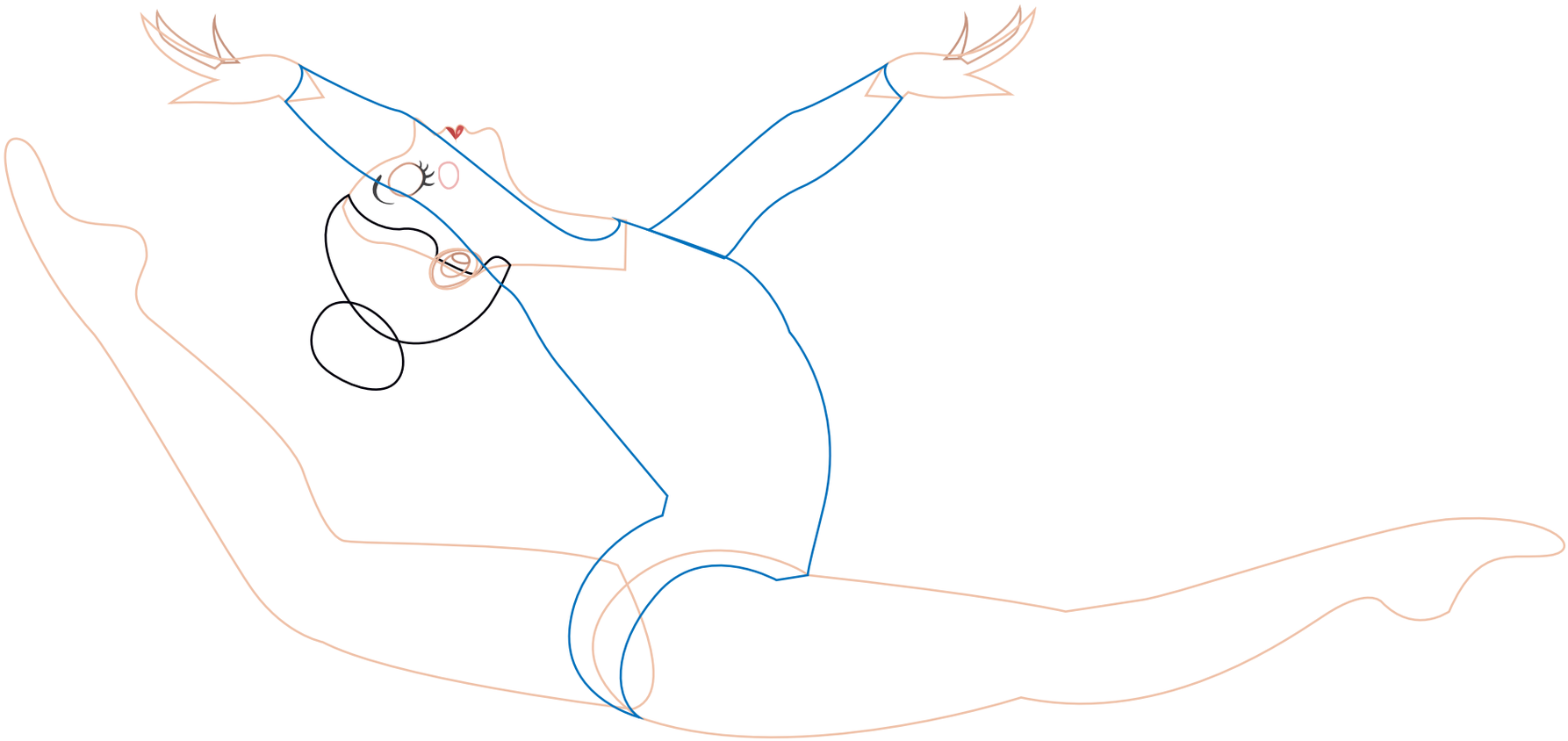
Centro Didattico & Ricerche
CeDiR
federazione ginnastica d'Italia

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
1869

FORMAZIONE QUADRI TECNICI FEDERALI

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, é 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

TRAVE

TR

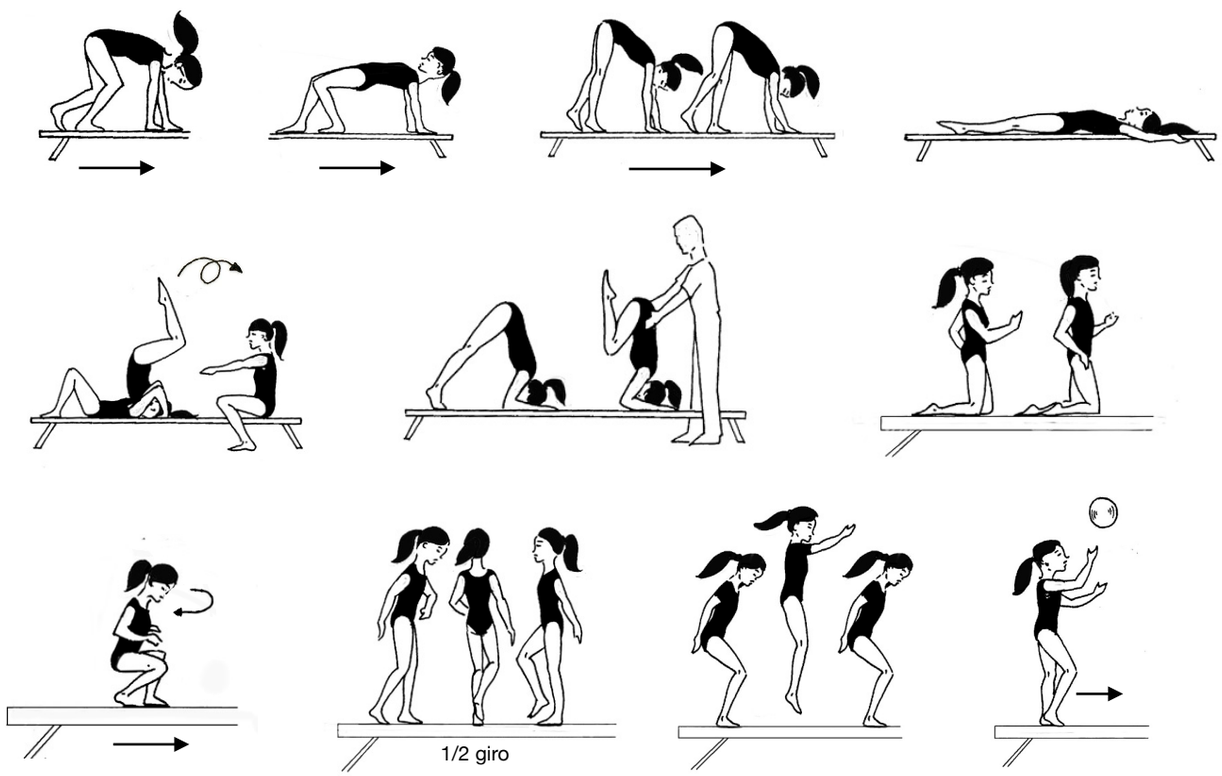
Materiale didattico a cura di: Fulvio Vailati - Giorgio Colombo
Grafica: Silvia Marinelli

PRESUPPOSTI

La ristretta base di appoggio e l'altezza dal suolo, rendono particolarmente difficili le esecuzioni dei movimenti a questo attrezzo, è quindi necessario perfezionarne l'esecuzione a terra prima di poterla poi trasferire in sicurezza sulla trave.

