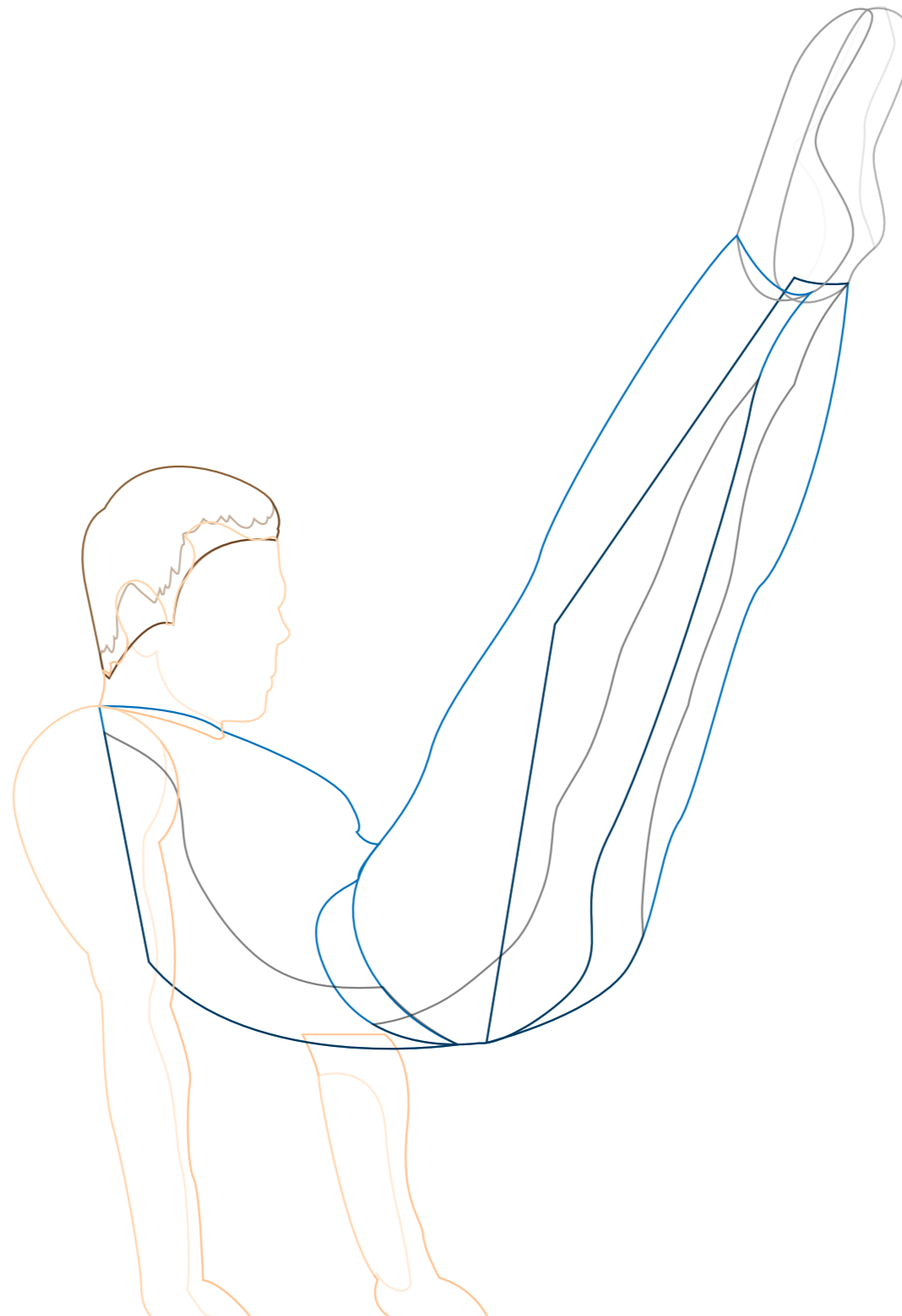


LA GINNASTICA IN SCHEDE

a cura di Fulvio Vailati



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"area motoria":

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

"area psico-motoria":

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

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

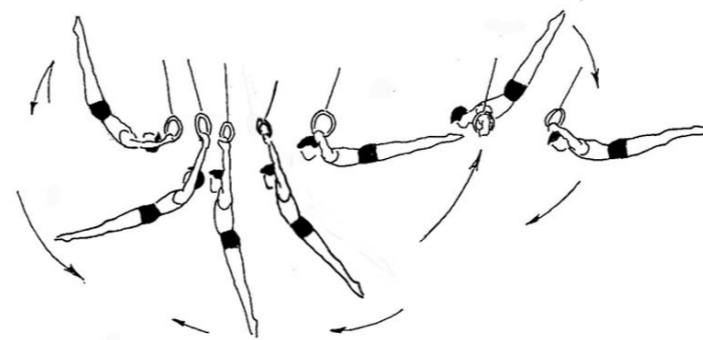
Per la Preparazione Fisica, per una più completa gamma di esercizi, si rimanda al DVD FGI Multimedia "**La preparazione Fisica**"

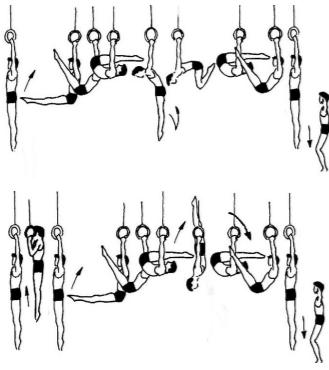
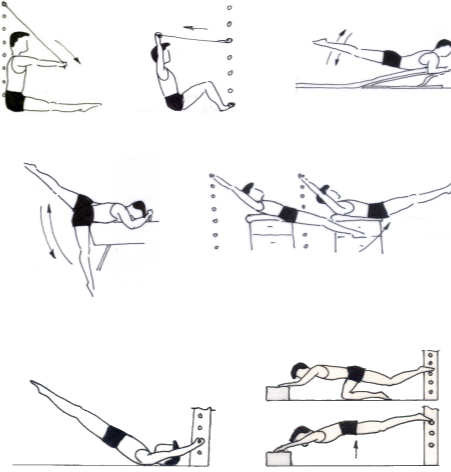

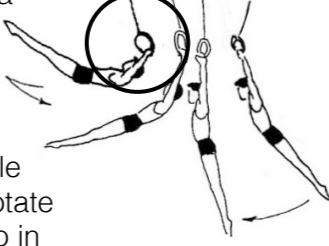
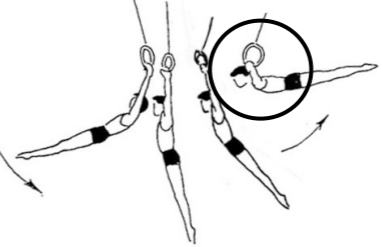
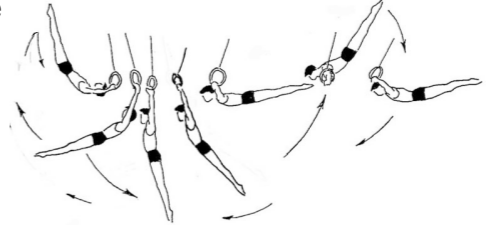
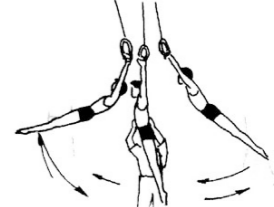
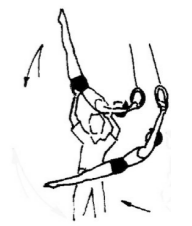

