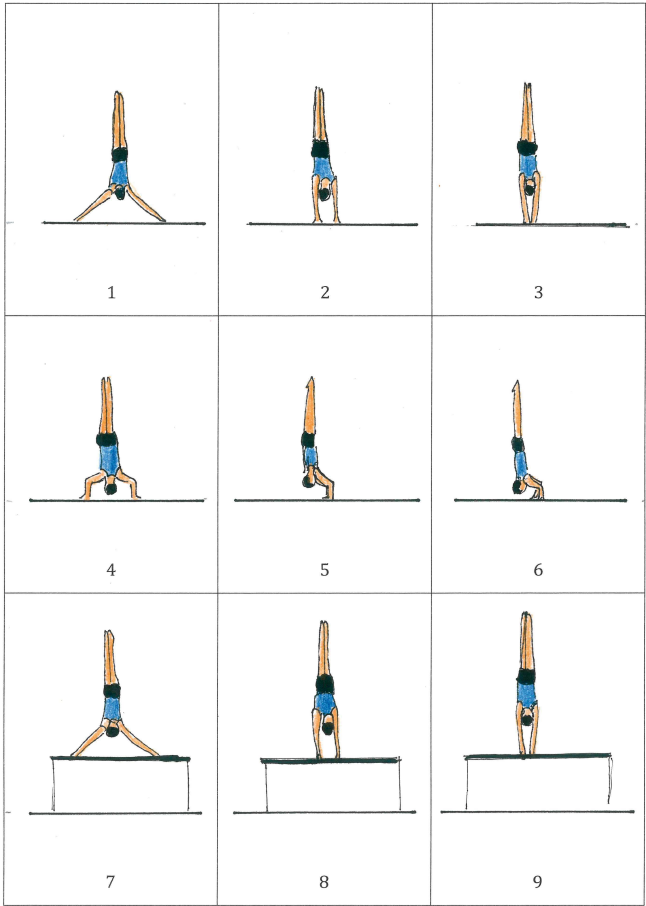


4

Con due punti di appoggio:

- 1) Con il corpo ritto - rovesciato e con le mani aperte, distanti tra loro oltre la larghezza delle spalle.
- 2) Con il corpo ritto - rovesciato e con le mani aperte, distanti tra loro come la larghezza delle spalle.
- 3) Con il corpo ritto - rovesciato, con le mani aperte e unite.
- 4) Con il corpo rovesciato, braccia piegate e mani aperte, distanti tra loro oltre la larghezza delle spalle.
- 5) Con il corpo rovesciato, a braccia piegate e mani aperte, distanti tra loro come la larghezza delle spalle.
- 6) Con il corpo rovesciato a braccia piegate, mani aperte e unite.
- 7) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa dorsale, con le mani distanti tra loro oltre la larghezza delle spalle.
- 8) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa dorsale, con le mani distanti tra loro come la larghezza delle spalle.
- 9) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa dorsale, con le mani unite.
- 10) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa palmare, con le mani distanti tra loro oltre la larghezza delle spalle.
- 11) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa palmare, con le mani distanti tra loro come la larghezza delle spalle.
- 12) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa palmare, con le mani unite.
- 13) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa mista, con le mani distanti tra loro oltre la larghezza delle spalle.
- 14) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa mista, con le mani distanti tra loro come la larghezza delle spalle.
- 15) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa mista, con le mani unite.

- 16) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa cubitale, con le mani distanti tra loro oltre la larghezza delle spalle.
- 17) Con il corpo in appoggio ritto rovesciato in presa cubitale, con le mani distanti tra loro come o inferiore la larghezza delle spalle.





10



11



12



13



14



15



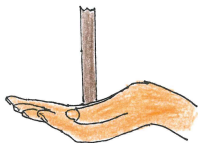
16



17

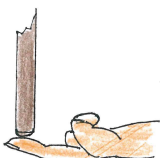
GIOCHIAMO CON L'EQUILIBRIO

Proposte di alcuni movimenti o esercizi, che possono aiutare a sviluppare questa capacità coordinativa attraverso il proprio corpo o utilizzando piccoli attrezzi, sia staticamente sia dinamicamente.



Mantenere in equilibrio una bacchetta sul palmo di una mano.