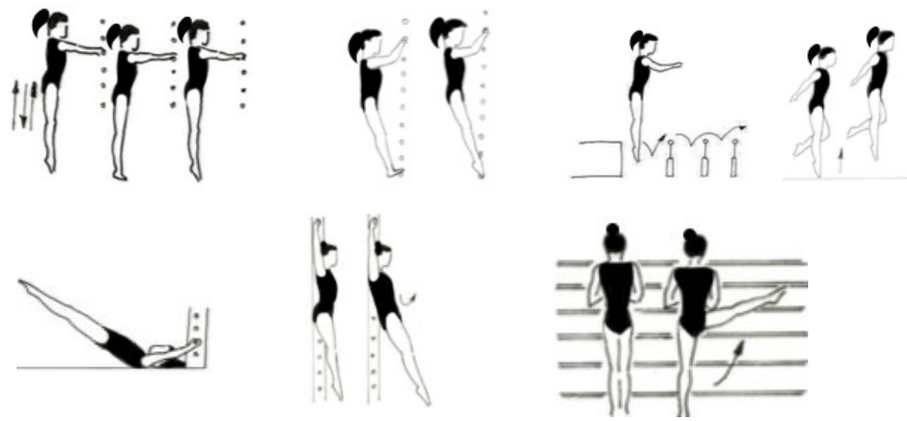
I giochi sperimentati durante le attività motorie di base utilizzando attrezzi facilitanti come una semplice linea tracciata al suolo, la panca, la trave posta terra o la trave bassa, che consentono di acquisire confidenza con l'attrezzo.

Alcuni esercizi:



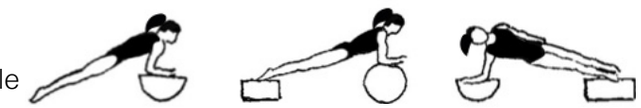
PREPARAZIONE FISICA

Alcuni esercizi



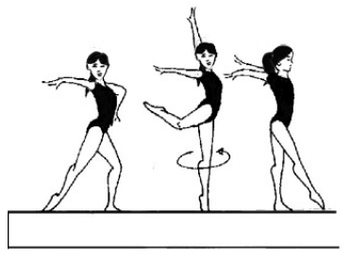
Alcuni esercizi di propriocettività:

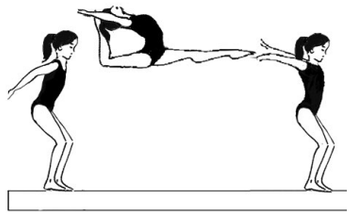
per la tenuta addominale



per l'equilibrio e la postura

anche attraverso giochi in coppia





PRESUPPOSTI FONDAMENTALI 2

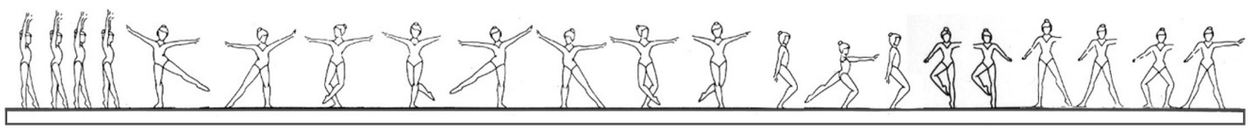
PRESUPPOSTI

SBARRA - DANZA
Il controllo posturale deve essere impostato e consolidato con esercitazioni di danza.
Una buona preparazione posturale e artistica permetterà alla ginnasta di adattare meglio gli elementi sulla trave.

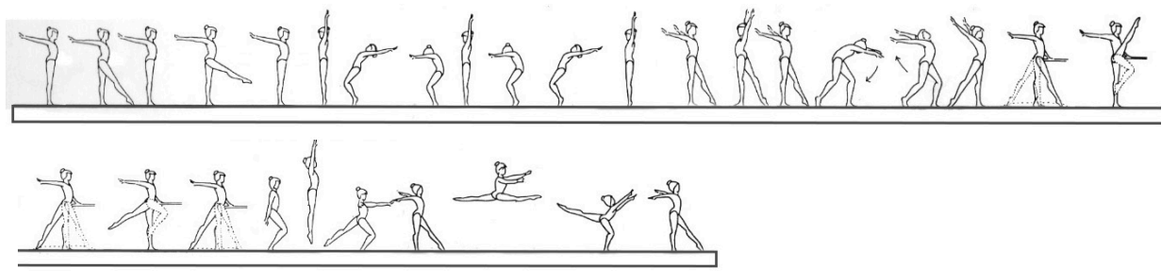
Quando la ginnasta ha preso confidenza con la trave ed ha imparato le prime situazioni di equilibrio e di deambulazione, si possono abbinare alcuni movimenti di base come :

- relevé
- spostamenti nelle varie direzioni
- piegamenti delle gambe
- piccoli slanci
- con braccia ferme o muovendole.

Si crea cosi una sequenza di passi e saltelli semplici che danno vita ad una piccola coreografia

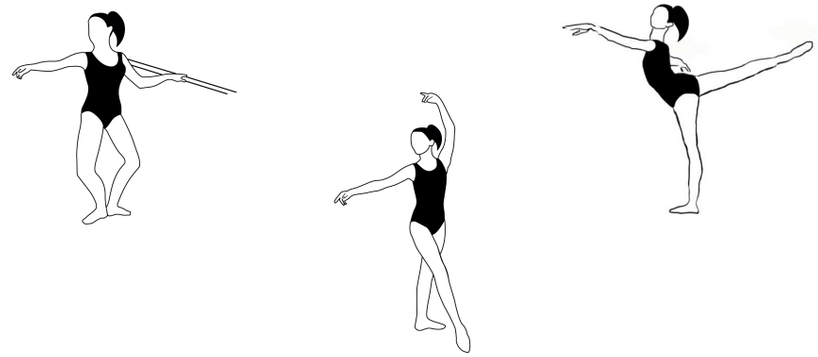


SEQUENZE SEMPLICI di coreografie elementari sulla trave anche con utilizzo della musica



PREPARAZIONE POSTURALE e ARTISTICA

PREPARAZIONE COREOGRAFICA ELEMENTARE



POSIZIONI FONDAMENTALI sulla trave

Stazione eretta

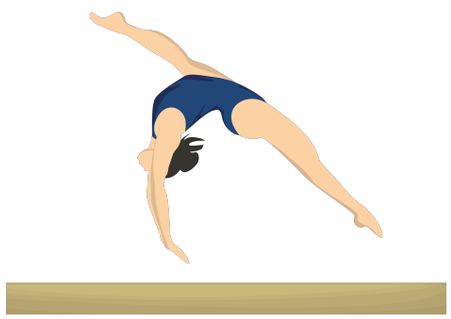
Relevè

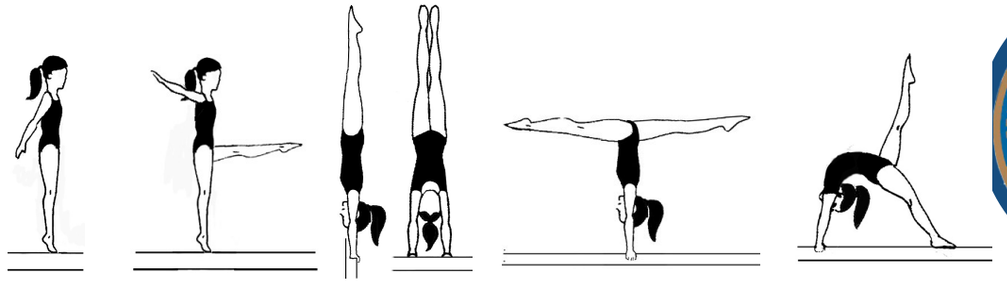
Pliè

Passè

Tendu

Arabesque





PRESUPPOSTI FONDAMENTALI 3

PRESUPPOSTI

L'**EQUILIBRIO** è fondamentale per eseguire con successo i movimenti sulla trave.

