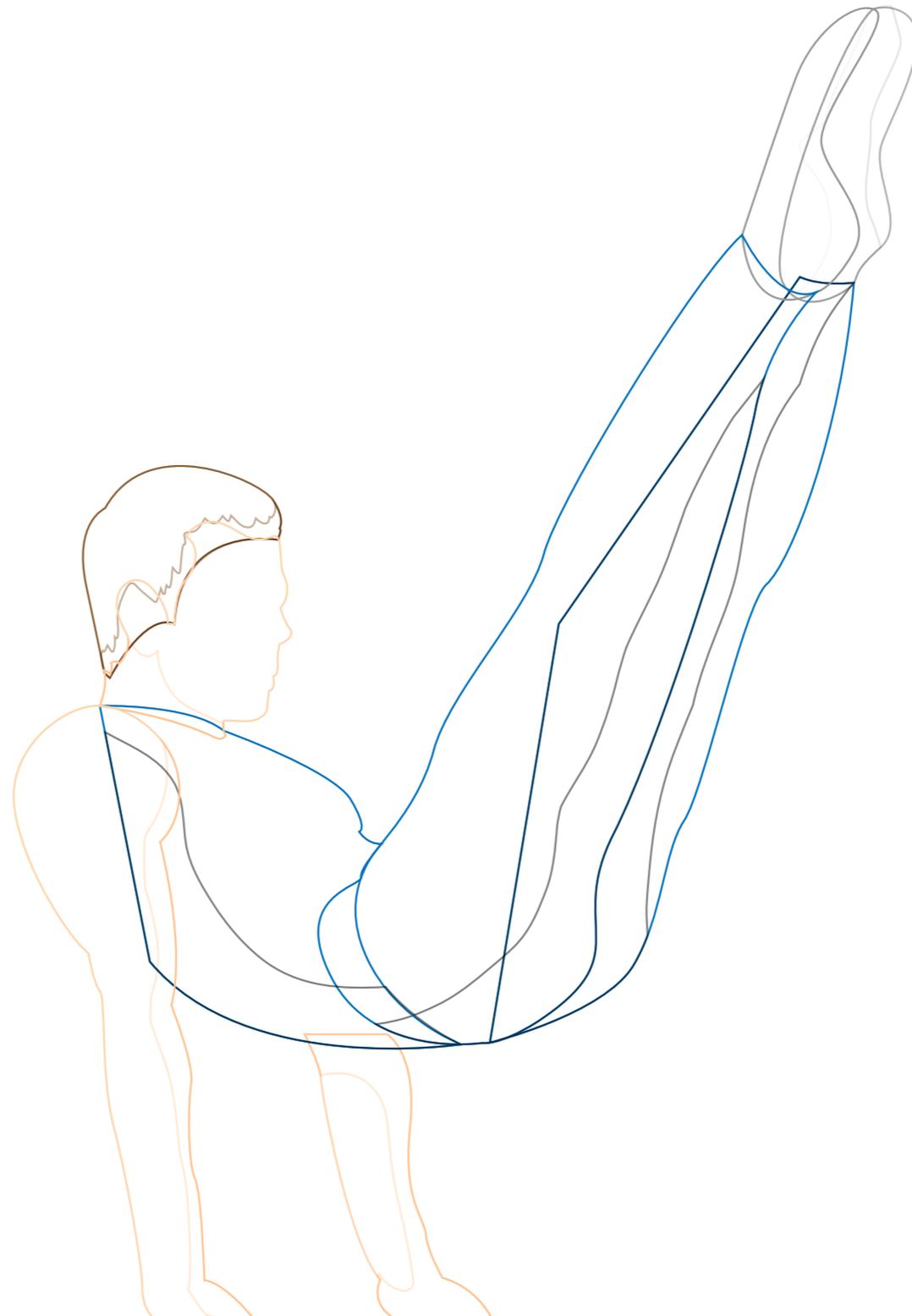


LA GINNASTICA IN SCHEDE

a cura di Fulvio Vailati



PREMESSA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"area motoria":

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

"area psico-motoria":

