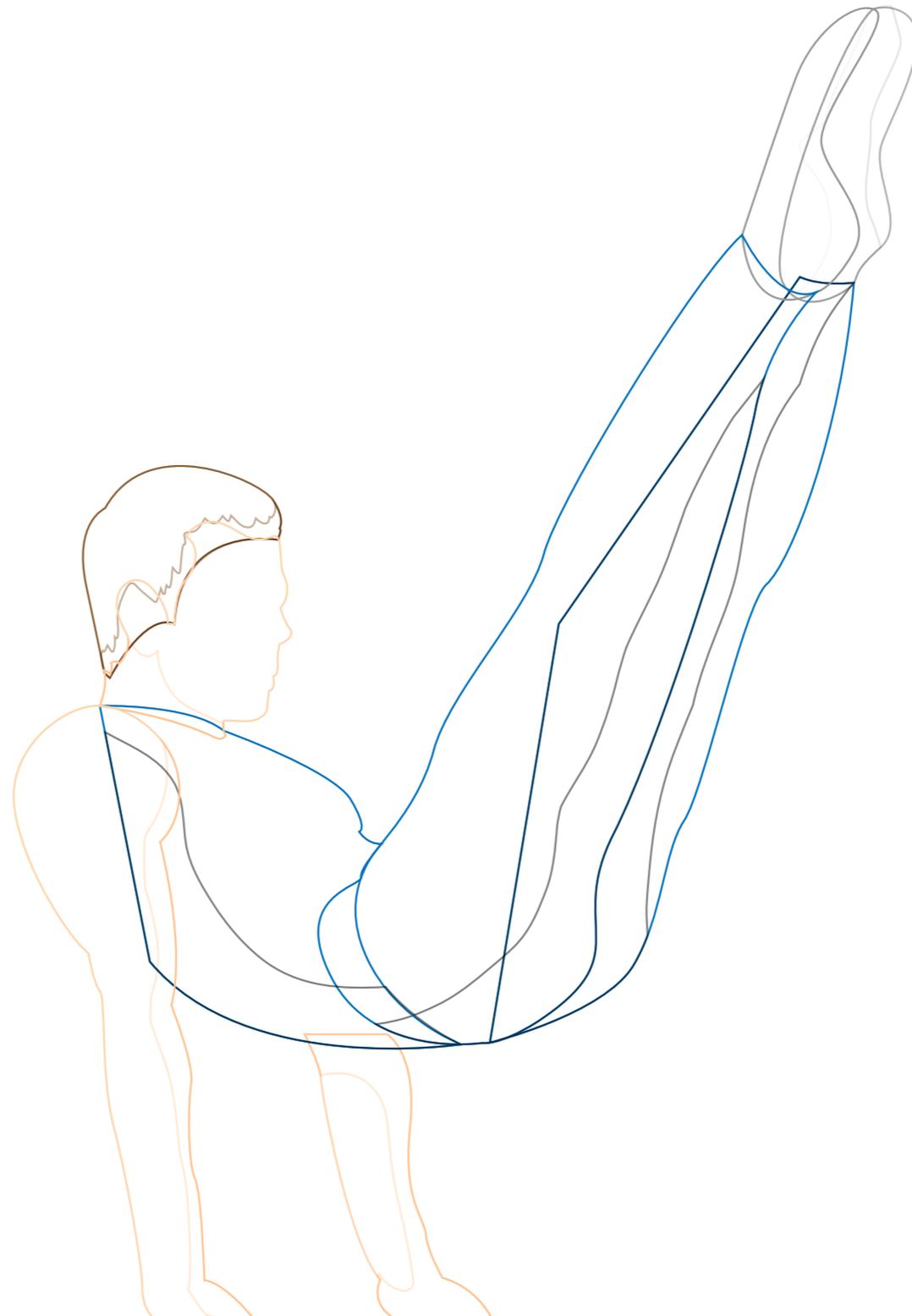


# LA GINNASTICA IN SCHEDE

*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":**

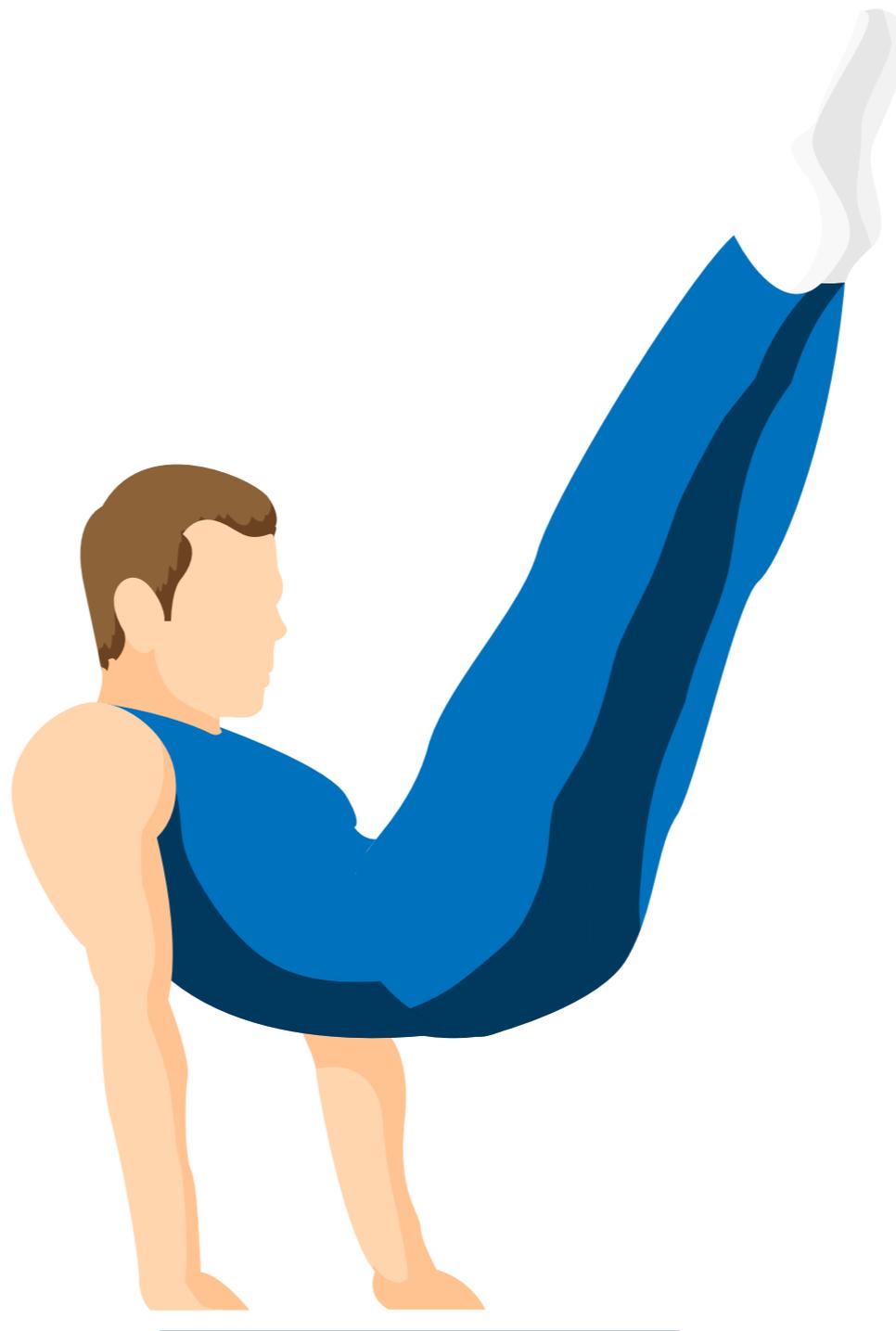
- strutturare e consolidare gli schemi motori e posturali specifici della ginnastica (rotolamenti, stazione eretta rovesciata statica e dinamica, atteggiamenti posturali in sospensione, appoggio, equilibrio e in volo)
- estendere gli apprendimenti generici agli attrezzi delle rispettive sezioni.

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"

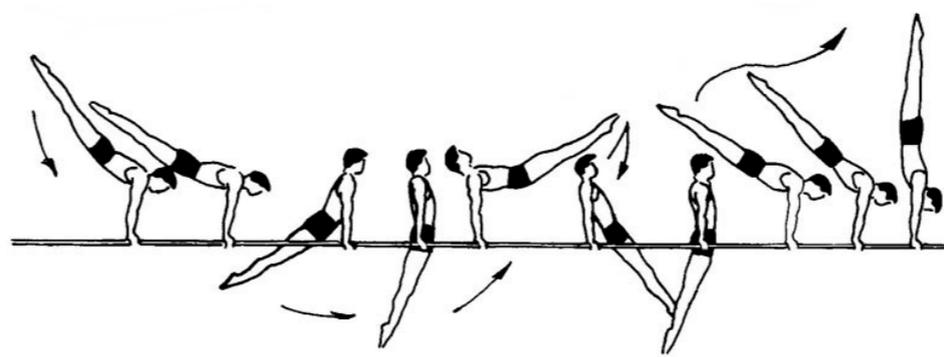
Per la Preparazione Fisica, per una più completa gamma di esercizi, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"

# FORMAZIONE QUADRI TECNICI FEDERALI

PARALLELE

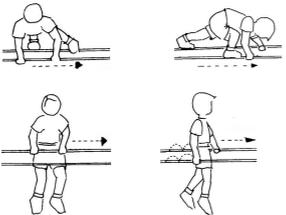
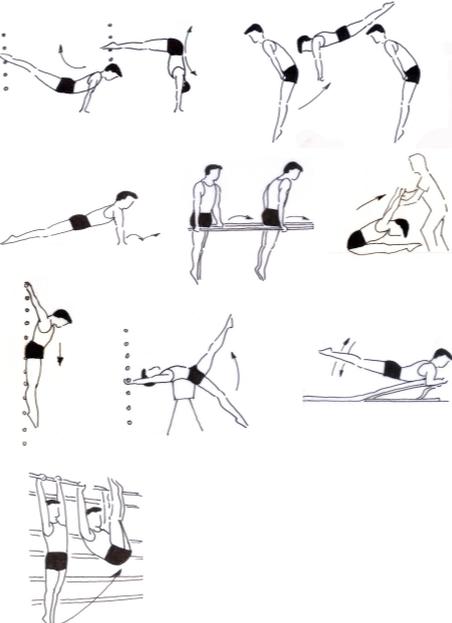
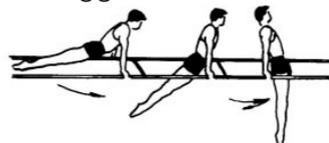
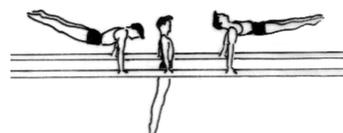
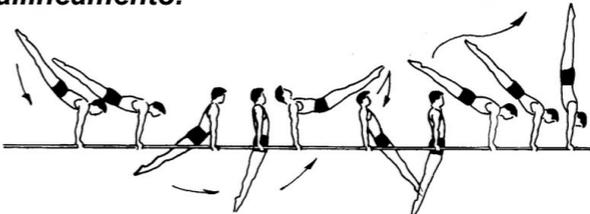
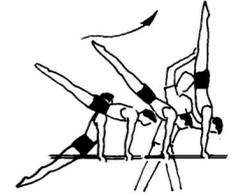


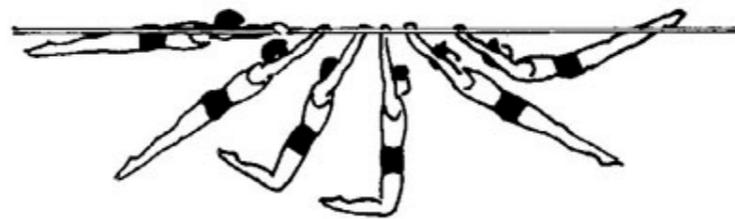
PP



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

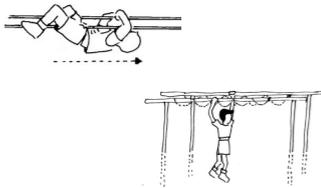
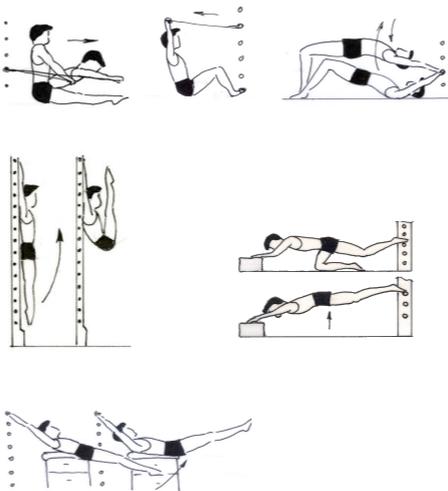
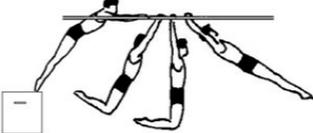
**OSCILLAZIONI IN APPOGGIO RITTO**