1



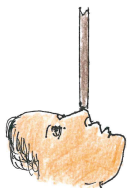
Mantenere in equilibrio una bacchetta su un dito.

2



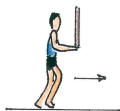
Mantenere in equilibrio una bacchetta su un dito, in verticale.

3

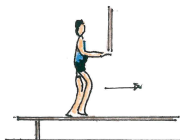


Mantenere in equilibrio una bacchetta sul naso.

4

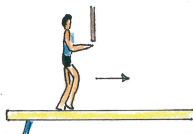


Camminare su una striscia disegnata a terra, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito. 5



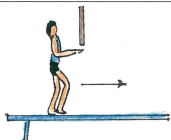
Camminare su una panca, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito. 6

6



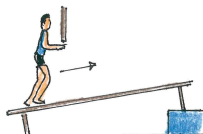
Camminare su una trave, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito. 7

7



Camminare su un asse, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito. 8

8



Camminare su una panca, posta in salita, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito. 9

9



Mantenere in equilibrio una bacchetta sul palmo di una mano e in appoggio su una gamba sola.

10



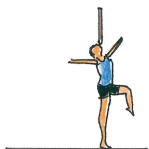
Mantenere in equilibrio una bacchetta su un dito e in appoggio su gamba sola.

11



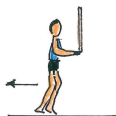
Mantenere in equilibrio una bacchetta su un dito, in verticale e in appoggio su una gamba sola.

12



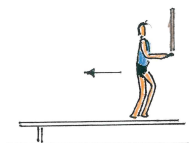
Mantenere in equilibrio una bacchetta sul naso e in appoggio su una gamba sola.

13



Camminare indietro su una striscia disegnata a terra, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito. 14

14



Camminare indietro su una panca, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito.

15

Camminare indietro su una trave, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito.

16

Camminare indietro su un asse, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito.

17

Camminare indietro su una panca, posta in salita, mantenendo una bacchetta in equilibrio su un dito. 18

18

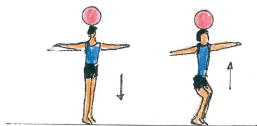


Da Ritti, Braccia in fuori: Mantenere una palla in equilibrio sulla testa.

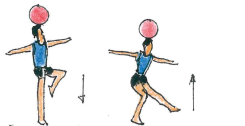
19



Da Ritti, Braccia in fuori e in appoggio su una gamba: mantenere una palla in equilibrio sulla testa. 20

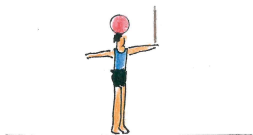


Mantenere una palla in equilibrio sulla testa ed eseguire alcuni piegamenti sulle gambe. 21



Come l'esercizio n. 21, stando in appoggio su una gamba.

22



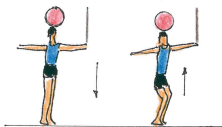
Come l'esercizio n. 19, mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano.

23



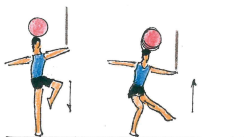
Come l'esercizio n.23, rimanendo in appoggio su una gamba.

24



Come l'esercizio n.23, eseguendo alcuni piegamenti sulle gambe

25

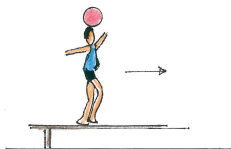


In appoggio su una gamba, eseguire alcuni piegamenti con una palla sulla teste e una bacchetta su una mano. 26



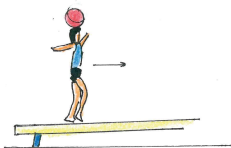
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa, camminare su una striscia disegnata a terra.

27



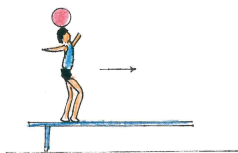
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa, camminare su una Panca.

28



Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa, camminare su una Trave.

29



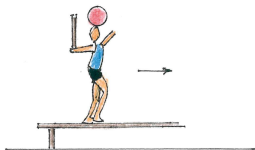
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa, camminare su un asse di equilibrio.