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

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

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

FORMAZIONE QUADRI TECNICI FEDERALI

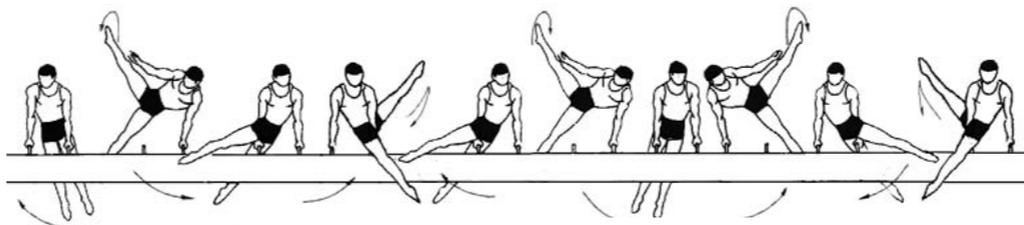
CAVALLO CON MANIGLIE



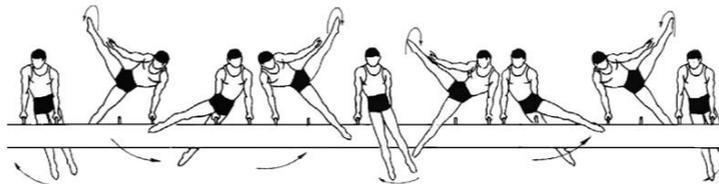
CM

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

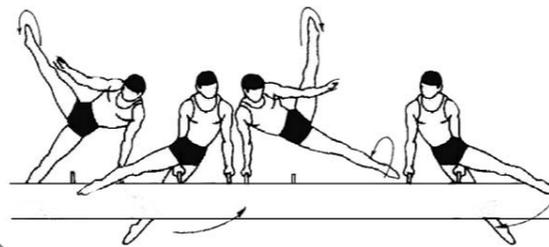
Oscillazione semplice



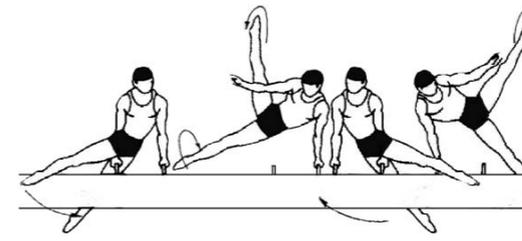
Oscillazione alternata



OSCILLAZIONE SEMPLICE E OSCILLAZIONE ALTERNATA

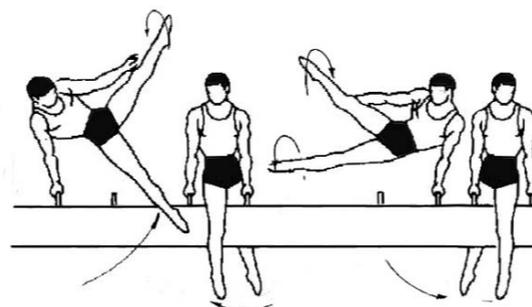


Forbice frontale a sinistra

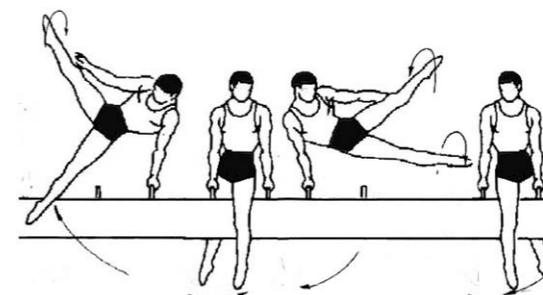


Forbice frontale a destra

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la tecnica degli slanci in appoggio frontale 	<p>Forbice frontale a sinistra</p> <ul style="list-style-type: none"> Spostare il peso del corpo sul braccio sx mantenendo i segmenti perfettamente allineati per sottoentrare la gamba dx a dx Mantenere la posizione frontale per continuare l'oscillazione verso sx. Slanciare lateralmente in alto la gamba sx con un'energica frustata, spingere in avanti il bacino per sottoentrare mantenendo la gamba in alto per permettere alla gamba dx di sottoscire Riprendere rapidamente l'impugnatura per controllare il corpo nella discesa dell'oscillazione <p>Le stesse azioni devono essere effettuate per l'esecuzione (forbice a destra) dalla parte opposta</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>Impostare la pre forbice frontale per sensibilizzare la posizione del bacino sul piano frontale:</p> <ul style="list-style-type: none"> esecuzione con appoggio sulla groppa della gamba avanti, mantenere la posizione per 3"/4" (ripetere anche dalla parte opposta) <ul style="list-style-type: none"> Con e senza assistenza, eseguire la forbice e terminare il movimento arrivando a terra <ul style="list-style-type: none"> Con e senza assistenza, esecuzione della pre forbice completa. La spinta del braccio in appoggio è contemporanea allo slancio della gamba 	<p>Intervenire con una mano sulla gamba guida e con l'altra sul fianco.</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Insufficiente spostamento del peso del corpo sul braccio di spinta Insufficiente altezza della gamba guida durante la sottoentrata Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante la sottentrata e la contemporanea sottoscita dell'altra gamba 				



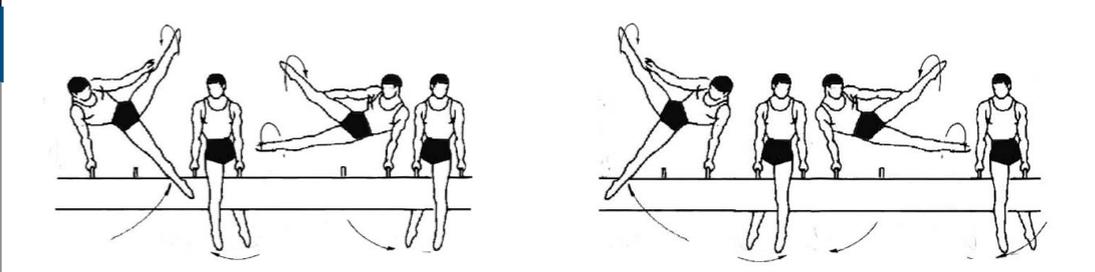
Forbice dorsale a destra

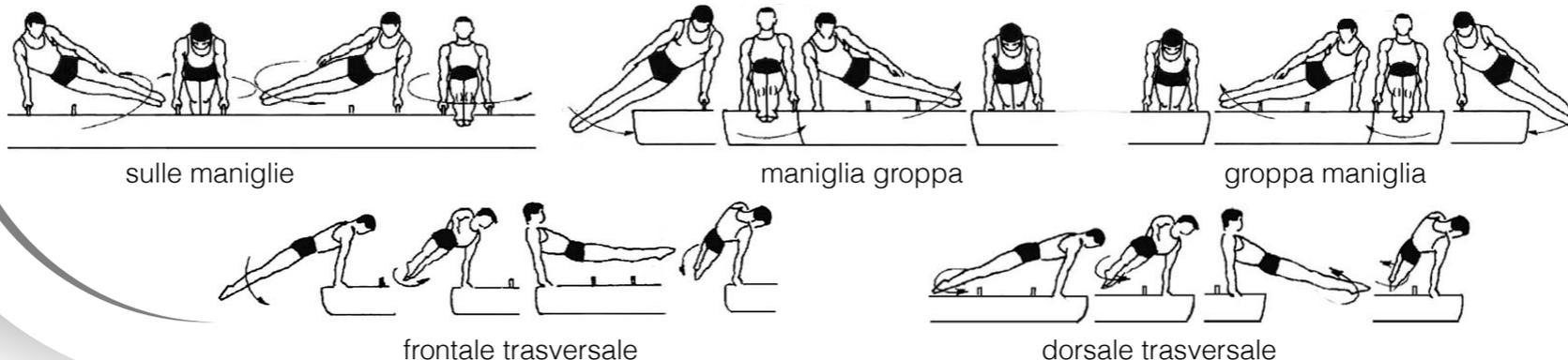


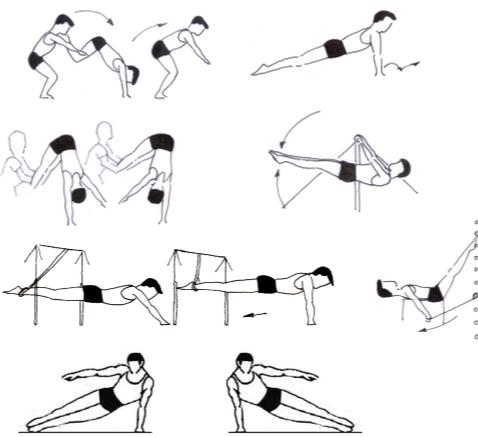
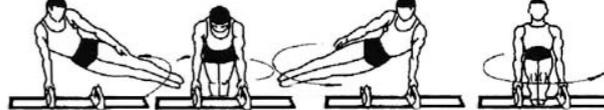
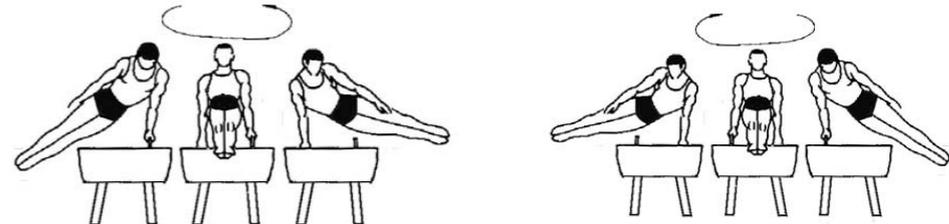
Forbice dorsale a sinistra