La **POSTURA** (allineamento dei segmenti corporei) è un aspetto essenziale per mantenere la proiezione del baricentro entro la base di appoggio.
L'apprendimento degli elementi tecnici, sia ginnici che acrobatici, richiede aggiustamenti posturali funzionali al mantenimento dell'equilibrio ed alla stabilità degli arrivi.

EQUILIBRIO **STATICO**
- dal doppio appoggio dei piedi sulla trave , passare in relevé e ritorno
- dall'appoggio di un piede a tutta pianta, passare in relevé e ritorno
- mantenere alcuni secondi la posizione di relevé sulle punte dei piedi

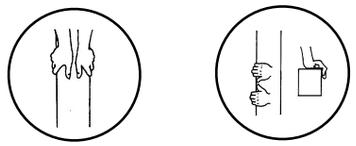
EQUILIBRIO **DINAMICO**
- alternare di passi in avanti a tutta pianta e in relevé
- camminare avanti in relevé
- camminare dietro in relevé
- camminare laterale in relevé

La **TENUTA** delle posizioni fondamentali di equilibrio statico rappresenta una parte essenziale della preparazione posturale artistica e **ACROBATICA** della ginnasta. La corretta esecuzione delle posizioni e adeguati tempi di "tenuta" sono funzionali alla esecuzione degli esercizi sulla trave.

L'**ACROBATICA** sulla trave ha il suo presupposto fondamentale in **un'ottima esecuzione tecnica** delle azioni acrobatiche al suolo. E' necessario tuttavia creare gli adattamenti che ne consentano l'applicazione sulla trave. La **stabilità** delle **posizioni di tenuta** in appoggio rovesciato nei diversi atteggiamenti e la **precisione delle posizioni statiche** di arrivo dagli elementi acrobatici sono condizioni indispensabili per la sicurezza e per la stabilità della prestazione.

