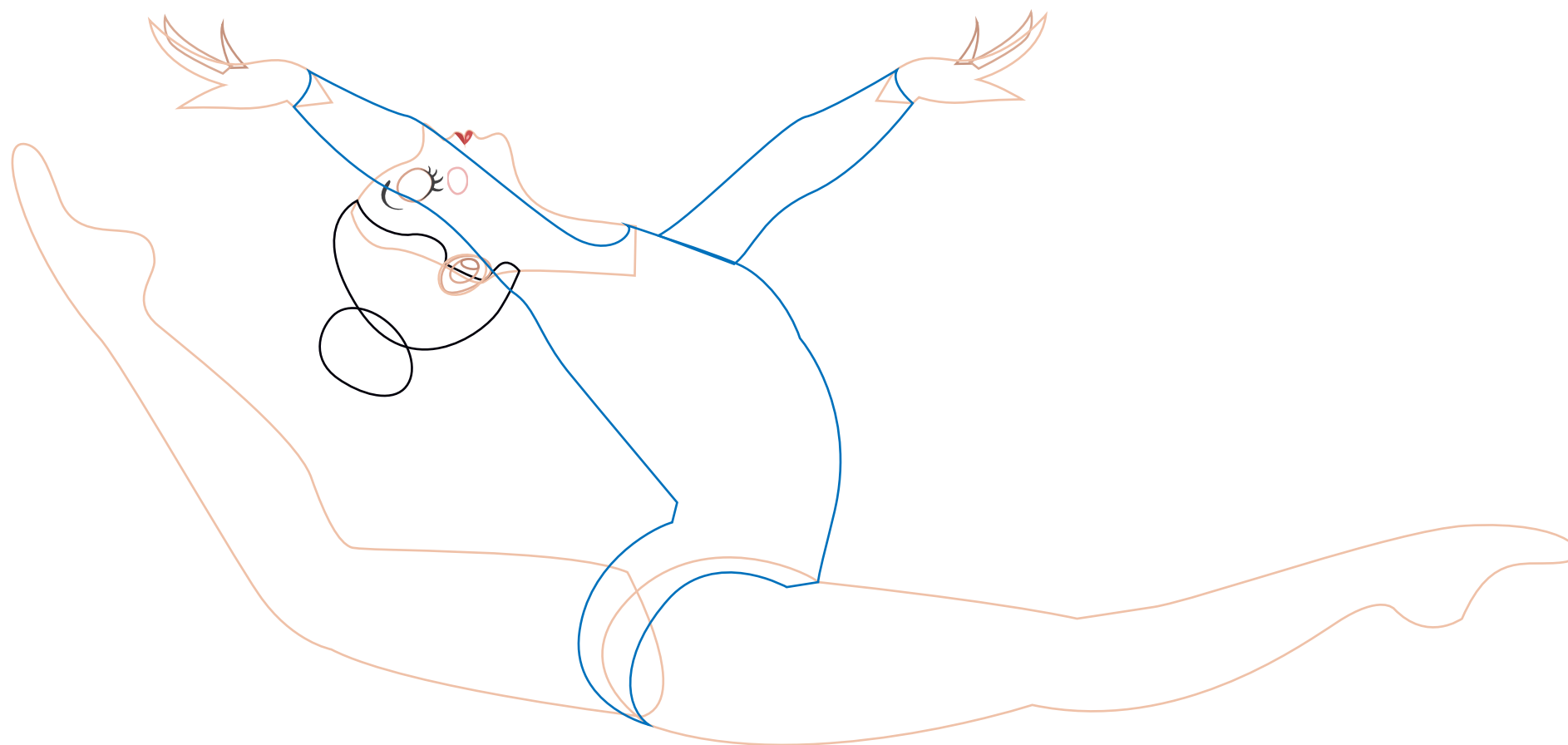


LA GINNASTICA IN SCHEDE

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.

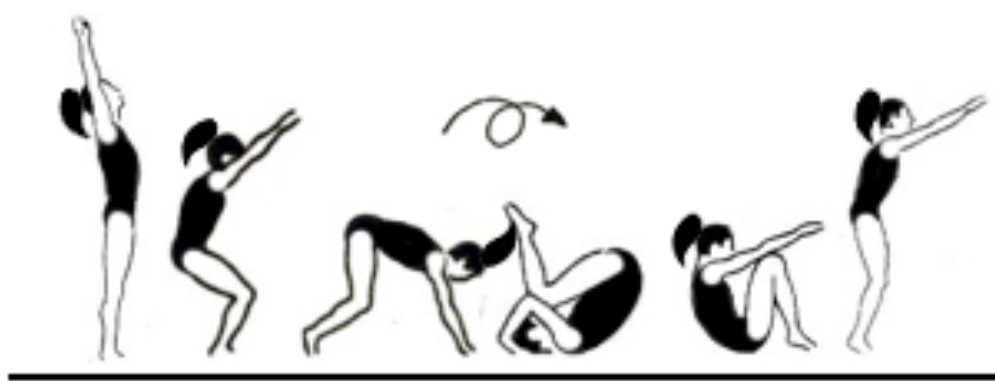
I disegni sono tratti e modificati da **"Esercizi obbligatori della sezione maschile"** Federazione Ginnastica d'Italia e **"Ginnastica, guida tecnica"** Centri C.O.N.I di Avviamento allo Sport - Per la Preparazione Fisica, per una più completa gamma di esercizi, si rimanda al DVD FGI Multimedia **"La preparazione Fisica"**

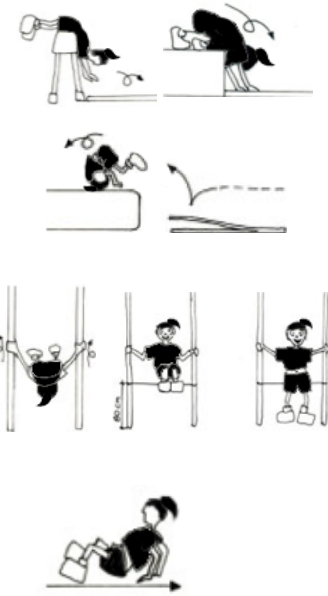
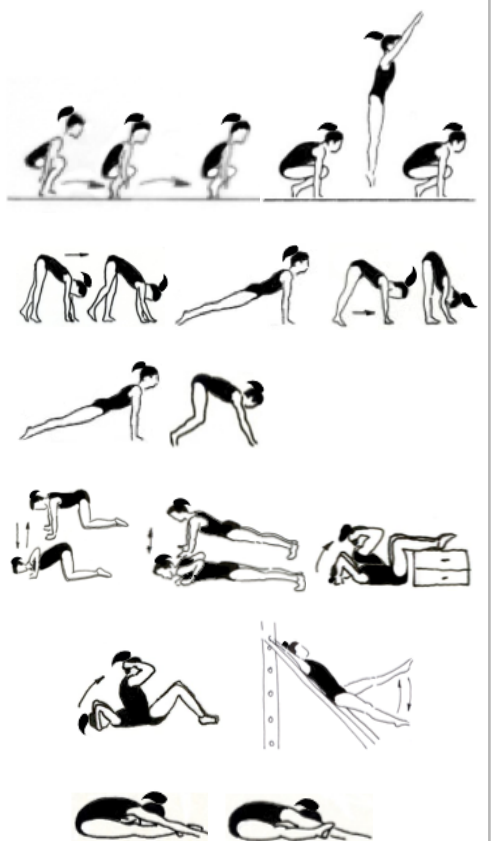
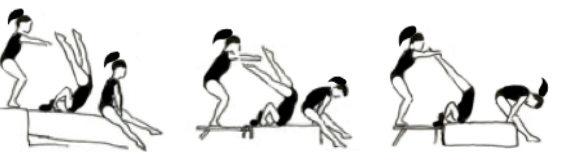
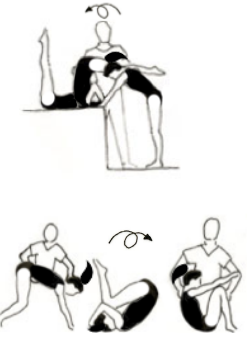
FORMAZIONE QUADRI TECNICI FEDERALI