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aver fatto esperienze durante le attività motorie attraverso giochi di approccio con l'attrezzo. Alcuni esempi:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscenza della verticale ritta al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Da dietro: estendere il capo, spingere le braccia verso il basso, spalle il più possibile sulla verticale per iniziare la fase di discesa</li> <li>● Mantenere la posizione di leggero arco ed iniziare l'azione di frustata</li> <li>● Completare la frustata mantenendo il busto allineato con gli arti inferiori</li> <li>● Spingere all'indietro le braccia per aprire l'angolo tronco-arti superiori ed elevare il corpo nella fase ascendente avanti</li> <li>● Spinta continua delle braccia verso il basso per iniziare la fase di ritorno dell'oscillazione</li> <li>● Azione di frustata con apertura degli arti inferiori-tronco nella fase ascendente dietro dell'oscillazione</li> <li>● Spalle leggermente avanti ed allineare i segmenti corporei per il raggiungere la verticale ritta rovesciata</li> </ul>	<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 l'avanzamento del bacino nel passaggio dalla perpendicolare, legare un elastico davanti alle impugnature ed eseguire delle piccole oscillazioni mantenendo la posizione di leggero arco</p>  <p>Eeguire l'oscillazione su due appoggi per favorire un'azione di spinta continua. Questo espediente evita che il ginnasta, attraverso l'impugnatura sugli staggi effettui un'azione di trazione. Dopo le prime esecuzioni far prestare attenzione anche all'allineamento del corpo durante l'oscillazione avanti.</p>  <p>Per assimilare il corretto passaggio dalla perpendicolare è utile far eseguire l'oscillazione flettendo e stendendo le gambe</p>  <p>Con assistenza, completare il movimento con l'arrivo in verticale. La spinta delle braccia verso il basso allinea i segmenti corporei. <b>Non spingere le spalle indietro per ricercare l'allineamento.</b></p> 	<p>Per l'esecuzione di piccoli slanci, intervenire posando una mano sull'addome e l'altra sul dorso</p>  <p>Successivamente intervenire posando una mano sulla parte alta del braccio e con l'altra seguire lo slancio indietro sia in fase ascendente che discendente</p>  <p>Per l'esecuzione completa, intervenire posando una mano sulla parte alta del braccio e con l'altra sulle gambe per facilitare il raggiungimento della verticale</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Insufficiente spinta verso il basso degli arti superiori nella fase di discesa</li> <li>● Spalle troppo avanti nella discesa</li> <li>● Passare dalla perpendicolare con i piedi anziché col bacino</li> <li>● Insufficiente apertura dell'angolo braccia-busto nella fase ascendente avanti</li> <li>● Spingere le spalle indietro per raggiungere la verticale</li> </ul>				



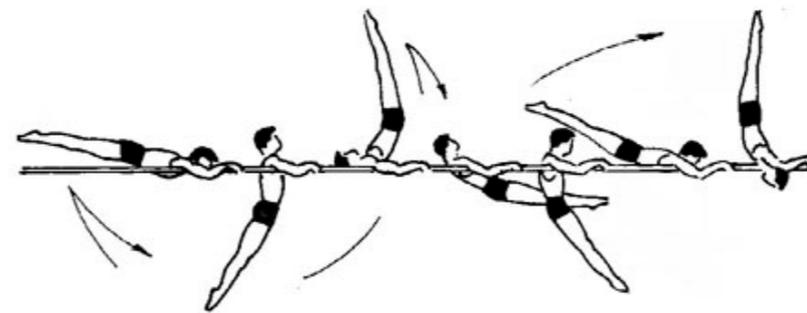
[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

**OSCILLAZIONI IN SOSPENSIONE**

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aver fatto esperienze durante le attività motorie attraverso giochi di approccio con l'attrezzo. Alcuni esempi:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Buona assimilazione delle proposte didattiche di semplici circuiti per le azioni muscolari:</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Da dietro: spingere le braccia in avanti per iniziare la fase di discesa</li> <li>● Avanzare con il bacino e flettere le gambe per passare dalla posizione di massimo allineamento a quella di leggero arco (inizio dell'azione di frustata) prima della perpendicolare</li> <li>● Completare l'azione di frustata stendendo le gambe e spingendo indietro le braccia</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	 <p>Con partenza sopra un rialzo, oscillare avanti e ritornare alla posizione di partenza</p> <p>Esecuzione di brevi oscillazioni ricercando l'azione delle braccia e la posizione del corpo nel passaggio dalla perpendicolare</p>  <p>Quando l'esecuzione è stabile, ampliare l'ampiezza.</p> <p>All'inizio è possibile far eseguire le oscillazioni a gambe completamente tese per indirizzare l'attenzione sulla presa e la spinta delle braccia</p>	<p>Per le prime volte intervenire con le mani sull'addome e sul dorso seguendo l'allievo per tutta l'oscillazione</p>  <p>Successivamente è sufficiente porre la mano sopra una delle due impugnature del ginnasta.</p>

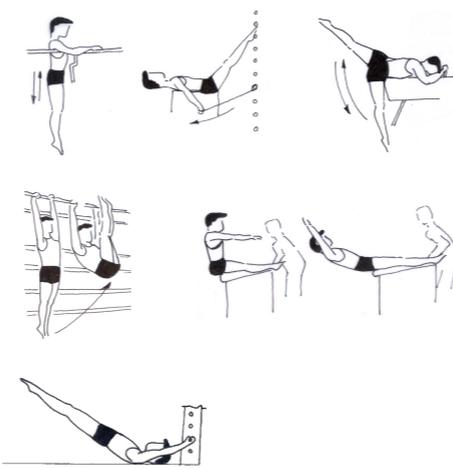
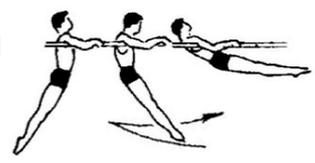
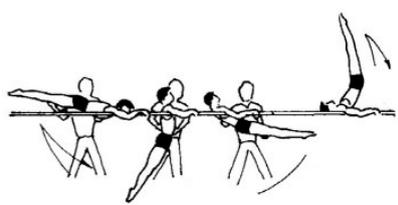
**Errori/Attenzione a:**

- Insufficiente spinta in avanti degli arti superiori nella fase di discesa
- Piegarle le gambe prima di iniziare la frustata
- Insufficiente spinta indietro delle braccia nella fase ascendente dello slancio avanti



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

**OSCILLAZIONE BRACHIALE**

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Buona preparazione fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da dietro: spingere le braccia in basso per iniziare la fase di discesa</li> <li>Mantenere la spinta delle braccia verso il basso ed avanzare con il bacino per passare dalla posizione di massimo allineamento a quella di leggero arco (inizio dell'azione di frustata) prima della perpendicolare: questo è il momento di massimo caricamento e di spinta verso il basso degli arti superiori.</li> <li>Completare l'azione di frustata ed iniziare la fase di elevazione avanti. Spingere le braccia verso basso-dietro aprendo l'angolo braccia-tronco</li> <li>Nella fase di ritorno, chiudere leggermente l'angolo busto-arti inferiori per passare dalla perpendicolare. Estendere gli arti inferiori per completare l'azione di frustata ed elevare il corpo dietro. Le braccia esercitano una forte pressione verso il basso.</li> </ul>	<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 brevi oscillazioni curando la posizione del corpo nel passaggio dalla perpendicolare e sensibilizzare la <b>spinta in basso delle braccia</b></p>  <p>Migliorando la preparazione fisica ed avendo appreso la giusta tecnica della frustata, si potrà aumentare l'ampiezza dell'oscillazione</p>	<p>Nelle prime fasi di apprendimento intervenire con le mani sull'addome e sul dorso sostenendo l'allievo per tutta l'oscillazione</p>  <p>Successivamente intervenire con una mano sul dorso ed una sulle gambe nella fase ascendente avanti e sul petto e sulle gambe nella fase ascendente indietro</p> 

**Errori/Attenzione a:**

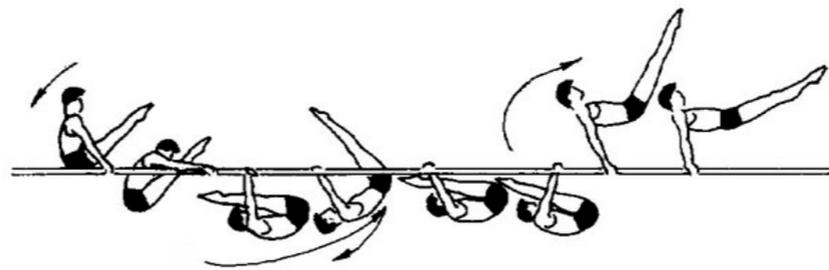
- Insufficiente spinta in basso degli arti superiori nel passaggio dalla perpendicolare e in tutto il movimento
- Anticipo dei piedi rispetto al bacino nel passaggio dalla perpendicolare nella frustata avanti e indietro
- Insufficiente tenuta del corpo



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

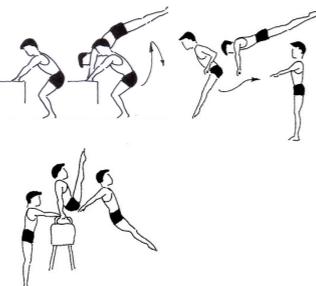
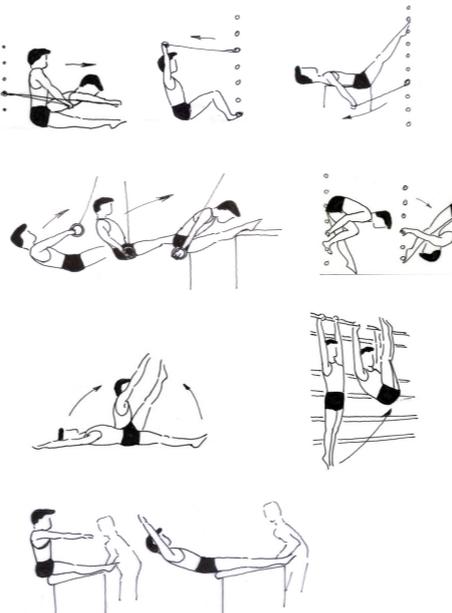
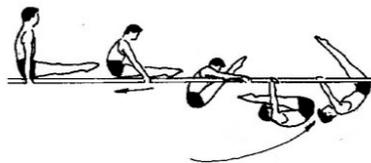
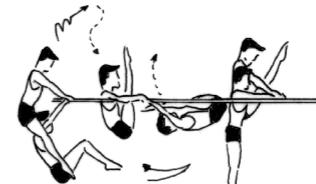
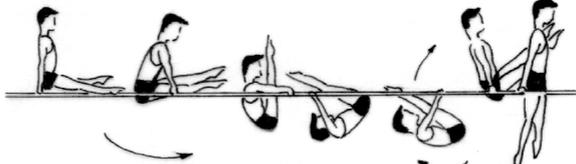
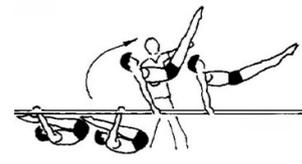
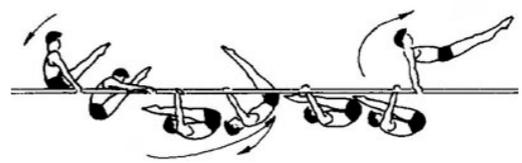
**KIPPE LUNGA**