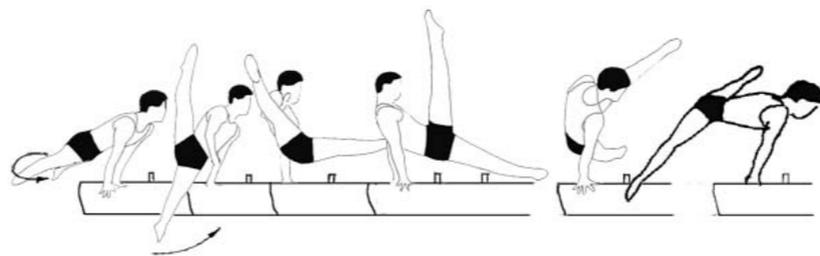
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la tecnica degli slanci in appoggio frontale e dorsale • Conoscere la tecnica degli slanci alternati 	<p>Forbice dorsale a destra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spostare il peso del corpo sul braccio dx mantenendo i segmenti perfettamente allineati per sottoscire la gamba sx a sx • Mantenere la posizione frontale per continuare l'oscillazione verso dx. • Con un'azione di energica frustata, massimo slancio laterale della gamba dx con sottoscire la gamba dx e spingere in avanti il bacino per sottentrare con la gamba sx • Riprendere rapidamente l'impugnatura per controllare il corpo nella discesa dell'oscillazione <p>Le stesse azioni devono essere effettuate per l'esecuzione (forbice a sinistra) dalla parte opposta</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>Impostare la pre forbice dorsale per sensibilizzare la posizione del bacino sul piano frontale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • esecuzione con appoggio sulla groppa della gamba posteriore, mantenere la posizione per 3"/4" (ripetere anche dalla parte opposta) <ul style="list-style-type: none"> • Con e senza assistenza, esecuzione della pre forbice completa. La spinta del braccio in appoggio è contemporanea allo slancio della gamba <p>esecuzione a sinistra</p> <p>esecuzione a destra</p> <p>Esecuzione della forbice prestando attenzione all'azione del bacino nel sottoscita della gamba guida e della sottoentrata della gamba posteriore</p>	<p>Intervenire con una mano sulla gamba guida e con l'altra sul fianco.</p>

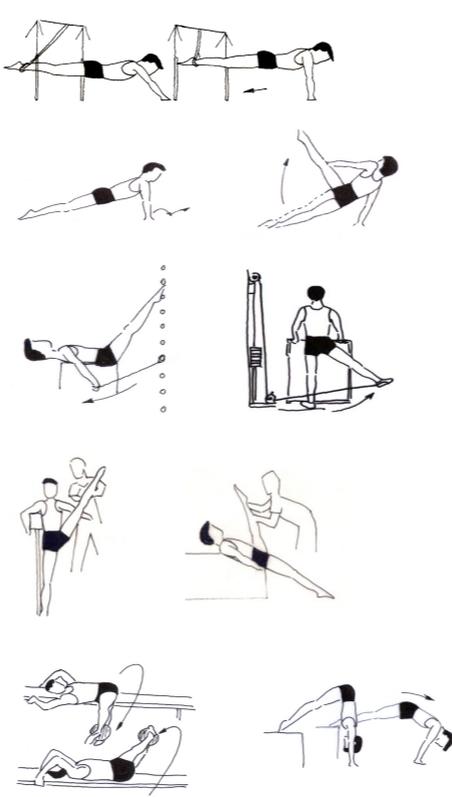
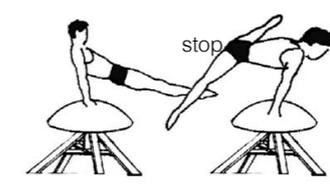
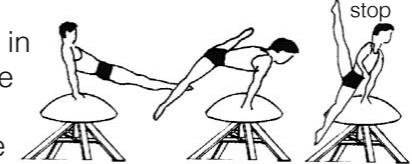
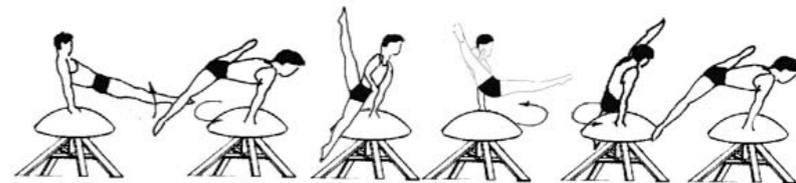
Errori/Attenzione a:
<ul style="list-style-type: none"> • Insufficiente spostamento del peso del corpo sul braccio di spinta • Insufficiente altezza della gamba guida durante la sottoscita • Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante la sottoscita e la contemporanea sottoentrata dell'altra gamba





PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere gli spostamenti laterali passando dal doppio al singolo appoggio 	<p>Un giro completo di mulinello è costituito da due passaggi ognuno dei quali a sua volta è condizionato da un singolo e da un doppio appoggio. La buona esecuzione passa attraverso alcuni punti fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> Le spalle, nel passaggio da un appoggio all'altro, non devono oscillare avanti e indietro ed è necessario mantenere quanto più possibile fissa, la proiezione del baricentro sulla groppa del cavallo. Allineare i segmenti corporei in entrata ed in uscita nelle posizioni laterali Mantenere il capo in linea con il tronco. 	<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>Creare lo schema motorio del mulinello in condizioni facilitate: al suolo: a corpo proteso dietro o in avanti, effettuare degli spostamenti in circolo</p>  <p>Mediante l'utilizzo di un secchiello o con il funghetto, o altro dispositivo facilitante, sensibilizzare lo spostamento laterale sugli appoggi, prestando la massima attenzione alle posizione del corpo durante tutta la rotazione,</p>  <p>Eeguire sul funghetto e dopo aver consolidato la rotazione passare sulla calotta a terra</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>			<p>Trasferire l'esecuzione sulle maniglie a terra per aumentare l'allineamento dei segmenti corporei durante tutta la rotazione</p> 
<ul style="list-style-type: none"> Insufficiente allineamento dei segmenti corporei in entrata ed in uscita Insufficiente spostamento del corpo nel passaggio da un appoggio all'altro Accentuata oscillazione avanti e indietro delle spalle 			<p>Per impostare il mulinello maniglia groppa e groppa maniglia, utilizzare la cavallina con una maniglia o il funghetto con una maniglia. Mantenere il peso del corpo vicino all'appoggio in maniglia.</p> 
<p>Per il mulinello frontale e dorsale in appoggio trasversale, iniziare con la cavallina e/o il cavallo senza maniglie appoggiato a terra per poi inserire una maniglia prima di trasferire l'esecuzione sul cavallo ad altezza regolare</p> 			