30



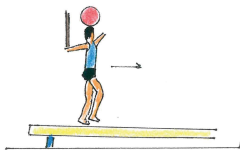
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano, camminare su una striscia disegnata a terra.

31



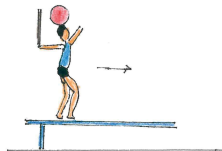
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano, camminare su una Panca.

32



Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano, camminare su una Trave

33



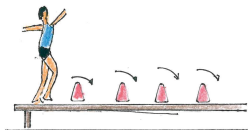
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano, camminare su un asse di equilibrio.

34



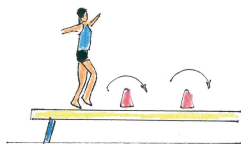
Posizionare alcuni ostacoli su una striscia disegnata a terra e camminare superandoli.

35



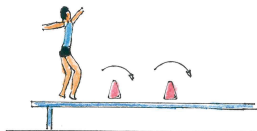
Posizionare alcuni ostacoli su una Panca e camminare superandoli.

36



Posizionare alcuni ostacoli su una Trave e camminare superandoli.

37



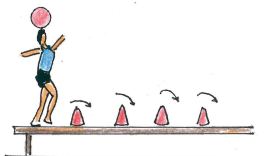
Posizionare alcuni ostacoli su un asse e camminare superandoli.

38



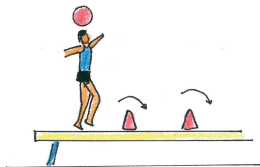
Con una palla in equilibrio sulla testa:
Posizionare alcuni ostacoli su una
striscia disegnata a terra e camminare
superandoli.

39



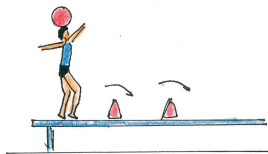
Con una palla in equilibrio sulla testa:
Posizionare alcuni ostacoli su una
Panca e camminare superandoli.

40



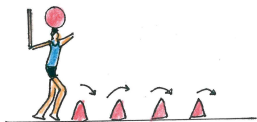
Con una palla in equilibrio sulla testa:
Posizionare alcuni ostacoli su una
Trave e camminare superandoli.

41



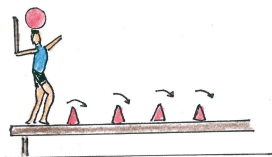
Con una palla in equilibrio sulla testa:
Posizionare alcuni ostacoli su un asse e
camminare superandoli.

42



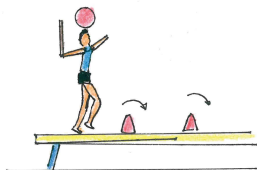
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano: Posizionare alcuni ostacoli su una striscia disegnata a terra e camminare superandoli.

43



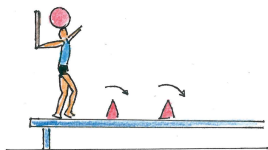
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano: Posizionare alcuni ostacoli su una Panca e camminare superandoli.

44



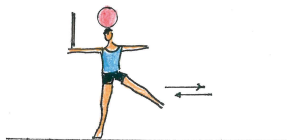
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano: Posizionare alcuni ostacoli su una Trave e camminare superandoli.

45



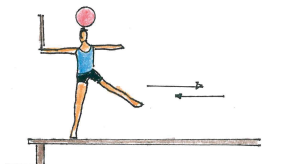
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano: Posizionare alcuni ostacoli su un asse e camminare superandoli.

46



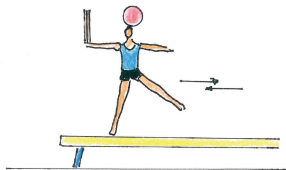
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano: Spostarsi lateralmente a dx e sn. Su una striscia disegnata a terra.

47



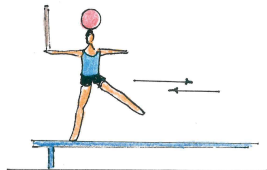
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano: Spostarsi lateralmente a dx e sn. Su una Panca.

48



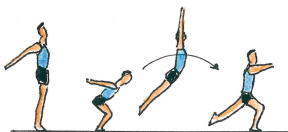
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano: Spostarsi lateralmente a dx e sn. Su una Trave.