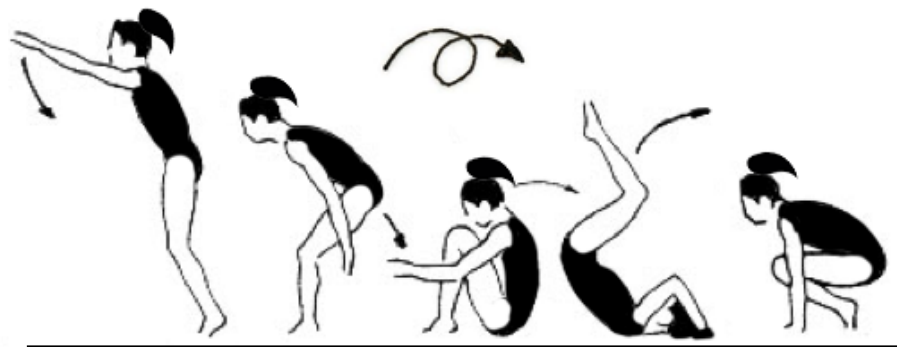
CORPO LIBERO



CL

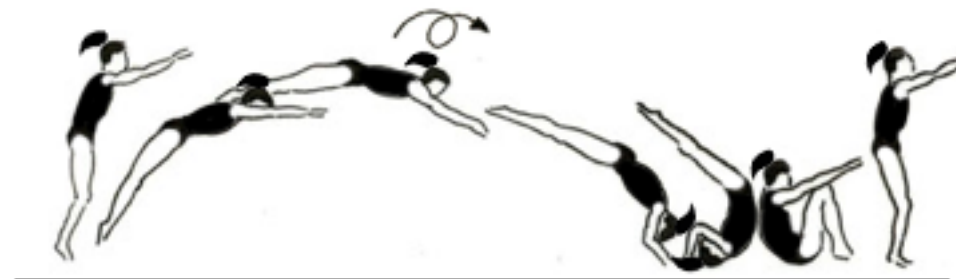


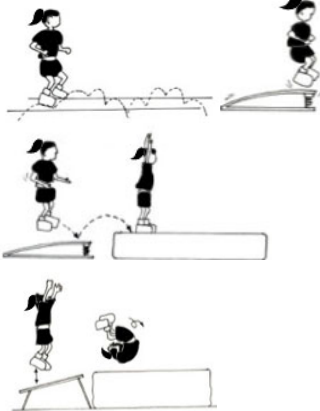
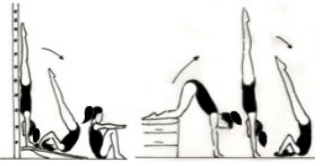
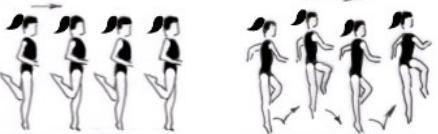
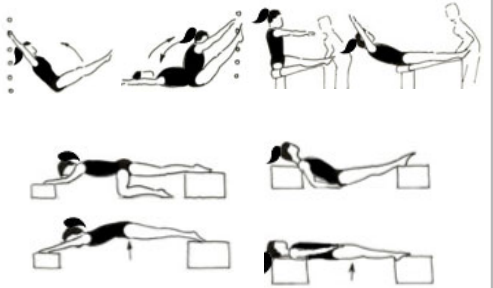
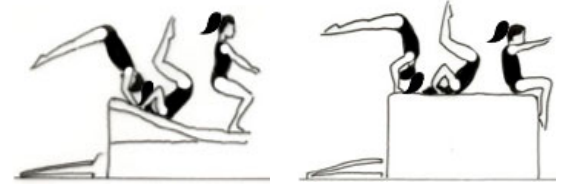
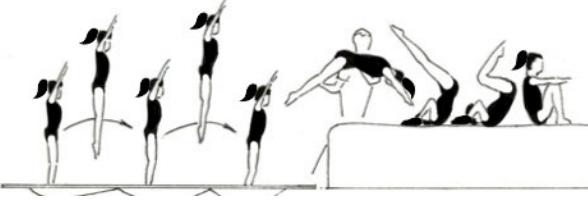
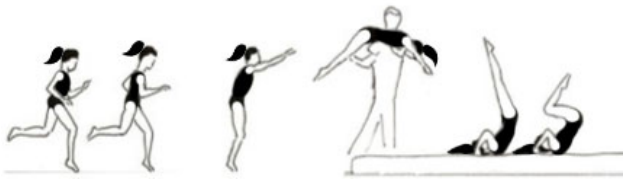
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Aver fatto esperienze, durante le attività motorie di base, di andature ed esercizi per il potenziamento degli arti superiori e inferiori. Alcuni esempi: 	● Iniziare il capovolgimento posando la nuca al suolo ● Continuare il rovesciamento rotolando sul dorso ● Mantenere il capo flesso in avanti per terminare la rotazione e portare i talloni vicino al bacino per salire alla stazione eretta Per la variante a gambe divaricate, nella fase di risalita, posare le mani vicino al bacino spostando le spalle avanti. Per l'esecuzione della capovolta a gambe unite, chiudere il busto sugli arti inferiori	Gli esercizi devono essere proporzionati all'età ed al livello degli atleti. Alcuni esempi di andature ed esercizi specifici 	Circuiti per rafforzare lo schema d'azione di rotazione avanti: rotolamenti sul dorso e utilizzo di piani inclinati  <i>Varianti a gambe divaricate e unite</i> Utilizzare lo stesso circuito inserendo le posizioni di arrivo a gambe unite e divaricate  <i>Serie di capovolte a gambe divaricate</i>  Ricerca l'appoggio rapido con le mani al termine della capovolta in modo da sollevare il bacino ed immettersi in quella successiva. 	Con una mano sul capo, aiutare l'allievo a fletterlo in avanti per posare la nuca al suolo e con l'altra mano seguirlo durante la rotazione. A rotolamento terminato favorire lo spostamento delle spalle in avanti per arrivare all'appoggio ritto 
Errori/Attenzione a: ● Mancata estensione degli arti inferiori ● Posare le ginocchia a terra nella partenza ● Posare il capo anziché la nuca nel capovolgimento ● Spostare il bacino verso i talloni per salire all'appoggio ritto				
			L'esecuzione finale dovrà avvenire senza che i piedi tocchino il suolo per immettersi nelle capovolte successive, passando quindi dalla squadra a gambe divaricate.	

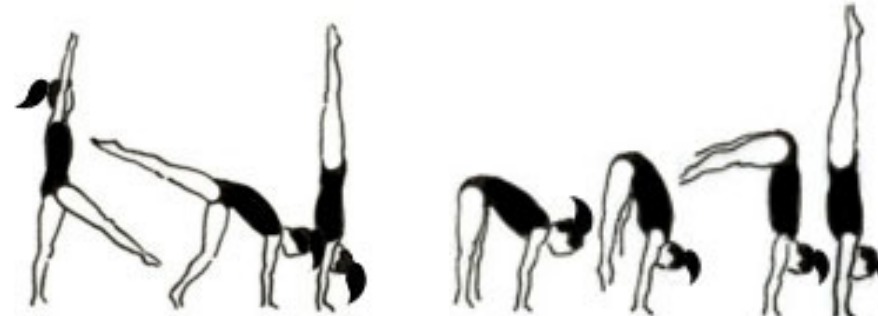


CAPOVOLTA INDIETRO

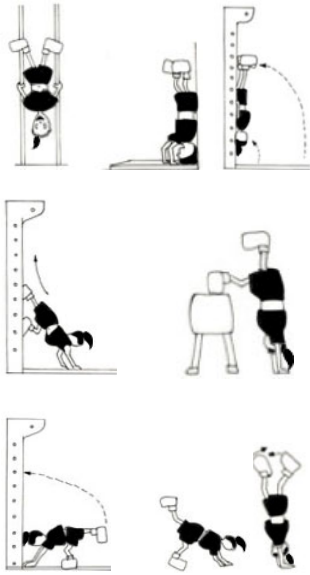
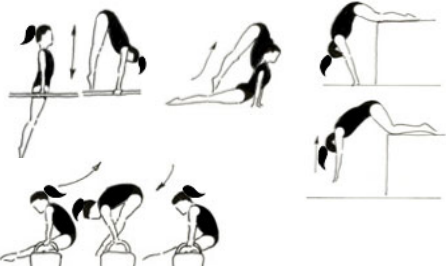
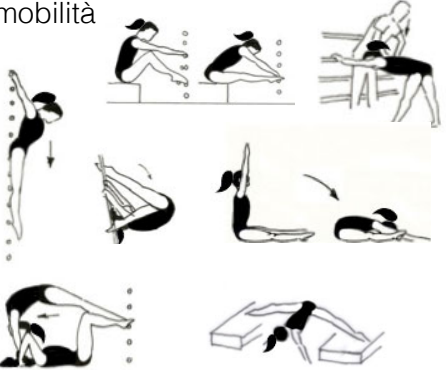
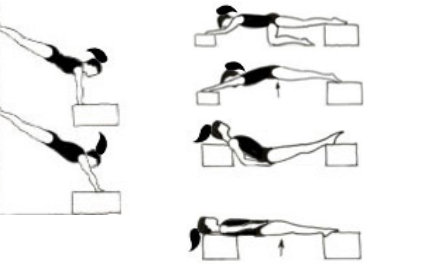
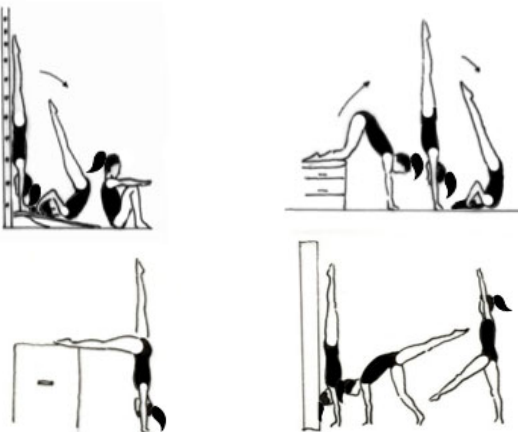
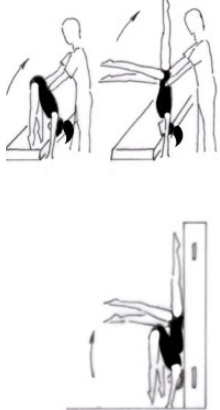
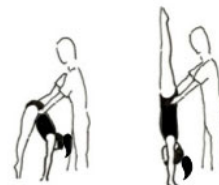
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Aver fatto esperienze, durante le attività motorie di base, di andature per l'irrobustimento degli arti superiori e rotolamenti in diverse situazioni. Alcuni esempi:	- Sbilanciare il corpo indietro, piegare le gambe e posare le mani al suolo - Iniziare il rotolamento indietro, posare le mani a terra vicine al capo, gomiti stretti - Continuare la rotazione, spinta degli arti superiori per completare la rotazione Variante: durante l'azione di spinta degli arti superiori, divaricare gli arti inferiori (capovolta a gambe divaricate)	Andature ed esercizi specifici per gli arti superiori	Circuiti per rafforzare lo schema d'azione di rotazione indietro prestando attenzione alla posa delle mani vicine al capo e con i gomiti paralleli Variante a gambe divaricate Utilizzare lo stesso circuito inserendo le posizioni di arrivo a gambe divaricate	Con le mani al bacino, aiutare l'allievo nell'azione degli arti superiori al momento del rovesciamento.
Errori/Attenzione a: - Dorso piatto nel prendere contatto col terreno - Cattiva posizione delle mani al suolo - Insufficiente spinta degli arti superiori nel capovolgimento				