PREPARAZIONE POSTURALE ARTISTICA ACROBATICA

EQUILIBRI e TENUTE



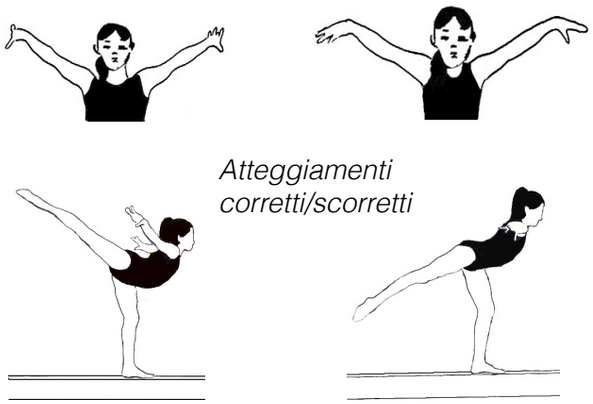
Appoggio ritto rovesciato

Tic - Tac

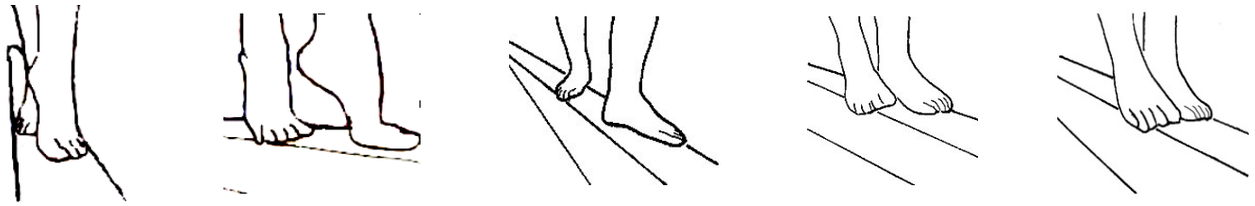
ATTEGGIAMENTI e POSTURE

Posizione di PARTENZA

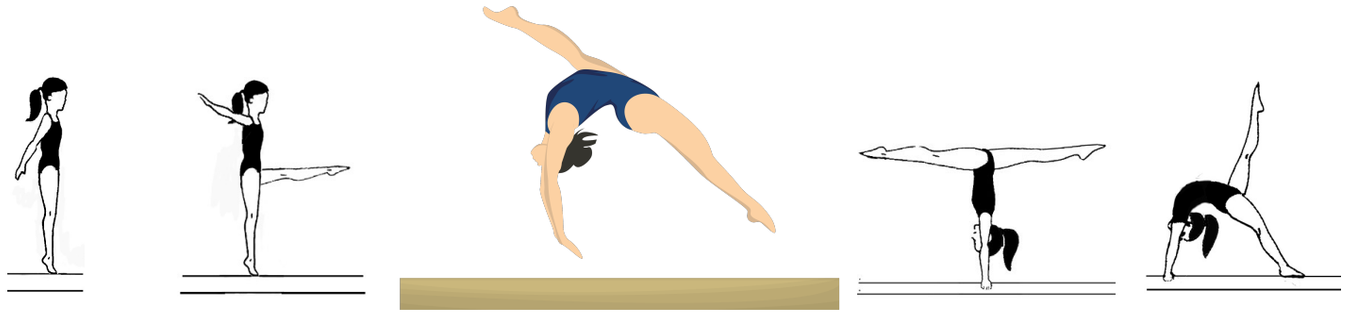
Posizione di ARRIVO



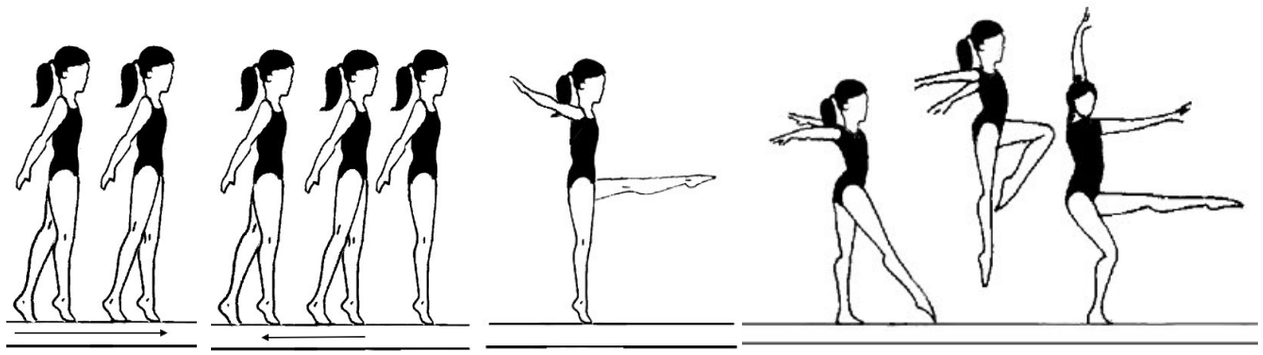
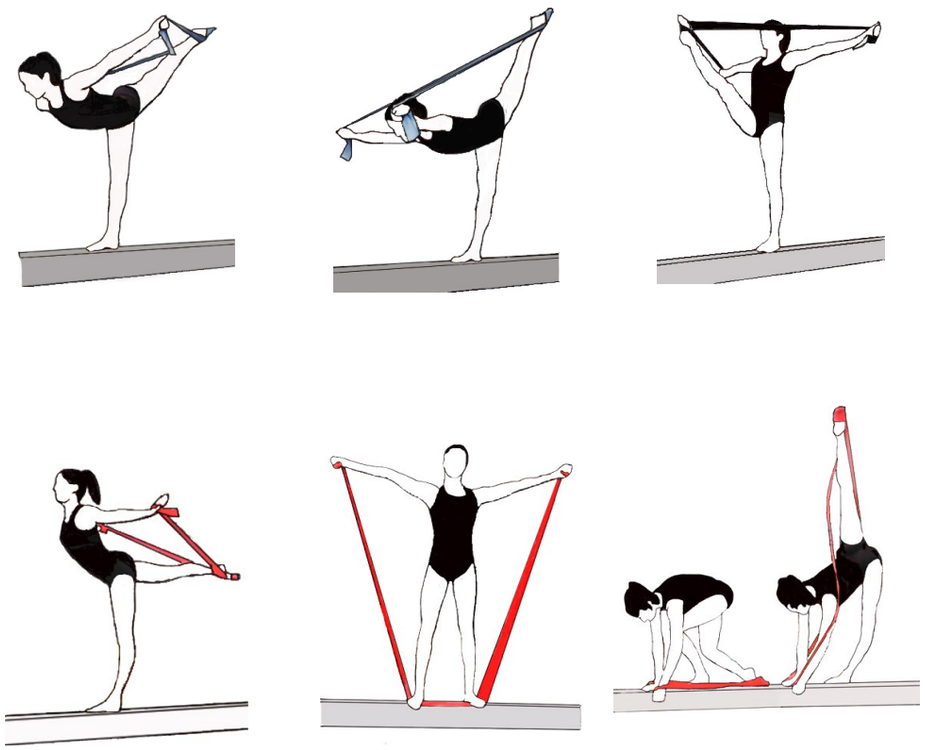
Atteggiamenti corretti/scorretti



Posizione dei piedi



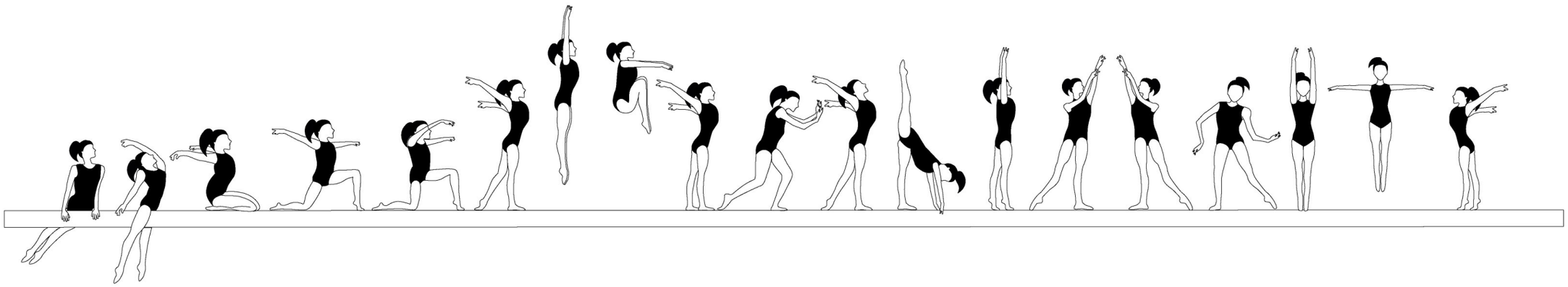
PRESUPPOSTI FONDAMENTALI 4

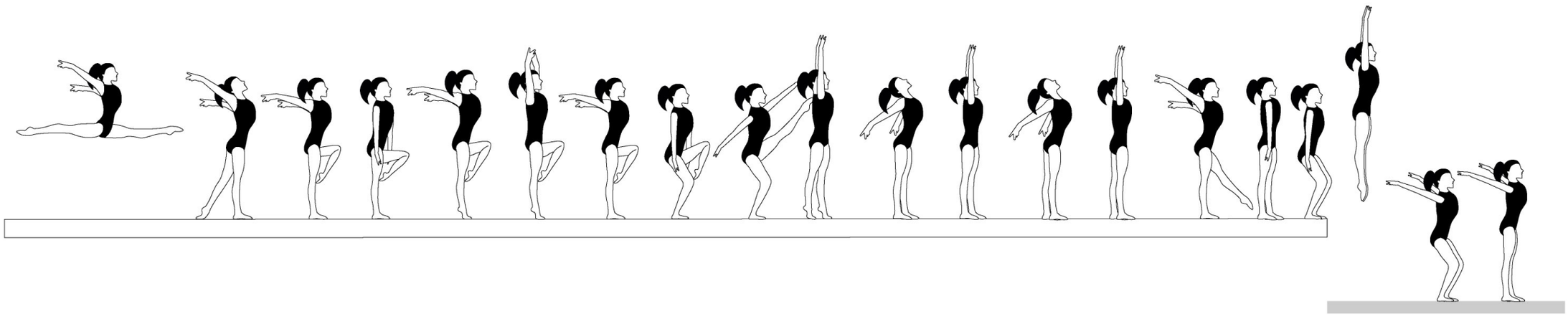
PRESUPPOSTI	PREPARAZIONE POSTURALE ARTISTICA ACROBATICA
…….dalla SEQUENZA all'ESERCIZIO La costruzione di semplici sequenze (routines) che contengano evoluzioni minori eseguite con i criteri di tenuta e controllo posturale acquisite nel lavoro statico, rappresenta un presupposto fondamentale per arrivare alla definizione dei primi esercizi. E' necessario arrivare alla **UNITA' ESERCIZIO** appena la ginnasta (ad ogni età e di qualsiasi livello tecnico) mostra di aver appreso correttamente gli elementi in studio. La ricerca della perfezione e del controllo del gesto sarà sempre più importante della difficoltà del gesto stesso. Il valore dell'**ESECUZIONE** deve prevalere sul valore di **DIFFICOLTA'**. *Combinazioni di base, alcuni esempi:* 	EVOLUZIONI MINORI evoluzioni orizzontali, coreografie, andature, saltelli giri. *Sequenze utilizzando le bande elastiche:* 