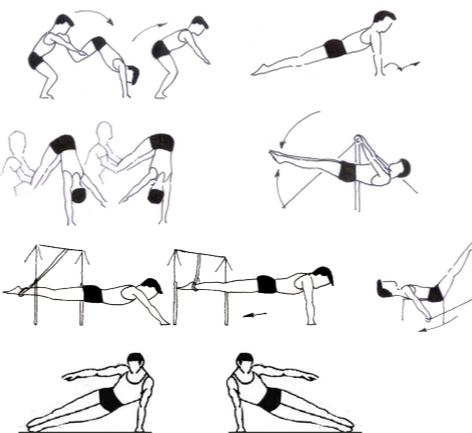
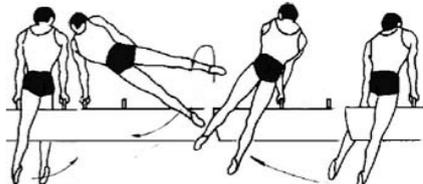
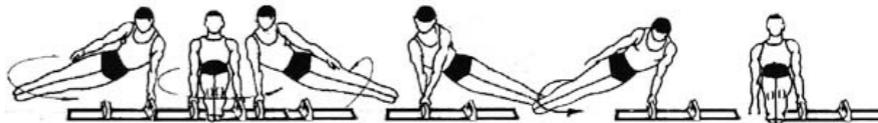
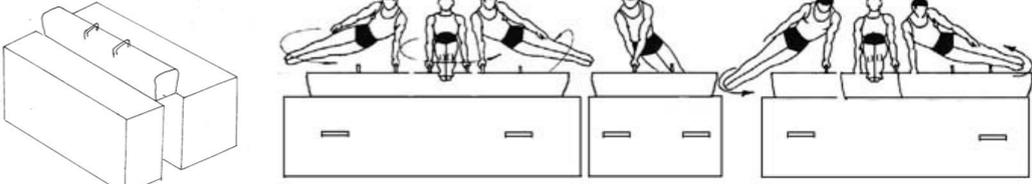


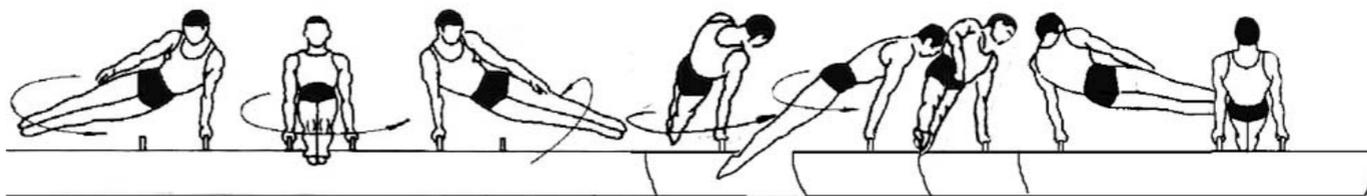
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo 	<p>I mulinelli "Thomas" si differenziano dai normali mulinelli per l'ampia divaricazione delle gambe.</p> <ul style="list-style-type: none"> Dal mulinello a gambe unite, uscire a sx iniziando la divaricata per portarsi all'appoggio frontale orizzontale a gambe divaricate Entrare a dx con la gamba dx sollevata alla massima escursione e la gamba sx in basso (massima divaricata sagittale) Passare in doppio appoggio all'orizzontale avanti a gambe divaricate frontalmente Uscire a sx con la gamba sx sollevata alla massima escursione e la gamba dx in basso (massima divaricata sagittale) Completare la rotazione riportando il corpo all'orizzontale a gambe divaricate in appoggio frontale 	<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 fungo, dal mulinello a gambe unite, ricercare la posizione di orizzontale in appoggio frontale a gambe divaricate</p>  <p>Al fungo, ricercare in entrata la posizione di massima divaricata sagittale</p>  <p>Al fungo, ricercare la posizione di massima divaricata sagittale in uscita</p>  <p>Al fungo, unire le fasi studiate nell'esecuzione continua. In tutti i passaggi, la spinta degli arti superiori è fondamentale per sostenere la rotazione</p> 	<p>Dopo aver fatto sentire in modo isolato le posizioni fondamentali, intervenire a fissare singolarmente le stesse posizioni dall'esecuzione del mulinello</p> 
<p>Errori/Attenzione a:</p>			<p>Trasportare l'esecuzione al cavallo senza e con maniglie con protezioni laterali</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Insufficiente divaricata sagittale in entrata ed in uscita Insufficiente spinta degli arti superiori per sostenere le posizioni di massima divaricata avanti e dietro 				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

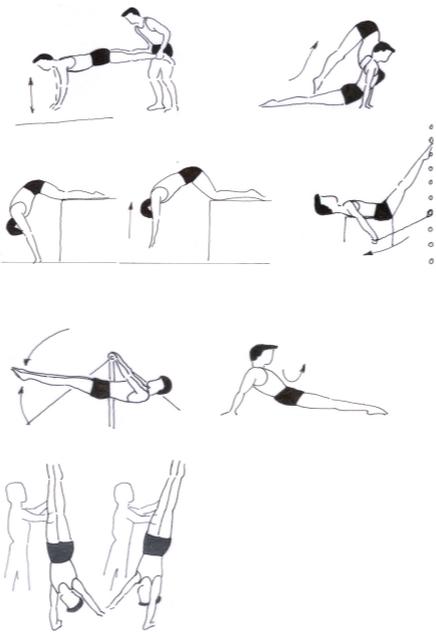
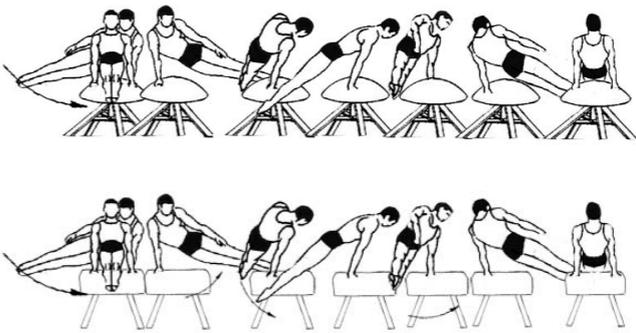
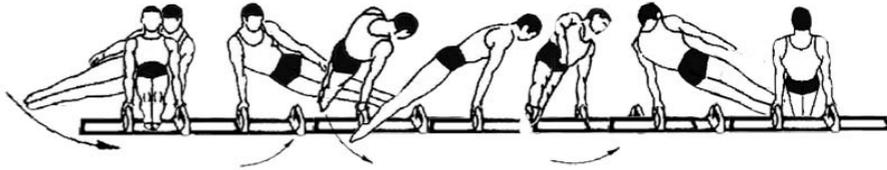
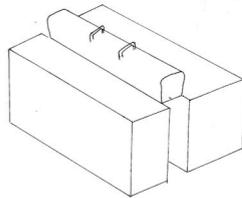
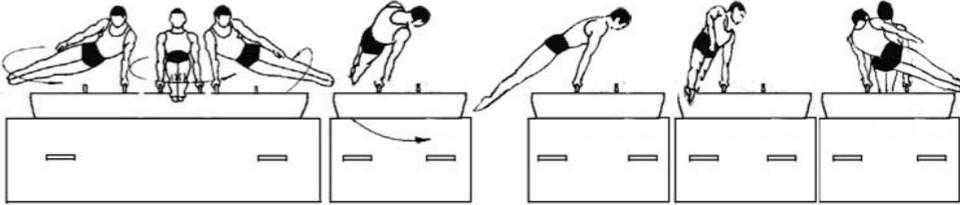
TRASPORTO LATERALE FRONTALE