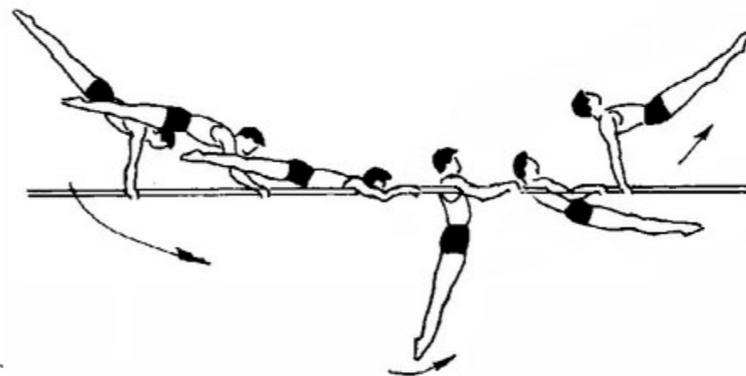
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Buona assimilazione delle proposte didattiche di semplici circuiti per le azioni muscolari:</li> </ul>	<p>E' uno dei movimenti elementari che, per la sua impostazione, non richiede un ampio slancio ma il rispetto di alcuni punti fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spinta avanti delle braccia ed allineamento braccia-busto per immettersi nell'oscillazione in sospensione avanti chiudendo l'angolo busto-arti inferiori</li> <li>Spinta indietro delle braccia per permettere la maggior oscillazione delle spalle avanti</li> <li>Apertura dell'angolo busto-arti inferiori per completare l'oscillazione avanti, capo in linea</li> <li>Rapida chiusura delle gambe sul busto, prima dell'oscillazione di ritorno</li> <li>Apertura dell'angolo busto-arti inferiori per salire all'appoggio, utilizzando sia l'ampiezza e la velocità dell'oscillazione di ritorno sia una energica azione degli arti superiori verso il basso.</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p> <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Eseguire il movimento all'appoggio con gambe divaricate e con assistenza: camminando in sospensione ricercare la massima apertura braccia-busto prima di richiamare gli arti inferiori nell'oscillazione di ritorno.</p> <p>Piedi sopra la pedana del volteggio, impugnare gli staggi a braccia tese (braccia e busto perfettamente allineati): piegare e stendere gli arti inferiori ed immettersi nell'oscillazione in sospensione utilizzando come direzione l'inclinazione della pedana.</p> <p>Con partenza sopra un plinto o una panca, eseguire il movimento all'appoggio con gambe divaricate e con assistenza. Prestare sempre la massima attenzione all'apertura braccia - busto</p>	<p>Durante tutte le fasi di apprendimento, intervenire con una mano sulla nuca per facilitare l'azione di spinta indietro degli arti superiori nella ricerca dell'allineamento braccia-busto,</p> <p>con l'altra mano sugli arti inferiori per favorire la chiusura degli arti superiori sul busto ed accompagnare la salita all'appoggio ritto</p>
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Insufficiente allineamento arti superiori-busto per immettersi nell'oscillazione in sospensione</li> <li>Insufficiente azione degli arti superiori dopo il passaggio dalla perpendicolare</li> <li>Rovesciare indietro il capo durante l'azione di chiusura degli arti superiori sul busto</li> <li>Anticipata apertura dell'angolo busto-arti inferiori per salire all'appoggio</li> <li>Insufficiente azione degli arti superiori per completare il movimento all'appoggio ritto</li> </ul>			<p>Con e senza assistenza eseguire il movimento a gambe unite</p>	



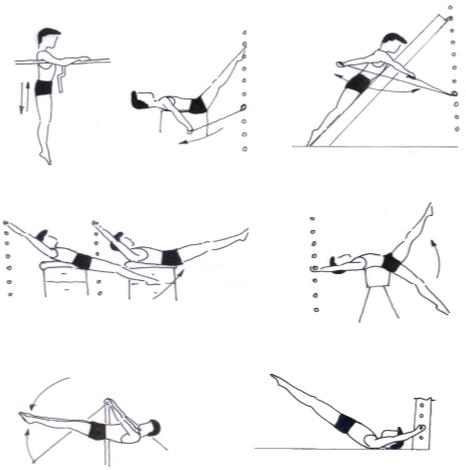
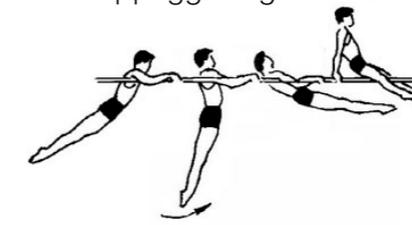
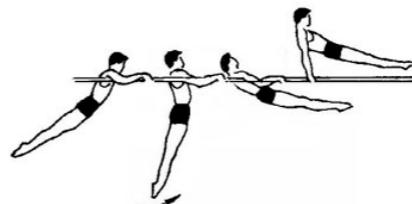
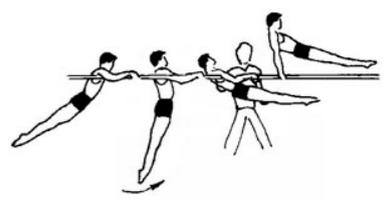
[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

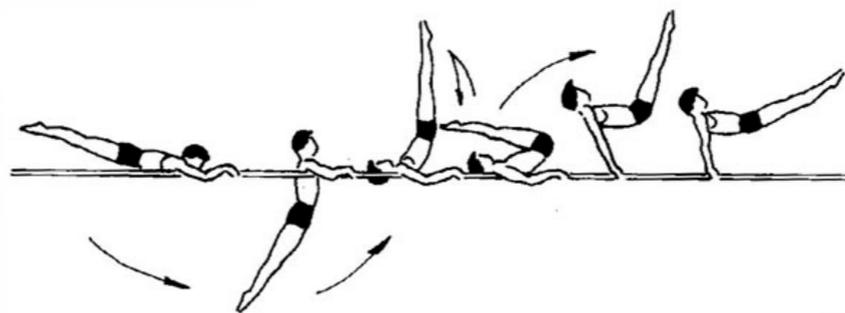
**KIPPE BREVE**

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Buona assimilazione delle proposte didattiche di semplici circuiti per le azioni muscolari specifiche del movimento.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spinta avanti delle braccia, spostamento indietro del bacino e delle spalle per immettersi nella discesa</li> <li>Massima chiusura dell'angolo busto-arti inferiori</li> <li>Nella fase terminale dello slancio avanti, leggera apertura del corpo completando la spinta indietro degli arti superiori</li> <li>Chiusura dell'angolo busto-arti inferiori per immettersi nella fase di oscillazione di ritorno.</li> <li>Dopo il passaggio dalla perpendicolare, apertura dell'angolo busto-arti inferiori con forte azione delle braccia per basso-dietro per salire all'appoggio.</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Per impostare la discesa è opportuno far partire l'allievo dalla squadra; spostando indietro il bacino si favorirà la spinta delle braccia e l'allontanamento di tutto il corpo dall'impugnatura</p>  <p>Alle parallele basse: con partenza e ritorno alla stazione eretta, sensibilizzare l'oscillazione delle spalle.</p>  <p>In sospensione rovesciata eseguire delle oscillazioni, anche con tempo di apertura e chiusura</p>  <p>Con partenza e ritorno alla seduta a gambe divaricate, sensibilizzare la spinta delle braccia per sbilanciare indietro il corpo nella fase di discesa e durante il passaggio dalla sospensione all'appoggio.</p> 	<p>Intervenire con una mano sul dorso e l'altra sulle gambe per facilitare l'azione di spinta avanti degli arti superiori e lo spostamento indietro del bacino nella fase di discesa. Facilitare la chiusura busto-arti inferiori ed accompagnare il ritorno all'appoggio</p>  
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Insufficiente spinta delle braccia e spostamento indietro del bacino per immettersi nella discesa</li> <li>Braccia piegate nella discesa</li> <li>Insufficiente oscillazione delle spalle</li> <li>Apertura anticipata del corpo e braccia piegate durante la salita all'appoggio ritto</li> </ul> 				



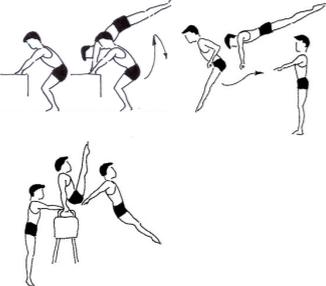
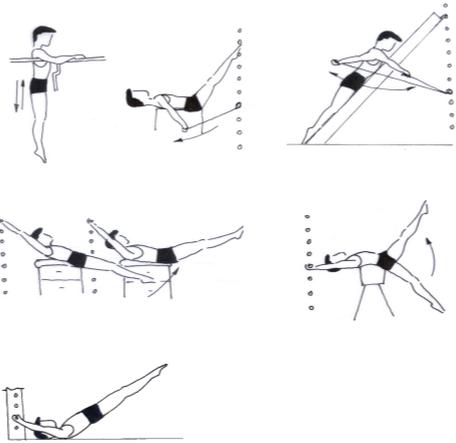
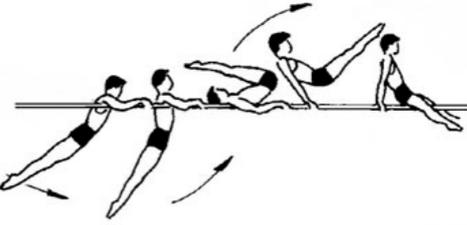
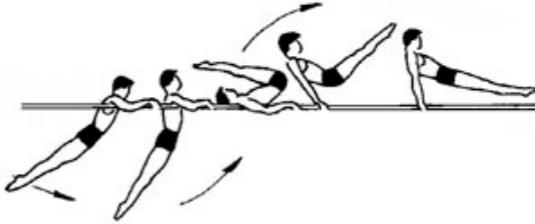
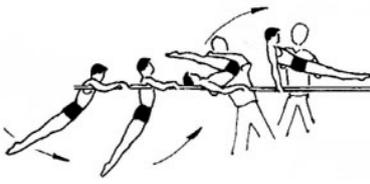
[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

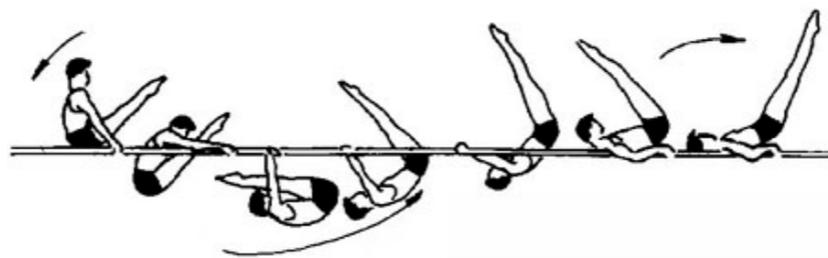
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscenza della tecnica dell'oscillazione brachiale</li> <li>● Conoscenza della tecnica dell'oscillazione in appoggio</li> <li>● Buona preparazione fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Corpo allineato nella discesa alla posizione brachiale</li> <li>● Spinta delle braccia verso il basso, avanzare il bacino per passare dalla posizione di massimo allineamento a quella di leggero arco (inizio dell'azione di frustata) prima della perpendicolare. Momento di massimo caricamento e di spinta verso il basso degli arti superiori</li> <li>● Completare l'azione di frustata ed iniziare la fase di elevazione avanti. Spinta delle braccia verso basso-dietro aprendo l'angolo braccia-tronco per passare dalla sospensione all'appoggio</li> </ul>	<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 coordinazione della frustata con l'azione delle braccia: con o senza assistenza partire da brevi slanci ed eseguire il movimento all'appoggio a gambe divaricate</p>  <p>Per facilitare l'azione delle braccia nel passaggio dalla sospensione all'appoggio, far eseguire il movimento con gli staggi inclinati</p>  <p>Con e senza assistenza, eseguire il movimento in forma completa.</p> 	<p>Per le prime volte intervenire con le mani sull'addome e sul dorso sostenendo l'allievo per tutta l'oscillazione</p>  <p>Successivamente intervenire con una mano sul dorso ed una sulle gambe per salire all'appoggio ritto</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Insufficiente spinta in basso degli arti superiori durante l'azione di frustata</li> <li>● Anticipo dei piedi rispetto al bacino nel passaggio dalla perpendicolare</li> <li>● Mancanza di coordinazione tra la frustata e l'azione delle braccia</li> <li>● Insufficiente azione delle braccia per passare dalla sospensione all'appoggio</li> </ul>				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