FORMAZIONE QUADRI TECNICI FEDERALI

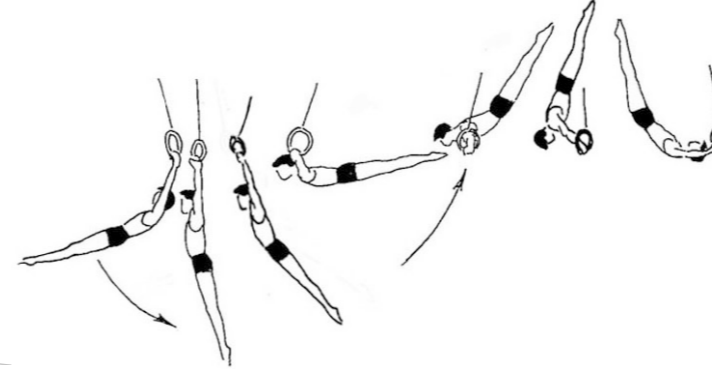
ANELLI

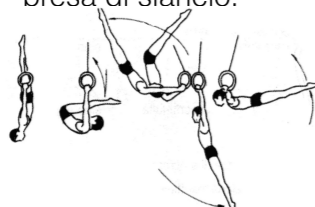


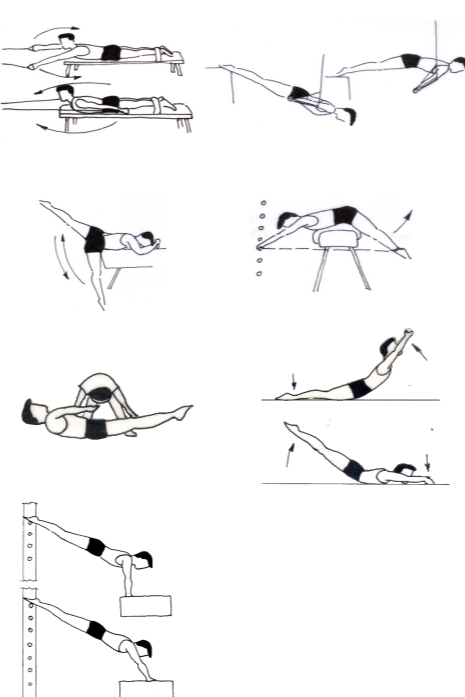
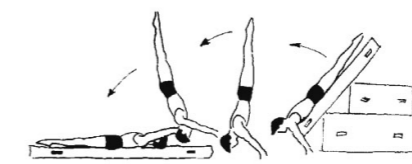
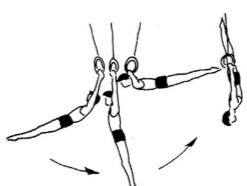

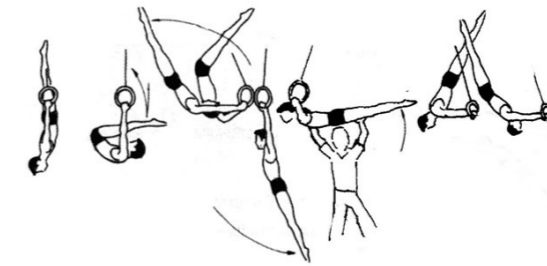
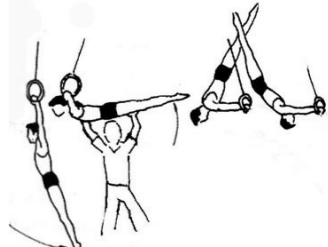
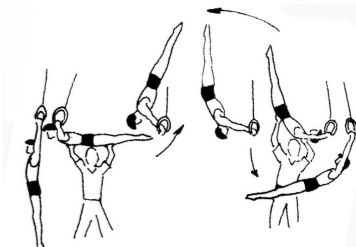


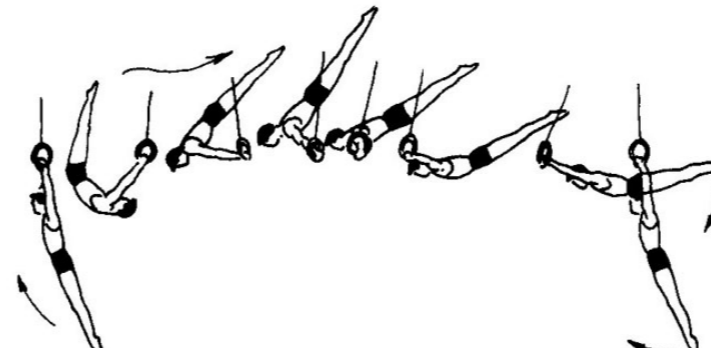
AN



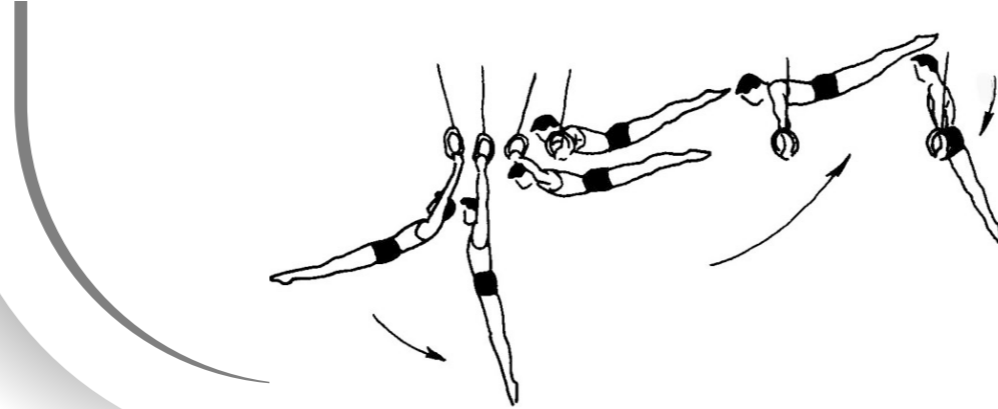
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Aver fatto esperienze, durante le attività motorie attraverso giochi di approccio con l'attrezzo. ● Aver iniziato il percorso formativo degli apprendimenti specifici all'attrezzo con i primi elementi tecnici combinati in semplici esercizi. Un esempio: 	<p>Due sono i momenti fondamentali:</p> <ol style="list-style-type: none"> Azione di frustata anteriore e posteriore Azione di spinta degli arti superiori sugli anelli <ol style="list-style-type: none"> Anticipare le spalle rispetto al bacino e lo stesso rispetto agli arti inferiori nel passaggio dalla sospensione; chiusura dell'angolo arti inferiori-busto (frustata avanti) ed estensione degli arti superiori nella fase di ritorno (frustata dorsale) Questa fase è parte integrante della precedente e deve essere continua sia nella fase ascendente sia in quella discendente. Le corde degli anelli devono essere sempre in tensione. La fase ascendente dello slancio avanti avviene ruotando l'impugnatura verso l'interno-indietro, la fase ascendente dello slancio indietro avviene ruotando l'impugnatura verso l'esterno portando gli anelli in fuori 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Coordinare l'azione delle braccia con l'azione di frustata richiede diverso tempo e necessita molta attenzione da parte dell'allenatore</p> <p>Con impugnatura vincolata, eseguire delle piccole oscillazioni per sensibilizzare e coordinare l'azione della frustata con l'azione delle braccia</p>  <p>Aumentare l'ampiezza delle oscillazioni ricercando la corretta azione delle braccia.</p> <p>Nella fase ascendente avanti, il corpo deve avvicinarsi alle corde e le mani devono essere ruotate internamente spingendo in basso-dietro gli anelli</p>  <p>Nella fase ascendente indietro, il corpo deve essere indirizzato verso l'alto portando le braccia in fuori</p>  <p>Successivamente e gradualmente inserire l'azione di spinta delle braccia per elevare il corpo e sviluppare il movimento verso la verticale</p> 	<p>Sostenere le prime oscillazioni ponendo le mani una sul dorso ed una sull'addome</p>  <p>Nella fase ascendente avanti, guidare il corpo con una mano sul bacino e l'altra sulle spalle</p>  <p>Nella fase ascendente indietro, guidare il corpo con una mano sulle gambe e l'altra sulle spalle che devono rimanere basse per permettere l'apertura delle braccia in fuori</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● In avanti: mancanza di coordinazione tra l'azione di frustata e la spinta delle braccia ● Errata rotazione dell'impugnatura e/o braccia piegate ● Indietro: mancanza di coordinazione tra l'azione di frustata e la spinta delle braccia ● Braccia strette nella fase ascendente 				