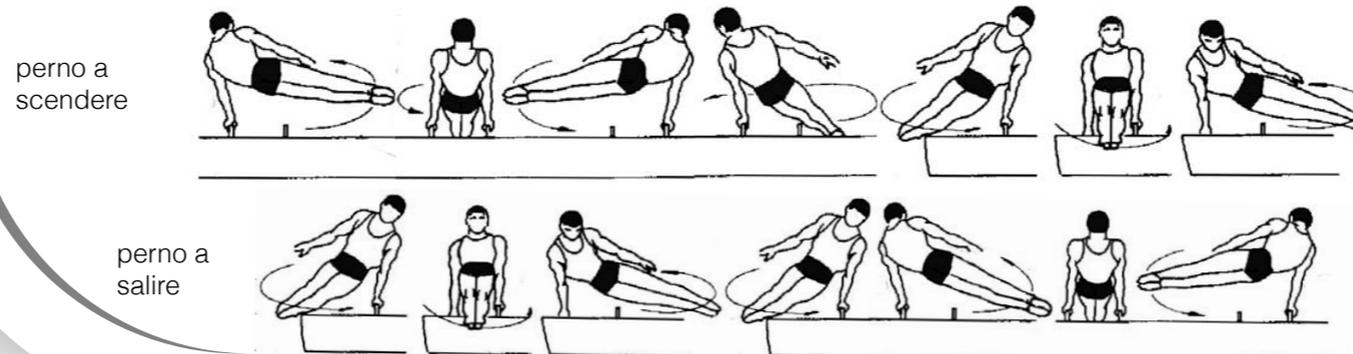
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo 	<ul style="list-style-type: none"> Durante l'uscita dal mulinello, la mano sx impugna la maniglia dx spostando le spalle davanti all'appoggio Le gambe, continuando la loro rotazione, superano la groppa . La mano dx lascia l'impugnatura e velocemente cerca l'appoggio sulla groppa per sostenere il corpo e continuare la rotazione del mulinello in avanti ed in uscita a sinistra 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Con e senza uso delle maniglie, eseguire delle traslocazioni su tutto il cavallo.</p>  <p>Il trasporto pendolare è utile per sensibilizzare lo spostamento laterale e il doppio appoggio sulla maniglia</p>  <p>Per mantenere gli allineamenti corporei, eseguire dil movimento sulle maniglie a terra</p>  <p>Trasportare il movimento sul cavallo con la protezione dei tappeti</p> 	<p>Dopo aver fatto sentire in modo isolato la posizione fondamentale, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> Non passare dall'appoggio frontale sulla maniglia spostando la spalla destra verso la groppa Insufficiente spinta del braccio destro nell'appoggio sulla groppa Accentuata oscillazione avanti e indietro delle spalle durante il trasporto Segmenti corporei non allineati durante tutto il movimento 				



CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO

PELLE

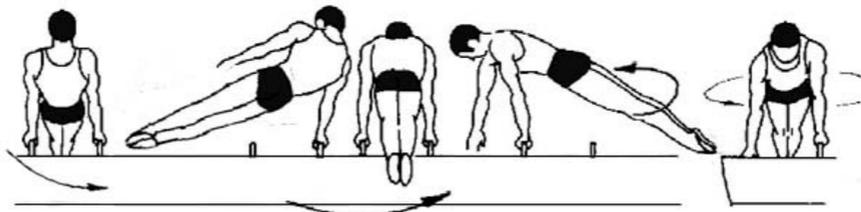
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la tecnica dei mulinelli 	<ul style="list-style-type: none"> In scita dal mulinello, spingere e abbandonare l'impugnatura con la mano sx per spostare il peso del corpo sul braccio dx Le spalle ed il corpo ruotano leggermente per permettere alla mano sx di impugnare la maniglia dx e sostenere in modo attivo con il doppio appoggio la rotazione del movimento Continuando nella rotazione, la mano dx lascia l'impugnatura e dopo il passaggio degli arti inferiori sulla maniglia, ricerca velocemente l'appoggio per sostenere il corpo in appoggio dorsale e continuare nella rotazione del mulinello 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Impostare il movimento al fungo, successivamente trasferirlo sulla cavallina</p>  <p>Trasferire l'esecuzione sul fungo o sulla cavallina con le maniglie. Per ampliare la rotazione eseguire il movimento sulle maniglie a terra</p>  <p>Trasportare il movimento sul cavallo con la protezione dei tappeti</p> 	<p>Dopo aver fatto "sentire" in modo isolato la posizione fondamentale, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Insufficiente spinta delle braccia per abbandonare l'impugnatura Spalle non in appoggio durante il passaggio sulla maniglia Insufficiente spostamento del corpo sulla maniglia dx nel passaggio all'appoggio dorsale 				

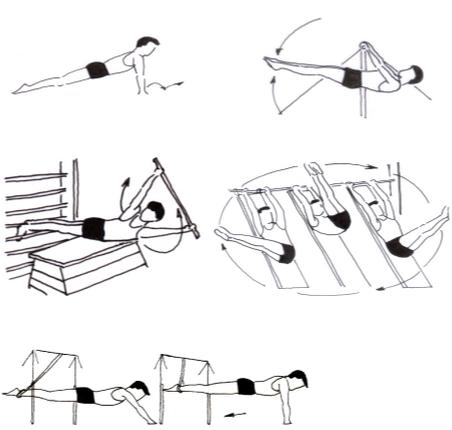
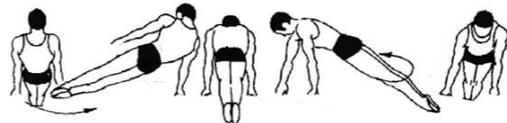
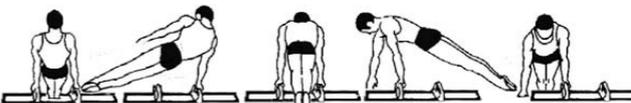


[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

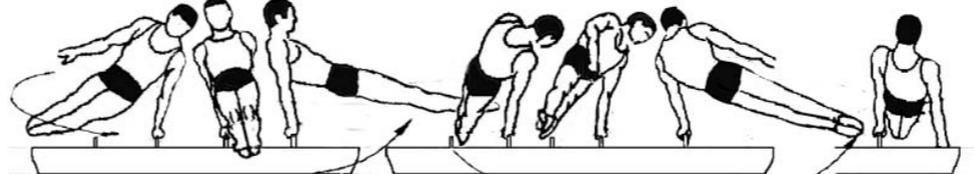
PERNO

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo 	<p>Il perno può essere effettuato sia dalle maniglie alla groppa (perno a scendere) sia dalla groppa alle maniglie (perno a salire). La tecnica di esecuzione è la stessa anche se "il perno a salire" necessita di una spinta maggiore per portarsi in appoggio sulla maniglia ed iniziare la rotazione</p> <ul style="list-style-type: none"> Dal mulinello sulle maniglie in entrata, iniziare la rotazione del corpo intorno all'asse longitudinale del braccio in appoggio sulla maniglia Mantenere gli allineamenti per completare la rotazione di 180° sull'appoggio Ricerca velocemente con l'altro braccio l'appoggio sulla groppa per sostenere il corpo e continuare la rotazione del mulinello in avanti ed in uscita 	<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><i>Perno a scendere</i> Utilizzare le maniglie a terra per impostare la rotazione del corpo con appoggio sul braccio, mantenendo l'allineamento dei segmenti corporei</p> <p>Trasferire l'esecuzione sul cavallo a terra</p> <p>Trasportare il movimento sul cavallo con la protezione dei tappeti</p>	<p>Dopo aver fatto "sentire" in modo isolato la posizione fondamentale, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>			<p><i>Perno a salire:</i> Iniziare con l'esecuzione sul cavallo a terra e successivamente sul cavallo con la protezione dei tappetoni</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Eccessivo spostamento laterale della spalla del braccio in appoggio durante la rotazione Chiusura dell'angolo busto-arti inferiori durante la rotazione sul braccio di appoggio Insufficiente spinta e spostamento del corpo sulla groppa o sulla maniglia per completare e continuare la rotazione del mulinello 				