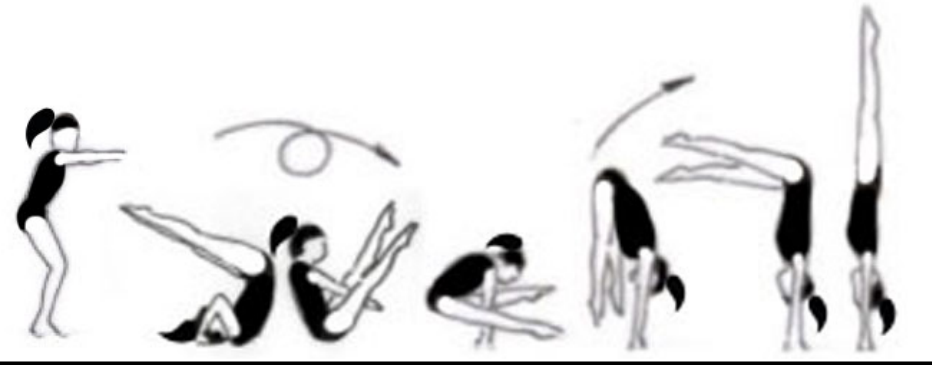


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Aver fatto esperienze, durante le attività motorie di base, dei balzi a piedi uniti, battuta e spinta in pedana. Alcuni esempi:  - Conoscenza dei rotolamenti e controllo del corpo durante il contatto con il suolo dopo la fase di volo  - Sufficiente preparazione fisica	- Pre-salto e battuta piedi uniti con braccia in alto - spinta degli arti inferiori per immettersi nella fase di volo - posa delle mani al suolo e controllo del corpo per terminare il rovesciamento	alcuni esercizi arti inferiori  arti superiori  addominali - dorsali - tenuta 	Attraverso mini circuiti far apprendere la fase di volo con il successivo rotolamento sul dorso.   Esecuzione con l'utilizzo del mini trampolino o del telo elastico. Per un corretto approccio è indispensabile intervenire con l'assistenza diretta.   	Con una mano sul petto ed una sulle gambe, sostenere l'allievo nella fase di volo ed accompagnarlo nel contatto con il suolo 
Errori/Attenzione a: - Insufficiente spinta degli arti inferiori per immettersi nella fase di volo - Insufficiente controllo del corpo nel rotolamento <i>l'istruttore deve prestare attenzione all'azione degli arti inferiori durante la fase di volo e la presa di contatto con il suolo per evitare un rallentamento della rotazione con conseguente chiusura degli arti superiori sul busto</i>				

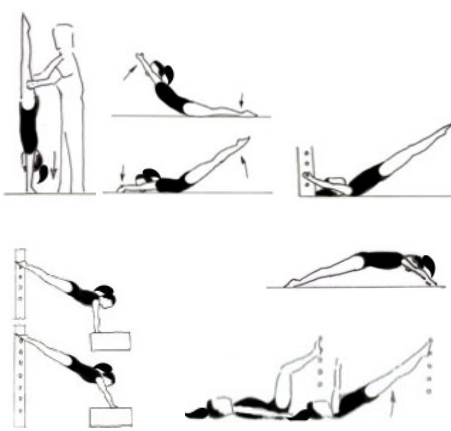
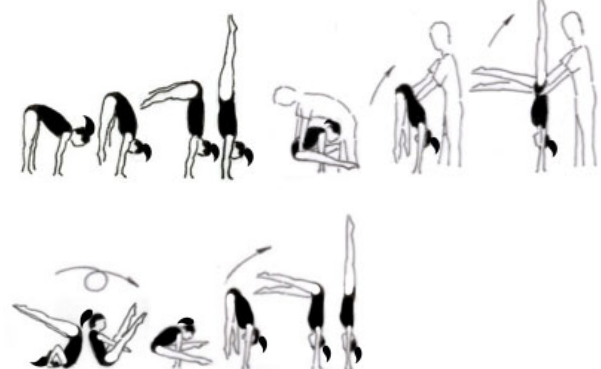


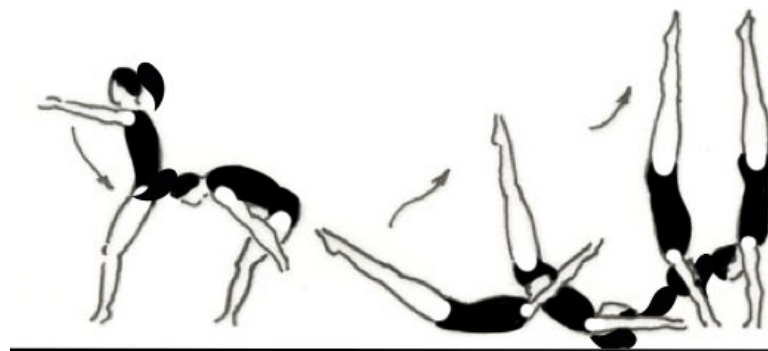
VERTICALE DI SLANCIO - VERTICALE DI IMPOSTAZIONE

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Aver fatto esperienze, durante le attività motorie di base, di andature per l'irrobustimento degli arti superiori e del capovolgimento alla verticale. Alcuni esempi: 	Verticale di slancio: - Azione di affondo per posare le mani al suolo - Spalle sopra le mani durante la salita - Capo in linea con il corpo Verticale d'impostazione: - Sollevare gli arti inferiori divaricandoli in fuori mantenendo il dorso curvo e la chiusura busto-gambe - Riunire lentamente gli arti inferiori	arti superiori  mobilità  esercizi per la tenuta 	Attraverso mini circuiti o stazioni di lavoro, successivamente esecuzione del movimento con assistenza  Verticale d'impostazione: Eseguire la verticale con e senza assistenza partendo con i piedi più in alto rispetto al piano delle mani. Questo accorgimento facilita l'intervento muscolare richiesto all'allievo e nello stesso tempo eseguendo una serie di ripetizioni sensibilizza i gruppi muscolari interessati  con il dorso appoggiato al materassone o al muro	L'acquisizione di questo movimento richiede la massima attenzione da parte dell'allenatore che attraverso l'assistenza diretta dovrà aiutare l'allievo a sensibilizzare gli allineamenti corporei.  Con le mani al bacino, aiutare l'allievo nella salita all'appoggio rovesciato mantenendo l'allineamento braccia busto 
Errori/Attenzione a: - Insufficiente affondo sull'arto di spinta - segmenti corporei non allineati (corpo in arco, squadrato ecc.) <i>per la verticale di impostazione:</i> - Spalle troppo avanti - Dorso aperto nella fase di salita				

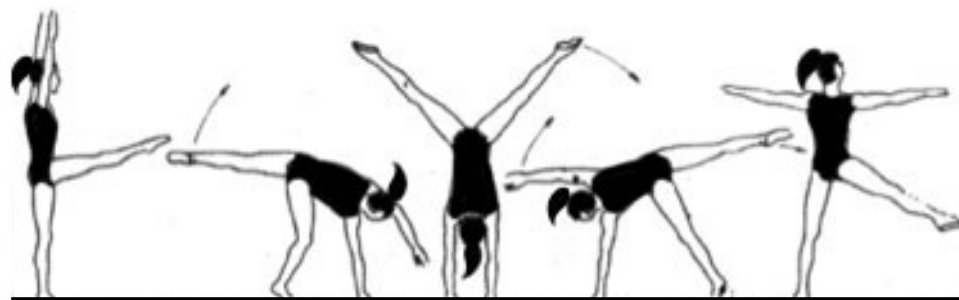


CAPOVOLTA AVANTI E VERTICALE

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Saper eseguire una serie di capovolte a gambe divaricate  Conoscere la verticale di slancio e la verticale di impostazione	● Posare velocemente le mani al suolo al termine della capovolta ● Azione immediata delle braccia per passare dalla squadra divaricata portare il bacino verso l'alto ● Spalle sopra le mani durante la salita all'appoggio rovesciato ● Capo in linea con il corpo	n° serie  mantenere la posizione  n° serie tenuta 	Capovolta in avanti a gambe divaricate alla squadra divaricata  Circuito di rafforzamento della verticale di impostazione, con e senza assistenza. Alcuni di questi esercizi vengono utilizzati anche nella preparazione fisica 	Intervenire con le mani al bacino al termine della capovolta avanti 
Errori/Attenzione a: ● Spalle troppo avanti ● Dorso aperto nella fase di salita				

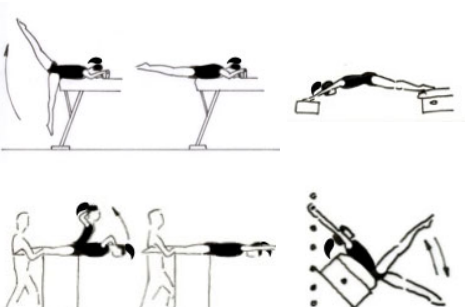
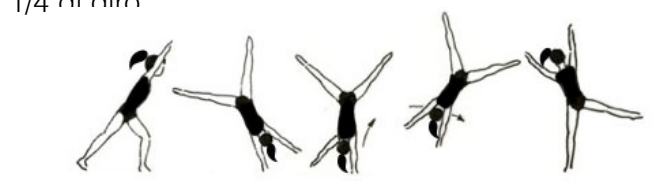
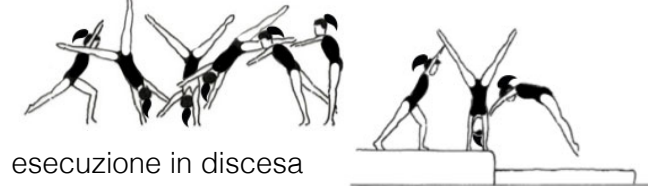
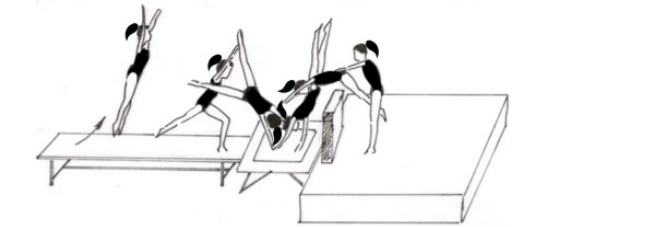
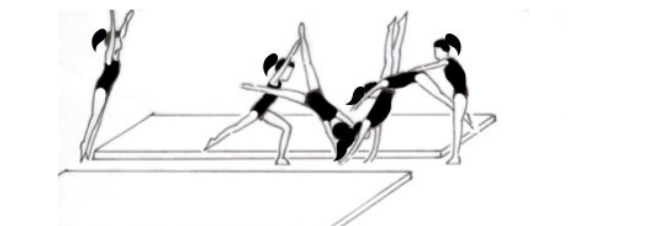