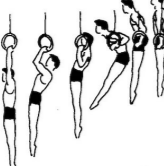
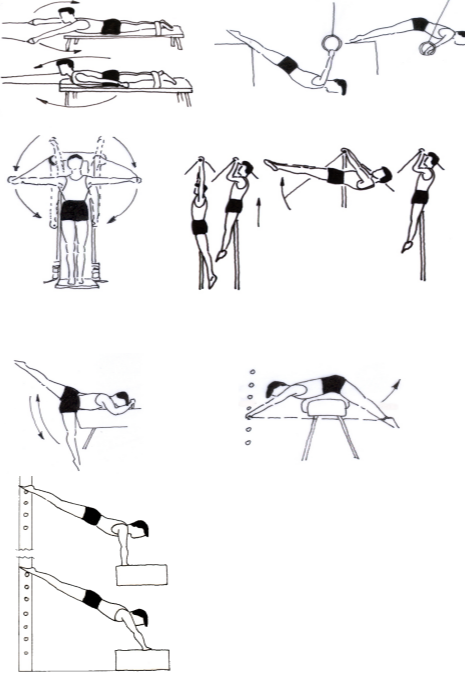
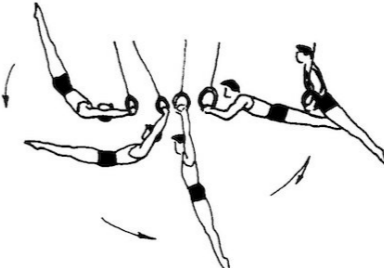
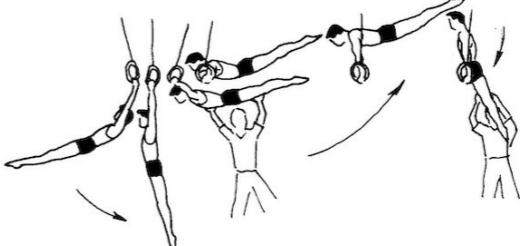
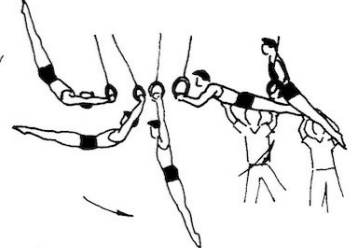
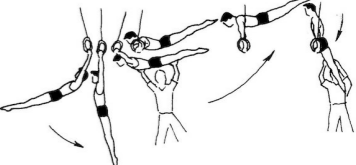


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza dei primi elementi tecnici specifici dell'attrezzo ● Conoscenza dell'oscillazione ● Conoscenza della presa di slancio:  <p>Agli anelli bassi e con assistenza far sensibilizzare l'apertura del corpo con l'azione delle braccia</p>  <p>Far eseguire il movimento guidato dall'assistenza dell'istruttore per favorire il passaggio corretto dalla sospensione</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Con azione di frustata, elevare il corpo per dietro-alto esercitando con le braccia una pressione per fuori-dietro ● Continuando l'azione delle braccia per dietro-basso, portare in avanti le spalle. Durante questa fase il corpo deve essere in perfetta tenuta con il capo in linea ● Mantenendo la spinta delle braccia sugli anelli, immettersi nell'oscillazione discendente avanti 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Sensibilizzare la spinta delle braccia con mini circuiti al suolo. Un esempio:</p>  <p>Con e senza assistenza, eseguire il movimento a corpo teso ricercando l'apertura delle braccia in fuori con le spalle basse</p>  <p>Con assistenza agli anelli bassi, eseguire la fase ascendente dietro inserendo l'azione delle braccia</p>  <p>Con e senza assistenza, eseguire la fase ascendente dietro inserendo l'azione delle braccia e l'avanzamento delle spalle</p> 	<p>Nella fase ascendente indietro, favorire l'azione di frustata e l'azione delle braccia con una mano sul petto ed una sulle gambe</p>  <p>Nella fase discendente avanti, rallentare e sostenere il corpo con una mano sulle spalle ed una sulle gambe</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Incompleta azione di frustata ● Flettere il capo in avanti ● Errata rotazione dell'impugnatura ● Insufficiente tenuta del corpo nell'oscillazione discendente avanti 				



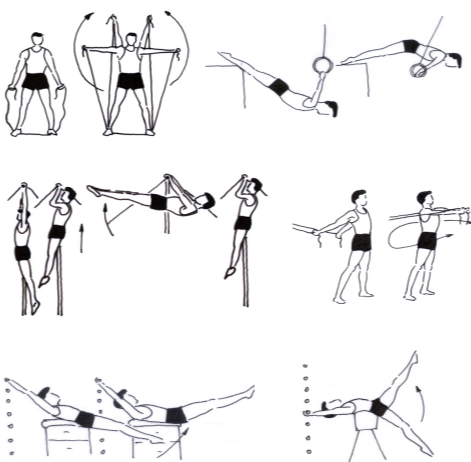
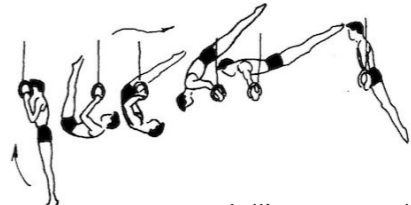
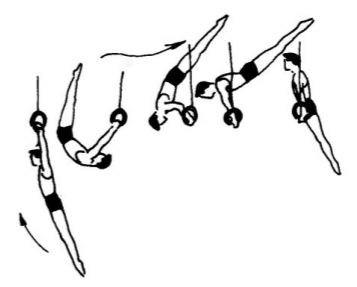
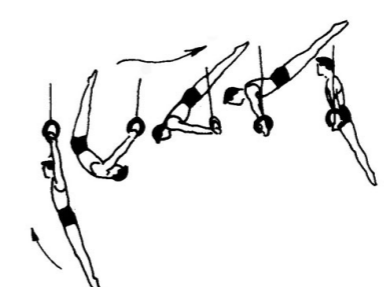
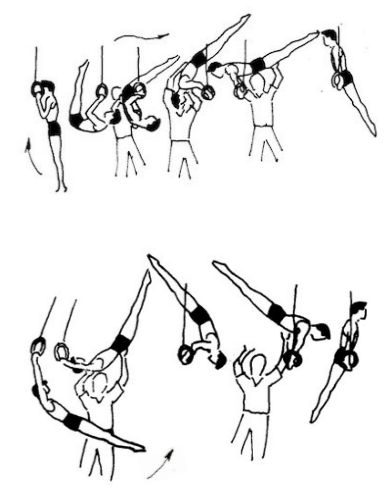
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza dei primi elementi tecnici specifici dell'attrezzo ● Conoscenza dell'oscillazione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Con azione di frustata in avanti-alto, elevare il corpo con leggera chiusura del busto-arti inferiori indirizzandolo tra le corde, sguardo ai piedi ● Spinta delle braccia per dietro-basso ruotando gradualmente gli anelli all'interno ● Apertura del corpo allineando i segmenti busto-arti inferiori, spinta degli arti superiori in avanti per spostare indietro il corpo ed immettersi nella fase discendente 	<p>Alcuni esercizi</p> <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Sensibilizzare la spinta delle braccia con mini circuiti al suolo. Un esempio:</p> <p>Con assistenza agli anelli bassi, eseguire la fase di apertura del corpo ed azione delle braccia per fuori-avanti</p> <p>Eseguire la fase di apertura del corpo e azione delle braccia lasciando l'impugnatura</p> <p>Con partenza dalla sospensione rovesciata, eseguire la traslocazione, ritornare in sospensione rovesciata per poi ripetere il movimento</p> <p>Eseguire la traslocazione dall'oscillazione inserendo l'azione di spinta degli arti superiori per elevare il movimento</p>	<p>Intervenire con una mano sul petto ed una sulle gambe accompagnando la discesa del movimento per il passaggio in sospensione</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Mancanza di chiusura del corpo e capo rovesciato indietro nell'azione di frustata (il movimento viene sviluppato davanti alle corde) ● Insufficiente azione degli arti superiori 				