49



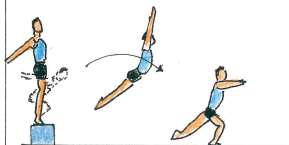
Mantenendo in equilibrio una palla sulla testa e una bacchetta su una mano: Spostarsi lateralmente a dx e sn. su un Asse di equilibrio.

50



Da ritti:
Saltare in avanti e mantenere
l'equilibrio su una gamba.

51



Da ritti su un Cubo:

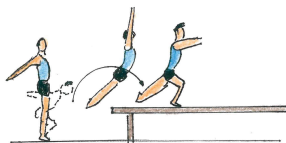
Saltare avanti e mantenere l'equilibrio
su una gamba.

52



Da ritti:
Saltare su un Cubo e mantenere
l'equilibrio su una gamba.

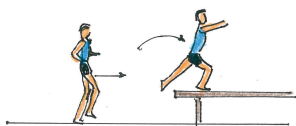
53



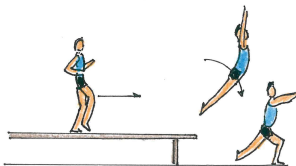
Da ritti:

Saltare da una Panca e mantenere
l'equilibrio su una gamba.

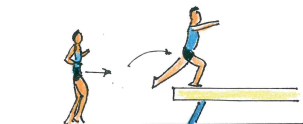
54



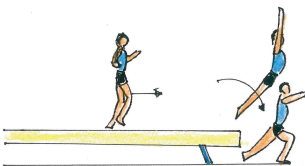
Camminare e saltare su una Panca
mantenendo l'equilibrio su una gamba.
55



Camminare su una Panca e uscire
mantenendo l'equilibrio su una gamba.
56



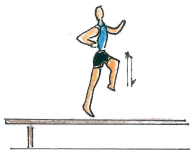
Camminare e saltare su una Trave
mantenendo l'equilibrio su una gamba
57



Camminare su una Trave e uscire
mantenendo l'equilibrio su una gamba.
58

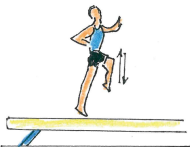


Di corsa sul posto, ginocchia alte, 20" e stop in equilibrio su una gamba. 59



Come l'esercizio n. 60, eseguito su una panca.

60



Come l'esercizio n. 60, eseguito su una trave.

61



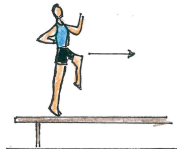
Come l'esercizio n. 60, eseguito su un asse.

62



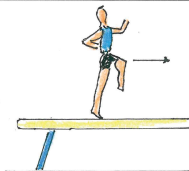
Di corsa a ginocchia alte 3 m. e stop in equilibrio su una gamba.

63



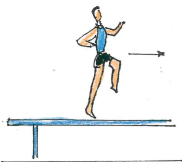
Come l'esercizio n. 63, eseguito su una panca.

64



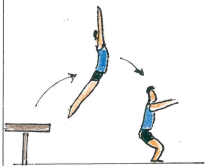
Come l'esercizio n. 63, eseguito su una Trave.

65



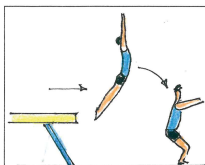
Come l'esercizio n. 63, eseguito su un asse.

66



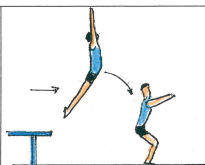
Correre su una panca, salto in avanti in alto e fermare l'arrivo.

67



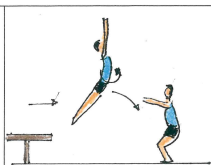
Correre su una Trave, salto in avanti in alto e fermare l'arrivo.

68



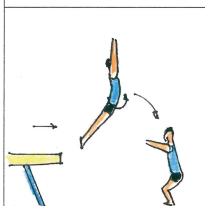
Correre su un asse, salto in avanti in alto e fermare l'arrivo.

69



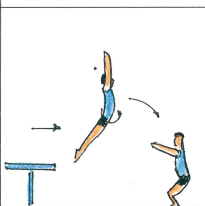
Correre su una panca, salto in avanti in alto, $\frac{1}{2}$ giro e fermare l'arrivo.