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscere la capovolta indietro nelle sue forme	- Flettere il busto verso gli arti inferiori, posare le mani a terra accompagnando la discesa del corpo - Iniziare il capovolgimento posando le mani al suolo con le braccia tese, sguardo ai piedi - Spinta degli arti superiori e apertura del corpo per raggiungere la verticale	arti superiori esercizi per la tenuta mobilità	L'esecuzione a braccia piegate è solo una tappa di passaggio nell'apprendimento della capovolta in verticale la cui esecuzione dovrà essere a braccia tese. Utilizzando ancora il piano inclinato eseguire il movimento in verticale. Il materassone è di aiuto per indirizzare il corpo in verticale. Successivamente eseguire il movimento senza il piano inclinato e in condizioni reali con e senza assistenza. Per l'esecuzione a braccia tese riprendere l'esecuzione con il piano inclinato in modo da focalizzare l'attenzione sull'azione di spinta degli arti superiori Durante queste fasi è necessario prestare attenzione alla posa delle mani al suolo in modo da ottenere una spinta efficace. Le prime esecuzioni verranno eseguite con le dita incrociate e palmo rivolto in alto per arrivare alla posa con le mani staccate.	Intervenire con le mani sugli arti inferiori aiutando l'allievo nell'azione di spinta degli arti superiori
Errori/Attenzione a: - Apertura del corpo durante la salita - Insufficiente azione di spinta degli arti superiori <i>Particolare attenzione deve essere posta alla posizione del capo che deve rimanere flesso in avanti con lo sguardo ai piedi fino all'arrivo in verticale.</i>				

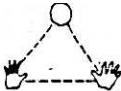
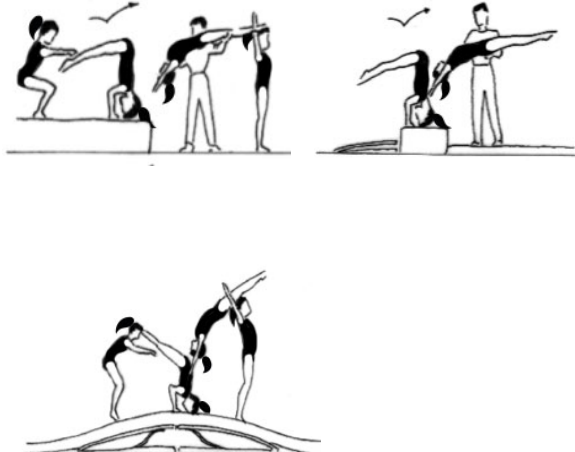
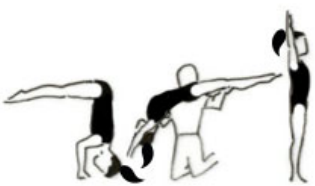


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Aver fatto esperienze, durante le attività motorie di base, di andature e percorsi per l'irrobustimento degli arti superiori e del capovolgimento alla verticale. Alcuni esempi:	● Spostare il peso del corpo in appoggio sull'arto avanti ● Slanciare l'altro arto verso la verticale ● Mantenere gli arti inferiori divaricati per tutto il movimento ● Spinta con la seconda mano per terminare la rotazione e salire con le spalle all'appoggio ritto	alcuni esercizi arti superiori mobilità tenuta Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Mini circuiti per la spinta alternata delle braccia e delle gambe Eseguire la ruota su una linea tracciata a terra con l'indicazione della posa delle mani e dei piedi: Eseguire la ruota con la fronte o il dorso verso il materassone per correggere gli atteggiamenti del corpo (arcato o squadrato) nel passaggio dalla verticale Eseguire il movimento con partenza da in ginocchio per migliorare lo spostamento del bacino in avanti Piegare alternativamente gli arti per mantenere lo spostamento orizzontale nell'esecuzione di ruote in continuità	Intervenire con le mani sul bacino al momento dell'affondo e posa al suolo della prima mano, aiutando l'allievo nell'azione di salita e passaggio dalla verticale
Errori/Attenzione a: ● Insufficiente affondo ed avanzamento dell'arto di caricamento ● Corpo non allineato nel passaggio dalla verticale ● Insufficiente spinta del secondo appoggio per terminare il movimento <i>Particolare attenzione deve essere posta allo spostamento in avanti del bacino ed alla posa dell'arto di caricamento</i>				

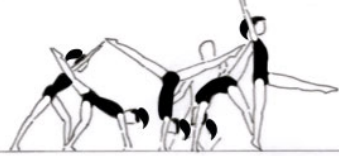
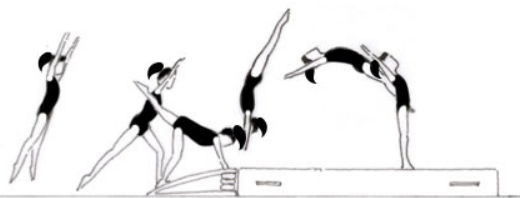
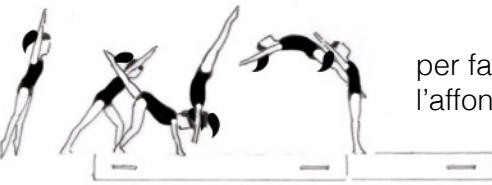


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscenza della ruota Buona preparazione fisica	● Spostare il peso del corpo in appoggio sull'arto avanti ● Slanciare l'altro arto verso la verticale ● Posa alternata degli arti superiori in linea ● Forte spinta con la seconda mano ed eseguire un quarto di giro interno (azione di courbette)	alcuni esercizi   Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	esecuzione della ruota spinta e ruota spinta con 1/4 di giro  esecuzione in discesa  ciruito per il miglioramento della spinta delle braccia   L'esecuzione tra due materassine distanti tra loro circa 20 cm, è utile per mantenere la successioni degli appoggi, sulla stessa linea. 	Intervenire con le mani sul bacino al momento dell'affondo e posa al suolo della prima mano, aiutando l'allievo nell'azione di spinta
Errori/Attenzione a: ● Appoggio fuori linea e insufficiente affondo dell'arto di caricamento ● Successione dell'appoggio delle mani fuori linea ● Insufficiente spinta degli arti superiori (azione di courbette) <i>Particolare attenzione deve essere posta alla salita delle spalle, spinta della seconda mano e rotazione del corpo</i>				

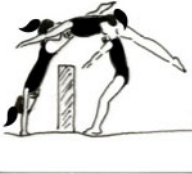
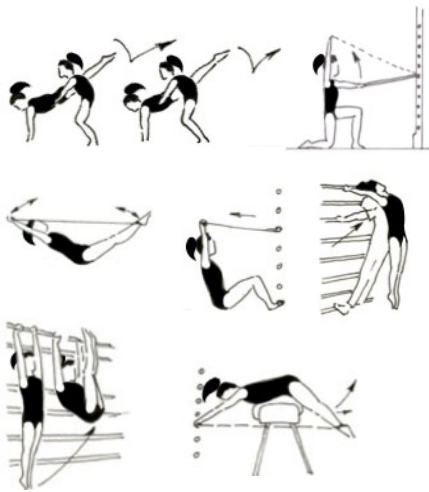
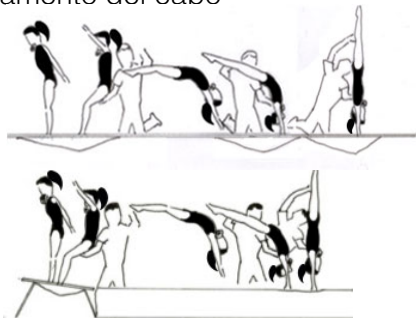
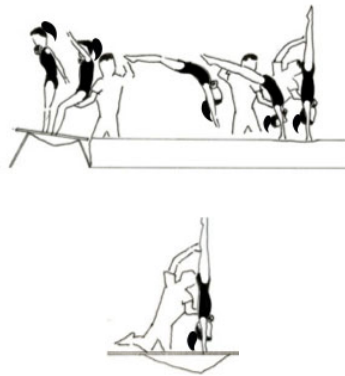