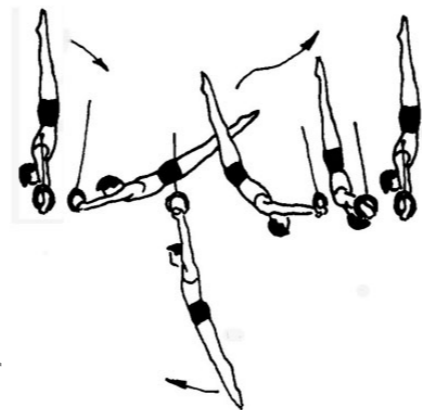






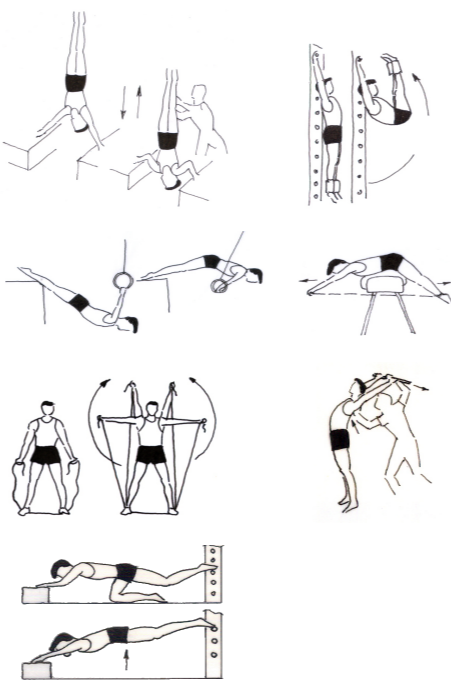
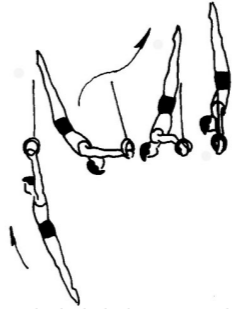
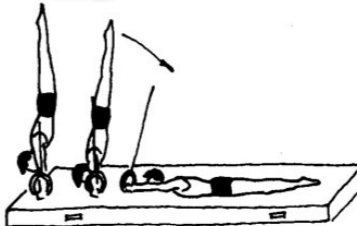
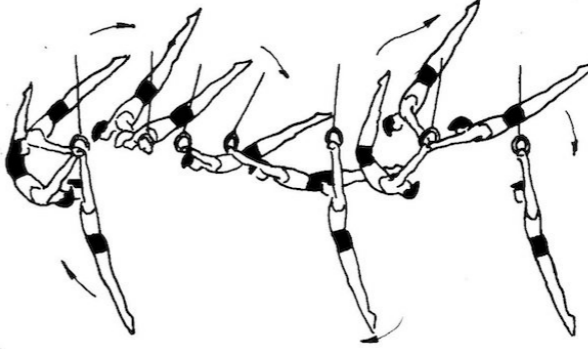
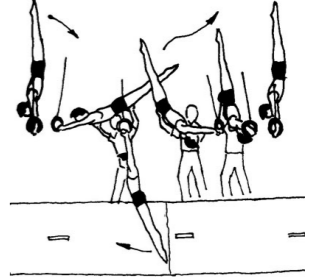
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza dell'oscillazione ● Conoscenza dell'appoggio ritto e della salita dalla sospensione all'appoggio: <p>con l'aiuto dell'istruttore mantenere la posizione</p>  <p>con e senza assistenza eseguire lo stesso esercizio con gli anelli vincolati da un elastico.</p>  <p>Salita all'appoggio con e senza assistenza</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Azione di frustata indietro-alto, per elevare il corpo ● Spinta delle braccia per fuori-dietro-basso per portare il corpo in appoggio ● Spinta delle braccia verso l'interno-avanti per controllare la discesa all'appoggio ritto <p>Per la corretta realizzazione del movimento indispensabile la coordinazione tra azione di frustata e spinta delle braccia</p>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Per sensibilizzare il passaggio dalla sospensione all'appoggio, eseguire il movimento con e senza assistenza a braccia flesse con azione basso-dietro</p>  <p>Eeguire il movimento a braccia tese con l'assistenza</p> 	<p>Intervenire inizialmente con una mano sul petto ed una sulle gambe per favorire l'azione di frustata ed il passaggio all'appoggio ritto, immediatamente spostare l'assistenza con le mani sulle gambe al fine di facilitare il controllo dell'appoggio</p>  
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Scarsa coordinazione tra azione di frustata ed azione delle braccia ● Braccia piegate ● Insufficiente tenuta del corpo nell'arrivo all'appoggio 				