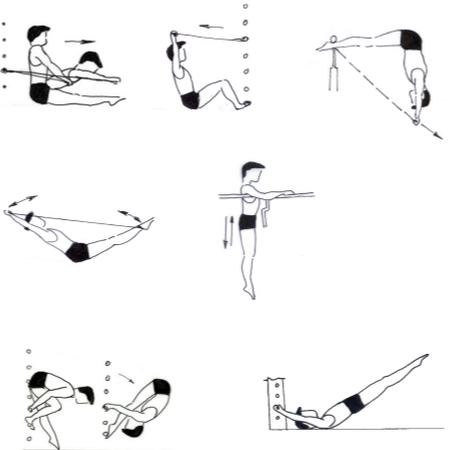
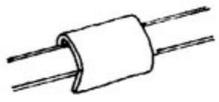
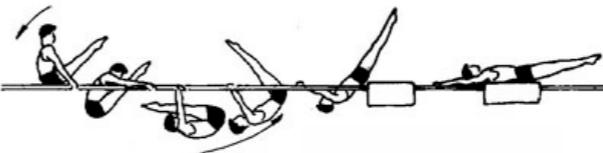
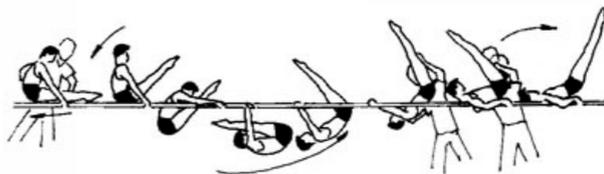
**KIPPE**

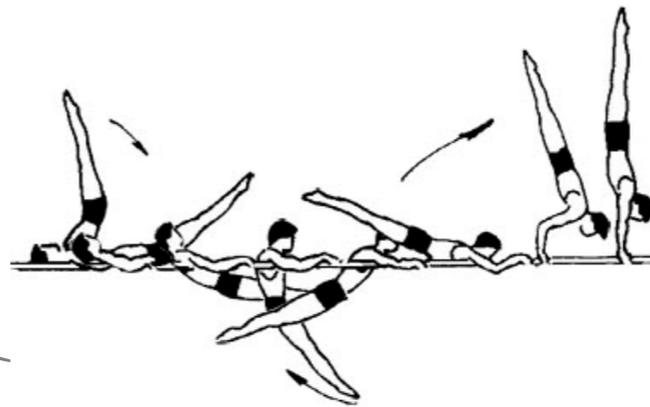
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Buona assimilazione delle proposte didattiche di semplici circuiti per le azioni muscolari:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere la tecnica dell'oscillazione brachiale</li> <li>Conoscere la tecnica dell'oscillazione in appoggio</li> <li>Buona preparazione fisica</li> </ul>	<p><i>E' un elemento preparatorio e quindi molto utilizzato nella costruzione dei primi esercizi all'attrezzo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corpo allineato nella discesa alla posizione brachiale</li> <li>Mantenere la spinta delle braccia verso il basso avanzando con il bacino per passare dalla posizione di massimo allineamento a quella di leggero arco (inizio dell'azione di frustata) prima della perpendicolare. Momento di massimo caricamento e di spinta verso il basso degli arti superiori</li> <li>Completare l'azione di frustata ed iniziare la fase di elevazione avanti. Spinta delle braccia verso basso-dietro aprendo l'angolo braccia-tronco</li> <li>Al termine dell'oscillazione avanti, chiusura delle gambe sul busto per distenderle energicamente in avanti-alto nella fase di ritorno</li> <li>Spinta delle braccia verso basso-dietro per portare il corpo all'appoggio ritto</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Sensibilizzare la spinta delle braccia con esercizi al suolo. Un esempio:</p>  <p>Per sensibilizzare la coordinazione dell'apertura del corpo con l'azione delle braccia, eseguire il movimento con arrivo a gambe divaricate</p>  <p>Con e senza assistenza, eseguire il movimento nella sua forma completa</p> 	<p>Intervenire con una mano sul dorso ed una sulle gambe per facilitare l'azione di chiusura e la successiva apertura del corpo e la salita all'appoggio ritto</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Insufficiente spinta in basso degli arti superiori durante l'azione di frustata</li> <li>Anticipo dei piedi rispetto al bacino nel passaggio dalla perpendicolare</li> <li>Bacino sotto gli staggi nell'azione di chiusura</li> <li>Insufficiente azione delle braccia per portare il corpo in appoggio</li> </ul>				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

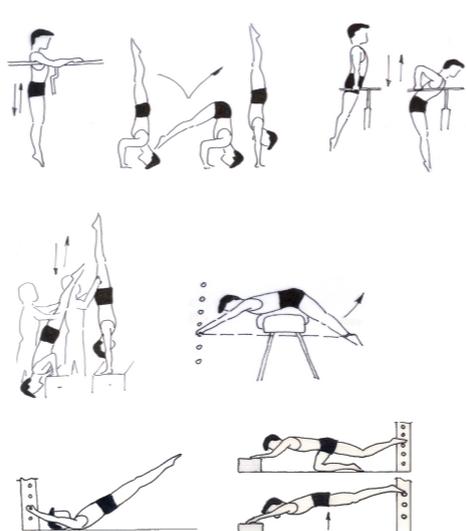
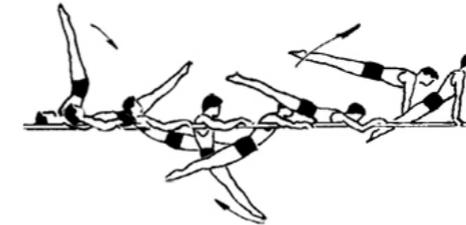
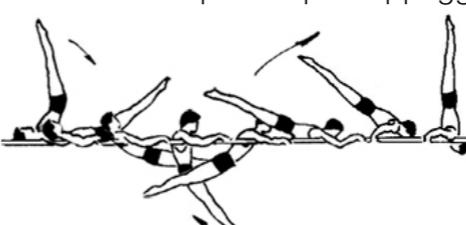
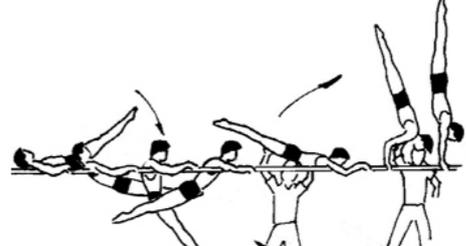
IMPENNATA

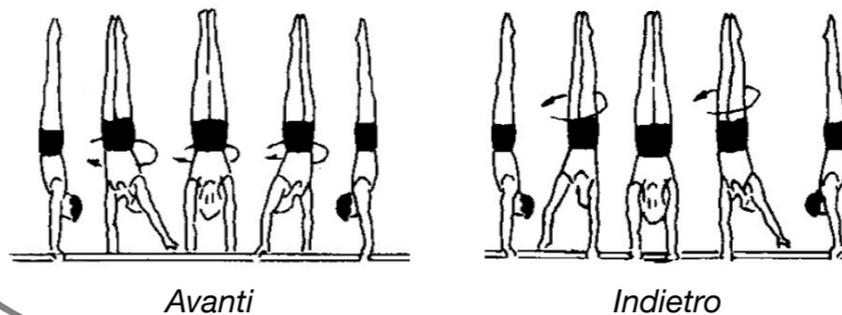
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la tecnica dell'oscillazione brachiale</li> <li>● Conoscere la tecnica della Kippe breve.</li> </ul>	<p><i>L'esecuzione con arrivo all'appoggio brachiale è un elemento di base molto utilizzato nella costruzione dei primi esercizi all'attrezzo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Spinta avanti delle braccia e spostamento indietro del bacino e delle spalle per immettersi nella discesa</li> <li>● Massima chiusura dell'angolo busto-arti inferiori</li> <li>● Nella fase terminale dello slancio avanti, apertura dell'angolo busto-arti inferiori</li> <li>● Spinta indietro degli arti superiori ed abbandono dell'impugnatura dopo aver superato con il corpo gli staggi</li> <li>● Ripresa dell'impugnatura alla posizione ascellare</li> <li>● Pressione in basso delle braccia per sostenere l'apertura del corpo ed immettersi nell'oscillazione discendente</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Per sensibilizzare l'azione di spinta indietro delle braccia, eseguire il movimento con arrivo a corpo teso sul materasso</p>   <p>Eseguire il movimento con assistenza</p> 	<p>Intervenire con una mano sul dorso e l'altra sulle gambe per facilitare l'azione di spinta avanti degli arti superiori e lo spostamento indietro del bacino nella fase di discesa</p>  <p>e favorire la spinta indietro delle braccia sostenendo l'abbandono e la ripresa dell'impugnatura</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Insufficiente spinta delle braccia e spostamento indietro del bacino per immettersi nella discesa</li> <li>● Abbandono anticipato dell'impugnatura</li> <li>● Insufficiente spinta delle braccia per immettersi nell'oscillazione discendente</li> </ul>				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

**SLANCIAPPOGGIO VERTICALE**

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la tecnica dell'oscillazione brachiale</li> <li>● Conoscere la tecnica della verticale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spinta in basso delle braccia nella discesa dell'oscillazione</li> <li>● Chiusura dell'angolo busto-arti inferiori ed anticipo del bacino nel passaggio dalla perpendicolare</li> <li>● Energica estensione degli arti inferiori per terminare la frustata ed elevare il corpo indietro-alto</li> <li>● Spinta delle braccia verso il basso ed avanzamento delle spalle sopra l'appoggio delle mani per portare il corpo alla verticale ritta</li> </ul>	<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>Eeguire brevi slanci per sensibilizzare gli atteggiamenti del corpo durante la frustata</p>  <p>Con e senza assistenza eseguire il movimento all'appoggio ritto</p>  <p>L'esecuzione con arrivo alla verticale appoggiata è utile per sensibilizzare lo spostamento delle spalle sopra l'appoggio</p>  <p>Con assistenza eseguire il movimento alla verticale</p> 	<p>Intervenire con una mano sul petto ed una sulle gambe per facilitare la frustata e l'elevazione del corpo</p>  <p>rapidamente intervenire con una mano sul petto per completare l'estensione delle braccia alla verticale ritta</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Insufficiente spinta delle braccia nella discesa dell'oscillazione</li> <li>● Estensione degli arti superiori prima del passaggio dalla perpendicolare</li> <li>● Spostare indietro l'impugnatura</li> <li>● Insufficiente spostamento delle spalle sulla presa delle mani</li> <li>● Insufficiente tenuta del corpo durante la distensione delle braccia per il raggiungimento della verticale</li> </ul>				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

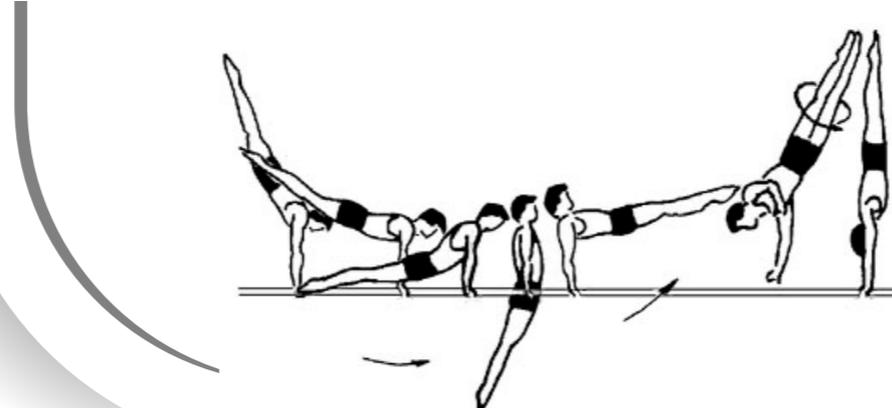
**CAMBIO ESTERNO E INTERNO**

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere la tecnica della verticale</li> <li>Conoscere la tecnica dell'oscillazione alla verticale</li> </ul>	<p><i>Cambio esterno</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spinta costante sul braccio portante per mantenere l'allineamento dei segmenti corporei, spinta dell'altro braccio e abbandono dell'impugnatura per compiere un quarto di giro in avanti</li> <li>Impugnare lo staggio dell'arto portante e con spinta immediata verso l'alto eseguire il secondo quarto di giro</li> <li>Abbandonare l'impugnatura dell'arto portante e completare la rotazione spostando l'impugnatura dell'arto portante sull'altro staggio</li> </ul> <p><i>Cambio interno</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le azioni sono le stesse del cambio esterno ma iniziando lo spostamento indietro. Il senso di rotazione deve essere lo stesso. Se in quello esterno ruoto a sn abbandonando la mano dx, per quello interno devo ruotare indietro abbandonando la mano sn</li> </ul>	<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 assistenza, eseguire dei mini circuiti per consolidare l'esecuzione della verticale su di uno staggio</p> <p><i>Cambio esterno</i></p> <p>Eseguire il cambio a terra, posando le mani sui segni tracciati. La distanza degli appoggi deve essere come la larghezza delle spalle dell'allievo</p> <p>Eseguire il movimento al parallelino con e senza assistenza</p> <p>Alle parallele basse con protezione</p>	<p>Intervenire appoggiando le mani sul bacino per facilitare la spinta del braccio portante e guidare ogni parte della rotazione del movimento</p>