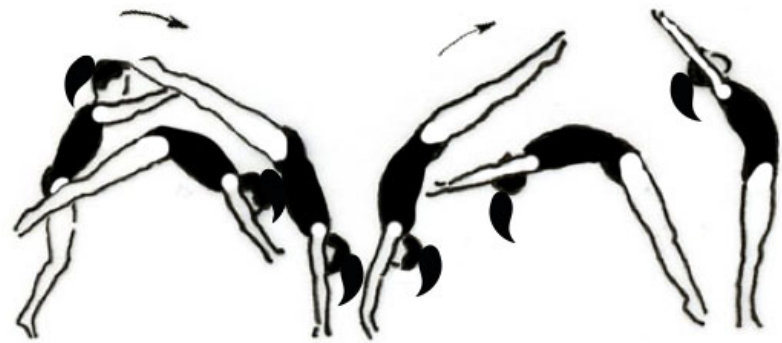
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscenza dei rovesciamenti Buona preparazione fisica	● Posare le mani e la fronte al suolo  ● Spinta degli arti superiori e apertura del corpo ● Sguardo alle mani fino all'arrivo alla stazione eretta	alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	mini circuiti per la sensibilizzazione della spinta degli arti superiori  esecuzione del movimento in condizioni facilitate, con e senza assistenza 	Intervenire con una mano sul dorso ed una mano sugli arti inferiori sostenendo la fase di volo 
Errori/Attenzione a:				
● Posa scorretta del capo  ● Mancanza di coordinazione tra la spinta delle braccia e l'apertura del corpo				



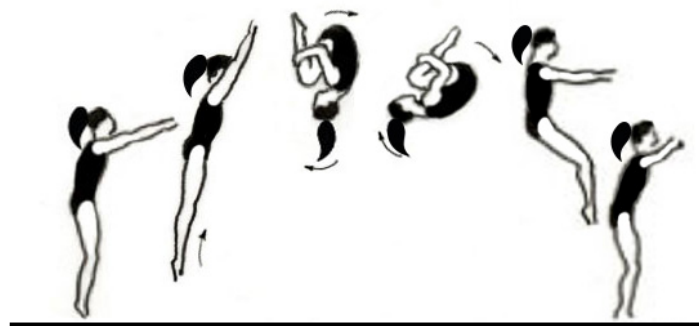
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscenza dei rovesciamenti Buona preparazione fisica	● Spostare il peso del corpo in affondo sull'arto avanti ● Slanciare l'altro arto verso la verticale ● Spalle sopra le mani e spinta degli arti superiori ● Sguardo alle mani fino al termine del movimento	alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Mini circuiti per l'apprendimento del presalto e affondo studio della rovesciata per sensibilizzare la posizione delle spalle che devono essere in linea con le mani e del capo che non deve flettersi in avanti  ribaltata ad una gamba o rovesciata spinta con partenza da fermi ed assistenza  dalla rincorsa in condizioni facilitate con e senza assistenza    per facilitare l'affondo	Intervenire con una mano sul dorso ed una mano sugli arti inferiori sostenendo la fase di volo 
Errori/Attenzione a: ● Insufficiente affondo dell'arto di caricamento ● Saltare sulle mani <i>Massima attenzione alle spalle in fase di spinta e alla posizione del capo durante tutto il movimento.</i>				

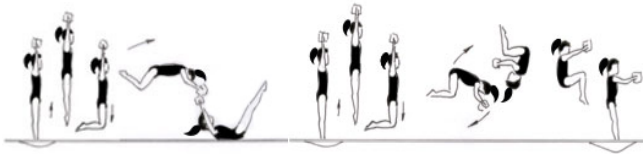
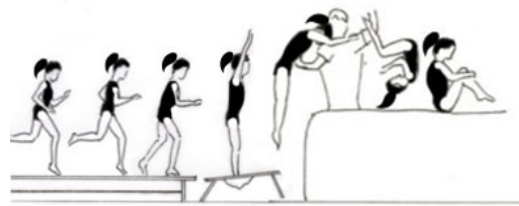


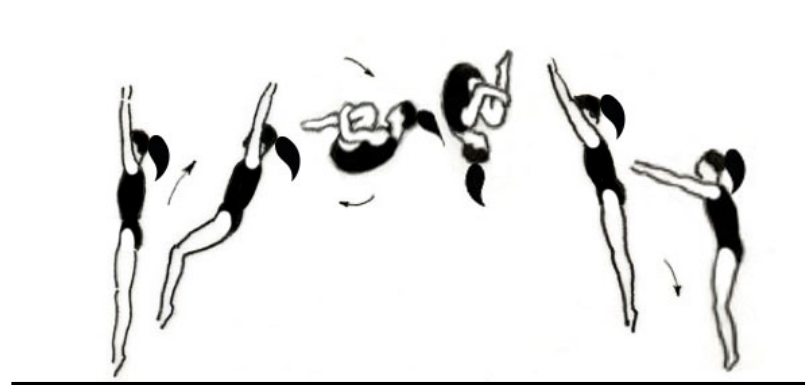
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscenza dei rovesciamenti - Conoscenza della courbette  - Buona preparazione fisica	- Spinta degli arti inferiori e slancio degli arti superiori durante lo sbilanciamento indietro - Capo in linea durante tutto il movimento - Spalle sopra le mani e spinta degli arti superiori nel passaggio dall'appoggio rovesciato (azione di courbette) - Richiamo veloce degli arti inferiori per concludere il movimento	alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Sul telo elastico, sulla corsia trampolino o con il min trampolino. eseguire il capovolgimento. Un pezzetto di gommapiuma sotto il mento facilita l'azione degli arti superiori evitando il rovesciamento del capo  Quando l'azione di sbilanciamento e spinta degli arti inferiori è stata appresa, inserire la di spinta degli arti superiori (azione di courbette già impostata con la rondata) per completare il movimento. 	Intervenire con una mano sugli arti inferiori ed una mano sul dorso sostenendo la fase di volo 
Errori/Attenzione a:				
Ginocchia avanti nello sbilanciamento 	Capo flesso indietro 	Appoggio scorretto delle mani 	Chiusura anticipata degli arti inferiori nell'azione di courbette 	Il superamento di un ostacolo di gommapiuma, serve ad indirizzare il ginnasta nell'azione di courbette. L'assistenza dell'istruttore è ancora indispensabile per facilitare l'esecuzione del movimento.  Dopo aver appreso il movimento lo si unisce alla rondata (in condizioni facilitate e con assistenza) in modo da creare le condizioni per le future esecuzioni di serie acrobatiche. 
Massima attenzione alle spalle in fase di spinta e alla posizione del capo durante tutto il movimento.				



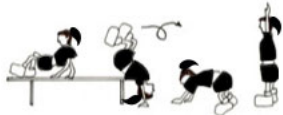
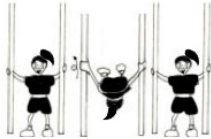
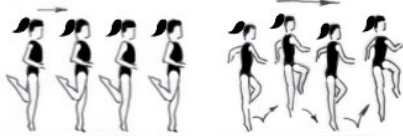
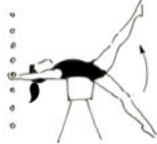
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscenza della ribaltata e dei rovesciamenti in generale - Buona preparazione fisica	- Mantenere il dorso curvo nel contatto col terreno - Rapida estensione degli arti inferiori ed inferiori	alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Studio della prima fase di volo Al telo elastico o sulla corsia trampolino, con e senza assistenza, studio della spinta degli arti superiori e seconda parte del movimento Col mini trampolino per agevolare l'azione degli arti inferiori e favorirne la rapida estensione	Intervenire con una mano sugli arti inferiori ed una mano sul petto sostenendo la fase di volo fino all'appoggio ritto rovesciato una mano sul dorso ed una sugli arti inferiori per l'esecuzione della seconda parte
Errori/Attenzione a: - Primo volo troppo alto e lungo - Dorso aperto nel contatto col terreno - Anticipata estensione degli arti inferiori <i>Massima attenzione alle spalle in fase di spinta e alla posizione del capo durante tutto il movimento.</i>				