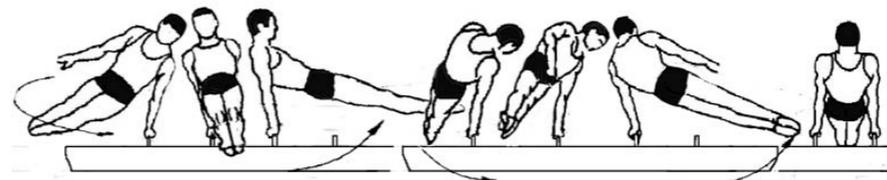


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo 	<p>Il perno può essere effettuato sia dalle maniglie alla groppa sia dalla groppa alle maniglie. La tecnica di esecuzione è la stessa anche se dalla groppa alle maniglie necessita di una spinta maggiore per salire sulla maniglia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Incrementare la velocità degli arti inferiori in uscita dal mulinello sulle maniglie Continuare la rotazione del mulinello e con anticipo delle spalle iniziare la rotazione del corpo intorno all'asse longitudinale del braccio in appoggio sulla maniglia Mantenere gli allineamenti per completare la rotazione di 180° sull'appoggio Ricerca velocemente con l'altro braccio l'appoggio sulla groppa per sostenere il corpo e continuare la rotazione del mulinello in entrata 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Al suolo: creare lo schema motorio camminando, successivamente eseguire il perno dal mulinello.</p>  <p>Utilizzare le maniglie a terra per impostare la rotazione sul braccio e l'anticipo delle spalle mantenendo l'allineamento dei segmenti corporei</p>  <p>Trasferire l'esecuzione sul cavallo a terra e sul cavallo regolamentare con la protezione dei tappeti</p> 	<p>Dopo aver fatto "sentire" in modo isolato le posizioni fondamentali, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Non anticipare sufficientemente la rotazione delle spalle rispetto il resto del corpo. Insufficiente spinta del braccio di rotazione Corpo non allineato durante tutta la rotazione 				

stockli a scendere



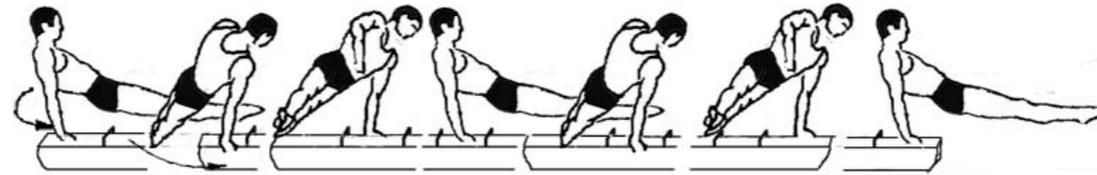
stockli a salire

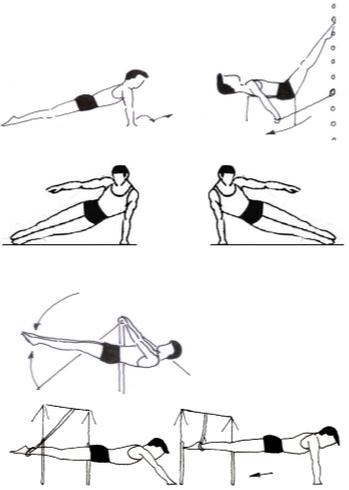
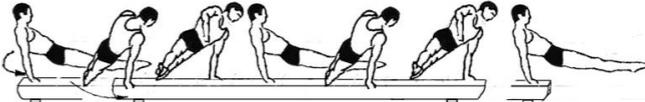
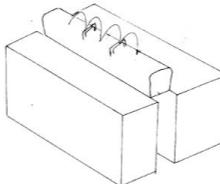


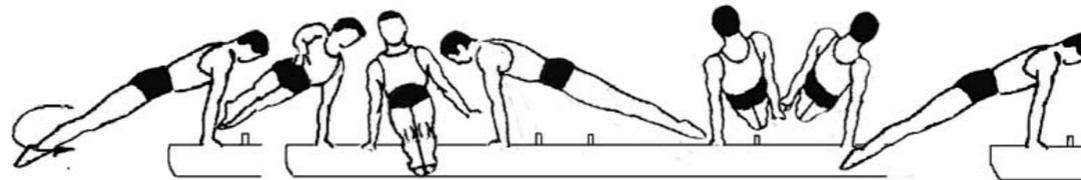
[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

STOCKLI

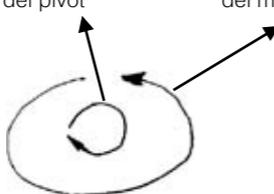
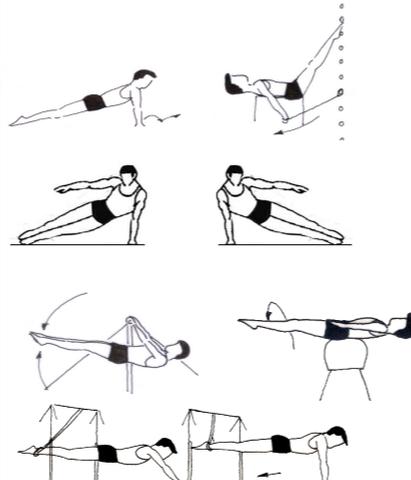
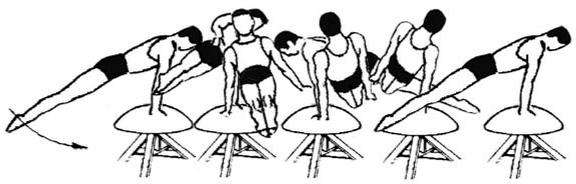
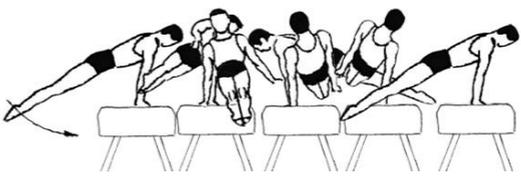
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la tecnica del perno 	<p>Lo stockli può essere effettuato sia dalle maniglie alla groppa (stockli a scendere) sia dalla groppa alle maniglie (stockli a salire). La tecnica di esecuzione è la stessa anche se "lo stockli a salire" necessita di una spinta maggiore per portarsi in appoggio sulla maniglia</p> <ul style="list-style-type: none"> Dal mulinello sulle maniglie in entrata, iniziare la rotazione del corpo intorno all'asse longitudinale del braccio in appoggio sulla maniglia Ricerca con la mano dx l'appoggio sulla maniglia sx e spostare il peso del corpo sul braccio dx per uscire con il corpo in appoggio frontale sulla maniglia (mulinello sulla maniglia) Riprendere l'impugnatura con la mano sx e continuare la rotazione lungo l'asse longitudinale all'appoggio dorsale sulla groppa 	<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>Sul fungo e sulla cavallina eseguire lo stockli A</p> <p>Eeguire una serie di mulinelli sul fungo con una maniglia</p> <p>Nei mulinelli l'impugnatura deve essere con i pollici corrispondenti (mano sx impugnatura dorsale e dx palmare se la rotazione avviene in senso antiorario, viceversa se in senso orario)</p> <p>Utilizzare le maniglie a terra per impostare la rotazione sul braccio e il doppio appoggio sulla maniglia mantenendo l'allineamento dei segmenti corporei</p> <p>Trasferire l'esecuzione sul cavallo a terra e sul cavallo regolamentare con la protezione dei tappeti</p>	<p>Dopo aver fatto "sentire" in modo isolato le posizioni fondamentali, intervenire con l'assistenza indiretta per correggere gli errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Ritardare l'appoggio della mano sulla maniglia di rotazione Insufficiente spinta e spostamento del corpo durante l'uscita del mulinello sulla maniglia Insufficiente spinta e spostamento del corpo sulla groppa o sulla maniglia per completare il movimento 				