PREPARAZIONE ARTISTICA

ESEMPIO di ESERCIZIO semplice

Livello 1 8/9 anni

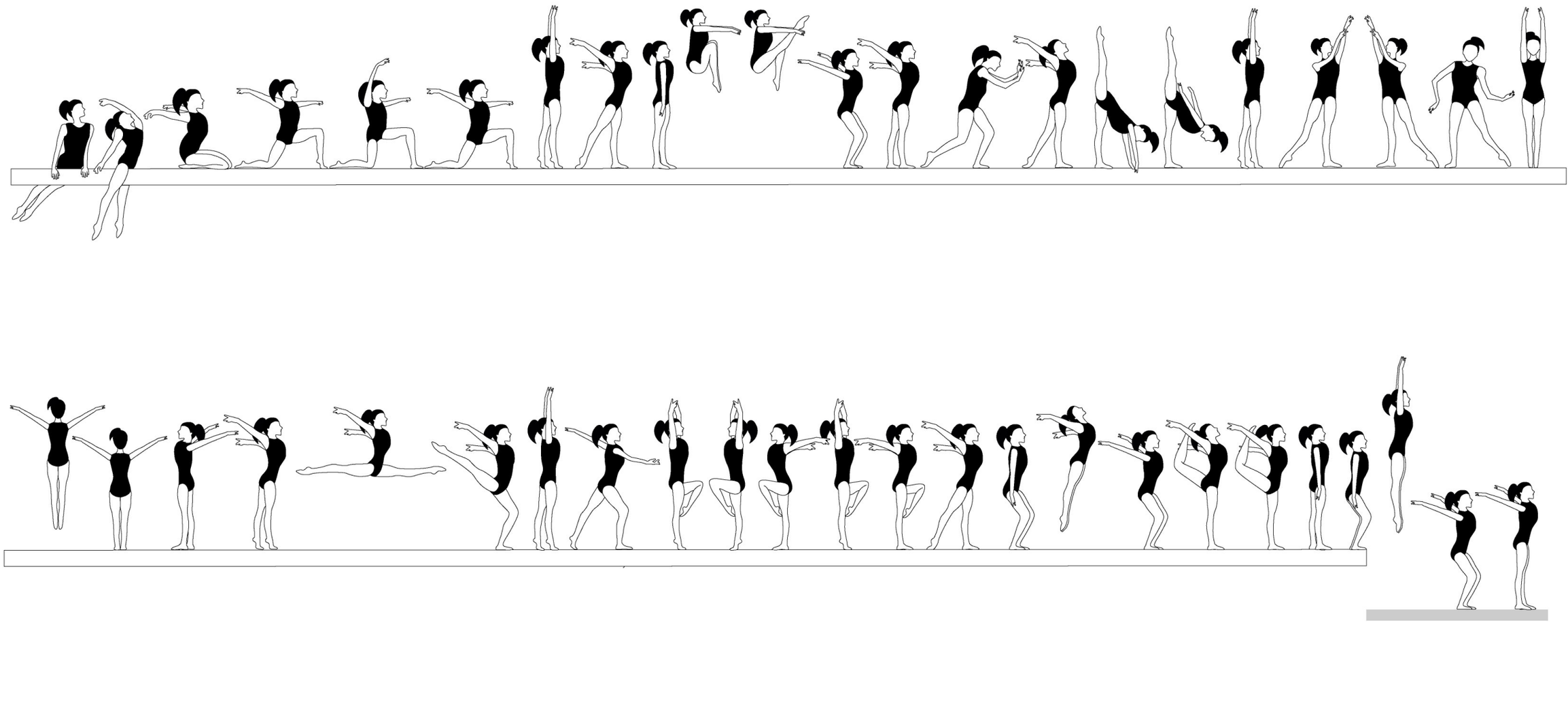




PREPARAZIONE ARTISTICA

ESEMPIO di ESERCIZIO semplice

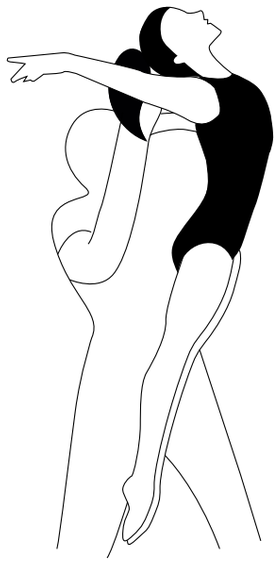
Livello 2 8/9 anni



PREPARAZIONE ARTISTICA

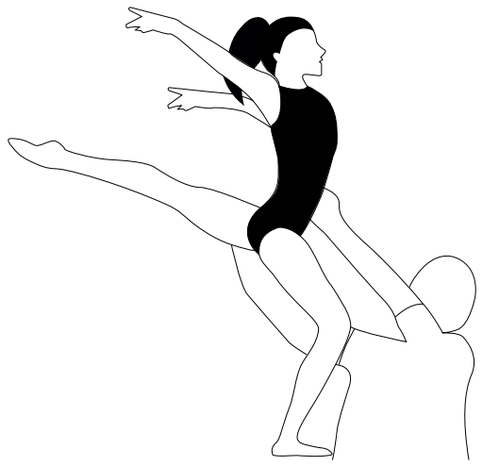
ASSISTENZA DIRETTA nella CURA de PARTICOLARI e delle POSIZIONI

ATTEGGIAMENTO AD ARCO



- L’arco è incentrato nella zona dorsale, non in quella lombare.
- Il capo è reclinato.
- Il bacino non è squadrato.