**Errori/Attenzione a:**

- Insufficiente allineamento del corpo durante l'abbandono dell'impugnatura per eseguire le due rotazioni
- Rimanere sull'arto portante anziché spostare il corpo in avanti (esterno) o indietro (interno) durante le rotazioni
- Insufficiente spinta contro gli staggi per iniziare e completare la rotazione

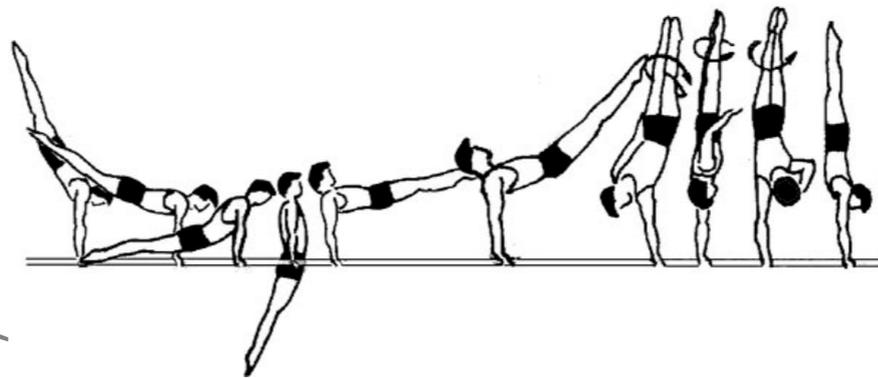
Dopo aver appreso il cambio esterno è possibile impostare quello interno seguendo la stessa metodologia



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

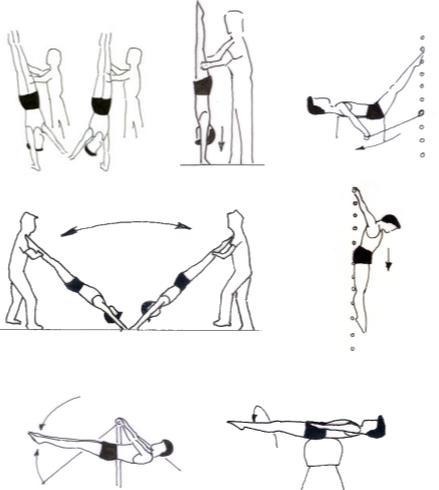
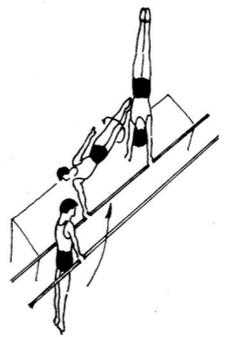
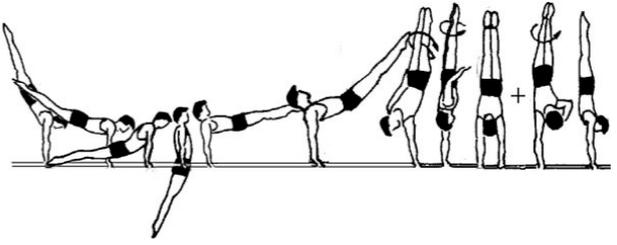
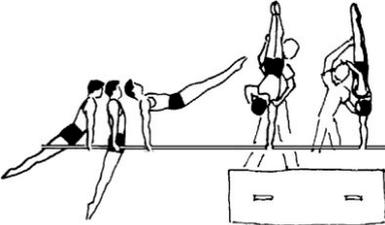
**DIETRO FRONT VERTICALE**

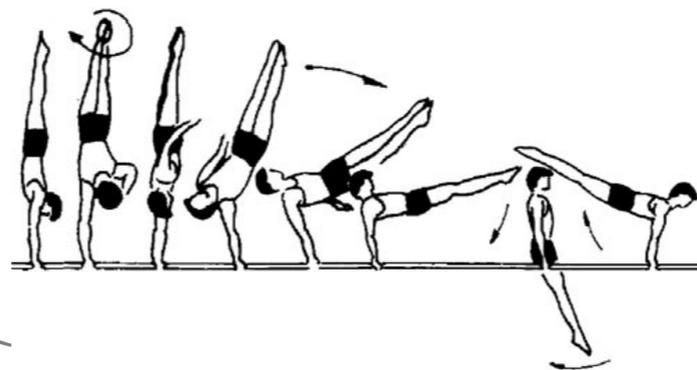
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la tecnica della verticale</li> <li>● Conoscere la tecnica dell'oscillazione alla verticale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Da dietro: estendere il capo, spinta delle braccia verso il basso, spalle il più possibile sulla verticale per iniziare la fase di discesa</li> <li>● Mantenere la posizione di leggero arco ed iniziare l'azione di frustata</li> <li>● Completare la frustata mantenendo il busto allineato con gli arti inferiori</li> <li>● Spinta verso dietro delle braccia per aprire l'angolo tronco-arti superiori ed elevare il corpo nella fase ascendente avanti</li> <li>● Spinta verso il basso delle braccia ed abbandonare successivamente le impugnature per immettersi in una breve fase di volo e compiere la rotazione di 180° sull'asse longitudinale</li> <li>● Ripresa attiva delle impugnature con il corpo alla verticale</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p> <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Eseguire la seconda parte del movimento al suolo partendo con un piede sopra un rialzo, con e senza assistenza</p> <p>Al telo elastico o al track</p> <p>Eseguire il movimento in uscita laterale su un tappeto e successivamente, con assistenza, cercarlo alla verticale. <i>In questa fase porre l'attenzione alle spalle che devono essere portate leggermente indietro per permettere la salita del corpo alla verticale</i></p> <p>Eseguire il movimento in punta alle parallele</p> <p>Eseguire il movimento alle parallele con l'assistenza indiretta. L'allenatore spingerà una materassina verso l'impugnatura al momento dello stacco</p>	<p>Con assistenza indiretta.</p> <p>Con assistenza diretta intervenire con una mano sulla spalla per sostenere la fase di stacco e la rotazione e con l'altra mano sugli arti inferiori per indirizzare il corpo alla verticale</p>
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spalle troppo avanti nella discesa</li> <li>● Abbandonare l'impugnatura prima di aver terminato l'oscillazione avanti</li> <li>● Iniziare la rotazione con le spalle</li> <li>● Terminare la rotazione con il corpo ad arco</li> <li>● Mancata spinta delle braccia nel riprendere l'impugnatura</li> </ul>				



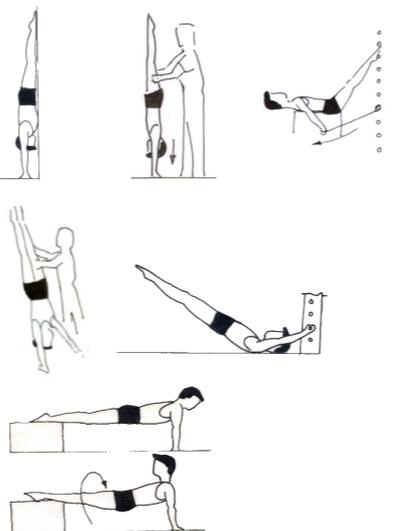
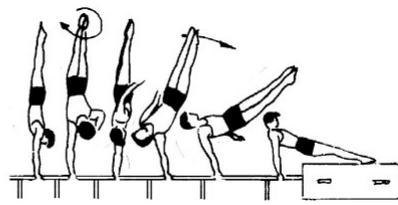
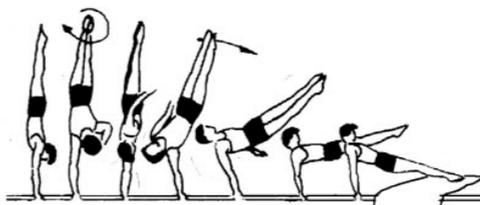
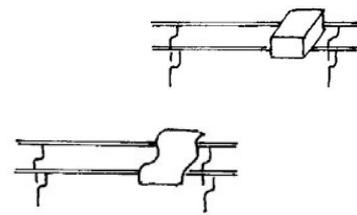
[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

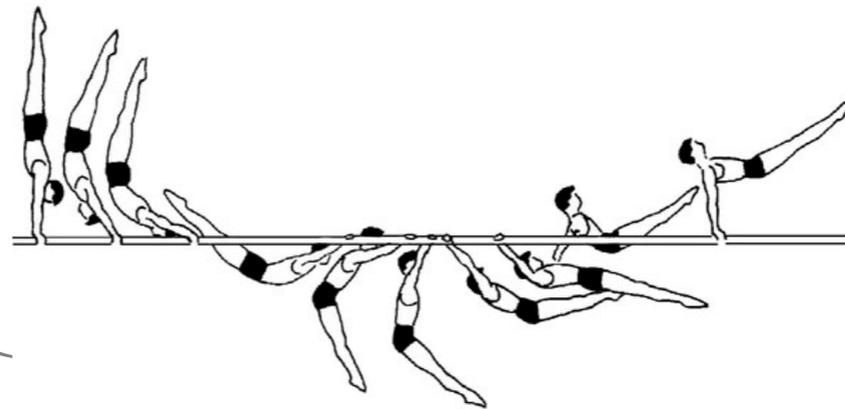
**DIAMIDOV**

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la tecnica della verticale</li> <li>● Conoscere la tecnica dell'oscillazione alla verticale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Da dietro: estendere il capo, spinta delle braccia verso il basso, spalle il più possibile sulla verticale per iniziare la fase di discesa</li> <li>● Mantenere la posizione di leggero arco ed iniziare l'azione di frustata</li> <li>● Completare la frustata mantenendo il busto allineato con gli arti inferiori</li> <li>● Spinta verso dietro delle braccia per aprire l'angolo tronco-arti superiori ed elevare il corpo nella fase ascendente avanti</li> <li>● Spinta verso il basso del braccio di appoggio ed abbandonare l'impugnatura per immettersi nella rotazione sull'asse longitudinale</li> <li>● Ricerca rapida dell'impugnatura per stabilizzare il corpo alla verticale</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Eseguire l'oscillazione avanti in uscita laterale alla verticale su un tappeto</p>  <p>Eseguire l'oscillazione avanti con un quarto di giro ed arrivo alla verticale sullo staggio del braccio di spinta. <i>Per sensibilizzare l'allineamento in verticale sullo staggio dopo averla raggiunta, richiedere la discesa di dorso con una capovolta sul tappeto</i></p>  <p>Eseguire il Diamidov passando dall'appoggio su uno staggio prima di rientrare con il secondo quarto di giro in verticale sui due staggi</p>  <p>Eseguire il movimento completo con assistenza</p>	<p>Per sensibilizzare la posizione di spinta sull'arto portante durante la rotazione, intervenire con una mano sulla spalla per sostenere la fase di elevazione e l'abbandono dell'impugnatura e con l'altra mano sugli arti inferiori guidare e fermare il corpo in verticale</p>  <p>Allo stesso modo intervenire per il movimento con arrivo alla verticale sullo staggio</p> <p>Per il movimento completo è sufficiente intervenire e seguire tutta la rotazione con le mani al bacino o sulle cosce.</p>
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spalle troppo avanti nella discesa</li> <li>● Iniziare la rotazione abbandonando l'impugnatura prima di aver terminato l'oscillazione avanti</li> <li>● Insufficiente spinta dell'arto di appoggio</li> <li>● Insufficiente allineamento del corpo durante la rotazione</li> </ul>				