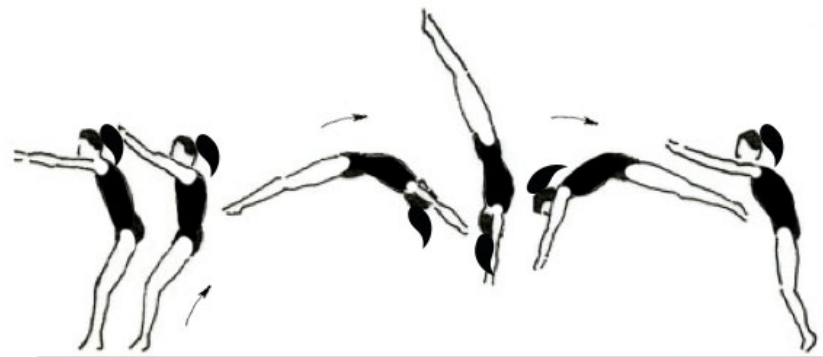


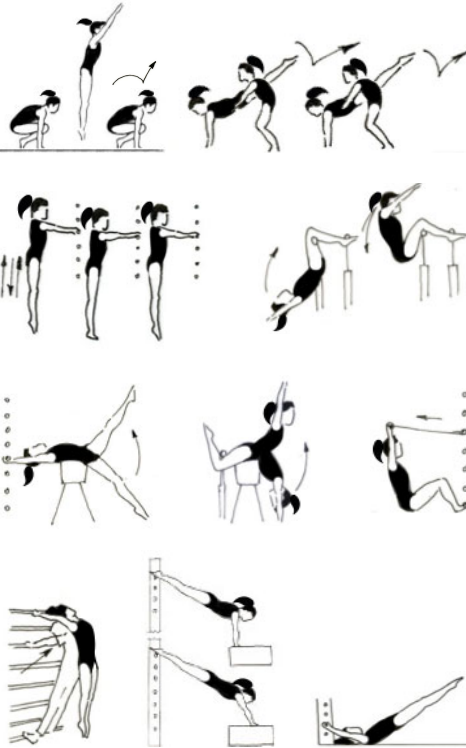
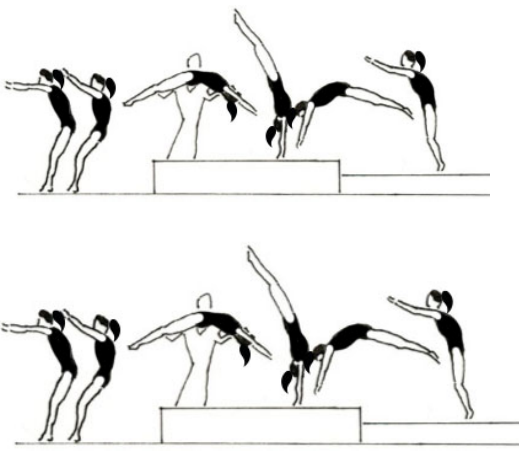
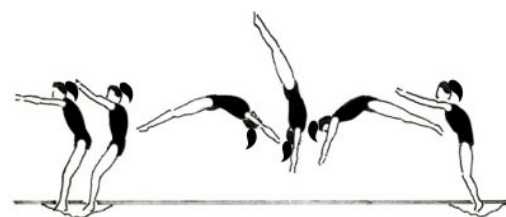
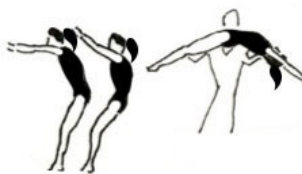
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Aver fatto esperienze, durante le attività motorie - Conoscenza del tuffo e dei rotolamenti in genere - Buona preparazione fisica 	- Bacino allineato agli arti inferiori al momento dello stacco - Lancio rapido delle braccia in avanti per immettersi nella rotazione - Chiusura del corpo, le mani impugnano saldamente le ginocchia (le spalle si abbassano per l'azione del bacino verso l'alto e non per la flessione del busto in avanti)	alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Al telo elastico ricercare l'allineamento in fase di stacco e l'innalzamento del bacino. Spalle e bacino hanno lo stesso senso di rotazione  Eseguire il salto con assistenza diretta dell'istruttore, ricercando la chiusura del dorso, partendo sempre da condizioni facilitate: rincorsa sulla panca, pedana o mini trampolino e materassone alto.  con la rincorsa ma sempre con assistenza  con il tappeto a livello del trampolino.  La stessa sequenza può essere eseguita al trac	Intervenire con una mano sul petto sostenendo la fase di volo e l'altra sul dorso per favorire il completamento della rotazione  
Errori/Attenzione a: - Bacino non allineato agli arti inferiori al momento dello stacco - Abbassare le spalle ed avvicinare le ginocchia al busto <i>In fase di apprendimento è importante far completare la rotazione divaricando le ginocchia per evitare che la mancanza di controllo del corpo possa provocare dei traumi (viso che sbatte sulle ginocchia)</i>				

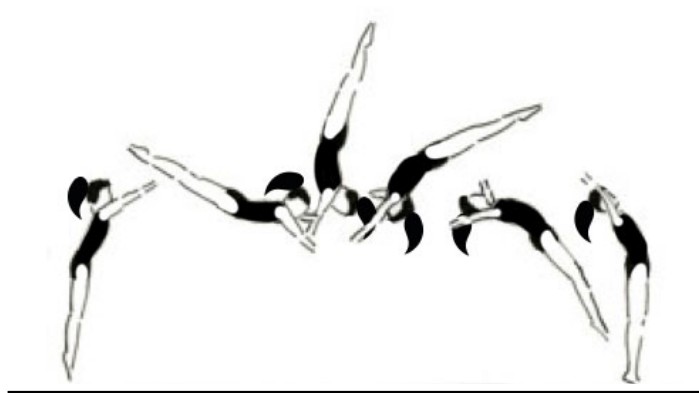


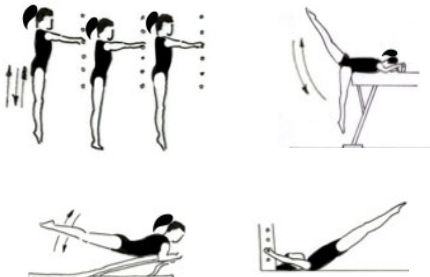
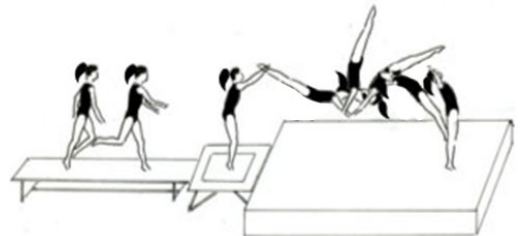
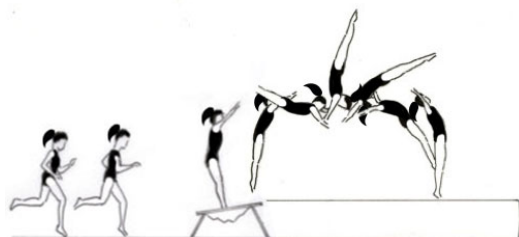
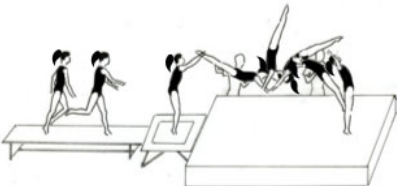
SALTO INDIETRO RACCOLTO

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Aver fatto esperienze, durante le attività motorie   - Buona preparazione fisica	- Bacino allineato agli arti inferiori al momento dello stacco - Ginocchia e bacino in avanti-alto per immettersi nella rotazione - Chiusura del corpo, le mani impugnano saldamente le ginocchia (le spalle si abbassano per l'azione del bacino verso l'alto)	alcuni esercizi    Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Impostare l'allineamento in fase di stacco e l'innalzamento del bacino.   Al telo elastico consolidare la fase di stacco e l'innalzamento del bacino. Come è già stato detto per il salto avanti, è necessario creare le condizioni perché tutti i segmenti corporei ruotino nello stesso senso.   Esecuzione del salto con arrivo sul punto dello stacco  Esecuzione del salto ricercando la massima chiusura del corpo  esecuzione del salto ritornato per migliorare l'azione del bacino e degli arti inferiori al momento dello stacco e dell'inserimento nella rotazione   	In fase di stacco, intervenire con una mano sul dorso ed una sul bacino.  
Errori/Attenzione a: - Bacino non allineato agli arti inferiori al momento dello stacco - Capo rovesciato indietro				

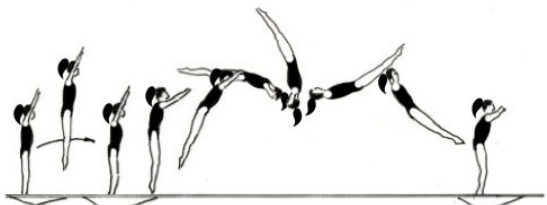
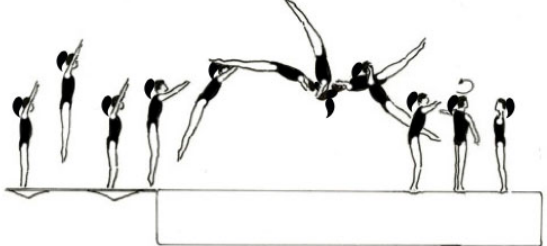
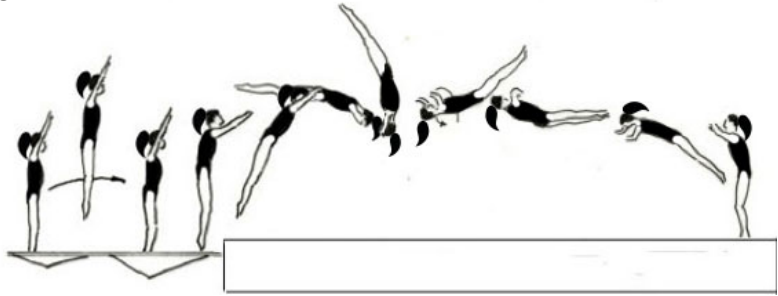


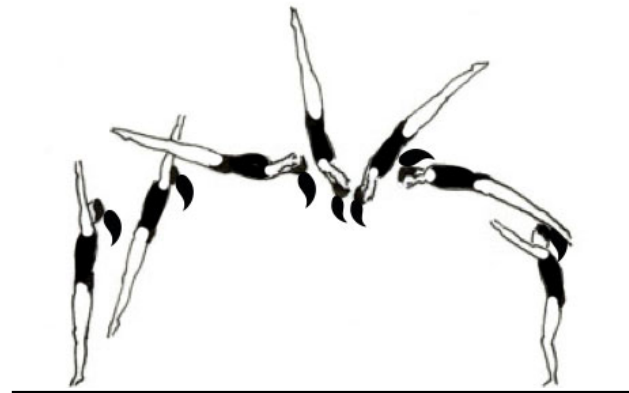
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
Conoscenza del flic flac e buona flessibilità	● Spinta degli arti inferiori e slancio degli arti superiori durante lo sbilanciamento indietro ● Alzare il baricentro ● Capo in linea ● Rapida chiusura (azione di courbette) per terminare il movimento	alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Esecuzione con assistenza del flic in salita  Esecuzione del salto tempo sulla corsia trampolino o al telo elastico 	Intervenire con una mano sugli arti inferiori ed una mano sul dorso sostenendo la fase di volo 
Errori/Attenzione a: ● Insufficiente slancio degli arti superiori ● capo rovesciato indietro ● Insufficiente elevazione del baricentro ● Richiamo anticipato degli arti inferiori				