70



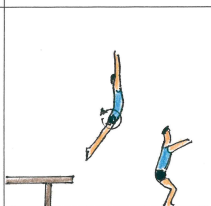
Correre su una Trave, salto in avanti in alto, $\frac{1}{2}$ giro e fermare l'arrivo.

71



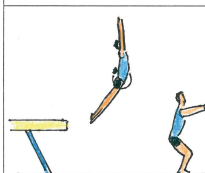
Correre su un asse, salto in avanti in alto, $\frac{1}{2}$ giro e fermare l'arrivo.

72



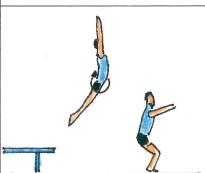
Correre su una panca, salto avanti con 1 giro e fermare l'arrivo.

73



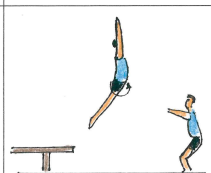
Correre su una Trave, salto in avanti con 1 giro e Fermare l'arrivo.

74



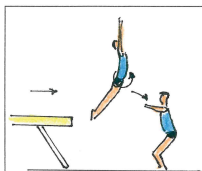
Correre su un asse, salto in avanti con 1 giro e Fermare l'arrivo.

75



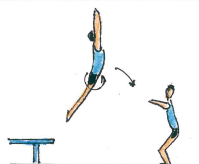
Correre su una panca, salto avanti con 1 e $\frac{1}{2}$ giro e Fermare l'arrivo.

76



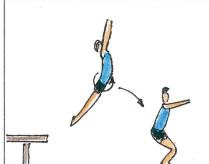
Correre su un Trave, salto avanti con 1 e ½ giri e Fermare l'arrivo.

77



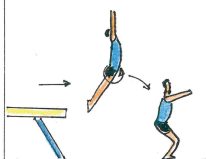
Correre su un asse, salto avanti con 1 e ½ giro e Fermare l'arrivo.

78



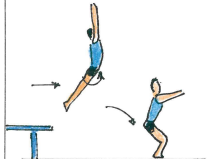
Correre su una panca, salto avanti con 2 giri e Fermare l'arrivo.

79



Correre su una Trave salto avanti con 2 giri e Fermare l'arrivo.

80



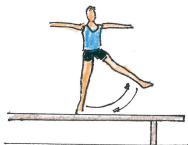
Correre su un asse, salto avanti con 2 giri e Fermare l'arrivo.

81



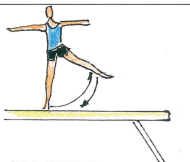
20" di lanci in alto laterali, stop 3" su una gamba.

82



20" di lanci su una panca, in alto laterali, stop 3".

83



20" di lanci su una Trave, in alto laterali, stop 3".

83



20" di lanci in alto laterali su un asse, stop 3".

84

Saltelli con una gamba Tesa in avanti.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.

Ripetere sull'altra gamba



Saltelli con una gamba Tesa indietro.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.

Ripetere sull'altra gamba



Saltelli con una gamba Tesa in fuori.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.

Ripetere sull'altra gamba



Superando dei mini ostacoli:

Saltelli con una gamba Tesa in avanti.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.

Ripetere sull'altra gamba



Saltelli con una gamba Tesa indietro.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.

Ripetere sull'altra gamba



Saltelli con una gamba Tesa in fuori.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.

Ripetere sull'altra gamba



Saltelli (verso dietro) con una gamba Tesa in avanti.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Saltelli (verso dietro) con una gamba tesa indietro.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.



Saltelli (verso dietro) con una gamba Tesa in fuori.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Saltelli (lateral) Con una gamba tesa in avanti.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Saltelli (lateral) Con una gamba tesa indietro.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Saltelli (lateral) Con una gamba tesa in fuori.

- 1) Su una striscia disegnata a terra.
- 2) Su una Panca.
- 3) Su una Trave.
- 4) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Superando dei mini ostacoli:

Saltelli (verso dietro) con una gamba Tesa in avanti.