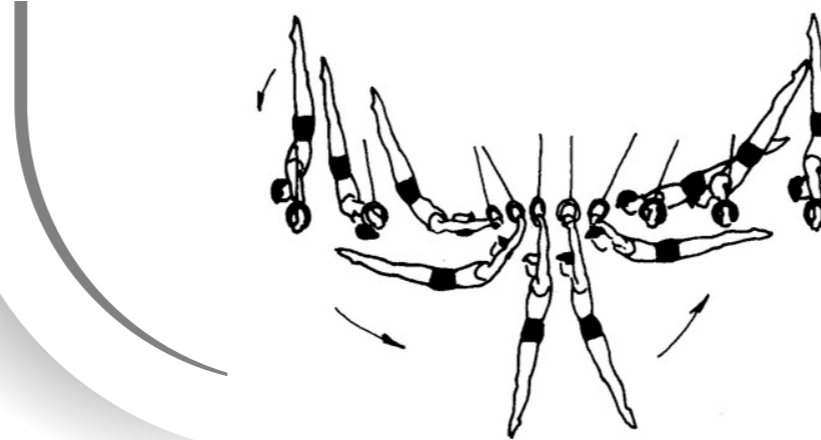


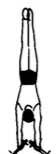



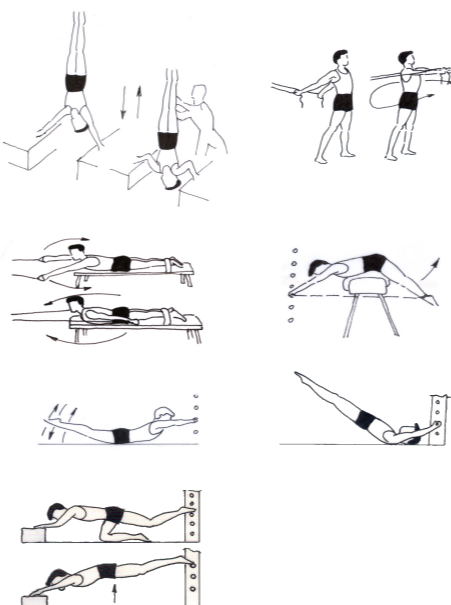
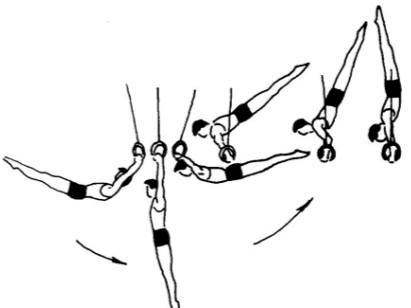
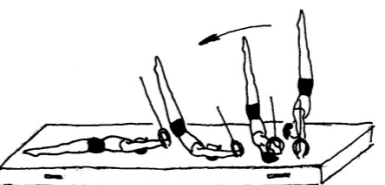

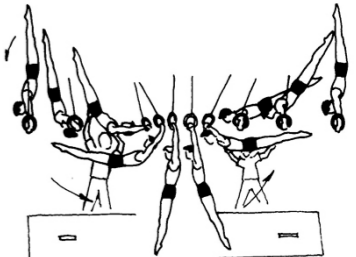

CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO

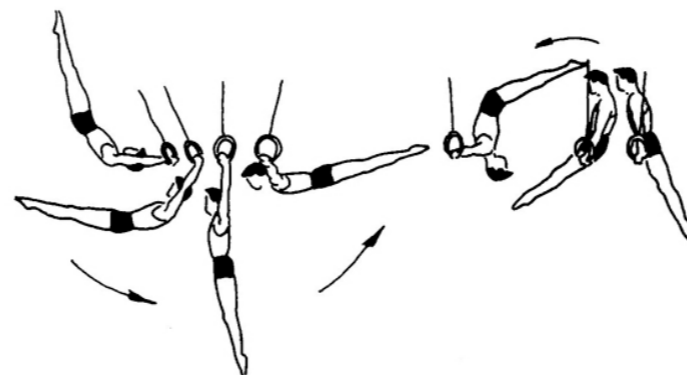
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza dell'oscillazione ● Conoscenza dell'appoggio ritto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Azione di frustata in avanti-alto, elevare il corpo con leggera chiusura del busto-arti inferiori indirizzandolo tra le corde, sguardo ai piedi ● Spinta delle braccia per dietro-basso per portare il corpo in appoggio ● Leggera apertura del corpo e spinta delle braccia in avanti per controllare la discesa all'appoggio ritto 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Per sensibilizzare il passaggio dalla sospensione all'appoggio, eseguire, con e senza assistenza, la capovolta a braccia piegate agli anelli bassi</p>  <p>Per la natura stessa dell'attrezzo che richiede una graduale maturazione fisica del ginnasta, l'esecuzione a braccia piegate della capovolta è un passaggio didattico obbligato per arrivare alla realizzazione di movimenti a braccia tese.</p>  <p>Eeguire il movimento a braccia tese</p> 	<p>Intervenire inizialmente con una mano sulla spalla ed una sul bacino per favorire il rovesciamento ed il passaggio all'appoggio ritto, immediatamente spostare l'assistenza con una mano sulle gambe ed una sul braccio per facilitare il controllo dell'appoggio</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Mancanza di chiusura del corpo e capo rovesciato indietro nell'azione di frustata ● Braccia piegate (l'esecuzione a braccia flesse serve come passaggio didattico) ● Corpo squadrato nel passaggio ed arrivo all'appoggio 				



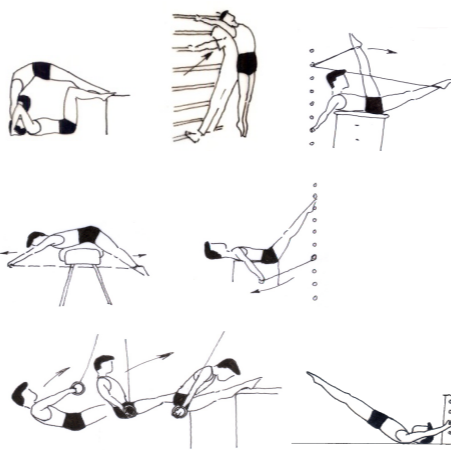
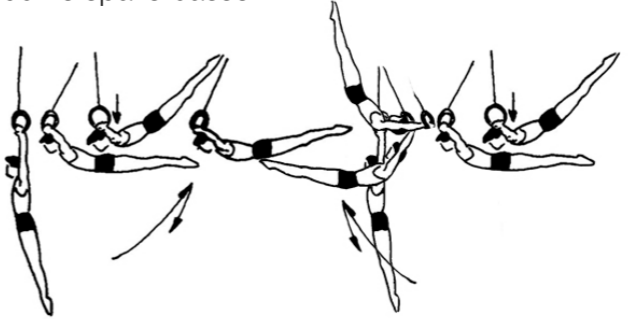
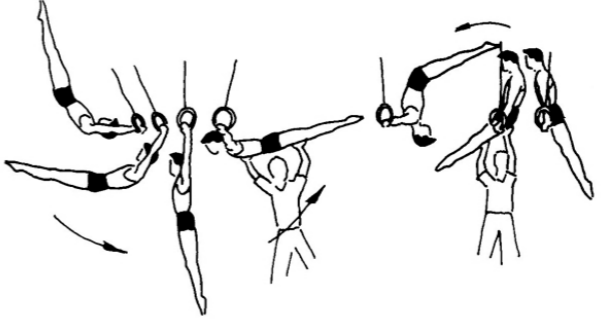