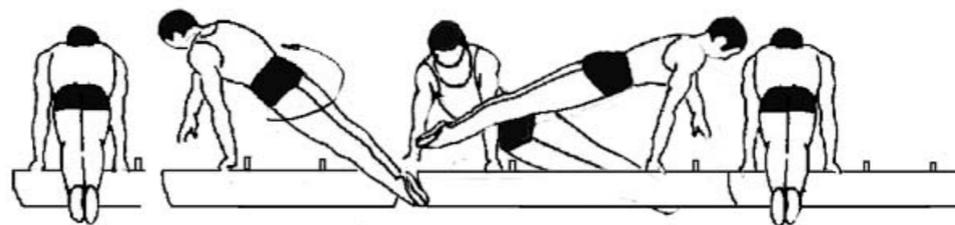


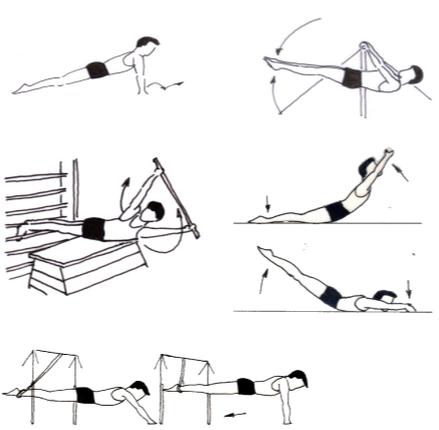
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la tecnica dei mulinelli frontali e dorsali in appoggio trasversale 	<ul style="list-style-type: none"> Per una buona esecuzione è fondamentale che le mani, quando il corpo si trova in appoggio dorsale, siano sempre sulla stessa linea. Se la rotazione del mulinello avviene in senso antiorario, l'avanzamento viene fatto con la mano sx all'uscita del mulinello mentre la mano destra raggiunge la mano sx all'entrata del mulinello Al primo avanzamento con l'appoggio sx si supera la maniglia Al successivo avanzamento si supera la seconda maniglia e si continua il mulinello in appoggio dorsale 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Sul cavallo a terra eseguire il trasporto avanti con piccoli spostamenti. Successivamente delimitare con un nastro la posizione delle maniglie e richiedere l'avanzamento rispettando le tre zone di appoggio.</p>  <p>Sul cavallo a terra, sostituire le maniglie con della gommapiuma ed eseguire il trasporto avanti con gli spostamenti corretti</p> <p>Trasportare l'esecuzione sul cavallo con le protezioni laterali</p> <p>Il trasporto trasversale può essere fatto anche passando sulle maniglie</p> 	<p>L'assistenza è indiretta per correggere gli errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Mani non in linea all'entrata dei mulinelli Insufficiente spinta per l'avanzamento degli appoggi Insufficiente allineamento busto-arti inferiori in entrata ed uscita dai mulinelli 				

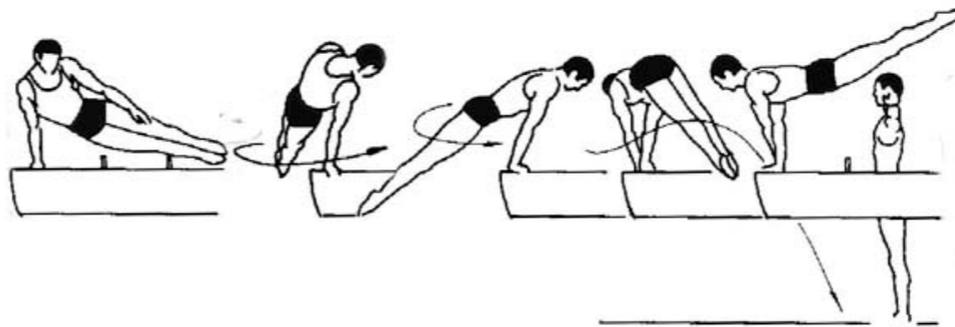


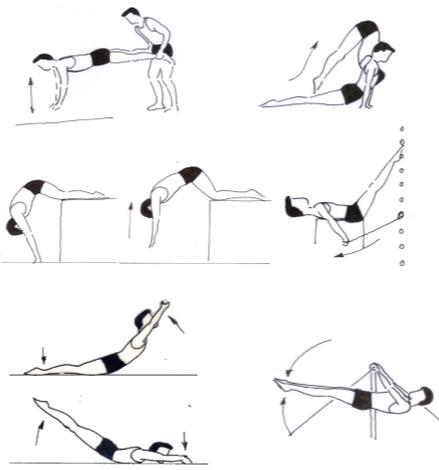
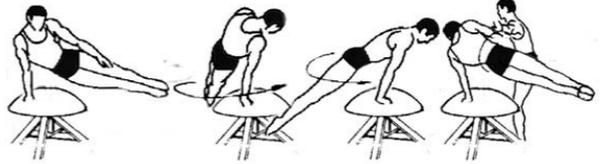
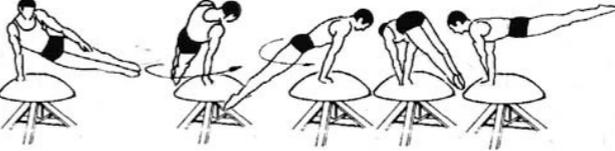
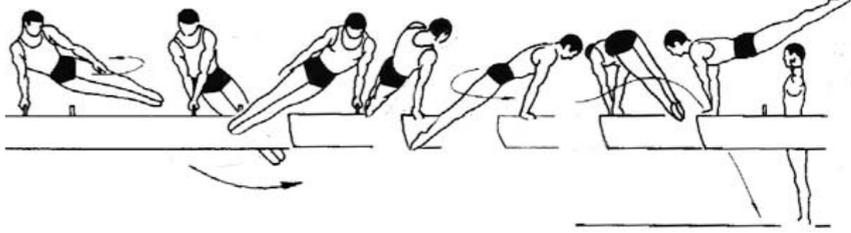
CONTROROTAZIONE (PIVOT 360°)