- 5) Su una striscia disegnata a terra.
- 6) Su una Panca.
- 7) Su una Trave.
- 8) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Saltelli (verso dietro) con una gamba tesa indietro.

- 5) Su una striscia disegnata a terra.
- 6) Su una Panca.
- 7) Su una Trave.
- 8) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Saltelli (verso dietro) con una gamba Tesa in fuori.

- 5) Su una striscia disegnata a terra.
- 6) Su una Panca.
- 7) Su una Trave.
- 8) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Saltelli (laterali) Con una gamba tesa in avanti.

- 5) Su una striscia disegnata a terra.
- 6) Su una Panca.
- 7) Su una Trave.
- 8) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Saltelli (laterali) Con una gamba tesa indietro.

- 5) Su una striscia disegnata a terra.
- 6) Su una Panca.
- 7) Su una Trave.
- 8) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

Saltelli (laterali) Con una gamba tesa in fuori.

- 5) Su una striscia disegnata a terra.
- 6) Su una Panca.
- 7) Su una Trave.
- 8) Su un Asse di equilibrio.



Ripetere sull'altra gamba

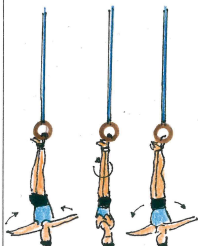
L'EQUILIBRIO NELLE ROTAZIONI



1) In sospensione a un anello:

Partire a gambe divaricate, unire le gambe, eseguire il numero di rotazioni richieste dal tecnico.

Divaricare le gambe e fermare la rotazione.



2) In sospensione a un anello a testa in giù:

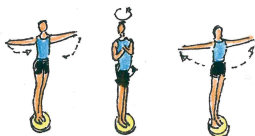
Partire con le braccia aperte, fletterle, avvicinandole al petto.

Eseguire il numero di rotazioni richieste dal tecnico.

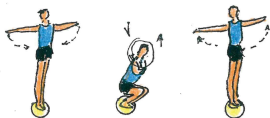
Divaricare le braccia e fermare la rotazione.

Esercizi su Disco Rotante





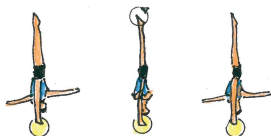
- 1) Da ritti, braccia in fuori:
Avvicinare le braccia al busto,
e compiere le rotazioni
richieste dal tecnico, a
sinistra o destra. Aprire le
braccia per fermarsi.



- 2) Da ritti, braccia in fuori:
Avvicinare le braccia al busto,
e compiere le rotazioni
richieste dal tecnico, a
sinistra o destra, piegando le
gambe e distendendole
tornando ritti. Aprire le
braccia per fermarsi.

3) In appoggio su u una gamba piegata, l'altra tesa in fuori o in avanti, braccia in fuori.

Avvicinare le braccia al busto, e compiere le rotazioni richieste dal tecnico, a sinistra o destra. Aprire le braccia per fermarsi.

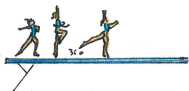


4) In appoggio su una gamba, l'altra tesa in verticale, busto a contatto con l'arto in appoggio, braccia in fuori:

Avvicinare le braccia al busto, e compiere le rotazioni richieste dal tecnico, a sinistra o destra. Aprire le braccia per fermarsi.

PIROETTE ALLA TRAVE

(Si può utilizzare anche il DISCO ROTANTE per acquisire al meglio le rotazioni)



1) 1 Giro (360°) su una gamba.



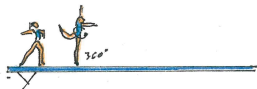
2) 1 e 1/2 (540°) su una gamba.



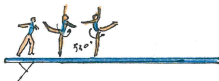
3) 2Giri (720°) su una gamba.



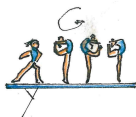
4) 3 Giri(1080°) su una gamba.



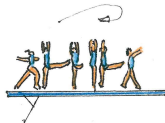
5) 1 Giro (360°) su una gamba
 coscia della gamba libera all'orizz. dietro



6) 1 e 1/2 Giro su una gamba,
 coscia della gamba libera
 all'orizz. dietro



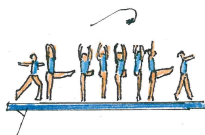
- 7) 1 Giro (360°) con gamba libera dietro impugnata con entrambe le mani.