POSIZIONE DI ARABESQUE



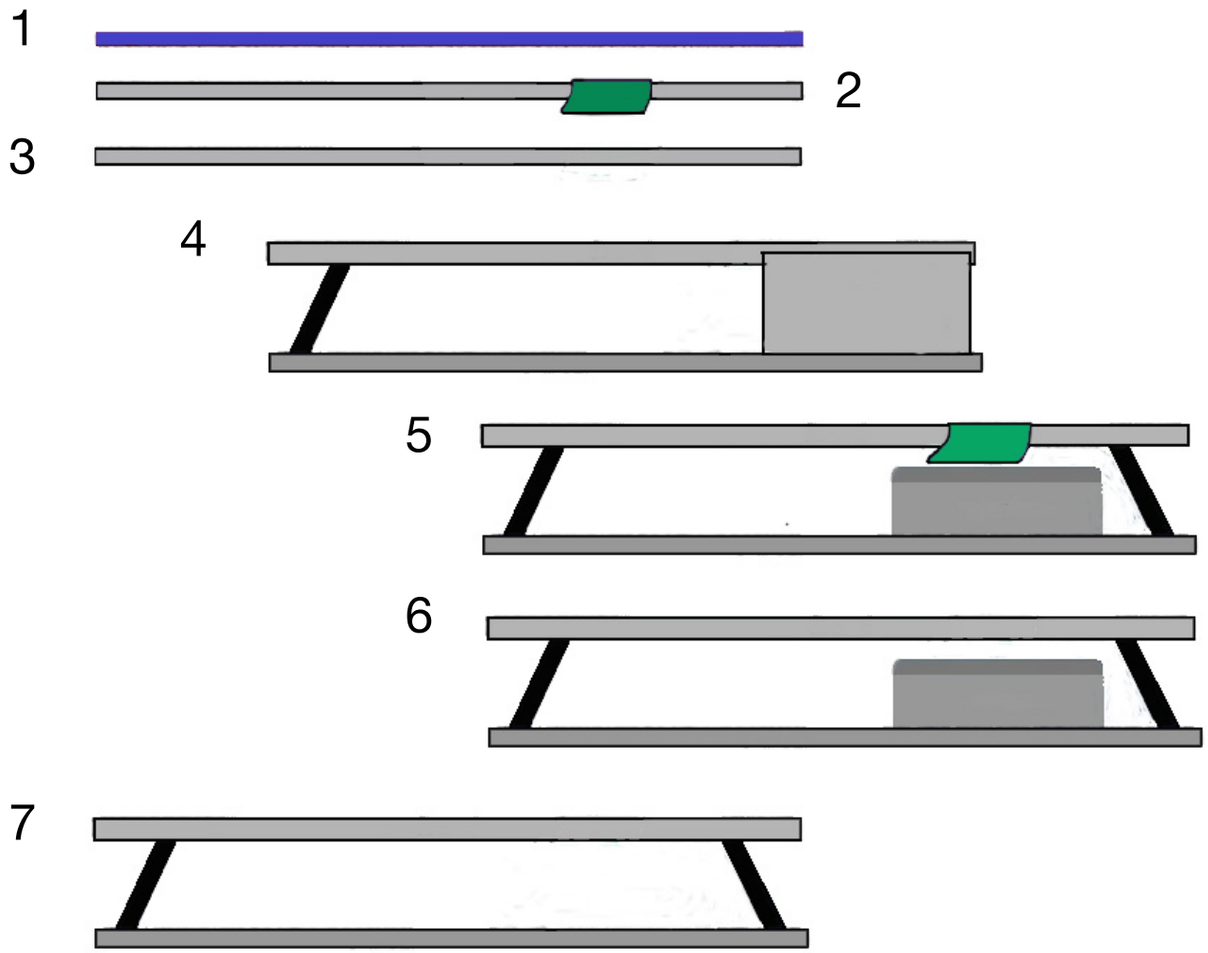
- La gamba di terra è piegata, il piede è ben appoggiato sulla trave, il ginocchio è in linea con la punta del piede.
- La schiena è sostenuta dai muscoli dorsali.
- Le braccia sono alte/dietro.
- Il capo è dritto con lo sguardo in punta alla trave.

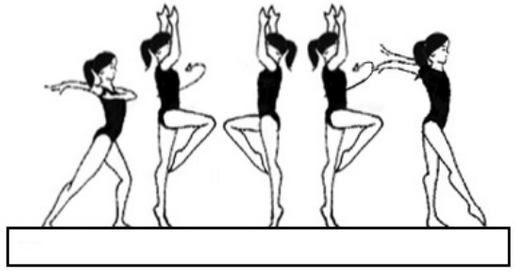
PROGRESSIONE DIDATTICA IN SITUAZIONE GRADUALE DI APPRENDIMENTO

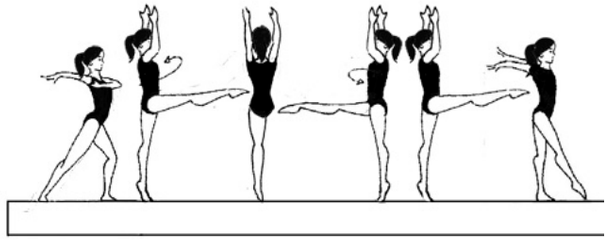
L'ESECUZIONE DEGLI ELEMENTI GINNICI, ARTISTICI E ACROBATICI sulla trave deve avere un **approccio didattico graduale**, dalla esecuzione a terra su una riga fina alla esecuzione completa sulla trave alta in situazione **esercizio di gara**.

Allo scopo per tutti gli elementi mostrati nelle SCHEDE successive, è consigliabile l'esecuzione secondo le seguenti modalità in ordine crescente di difficoltà:

1. TRAVE PROPEDEUTICA a terra
2. TRAVE a terra con tappetino
3. TRAVE a terra senza tappetino
4. TRAVE ALTA con tappeti a livello trave
5. TRA ALTA con tappetino e tappeto paracadute
6. TRAVE ALTA senza tappetino e tappeto paracadute
7. TRAVE ALTA







GIRI ARTISTICI

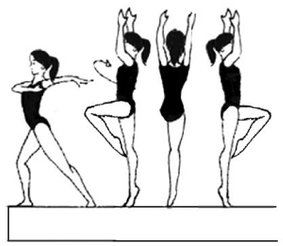
RIFERIMENTI TECNICI

La **tecnica esecutiva** non si discosta da quella applicata al suolo ma esige un **maggior controllo dell'impulso** per effettuare la rotazione.

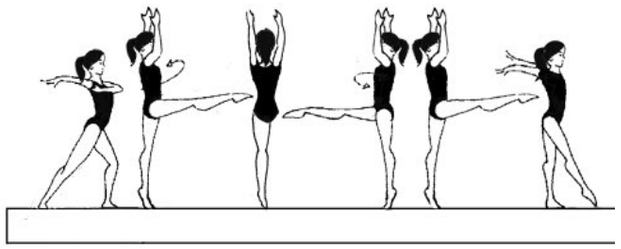
L'aumento della difficoltà dei movimenti è dato da:
- una rotazione del corpo attorno all'asse longitudinale superiore ai 360°
- la posizione asimmetrica che possono assumere gli arti superiori
- l'atteggiamento dell'arto inferiore libero
- l'arrivo in posizione di equilibrio.