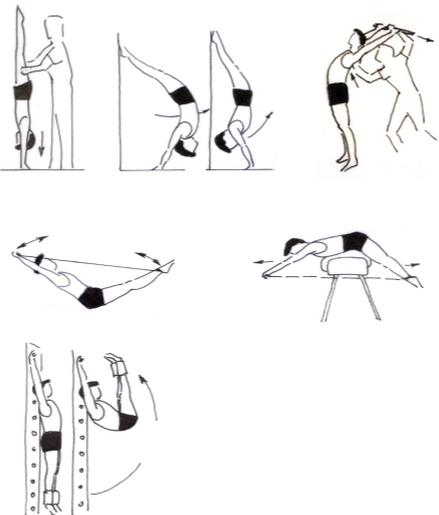
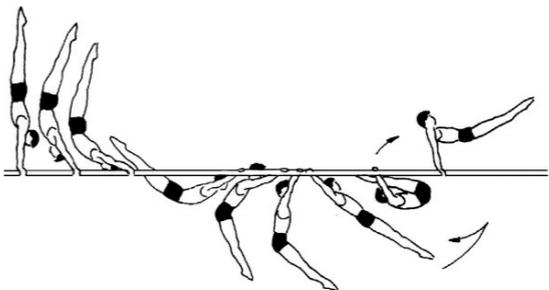
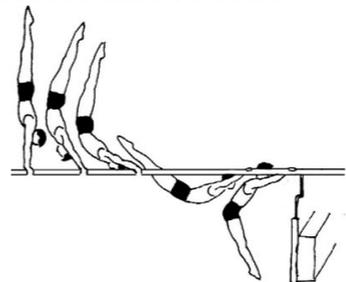
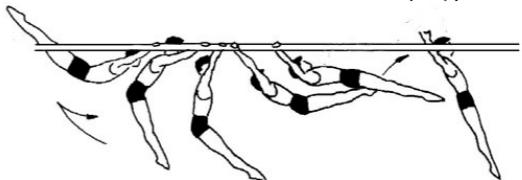
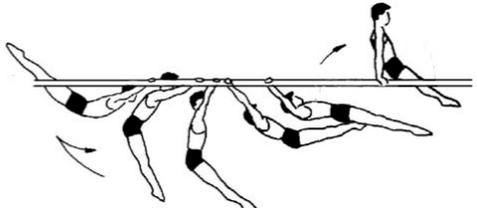
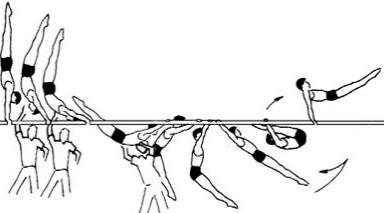
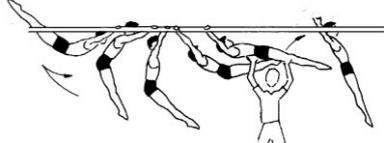
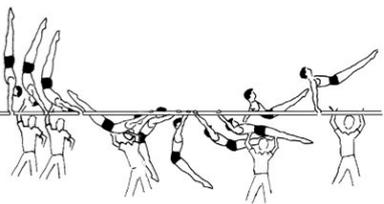
[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

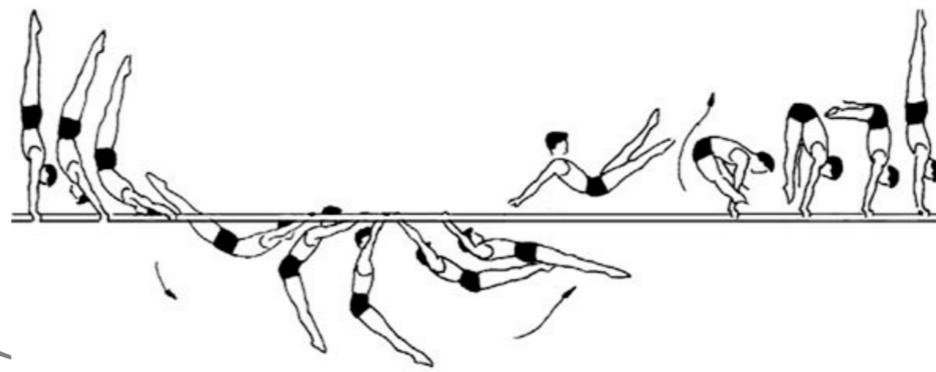
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la tecnica dell'oscillazione alla verticale</li> <li>● Buona preparazione fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Iniziare la rotazione dei piedi spingendo verso l'alto con l'arto in appoggio</li> <li>● Dopo la prima parte di rotazione spostare la spalla leggermente indietro per favorire la discesa in avanti degli arti superiori e completare la rotazione</li> <li>● Ricercare in spinta la ripresa dello staggio ed immettersi nell'oscillazione discendente del movimento (la rotazione e la ripresa dell'impugnatura devono terminare sopra l'orizzontale)</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Al suolo e sul parallelo eseguire il movimento ricercando l'inizio della rotazione con la spinta dell'arto di appoggio verso l'alto. Aumentare gradatamente l'altezza del materasso per completare più velocemente la rotazione e la ricerca della ripresa dell'appoggio</p>  <p>Trasferire il movimento sulle parallele basse disponendo un materasso sopra gli staggi</p>  <p>Eeguire il movimento sulle parallele alte ponendo una materassina sopra gli staggi e successivamente solo con i manicotti di protezione</p> 	<p>Con assistenza indiretta utilizzando le protezioni di materassoni e materassine poste trasversalmente sugli staggi</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Iniziare il movimento in caduta</li> <li>● Insufficiente spinta dell'arto in appoggio</li> <li>● Eccessivo spostamento indietro della spalla corrispondente all'arto in appoggio.</li> <li>● Mancanza di spinta per la ripresa dell'impugnatura</li> </ul>				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

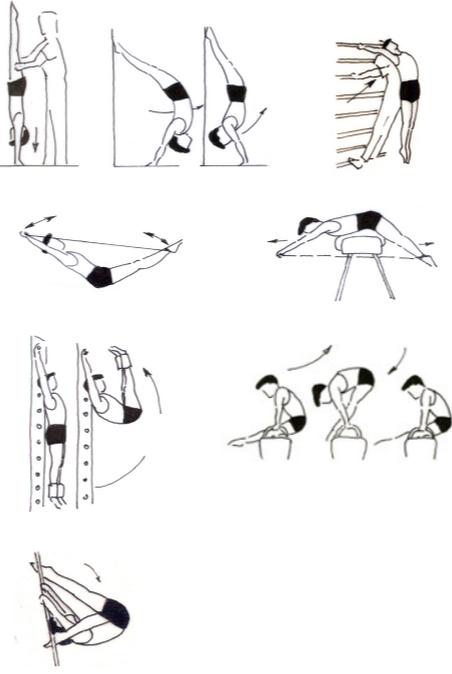
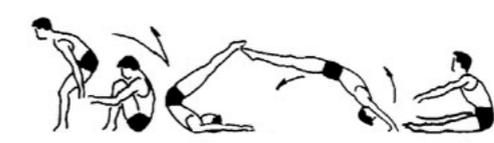
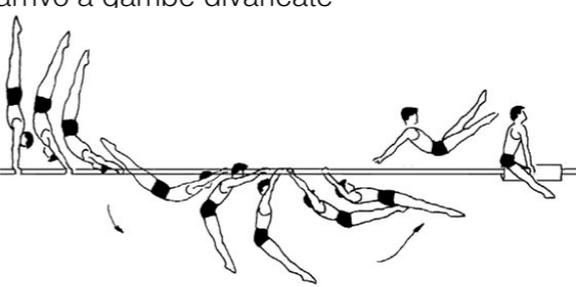
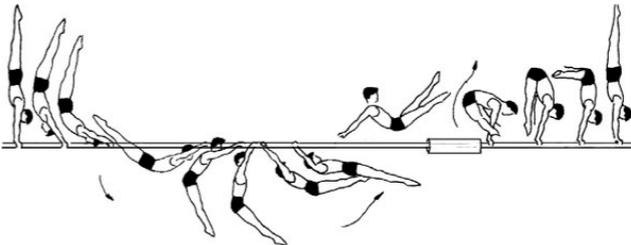
Moy

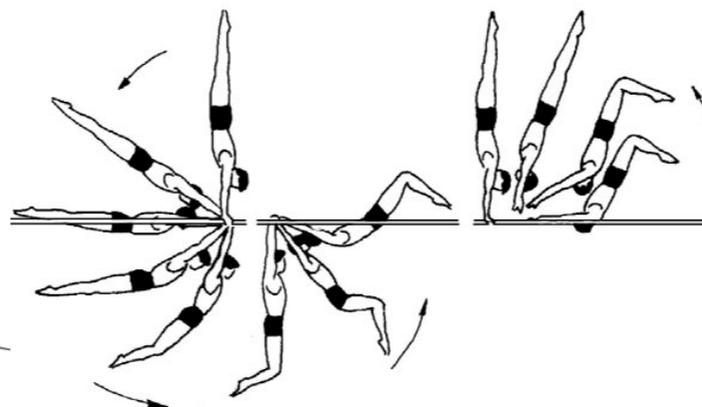
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la tecnica della verticale</li> <li>● Conoscere la tecnica dell'oscillazione alla verticale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spinta avanti con le braccia per spostare le spalle indietro inarcando il corpo</li> <li>● Mantenere la posizione arcata e la spinta costante delle braccia in avanti per effettuare la discesa dalla verticale</li> <li>● Rapida chiusura degli arti inferiori-busto appena superata l'altezza degli staggi, per passare dalla perpendicolare</li> <li>● Spinta indietro delle braccia ed apertura dell'angolo busto-arti inferiori</li> <li>● Forte azione delle braccia contro gli staggi chiudendo l'angolo busto-arti inferiori per abbandonare l'impugnatura ed immettersi nella fase di volo del movimento</li> <li>● Abbassamento in fuori delle braccia per portare il corpo all'appoggio ed immettersi nell'oscillazione discendente dell'oscillazione</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Con assistenza, eseguire la discesa dalla verticale per continuare in Kippe lunga</p>  <p>Senza assistenza ma con protezione, eseguire la discesa dalla verticale</p>  <p>Dall'oscillazione eseguire la spinta delle braccia con l'abbandono dell'impugnatura</p>  <p>Dall'oscillazione con assistenza, eseguire la spinta delle braccia con l'abbandono dell'impugnatura ed arrivo all'appoggio ritto</p> 	<p>Seguire la discesa dalla verticale intervenendo con una mano sul petto per rallentarne la velocità; dopo il passaggio dalla perpendicolare intervenire con una mano sul dorso e l'altra sulle gambe per continuare nella lippe lunga</p>  <p>Per impostare lo stacco dell'impugnatura intervenire con le mani sul dorso sostenendo la fase di volo</p>  <p>Allo stesso modo intervenire per l'esecuzione del movimento completo</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Insufficiente spinta contro gli staggi degli arti superiori ed insufficiente spostamento indietro delle spalle</li> <li>● Anticipata chiusura dell'angolo arti inferiori-busto</li> <li>● Insufficiente spinta delle braccia per immettersi nella fase di volo</li> <li>● Ripresa passiva dell'impugnatura nell'arrivo all'appoggio</li> </ul>				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