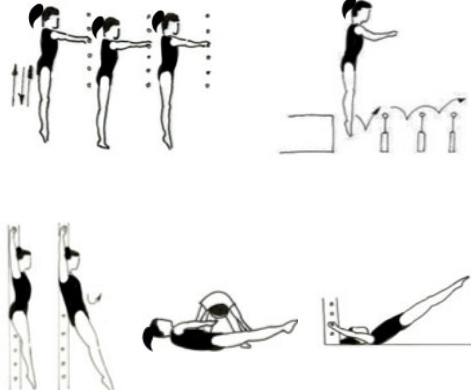
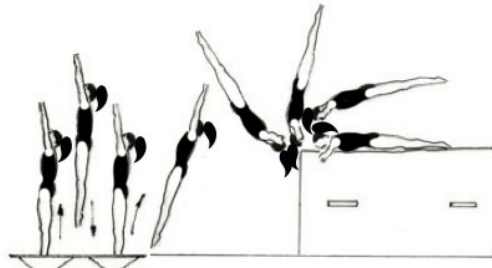
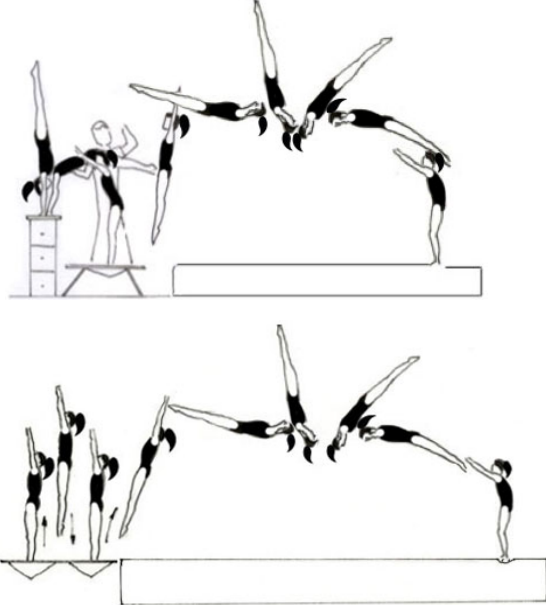
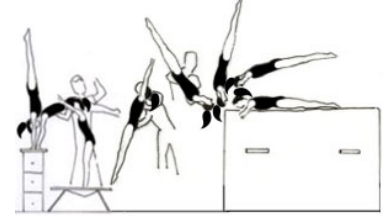
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscenza della ribaltata, salto avanti e film flac avanti - Buona preparazione fisica	- Spinta degli arti inferiori e slancio avanti-alto-fuori degli arti superiori - Iniziare la rotazione del salto con dorso curvo, quindi forzare l'azione degli arti inferiori - Mantenere il capo in linea	alcuni esercizi  mantenere la posizione 15" - 20"  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Al telo elastico o sulla corsia trampolino  con il mini trampolino, con e senza assistenza  	Intervenire con una mano sugli arti inferiori ed una mano sul petto sostenendo la fase di volo durante la rotazione e riprendere con una mano sul dorso ed una sull'addome per completare il salto 
Errori/Attenzione a: - Bacino non allineato agli arti inferiori al momento dello stacco - Non portare le braccia per avanti-fuori - Insufficiente azione degli arti inferiori per incrementare la velocità di rotazione - Capo non in linea durante tutto il movimento				



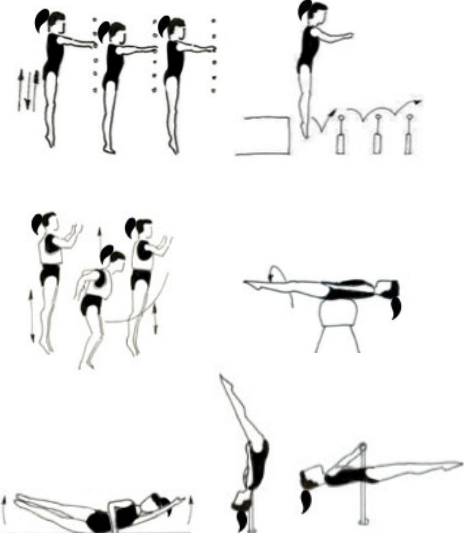
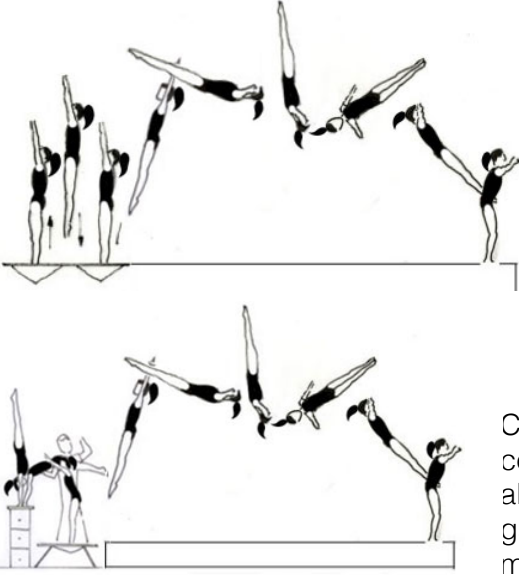
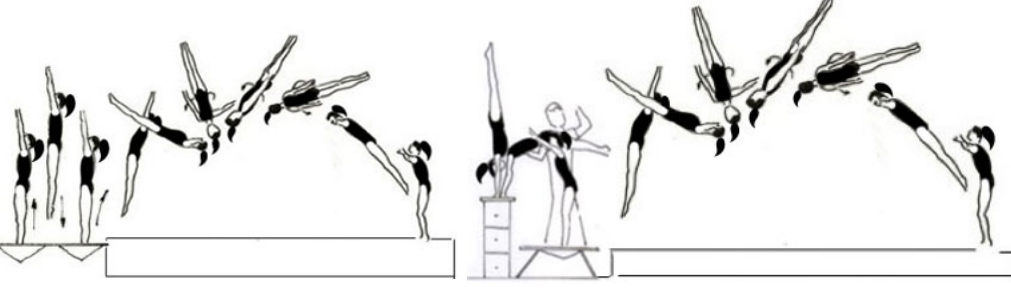
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscenza del salto teso avanti - Buona preparazione fisica	- Spinta degli arti inferiori e slancio avanti degli arti superiori - Iniziare la rotazione del salto mantenendo la posizione chiusa del busto - Portare il braccio destro (rotazione a sinistra) davanti al busto ed avvicinare il sinistro al corpo	alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Sulla corsia trampolino, al telo elastico o al mini trampolino, eseguire il salto teso con il dorso chiuso  al termine del salto aggiungere 1/2 giro  prima di arrivare al suolo infilare il braccio destro (rotazione a sn) ed eseguire 1/2 giro a.l.  con azione più rapida del braccio, eseguire l'avvitamento completo, ma sempre dopo l'inserimento del salto avanti. Si procede nello stesso modo aumentando i gradi di rotazione (540° e 720°)	Dopo aver appreso correttamente l'esecuzione del salto teso, l'intervento dell'assistenza è solo indiretta per puntualizzare e correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Iniziare l'avvitamento prima di essersi immessi nella rotazione del salto - Dorso aperto durante tutto il movimento				