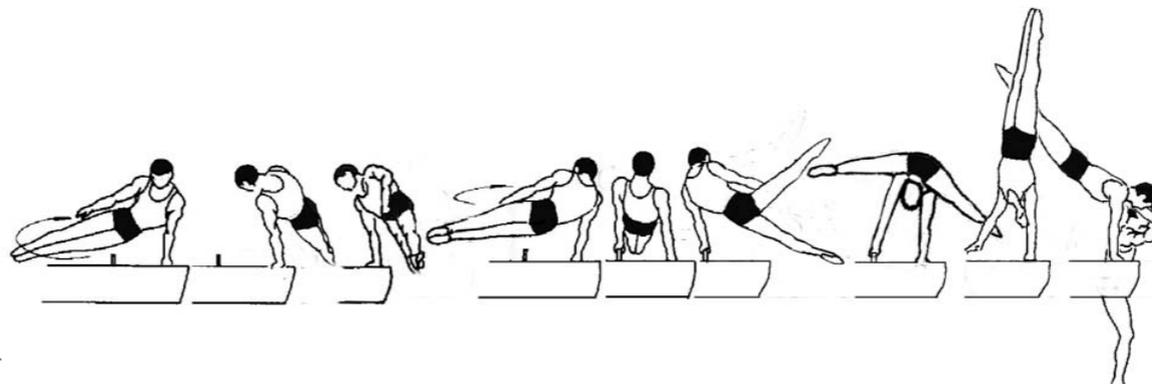
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le zone del cavallo 	<ul style="list-style-type: none"> Il numero di mulinelli con i quali viene eseguita la controrotazione (pivot) determina il valore dell'elemento. Il pivot può essere di 180° o 360° Se la rotazione del mulinello avviene in senso antiorario, la rotazione attorno all'asse longitudinale del corpo avviene in senso orario La rapidità degli appoggi consente di effettuare il movimento in uno o due mulinelli Ad ogni appoggio e rotazione sull'asse longitudinale è necessario mantenere l'allineamento busto-arti inferiori <p>sensu di rotazione del pivot sensu di rotazione del mulinello</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>Sul fungo o sulla calotta, eseguire dei mulinelli ricercando con piccoli spostamenti la rotazione sull'asse longitudinale</p>  <p>Eseguire sulla cavallina la controrotazione completa aumentando la velocità degli appoggi e diminuendo il numero dei mulinelli con i quali completare la rotazione</p>  <p>Trasportare l'esecuzione, con le protezioni laterali, sul cavallo senza maniglie</p> <p>Sul cavallo regolamentare sostituire le maniglie con la gommapiuma</p>	<p>L'assistenza è indiretta per correggere gli errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Ritardata ricerca degli appoggi ed insufficiente spinta. Insufficiente allineamento busto-arti inferiori nella rotazione sull'asse longitudinale 				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere la tecnica dei mulinelli sulle groppe del cavallo ● Conoscere la tecnica del perno di petto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Incrementare la velocità di uscita del mulinello per acquisire velocità nella rotazione degli arti inferiori ● Iniziare la rotazione con le spalle in spinta sul braccio di appoggio ● Mantenere gli allineamenti e ricercare velocemente gli appoggi successivi per sostenere la rotazione del corpo e completare i 360° di rotazione 	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"</p>	<p>Al suolo: creare lo schema motorio camminando</p>  <p>Sul fungo o sulla calotta, eseguire il frontale russo 180°</p>  <p>Sul fungo o sulla calotta, eseguire il frontale russo 360°</p>  <p>Trasportare l'esecuzione sulla cavallina</p> <p>Eseguire il movimento, con le protezioni laterali, sul cavallo senza maniglie</p>	<p>Dopo aver fatto "sentire" le posizioni di ogni passaggio, intervenire con l'assistenza diretta per correggere gli errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● Insufficiente velocità degli arti inferiori nell'uscita dal mulinello per iniziare la rotazione ● Ritardata rotazione delle spalle ● Corpo non allineato durante tutta la rotazione 				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le parti del cavallo • Conoscere la tecnica del pelle al fungo 	<ul style="list-style-type: none"> • Durante l'uscita dal mulinello, spinta ed abbandono dell'impugnatura con la mano sx per spostare il peso del corpo sul braccio dx • Le spalle ed il corpo ruotano per portarsi all'appoggio frontale trasversale sulla groppa • Continuando nella rotazione le mani spingono in basso per innalzare il bacino oltre l'altezza delle spalle • Rapida estensione degli arti inferiori ed abbandono dell'appoggio per arrivare 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 fungo: sensibilizzare la rotazione e la spinta degli arti superiori per saltare a terra</p>  <p>Ricerca l'esecuzione con la chiusura e la distensione del corpo</p>  <p>Trasportare l'esecuzione sulla cavallina</p>  <p>Eseguire il movimento sul cavallo partendo dai mulinelli maniglia-groppa per poi unirlo al trasporto laterale frontale</p> 	<p>Dopo aver fatto "sentire" le posizioni di ogni passaggio, intervenire con l'assistenza diretta per correggere gli errori</p>
<p>Errori/Attenzione a:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Spalle non in appoggio durante la rotazione del corpo all'appoggio frontale trasversale • Insufficiente spinta degli arti superiori per innalzare il bacino • Insufficiente chiusura arti inferiori-busto • Insufficiente apertura busto-arti inferiori per arrivare al suolo 				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la tecnica dei mulinelli su tutte le parti del cavallo • Conoscere la verticale al suolo 	<ul style="list-style-type: none"> • Rientrare dal costale tedesco spostando il peso del corpo sulla maniglia • Uscire dal mulinello maniglia-groppa divaricando le gambe • Spinta rapida dell'appoggio in groppa per sollevare il bacino continuando a divaricare le gambe in senso frontale • Spostare in avanti le spalle per facilitare e continuare la salita in verticale • Abbandonare l'impugnatura sulla maniglia ed effettuare 1/4 di giro sul braccio in appoggio sulla groppa • Mantenere gli allineamenti corporei per arrivare al suolo con il fianco all'attrezzo 	<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>Far sensibilizzare isolatamente l'uscita dal mulinello magnila-groppa divaricando le gambe e lo spostamento avanti delle spalle</p> <p>Esecuzione del movimento dal mulinello maniglia-groppa</p>	<p>Dopo aver fatto "sentire" le posizioni di ogni passaggio, intervenire con l'assistenza diretta per correggere gli errori</p>

Errori/Attenzione a:

- Peso del corpo non in appoggio sulla maniglia al termine del costale tedesco
- Spostare troppo presto il peso del corpo sull'appoggio in groppa
- Insufficiente divaricata degli arti inferiori
- Insufficiente spostamento in avanti delle spalle nella salita alla verticale