TIPPELT

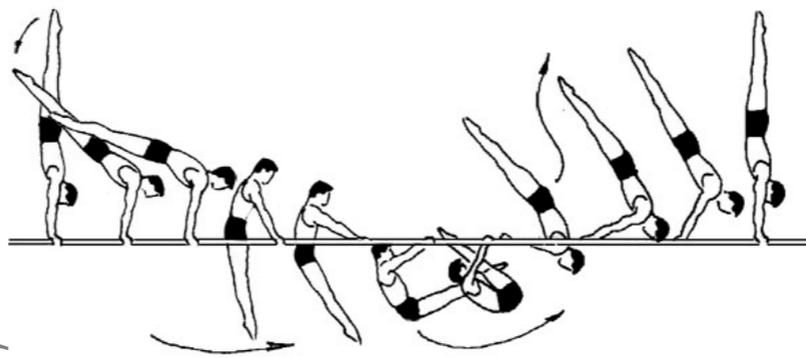
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscenza della tecnica del Moy</li> <li>● Conoscenza della tecnica della verticale di impostazione</li> <li>● Buona preparazione fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spinta avanti con le braccia per spostare le spalle indietro inarcando il corpo</li> <li>● Mantenere la posizione arcata e la spinta costante delle braccia in avanti per effettuare la discesa dalla verticale</li> <li>● Appena superata l'altezza degli staggi, effettuare una rapida chiusura degli arti inferiori-busto per passare dalla perpendicolare</li> <li>● Spinta indietro delle braccia ed apertura dell'angolo busto-arti inferiori</li> <li>● Forte azione delle braccia contro gli staggi chiudendo l'angolo busto-arti inferiori per abbandonare l'impugnatura ed immettersi nella fase di volo del movimento</li> <li>● Divaricando gli arti inferiori, spostare rapidamente in avanti le braccia per invertire la rotazione</li> <li>● Ricerca rapida in spinta con le braccia verso il basso per salire alla verticale</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Al suolo: per sensibilizzare l'azione delle braccia e l'inversione della rotazione</p>  <p>Ricerca lo spostamento avanti delle spalle e dell'impugnatura eseguendo il movimento con arrivo a gambe divaricate</p>  <p>Eseguire il movimento utilizzando la protezione dei manicotti sugli staggi</p> 	<p>L'intervento dell'assistenza è solo indiretta per puntualizzare e correggere gli errori</p>
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Insufficiente spinta contro gli staggi degli arti superiori ed insufficiente spostamento indietro delle spalle</li> <li>● Anticipata chiusura dell'angolo arti inferiori-busto</li> <li>● Insufficiente spinta delle braccia ed avanzamento delle spalle per immettersi nella fase di volo</li> <li>● Insufficiente elevazione del bacino al momento dell'impugnatura</li> </ul>				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

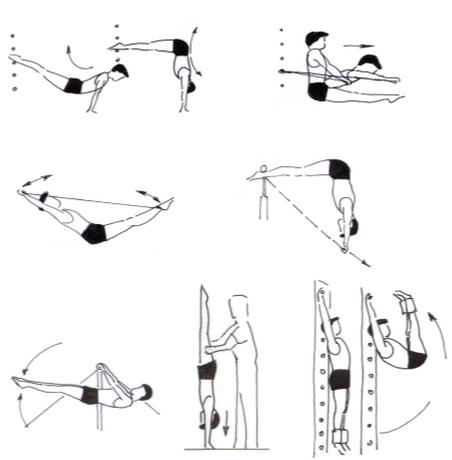
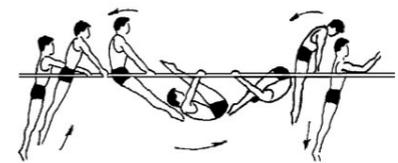
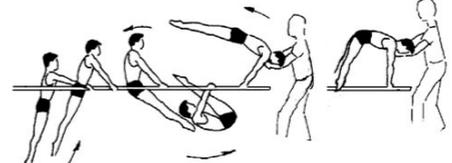
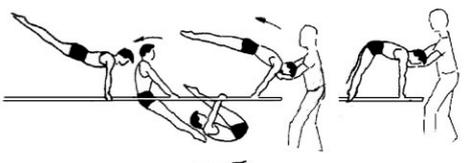
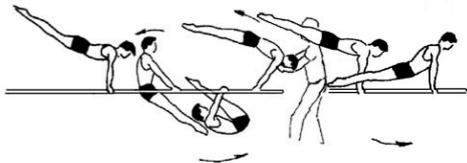
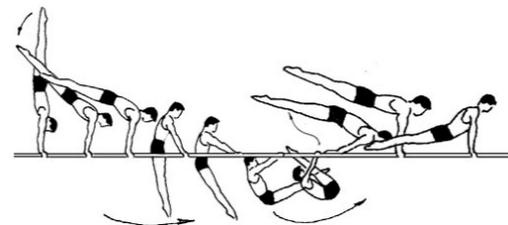
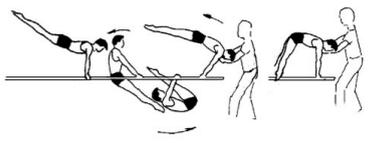
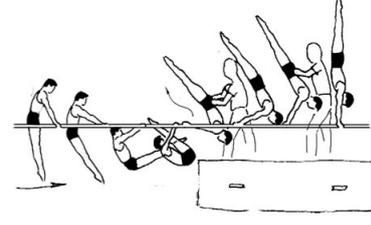
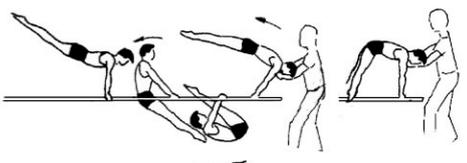
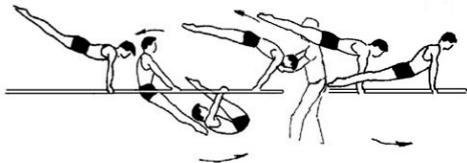
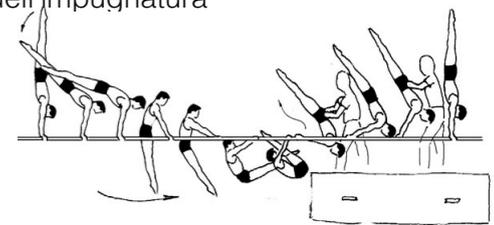
**GRANVOLTA**

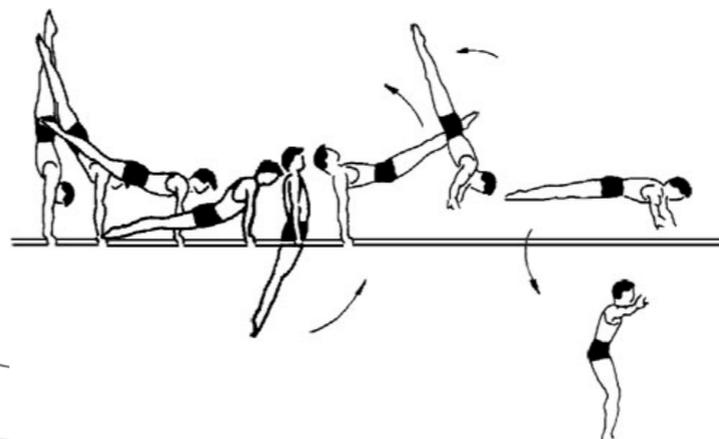
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la tecnica dell'oscillazione in sospensione</li> <li>● Conoscere la tecnica della granvolta alla sbarra</li> <li>● Buona preparazione fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nella fase di discesa, spinta costante delle braccia per mantenere il perfetto allineamento dei segmenti corporei</li> <li>● Mantenere il massimo allineamento arti superiori-tronco e flettere le gambe per passare dalla perpendicolare</li> <li>● Chiusura del dorso e dell'angolo braccia-busto nella fase ascendente del movimento</li> <li>● Forte azione delle braccia per elevare il corpo verso la verticale</li> <li>● Abbandono dell'impugnatura (dopo aver superato con le spalle gli staggi) ed estensione degli arti inferiori</li> <li>● Allineamento arti superiori-tronco ed estensione degli arti inferiori per riprendere la presa in verticale</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p> <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Impostare la discesa con l'assistenza partendo dall'appoggio in allungo quadrupedico,</p> <p>Con assistenza e partenza dall'appoggio in allungo quadrupedico, discesa e ritorno all'appoggio</p> <p>Con partenza dall'oscillazione in appoggio</p> <p>Con assistenza e partenza dalla verticale</p>	<p>In tutte le fasi dell'apprendimento, intervenire con una mano sull'impugnatura del ginnasta e con l'altra sul dorso-bacino per i passaggi all'appoggio e alla verticale</p> <p>Eseguire il salto tra gli staggi per sensibilizzare l'azione di spinta-stacco dell'impugnatura</p> <p>Con assistenza eseguire il movimento senza abbandonare l'impugnatura</p>
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Insufficiente spinta degli arti superiori nella fase di discesa e segmenti corporei non allineati</li> <li>● Flettere le gambe anticipatamente</li> <li>● Insufficiente chiusura del dorso e dell'angolo braccia-busto dopo la perpendicolare</li> <li>● Insufficiente azione degli arti superiori ed abbandono anticipato dell'impugnatura</li> </ul>				



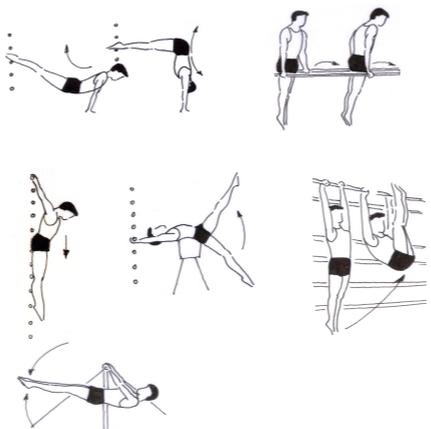
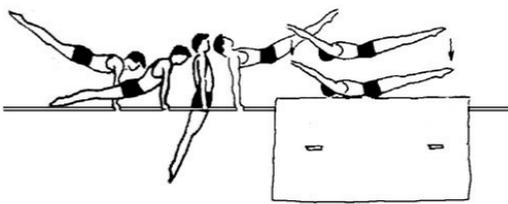
[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

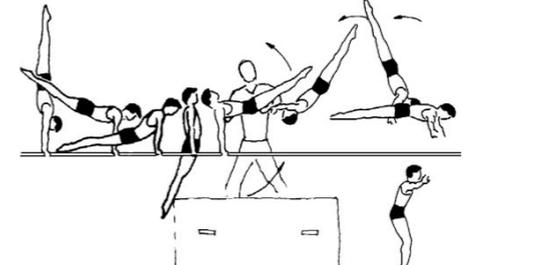
**CONTROKIPPE VERTICALE**

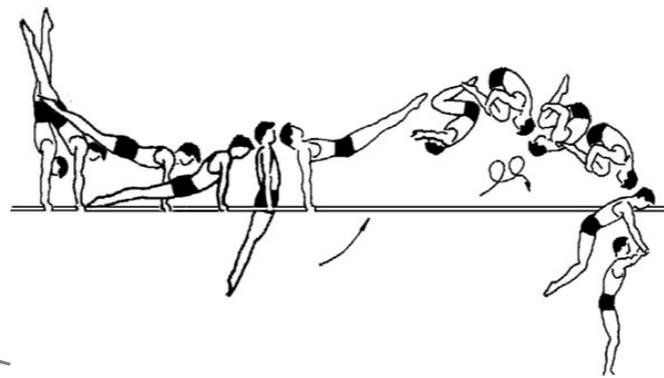
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscenza dei movimenti in sospensione</li> <li>● Buona preparazione fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spinta delle braccia verso il basso, spalle il più possibile sulla verticale per iniziare la fase di discesa</li> <li>● Chiusura del dorso e spinta delle braccia avanti per spostare indietro le spalle</li> <li>● Continuare con la spinta delle braccia per passare dall'appoggio alla sospensione ed aumentare la velocità della rotazione delle spalle</li> <li>● Chiusura degli arti superiori sul busto prima del passaggio dalla perpendicolare</li> <li>● Forte azione delle braccia ed apertura dell'angolo tranco-arti inferiori per iniziare la fase ascendente avanti.</li> <li>● Abbandonare e riprendere l'impugnatura a braccia tese, con spinta immediata completare l'apertura dell'angolo braccia-busto per raggiungere la verticale</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Alle parallele basse, partenza da terra, impostare la discesa con la rotazione delle spalle, in un primo momento arrivare al suolo lasciando l'impugnatura, poi arrivare all'appoggio mantenendo l'impugnatura.</p>  <p>Con assistenza e partenza da terra in punta alle parallele basse, eseguire la controkippe senza abbandonare l'impugnatura, arrivare quindi all'appoggio in posizione di quadrupedia</p>  <p>Come l'esercizio precedente ma con partenza dall'oscillazione in appoggio</p>  <p>Con assistenza in punta alle parallele e senza assistenza in centro alle parallele, eseguire la controkippe all'appoggio con abbandono e ripresa dell'impugnatura</p>  <p>Eseguire il movimento con partenza dalla verticale</p> 	<p>Nelle esecuzioni in punta alle parallele basse, intervenire con le mani sulle spalle o all'altezza del bacino</p>  <p>Nelle esecuzioni sulle parallele alte intervenire con le mani all'altezza del bacino</p>    <p>Con assistenza eseguire la controkippe alla verticale senza abbandono dell'impugnatura</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Insufficiente spinta degli arti superiori e spalle avanti nella fase di discesa</li> <li>● Insufficiente spostamento indietro delle spalle nella discesa alla sospensione</li> <li>● Anticipata chiusura dell'angolo busto-arti inferiori</li> <li>● Insufficiente azione degli arti superiori ed abbandono anticipato dell'impugnatura</li> <li>● Ripresa dell'impugnatura a braccia piegate</li> </ul>				