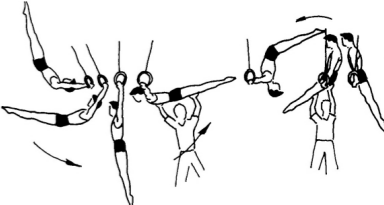


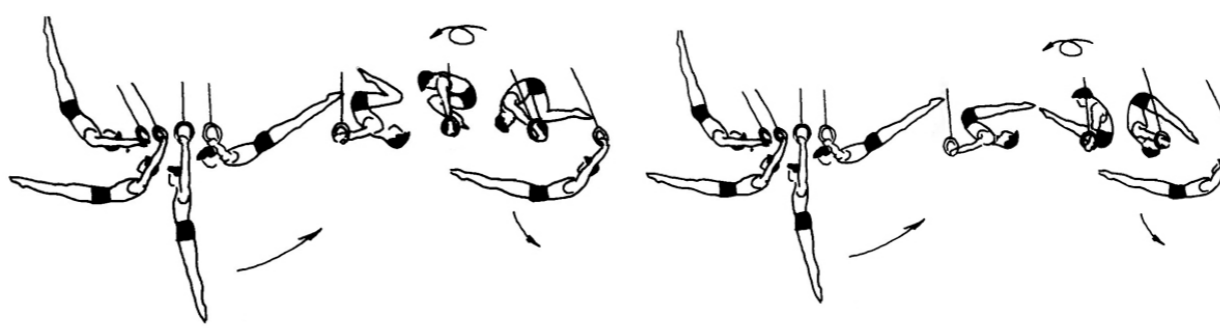
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza della traslocazione indietro ● Conoscenza della capovolta in appoggio ● Conoscenza della verticale ritta: <p>a terra con gli appoggi posti a 90°</p>  <p>esecuzione agli anelli bassi vincolati da un elastico con e senza assistenza</p>  <p>con i piedi agganciati alle corde</p>  <p>con i piedi appoggiati internamente alle corde</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Spinta degli anelli per basso-avanti ed iniziare la discesa dalla verticale ● Corpo allineato e spalle in massima apertura ● Azione di frustata in avanti-alto, elevare il corpo con leggera chiusura del busto-arti inferiori, sguardo ai piedi e spinta delle braccia per fuori-dietro-basso ● Completare la spinta delle braccia per dietro-basso per portare il corpo alla verticale ritta 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Per sensibilizzare il passaggio dalla sospensione alla verticale, eseguire la capovolta a braccia piegate</p>  <p>Agli anelli bassi, inizialmente impostare la fase di discesa dalla verticale aprendo leggermente le braccia per abbassare il baricentro</p>  <p>Eseguire una serie di traslocazioni elevando sempre di più le spalle per arrivare alla verticale</p> 	<p>Intervenire inizialmente con una mano sul petto ed una sulle gambe per rallentare ed accompagnare la discesa dalla verticale ed immediatamente intervenire con una mano sul bacino ed una sulle spalle per incrementare l'elevazione e la frustata</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Mancanza di tenuta del corpo durante la discesa dalla verticale ● Rovesciare il capo indietro e corpo in arco durante la frustata ● Braccia piegate nel passaggio dalla sospensione all'appoggio (l'esecuzione a braccia flesse serve come passaggio didattico) 				

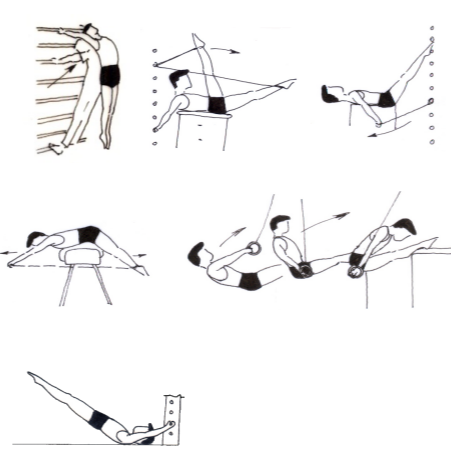
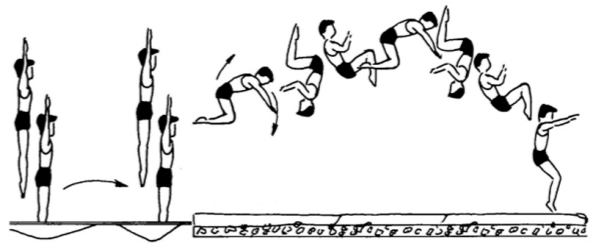

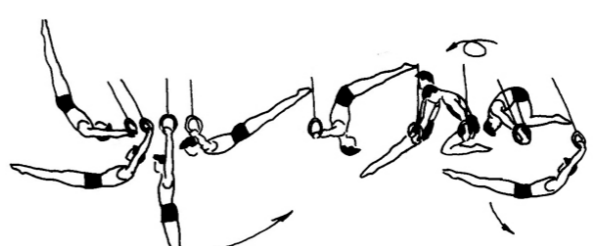
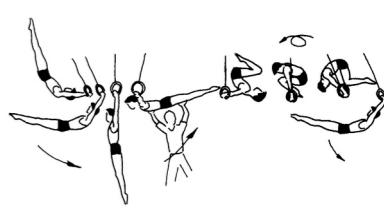



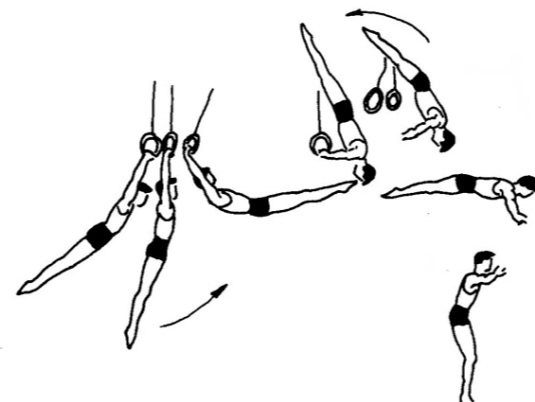
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza della traslocazione avanti ● Conoscenza dello slanciappoggio ● Conoscenza della verticale ritta: <p>a terra con gli appoggi posti a 90°</p>  <p>esecuzione agli anelli bassi vincolati da un elastico con e senza assistenza</p>  <p>con i piedi agganciati alle corde</p>  <p>con i piedi appoggiati internamente alle corde</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Spinta degli anelli per basso-dietro ed iniziare la discesa dalla verticale ● Dorso chiuso sguardo ai piedi ● Azione di frustata indietro-alto per elevare il corpo ● Spinta delle braccia per fuori-dietro-basso portando le spalle avanti ● Completare la spinta delle braccia per dietro-basso-avanti per portare il corpo alla verticale ritta 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Per sensibilizzare il passaggio dalla sospensione alla verticale, eseguire lo slanciappoggio a braccia piegate</p>  <p>Agli anelli bassi, inizialmente impostare la fase di discesa dalla verticale aprendo leggermente le braccia per abbassare il baricentro</p>  <p>Eeguire una serie di traslocazioni elevando sempre di più le spalle per arrivare alla verticale</p> 	<p>Intervenire inizialmente con una mano sul dorso ed una sulle gambe per rallentare ed accompagnare la discesa dalla verticale ed immediatamente intervenire con una mano sul petto ed una sulle gambe per incrementare l'elevazione e la frustata</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mancanza di tenuta del corpo durante la discesa dalla verticale ● Insufficiente azione di frustata ● Insufficiente spostamento in avanti delle spalle ● Braccia piegate nel passaggio dalla sospensione all'appoggio (l'esecuzione a braccia flesse serve come passaggio didattico) 				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza della traslocazione avanti ● Conoscenza della kippe: <p>al suolo</p>  <p>agli anelli bassi con e senza assistenza</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Azione di frustata indietro-alto ● Braccia in fuori, spalle basse e capo in linea ● Rapida chiusura del corpo per immettersi nella rotazione ● Spinta delle braccia basso-dietro per portare il corpo in appoggio 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Eseguire una serie di oscillazioni per sensibilizzare l'azione di frustata con braccia in fuori e spalle basse</p>  <p>Esecuzione con e senza assistenza</p> 	<p>Per l'esecuzione della kippe elemento fondamentale per la sensibilizzazione della muscolatura interessata: intervenire con una mano sul dorso per facilitare l'azione delle braccia nel passaggio dalla sospensione all'appoggio ed una sulle gambe per indirizzare il corpo avanti-alto</p>  <p>Intervenire con una mano sul petto ed una sulle gambe per facilitare l'azione di frustata ed immediatamente intervenire con una sul bacino e l'altra sulle gambe per seguire il passaggio all'appoggio</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente apertura delle braccia ● Innalzare le spalle durante l'azione di frustata ● Anticipata chiusura del corpo 				