- 8) 1 g. (360°) con il tallone della gamba libera tesa avanti av. all'orizz. per tutto il giro (gamba d'appog. tesa o pieg.)



- 9) 1 ½ (540°) su il tallone della gamba Libera tesa av. All'orizz. per tutto il Giro (gamba d'appoggio tesa o piegata.



- 10) 2Giri(720°) con il tallone della gamba libera tesa av. all'orizz. per tutto giro (gamba d'app. tesa o piegata.



11) 1 g. (360°) con gamba libera
impugnata in pos. divaricata a 180°
per tutto il giro.



12) 1 ½ g. (540°) con la
gamba libera impugnata in
pos. divaricata a 180° per
tutto il giro.



13) 2 g. (720°) Sugihara.



14) ½ g. (180°) piroetta plongée
passando per la massima
div. (180°)



15) 1g. (360°) Piroetta
plongée passando per la massima
div.(180°)



16) 1 g. (360°) su una gamba
in accosciata-gamba libera
tesa per tutto il giro.



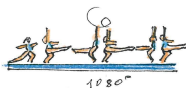
17) 1 ½ g. (540°) su una gamba
in accosciata-gamba libera
tesa per tutto il giro.



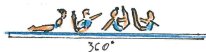
18) 2g. (720°) su una gamba
in accosciata-gamba libera
tesa per tutto il giro.



19) 2e 1/2g. (900°) su una gamba
in accosciata-gamba libera
tesa per tutto il giro.



20) 3g. (1080°) su una gamba
in accosciata-gamba libera
tesa per tutto il giro.



21) 1g (360°) o 1 1/2 (540°)
in pos. prona.
è permesso l'app. alternato
delle mani.



22) 1 1/4 (450°) sulla schiena
(angolo anche/gambe
chiuso).

BIBLIOGRAFIA

- Biomeccanica e Divisione Strutturale della Ginnastica Artistica - Angelo Manoni Società Stampa Sportiva.
 - Nozioni Fondamentali di Meccanica Applicata alla Ginnastica Artistica - G. Batini - Società Stampa Sportiva.
 - Organizzazione, Programmazione, Tecnica dell'Allenamento nella Ginnastica Artistica - Ju.K. Gaverdovskij V.M. Smoleskij - Società Stampa Sportiva.
 - Biomeccanica - D.D. Donskoj V.M. Zatzirskij - Stampa Sportiva.
 - Gli Avvitamenti nella Ginnastica Artistica- G. Marzolla - Coni Federazione ginnastica d'Italia.-
 - Guide Tecniche per gli Insegnanti di Ginnastica Artistica - F. Pistecchia - Federazione Ginnastica d'Italia - Gruppo Editoriale l'Espresso.
 - Ginnastica Artistica Femminile - Tecnica, didattica e assistenza - Anna Claudia Cartoni Daniela Putzu - edi-ermes.
 - Ginnastica Maschile Moderna a Corpo Libero - S. Malavenda - Arti Grafiche e Cartotecniche.
 - Ginnastica Sportiva Attività Promozionale e Amatoriale - R. Agabio - Soc. Stampa Sportiva.
 - Home Gymnastics - R. Agabio F. Pistecchia - CeDiR Federazione Ginnastica d'Italia - -Gedi Gruppo editoriale l'Espresso.
 - Alcuni Esercizi eseguiti alle Parallele Pari Con l'Ausilio di Attrezzi e Attrezzature F. Pistecchia - CeDiR Federazione Ginnastica d'Italia - -Gedi Gruppo editoriale l'Espresso.
 - . Metodologia d'Insegnamento di alcuni movimenti da eseguire alla Trave - F. Pistecchia - CeDiR Federazione Ginnastica d'Italia - -Gedi Gruppo editoriale l'Espresso.
 - Esercizi alla Spalliera Svedese - F. Pistecchia - CeDiR Federazione Ginnastica d'Italia - -Gedi Gruppo editoriale l'Espresso.
- Codici Internazionali di Ginnastica Artistica Maschile e Femminile Edizione 2020-2024.