Alcuni esempi di un giro 360° su una gamba

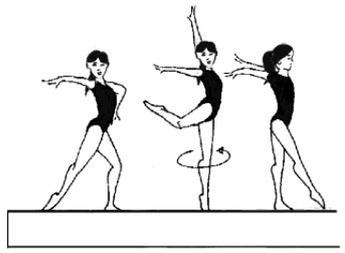
Giro in passé sx



Giro in passé dx



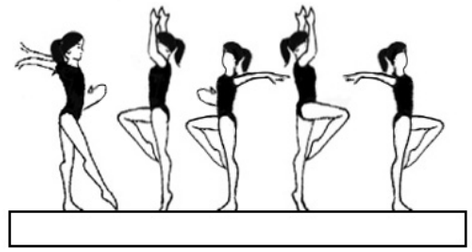
Giro 360° gamba alta

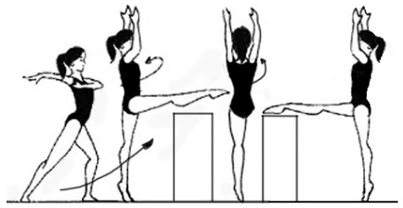


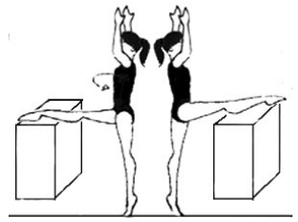
Giro 360° gamba dietro

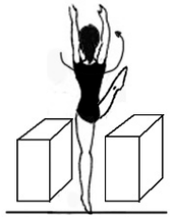
METODOLOGIA / PREPARAZIONE FISICA

1/2 giro + 1/2 giro

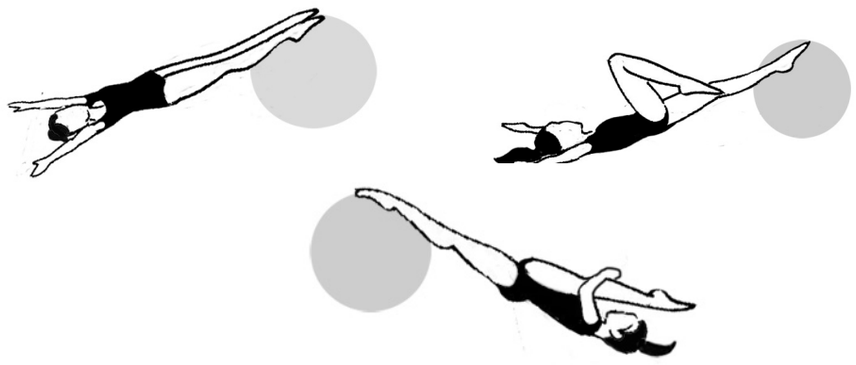








Esercizi propriocettivi



SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE

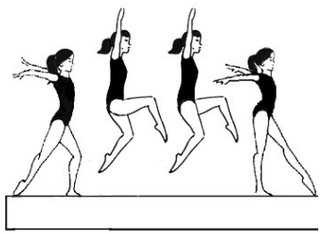
RIFERIMENTI TECNICI

Nella componente artistica, che ha tra l'altro funzione di collegamento tra gli elementi acrobatici, sono compresi i giri e i salti artistici.

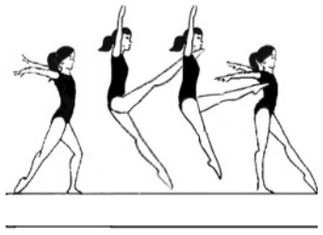
I salti artistici si differenziano dal grado di elevazione e di ampiezza dei movimenti, inoltre, il loro loro grado di difficoltà è determinato da:

- rotazione attorno all'asse longitudinale
- arrivo in posizione di equilibrio
- serie di due salti

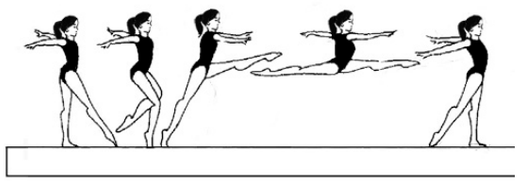
Salti artistici di base e fondamentali



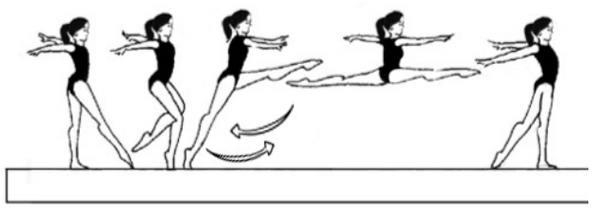
Salto del gatto



Sforbiciata



Enjambée

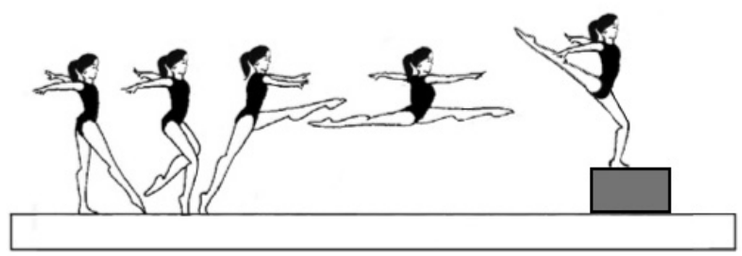


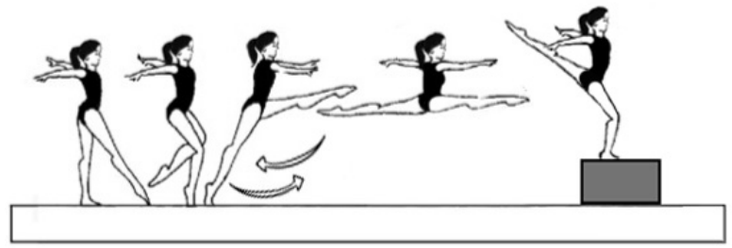
Enjambée cambio

Fouetté 1/2 giro con cambio di gambe e arrivo in arabesque

STEP DIDATTICI/PREPARAZIONE FISICA

- In salita con arrivo su una " mattonella "
- In discesa con arrivo in pedana
- Esecuzione su trave a terra propedeutica
- Esecuzione su trave e arrivo su trave propedeutica
- Esecuzione facilitata nella spinta e nell'arrivo
- Esecuzione su air-beam

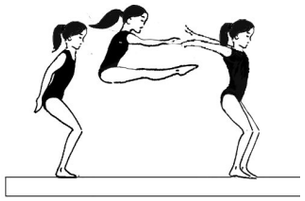




SALTI ARTISTICI SPINTA A PIEDI PARI

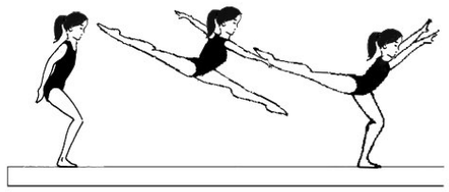
RIFERIMENTI TECNICI

- Tutti i salti artistici devono raggiungere la **massima ampiezza** all'apice della parabola della fase di volo.
- La corretta esecuzione a terra, anche se facilitata e con il riferimento di una riga tracciata al suolo, è condizione **indispensabile** per affrontare il salto artistico sulla trave.