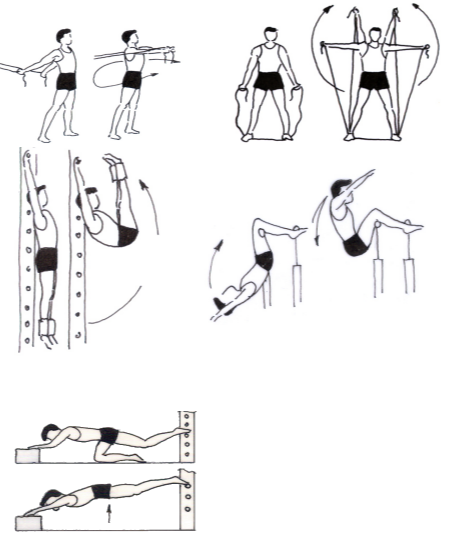
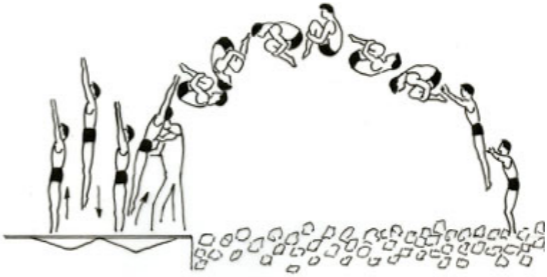
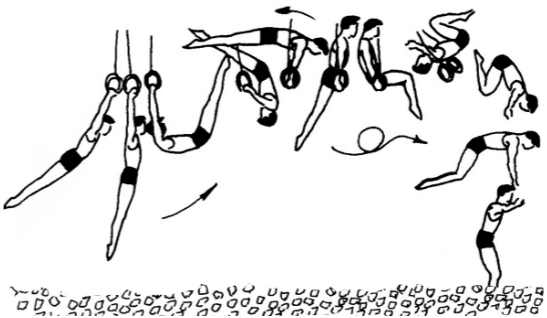
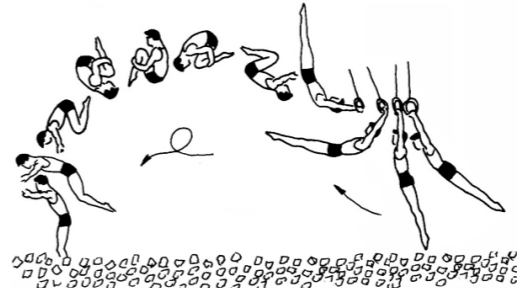


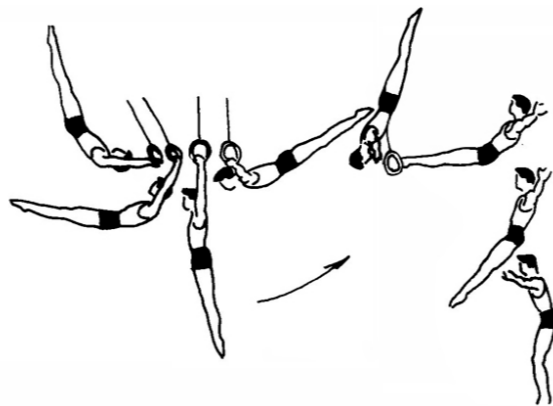
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza della traslocazione avanti ● Conoscenza dell'Honma ● Conoscenza del doppio salto avanti raggruppato (per lo Yamavaki) e doppio salto avanti carpiato (per lo Jonasson) al telo elastico 	<p>La struttura dei due movimenti è la stessa e si basa essenzialmente sull'azione della frustata per consentire la doppia rotazione avanti</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Azione di frustata indietro-alto ● Braccia in fuori, spalle basse e capo in linea ● Rapida chiusura del corpo per immettersi nella doppia rotazione (raggruppata o carpiata) ● Completare la rotazione e con spinta delle braccia dietro-fuori distendere il corpo per immettersi nella fase discendente 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Al telo elastico eseguire il doppio salto avanti raggruppato libero</p>  <p>Al telo elastico eseguire il doppio salto avanti carpiato</p>  <p>L'esecuzione dell'Honma in appoggio seguito da una capovolta in avanti può essere utile per far comprendere la struttura del movimento e l'azione delle braccia nella distensione del corpo in fase di discesa</p> 	<p>Intervenire con una mano sul petto ed una sulle gambe per incrementare l'elevazione e la frustata</p>  
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente apertura delle braccia ● Innalzare le spalle durante l'azione di frustata ● Piegare le gambe prima di aver completato la frustata (Yamavaki) ● Insufficiente o ritardata azione delle braccia per dietro-fuori per distendere il corpo ed immettersi nella fase discendente 				