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

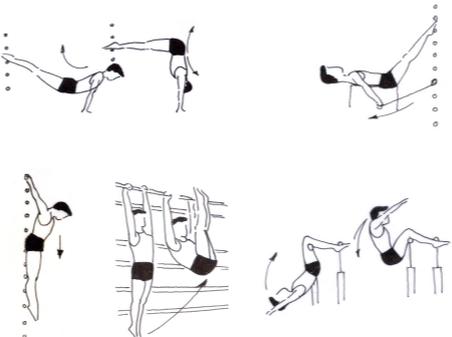
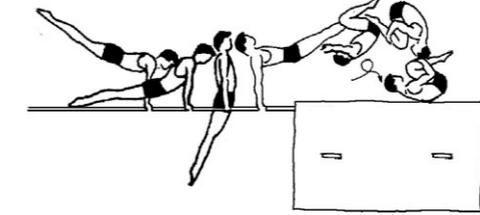
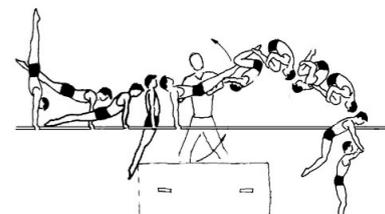
PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Buona conoscenza della tecnica dell'oscillazione in appoggio</li> <li>Conoscenza della tecnica del salto indietro al suolo e al telo elastico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estendere il capo, spinta delle braccia verso il basso, spalle il più possibile sulla verticale per iniziare la fase di discesa</li> <li>Mantenere la posizione di leggero arco ed iniziare l'azione di frustata</li> <li>Completare la frustata chiudendo leggermente l'angolo busto-arti inferiori</li> <li>Spinta verso dietro delle braccia per aprire l'angolo tronco-arti superiori ed elevare il corpo nella fase ascendente avanti</li> <li>Abbandonare l'impugnatura per immettersi nella rotazione attorno all'asse trasversale con i segmenti corporei allineati e lo sguardo ai piedi</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Alle parallele basse, eseguire la spinta e lo spostamento in fuori del corpo</p>  <p>Alle parallele basse, eseguire la spinta e spostamento del corpo in fuori su un piano inclinato</p>  <p>Eseguire il salto tesò con arrivo prono sul tappeto prestando attenzione alla spinta delle braccia e alla posizione del capo</p> 	<p>In tutte le fasi dell'apprendimento, intervenire con una mano sulla spalla per aiutare lo spostamento in fuori e con l'altra mano sul bacino/arti inferiori per facilitare la rotazione del salto</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spalle troppo avanti nella discesa dalla verticale</li> <li>Passare dalla perpendicolare con i piedi anziché col bacino</li> <li>Insufficiente apertura dell'angolo braccia-busto nella fase ascendente avanti</li> <li>Abbandonare l'impugnatura prima che il bacino sia all'altezza delle spalle</li> <li>Rovesciare il capo indietro al momento dello stacco e insufficiente tenuta del corpo durante la rotazione del salto</li> </ul>				

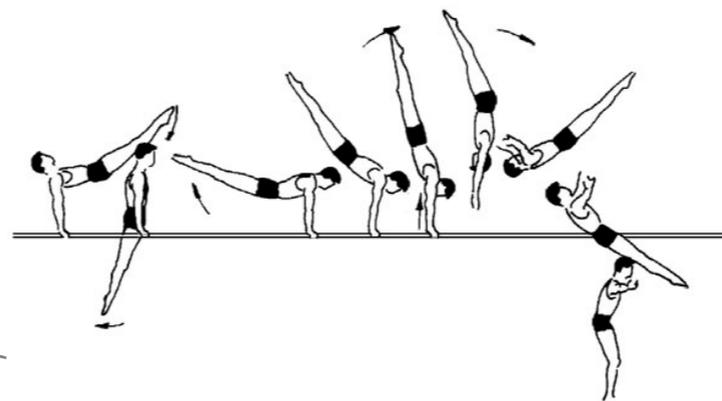




[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

**USCITA DOPPIO SALTO INDIETRO RAGGRUPPATO**

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscenza della tecnica del salto indietro teso</li> <li>● Conoscenza del doppio salto indietro al telo elastico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estendere il capo, spinta delle braccia verso il basso, spalle il più possibile sulla verticale per iniziare la fase di discesa</li> <li>● Mantenere la posizione di leggero arco ed iniziare l'azione di frustata</li> <li>● Completare la frustata chiudendo leggermente l'angolo busto-arti inferiori</li> <li>● Spinta verso dietro delle braccia per aprire l'angolo tronco-arti superiori ed elevare il corpo nella fase ascendente avanti</li> <li>● Abbandonare l'impugnatura per immettersi nella doppia rotazione attorno all'asse trasversale flettendo le gambe ed impugnare con le mani le ginocchia</li> <li>● Aprire il corpo per cercare l'arrivo al suolo</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Alle parallele basse, eseguire il salto indietro con arrivo sul materasso</p>  <p>Alle parallele basse, eseguire il salto indietro con arrivo di schiena sul materasso</p>  <p>Alle parallele in buca aperta, eseguire il doppio salto con assistenza</p>  <p>Alle parallele in buca, eseguire il doppio salto con arrivo sul materasso</p> 	<p>Intervenire con una mano sulla spalla per aiutare lo spostamento in fuori e con l'altra mano sul bacino per facilitare la doppia rotazione del salto</p> 
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spalle troppo avanti nella discesa dalla verticale</li> <li>● Passare dalla perpendicolare con i piedi anziché col bacino</li> <li>● Insufficiente apertura dell'angolo braccia-busto nella fase ascendente avanti</li> <li>● Abbandonare l'impugnatura prima che il bacino sia all'altezza delle spalle</li> <li>● Rovesciare il capo e spalle indietro al momento dello stacco</li> </ul>				

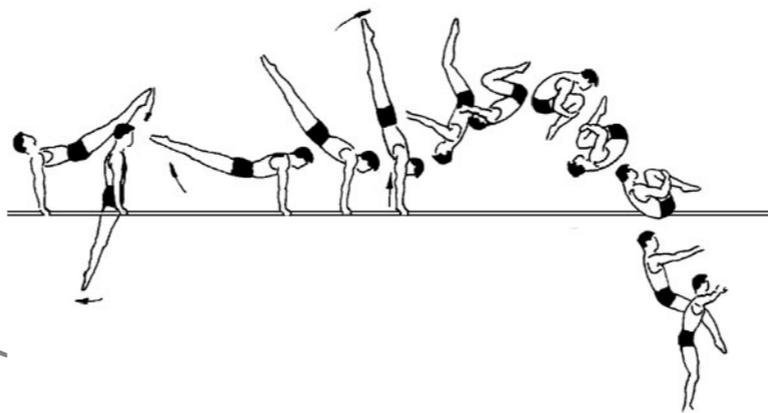


[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscenza della tecnica dell'oscillazione</li> <li>● Conoscenza della tecnica del salto avanti teso al telo elastico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Energica azione di frustata posteriore</li> <li>● Forte spinta in basso delle braccia e abbandono dell'impugnatura per immettersi nella rotazione intorno all'asse trasversale</li> <li>● Chiudere leggermente l'angolo busto-arti inferiori, sguardo ai piedi</li> <li>● Completare la rotazione e prendere contatto con il suolo</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p> <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>A terra, spinta e spostamento laterale</p> <p>Alle parallele basse, eseguire la spinta e lo spostamento in fuori del corpo</p> <p>Alle parallele basse, eseguire il salto avanti con arrivo sul materasso</p>	<p>Intervenire con una mano sulla spalla per aiutare lo spostamento in fuori e con l'altra mano sulle gambe per facilitare rotazione del salto</p>

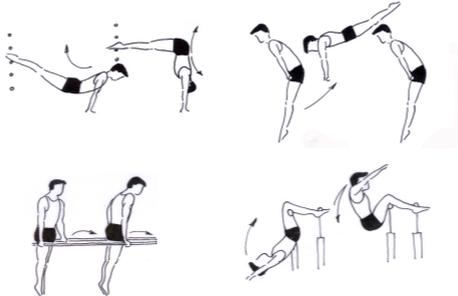
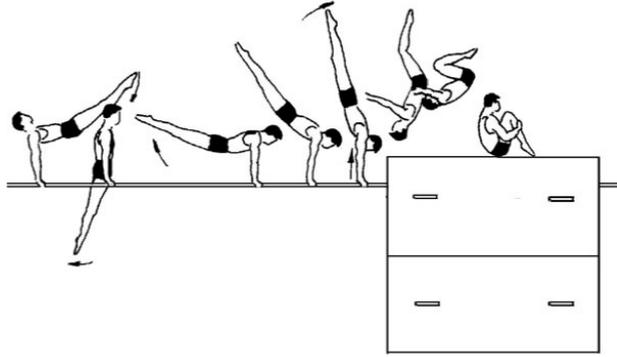
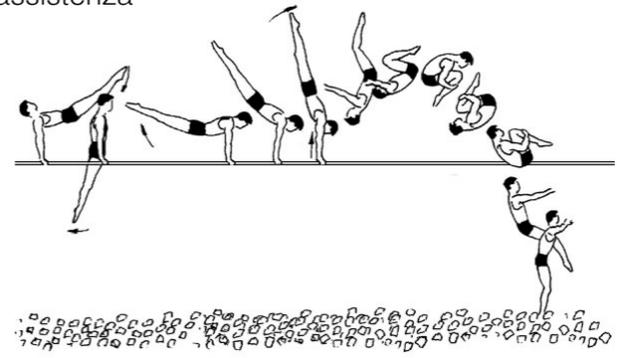
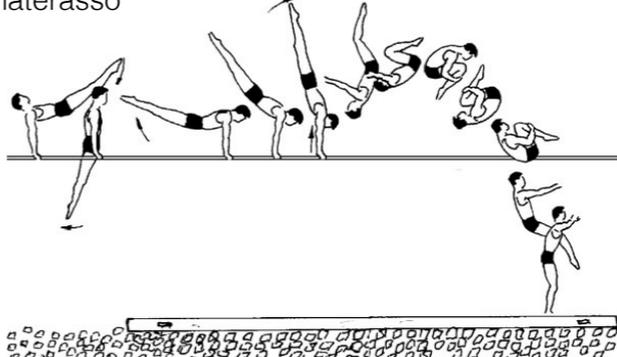
**Errori/Attenzione a:**

- Insufficiente azione di frustata
- Accentuata chiusura dell'angolo busto-arti inferiori
- Insufficiente spinta delle braccia e abbandono dell'impugnatura prima di aver raggiunto la verticale
- Insufficiente tenuta del corpo in tutta la fase di volo



[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO](#)

**USCITA DOPPIO SALTO AVANTI RAGGRUPPATO**

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscenza della tecnica del salto avanti teso</li> <li>● Conoscenza del doppio salto avanti al telo elastico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Energica azione di frustata posteriore</li> <li>● Forte spinta in basso delle braccia e abbandono dell'impugnatura per immettersi nella doppia rotazione avanti intorno all'asse trasversale flettendo le gambe ed impugnare con le mani le ginocchia</li> <li>● Completare la rotazione e distendere il corpo per prendere contatto con il suolo</li> </ul>	<p>Alcuni esercizi</p>  <p>Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia <b>"La preparazione Fisica"</b></p>	<p>Alle parallele, eseguire il salto avanti con arrivo sulla pila di materassi</p>  <p>In buca aperta, eseguire il doppio salto con assistenza</p>  <p>In buca, eseguire il doppio salto con arrivo sul materasso</p> 	<p>Intervenire con una mano sulla spalla per aiutare lo spostamento in fuori e con l'altra mano sulle gambe per facilitare l'entrata nella doppia rotazione del salto</p>
<p><b>Errori/Attenzione a:</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Insufficiente azione di frustata</li> <li>● Insufficiente spinta delle braccia e abbandono dell'impugnatura prima di aver raggiunto la verticale</li> <li>● Iniziare la chiusura del corpo prima di aver terminato l'azione di frustata</li> </ul>				