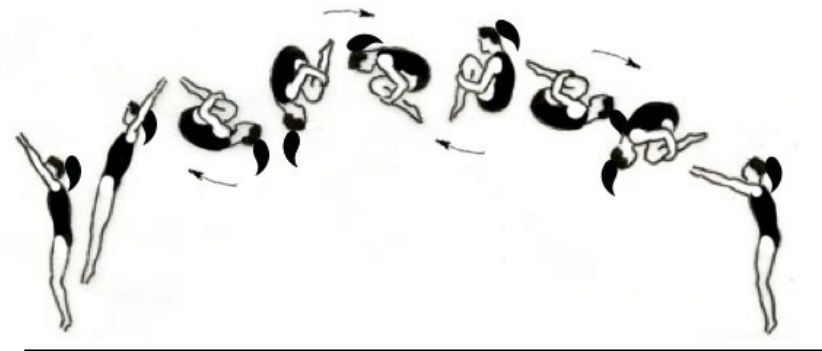


SALTO INDIETRO TESO

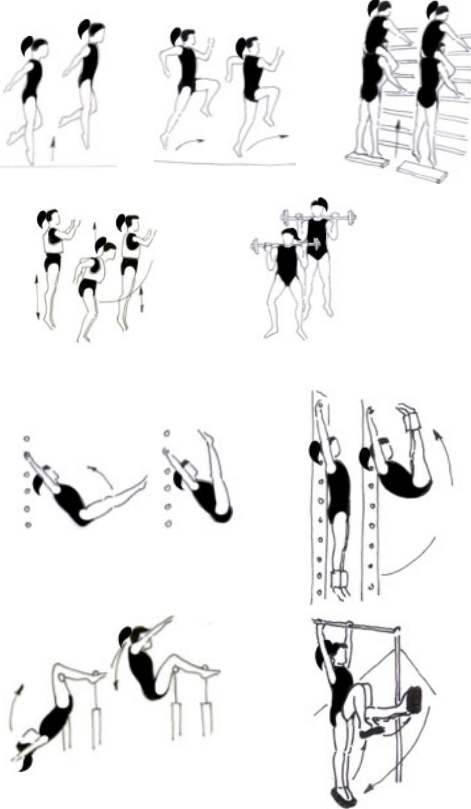
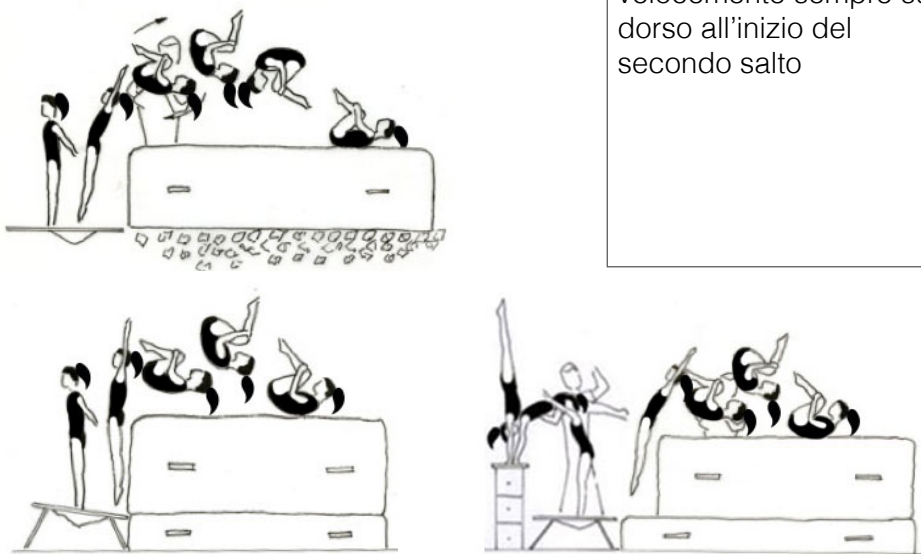
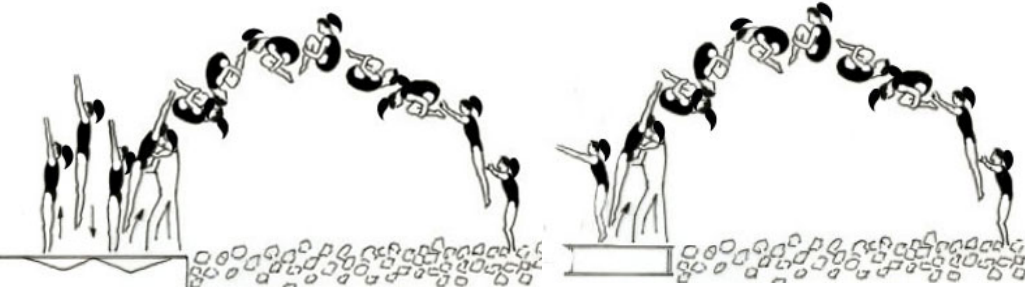
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscenza del salto indietro raggruppato - Buona preparazione fisica	- Bacino allineato agli arti inferiori al momento dello stacco - Azione rapida degli arti superiori verso l'alto e durante la rotazione in fuori - Arti inferiori e bacino in avanti-alto - Sguardo ai piedi - Corpo in massima tenuta durante tutta la rotazione	alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Al telo elastico o al mini trampolino, eseguire il salto con arrivo prono sul materassone prestando attenzione alla tenuta del corpo  Sulla corsia trampolino, al telo elastico o al mini trampolino, eseguire il salto con e senza assistenza  Consolidata l'esecuzione con le attrezzature facilitanti, eseguire il movimento con e senza assistenza sulla striscia elastica e sulla pedana	Intervenire con una mano sul bacino ed una mano sul dorso per facilitare la fase di rotazione 
Errori/Attenzione a: - Bacino non allineato agli arti inferiori al momento dello stacco - Non portare le braccia in alto durante lo stacco - Capo rovesciato indietro - Corpo in arco				



PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscenza del salto indietro teso - Buona preparazione fisica	- Bacino allineato agli arti inferiori al momento dello stacco ed azione rapida degli arti superiori verso l'alto - Entrare nell'avvitamento dopo aver iniziato la rotazione del salto - Capo allineato e corpo in massima tenuta durante tutta la rotazione	alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Sulla corsia trampolino, al telo elastico o al mini trampolino, eseguire il salto teso con 1/2 giro. Iniziare la rotazione a.l. dopo aver eseguito metà del salto abbassando il braccio sn (rotazione a sinistra)  Consolidata l'esecuzione del 1/2 giro, completare la rotazione riunendo alternativamente le braccia alle gambe. Questo contatto favorisce un maggior controllo del corpo.  Consolidata l'esecuzione sulle strutture facilitanti, trasportare il movimento sulla striscia e sulla pedana. Per le rotazioni di 540° e 720° aumentare la velocità dell'azione delle braccia chiudendole verso il busto. <u>L'inizio della rotazione a.l. deve iniziare sempre dopo lo stacco e dopo aver iniziato il salto teso</u>	Dopo aver appreso correttamente l'esecuzione del salto teso, l'intervento dell'assistenza è solo indiretta per puntualizzare e correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Bacino non allineato agli arti inferiori al momento dello stacco - Non portare le braccia in alto durante lo stacco - Iniziare l'avvitamento con il capo e prima di aver iniziato la rotazione del salto indietro				



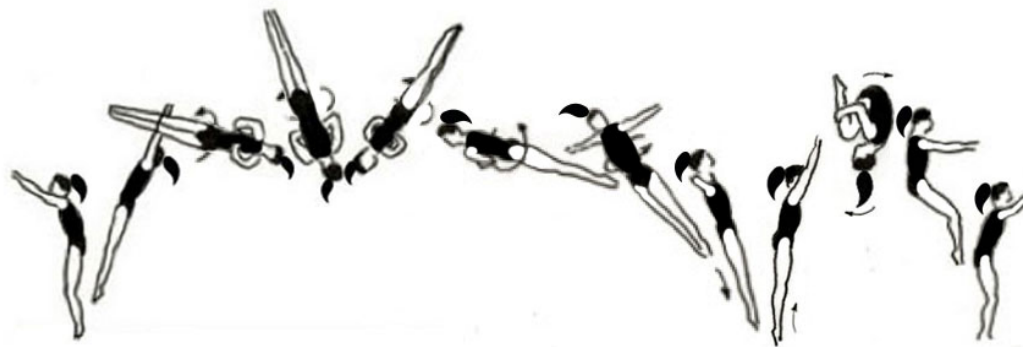
DOPPIO SALTO INDIETRO RACCOLTO

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
● Conoscenza del salto indietro raggruppato ● Buona velocità di rotazione del salto indietro ● Buona preparazione fisica	● Bacino allineato agli arti inferiori al momento dello stacco ed azione rapida degli arti superiori verso l'alto ● Rapida azione degli arti inferiori per avanti alto e spalle indietro basso ● Rapo allineato	alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Sulla corsia trampolino, al telo elastico o al mini trampolino, eseguire, con e senza assistenza, il salto raccolto con arrivo sul dorso per velocizzare l'azione di rotazione  dopo aver appreso velocizzato la rotazione del salto+1/4, eseguire il doppio salto dal telo elastico in buca aperta, successivamente con materasso a livello e con assistenza sulla striscia facilitante  Per favorire la velocità di rotazione, utilizzare per un periodo di tempo l'esecuzione del movimento con le ginocchia aperte	Intervenire con le mani sul dorso al momento dello stacco per favorire l'inizio della rotazione e velocemente sempre sul dorso all'inizio del secondo salto
Errori/Attenzione a: ● Bacino non allineato agli arti inferiori al momento dello stacco ● Non portare le braccia in alto durante lo stacco ● Insufficiente azione del bacino avanti alto per iniziare la rotazione ● Insufficiente chiusura del corpo durante la doppia rotazione				



SALTO AVANTI TESO + SALTO AVANTI TESO

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscenza del salto avanti teso - Buona preparazione fisica	- Spinta degli arti inferiori e slancio avanti-alto-fuori degli arti superiori - Iniziare la rotazione del salto forzando l'azione degli arti inferiori - Azione immediata degli arti inferiori al termine del primo salto e veloce azione delle braccia per avanti-alto-fuori per immettersi nel secondo salto - Mantenere il capo in linea durante i salti	alcuni esercizi mantenere la posizione 15" - 20" Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Sulla corsia trampolino o al telo elastico, eseguire una serie di salti raccolti ricercando l'apertura in massima tenuta e la rapidità della spinta degli arti inferiori per eseguire il salto successivo Sulla striscia, per migliorare la tenuta del corpo e la rapidità di spinta degli arti inferiori Sulla corsia trampolino o al telo elastico, eseguire il secondo salto in uscita in buca e successivamente con il tappeto a livello	L'intervento dell'assistenza è solo indiretta per puntualizzare e correggere gli errori Rispetto al solo salto teso, per la combinazione dei due salti, in fase di stacco è necessario indirizzare il primo più avanti. Stabilizzata l'esecuzione e trasferita sulla pedana, è possibile inserire l'avvitamento sul secondo salto, rispettandone sempre l'inizio dopo aver terminato lo stacco del salto.
Errori/Attenzione a: - Corpo squadrato al termine del primo salto - Abbassare le spalle e chiudere il dorso per immettersi nel secondo salto - Insufficiente reazione degli arti inferiori per iniziare il secondo salto - Capo non in linea durante tutto il movimento				



SALTO INDIETRO TESO 540° + SALTO AVANTI RACCOLTO

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
- Conoscenza del salto indietro con avvitamento 360° e 540° - Conoscenza del salto avanti raggruppato in sequenza - Buona preparazione fisica	- Bacino allineato agli arti inferiori al momento dello stacco ed azione rapida degli arti superiori verso l'alto - Entrare nell'avvitamento dopo aver iniziato la rotazione del salto - Capo allineato e corpo in massima tenuta durante la rotazione - Aprire il corpo con braccia in fuori per eseguire la parte finale dell'avvitamento - Spinta rapida degli arti inferiori al suolo e slancio alto-avanti delle braccia per immettersi nella rotazione del salto raggruppato	alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Sulla corsia trampolino o al telo elastico, eseguire il salto teso con avvitamento ricercando l'apertura del corpo per preparare la spinta per l'esecuzione del secondo salto Sulla corsia trampolino o al telo elastico, eseguire il movimento completo, in uscita in buca sul materasso o direttamente sul telo. Passare poi all'esecuzione sulla striscia facilitante	L'intervento dell'assistenza è solo indiretta per puntualizzare e correggere gli errori
Errori/Attenzione a: - Bacino non allineato agli arti inferiori al momento dello stacco - Ritardata apertura del corpo nel preparare la spinta per il secondo salto - Non "lanciare" le braccia in alto-avanti - Abbassare le spalle per iniziare la rotazione del salto avanti prima di aver terminato la spinta degli arti inferiori			Rispetto al solo salto con avvitamento 540°, per la combinazione dei due salti, in fase di stacco è necessario indirizzare il primo leggermente indietro per mantenere la velocità orizzontale.	