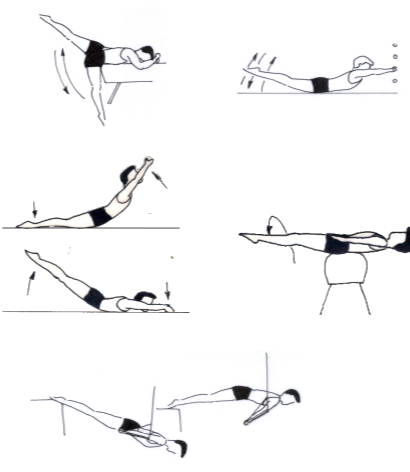

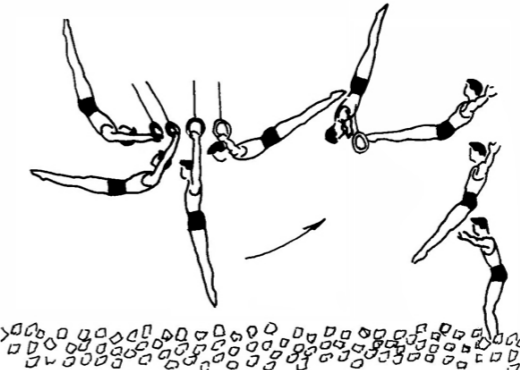


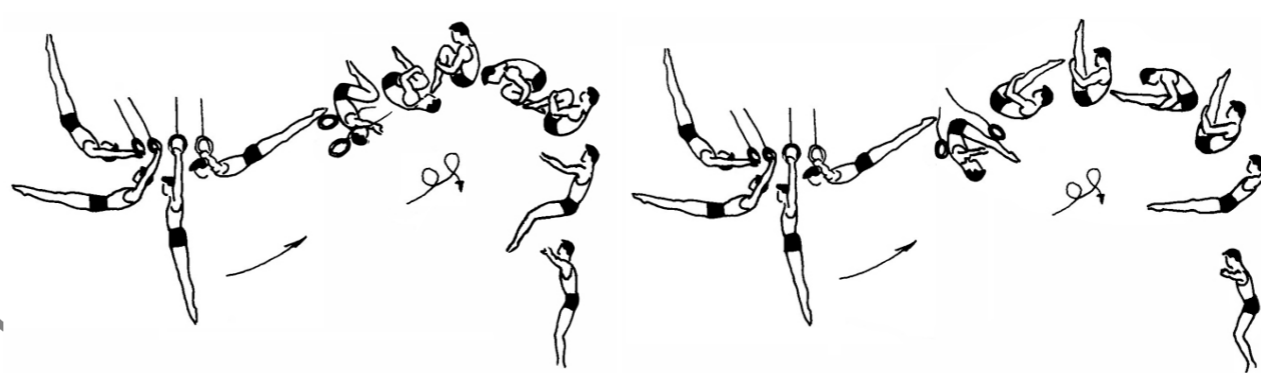
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza del lavoro di slancio ● Conoscenza del salto indietro al minitrampolino o al telo elastico 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forte azione di frustata in avanti-alto, elevare il corpo con leggera chiusura del busto-arti inferiori ● Spinta delle braccia per fuori-dietro-basso per elevare il corpo sopra gli anelli, sguardo ai piedi ● Abbandono dell'impugnatura spingendo gli anelli in fuori per immettersi nella rotazione del salto ● Controllo del corpo durante la rotazione per preparare l'arrivo al suolo 	<p>Alcuni esercizi</p> <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Al telo elastico o al mini trampolino eseguire il salto indietro teso</p> <p>Eseguire il movimento sugli anelli in buca</p>	<p>Avendo a disposizione gli anelli in buca, l'intervento dell'assistenza è indiretto e solo per puntualizzare e correggere gli eventuali errori</p> <p>Se non si dispone della buca, utilizzare gli anelli regolabili in altezza ed intervenire con una mano sul dorso e l'altra sulle gambe per favorire l'azione della frustata e l'elevazione del corpo. Dopo l'abbandono dell'impugnatura ed al termine della rotazione del salto, intervenire con una mano sul petto e l'altra sul dorso per accompagnare l'allievo al suolo</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>			<p>Aumentare sempre più la frustata coordinata con l'azione delle braccia ed eseguire il movimento fuori dalla buca</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● Abbandonare l'impugnatura sotto gli anelli ● Capo rovesciato indietro nella fase finale della frustata e durante il salto ● Insufficiente tenuta del corpo 				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza del lavoro di slancio ● Conoscenza del salto teso indietro al mini trampolino o al telo elastico 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forte azione di frustata in avanti-alto, elevare il corpo con leggera chiusura del busto-arti inferiori ● Spinta delle braccia per fuori-dietro-basso per elevare il corpo sopra gli anelli, sguardo ai piedi ● Flettere le gambe e abbandonare l'impugnatura spingendo gli anelli in fuori per immettersi nella rotazione del salto ● Chiusura del corpo, le mani impugnano saldamente le ginocchia ● Apertura e distensione del corpo per preparare l'arrivo al suolo 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FIG Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Al telo elastico o al mini trampolino eseguire il doppio salto indietro</p>  <p>In buca: per evitare l'abbandono anticipato dell'impugnatura e la conseguente chiusura del corpo, utile è l'esecuzione della capovolta all'appoggio + salto indietro</p>  <p>In buca: eseguire il doppio salto</p>  <p>Per favorire la velocità di rotazione, utilizzare per un periodo di tempo l'esecuzione del movimento con le ginocchia aperte</p>	<p>Avendo a disposizione gli anelli in buca, l'intervento dell'assistenza è indiretto e solo per puntualizzare e correggere gli eventuali errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Flettere le gambe prima di aver terminato la frustata ● Abbandonare l'impugnatura sotto gli anelli ● Capo rovesciato indietro nella fase finale della frustata e durante il salto ● Insufficiente chiusura del corpo durante la doppia rotazione 				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza del lavoro di slancio ● Conoscenza del salto avanti al mini trampolino o al telo elastico 	<ul style="list-style-type: none"> ● Azione di frustata indietro-alto ● Braccia in fuori, spalle basse e capo in linea ● Spinta delle braccia ed abbandono dell'impugnatura per immettersi nella rotazione del salto ● Controllo del corpo durante la rotazione per preparare l'arrivo al suolo 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Al telo elastico o al mini trampolino eseguire il salto teso avanti in arco per velocizzare la rotazione delle gambe ed in tenuta per il controllo del corpo</p>  <p>Eseguire il movimento sugli anelli in buca</p> 	<p>Avendo a disposizione gli anelli in buca, l'intervento dell'assistenza è indiretto per puntualizzare e correggere gli eventuali errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente azione di frustata ● insufficiente apertura delle braccia ● Insufficiente tenuta del corpo durante la fase di volo 				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza del lavoro di slancio ● Conoscenza del salto avanti teso al mini trampolino o al telo elastico 	<p>La struttura dei due movimenti è la stessa e si basa essenzialmente sull'azione della frustata per consentire la doppia rotazione avanti</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Azione di frustata indietro-alto ● Braccia in fuori, spalle basse e capo in linea ● Rapida chiusura del busto sulle gambe per immettersi nella doppia rotazione (raggruppata o carpiata) ● Spinta delle braccia ed abbandono dell'impugnatura ● Apertura e distensione del corpo per preparare l'arrivo al suolo 	<p>Alcuni esercizi</p> <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Al telo elastico eseguire il doppio salto avanti raggruppato</p> <p>Al telo elastico eseguire il doppio salto avanti carpiato</p> <p>Eseguire il movimento sugli anelli in buca ricercando la massima velocità di rotazione anche con arrivo prono</p> <p>Eseguire il movimento sugli anelli in buca aperta e successivamente con un tappeto per l'arrivo</p>	<p>Avendo a disposizione gli anelli in buca, l'intervento dell'assistenza è indiretto solo per puntualizzare e correggere gli eventuali errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente apertura delle braccia ● Innalzare le spalle durante l'azione di frustata ● Chiudere il corpo prima di aver completato la frustata 				

Periodo	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
3 sett.	X	pesi	X	pesi	X
1 sett.		X		X	

Il programma può essere attivato completamente in funzione della maturazione fisica dell'atleta. Questo esempio è impostato su un periodo di 4 settimane, 3 di carico ed una di scarico. E' consigliabile integrare il programma con allenamento di sovraccarico (pesi). vedi pagina seguente. Per periodi successivi variare la gamma di esercizi da somministrare.

ESEMPIO DI UN PROGRAMMA DI PREP. FISICA SPECIFICA

Descrizione		Serie
Apro e chiudo anelli. Se facile con piedi su mezza sfera		6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45"

Descrizione		Serie
Avanti e indietro. Se facile piedi su mezza sfera		6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45"

Descrizione		Serie
Con piedi nel TRX bloccato alla spalliera, andare avanti oltre le spalle e dietro in completo allungamento		6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45"

Descrizione		Serie
Orizzontale al giovannino con elastico o aiutato. Isometria da fare ad angoli diversi		6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45"

Descrizione		Serie
Croce all'anello con elastico		6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45"

Descrizione		Serie
Prono su volteggio o altro		6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45"

Descrizione		Serie
Orizzontale avanti e dietro all'anello		6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45"

Descrizione		Serie
Orizzontale all'anello con carrucola		6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45" 6/8 ripetizioni, isometria 3"/4" - Riposo 45"

Periodo	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
3 sett.	X	pesi	X	pesi	X
1 sett.		X		X	

Per ogni esercizio deve essere stabilito il carico massimale

Modalità di esecuzione	
Percentuale	Ripetizioni
75% 1RM	8
80% 1RM	6
85% 1RM	4