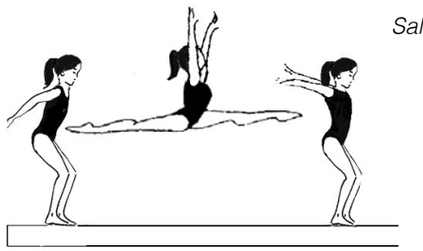


Salto carpiato

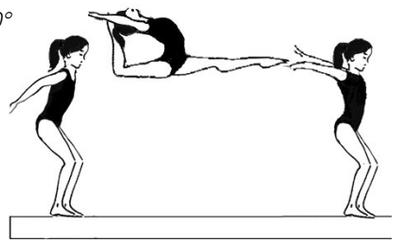
Salto in estensione con 180°



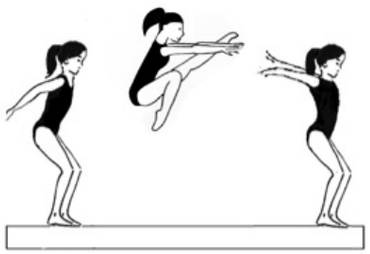
Sissonne



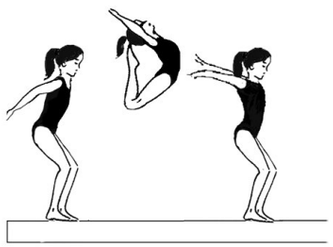
Enjambée sul posto a piedi pari



Enjambée sul posto ad anello



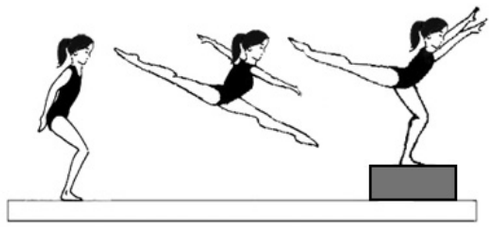
Cosacco

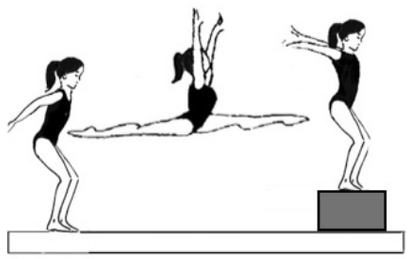


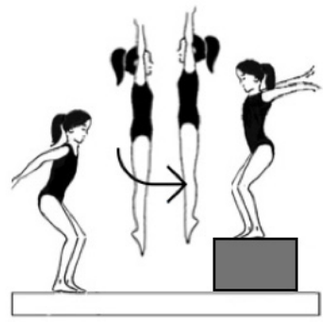
Salto Montone

STEP DIDATTICI/PREPARAZIONE FISICA

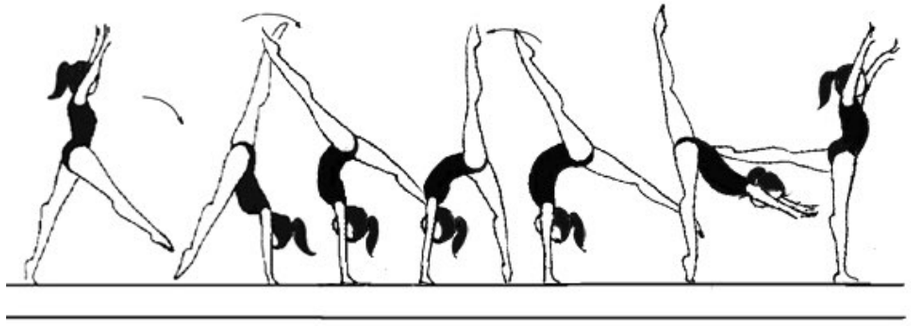
- Indicazioni per i salti spinta a piedi pari
- Facilitare la spinta
- Amplificare il volo
- Assistenza diretta/indiretta con situazione di appoggio
- Potenziamento delle azioni di apertura/chiusura delle gambe
- Controllo dell'arrivo con attrezzi instabili
- Esecuzione su air-beam
- Esecuzione su "sbarra russa "





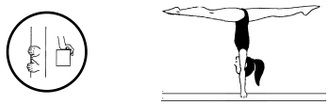
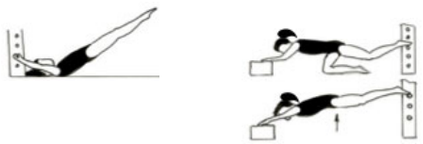
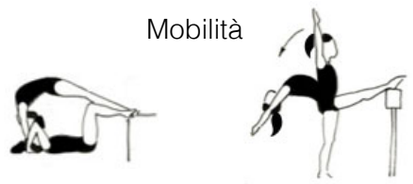
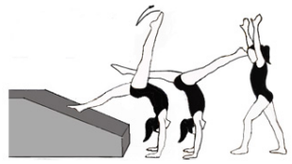
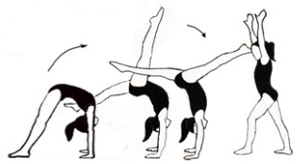
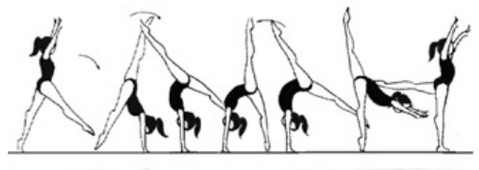
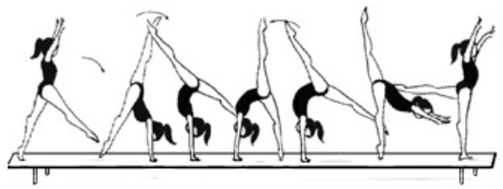
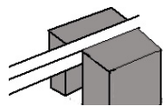


Centro Didattico & Ricerche CeDiR fgi federazione ginnastica d'Italia



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA fgi 1869

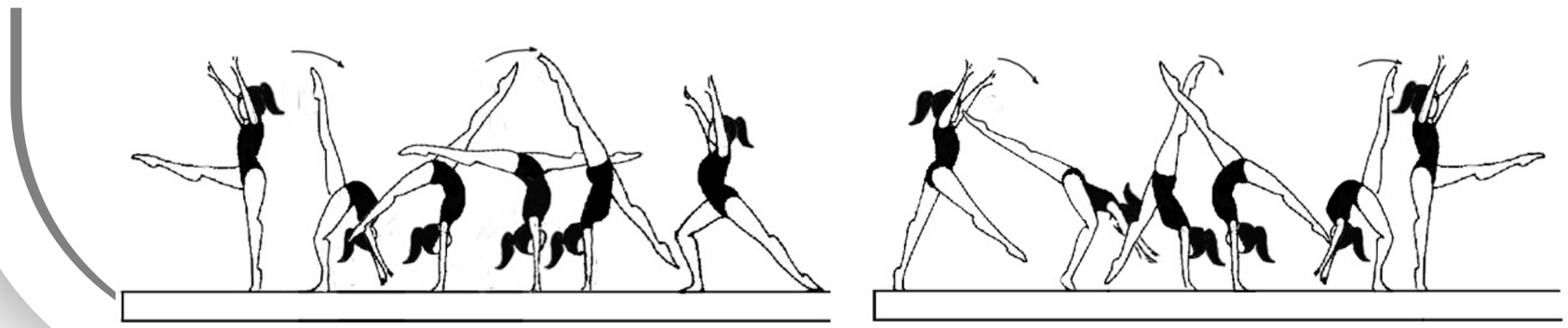
TIC TAC

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
• Sapere eseguire correttamente il ponte a terra • Saper eseguire la verticale • Possedere una sufficiente "tenuta" del corpo • Possedere una buona mobilità articolare	• Partenza da ritti in allungo con braccia in alto • Affondo della gamba avanti e posa delle mani lontane dal piede • Appoggio delle mani aperte con i pollici uniti al centro della trave • Raggiungimento della verticale in divaricata sagittale • Blocco delle spalle sull'asse di rotazione e tocco la trave con un piede • Ritorno passando per la verticale sagittale e arrivo in affondo	Verticalità  Tenuta  Mobilità  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "***La preparazione Fisica***"	Utilizzare prima un piccolo rialzo dove appoggiare la gamba per facilitare il movimento  Dal ponte, con e senza assistenza, ritornare alla posizione eretta  Eseguire il movimento a terra su di una riga, con e senza assistenza  Con e senza assistenza, eseguire il movimento su una panca dove la ginnasta impara a unire le mani  Trasportare il movimento sulla trave con le protezioni  Con e senza assistenza sulla trave. *Tenere ferme le spalle per facilitare il movimento*	Gli esercizi propedeutici rappresentano contestualmente un buon sistema di assistenza **INDIRETTA.** Nelle prime esecuzioni sulla trave è sempre consigliata l'assistenza diretta al fine di tranquillizzare la ginnasta.

Errori/Attenzione a:

- Posa delle mani vicino al piede
- Portare avanti le spalle nel momento della rotazione del corpo
- Piegare le braccia
- Piegare la prima gamba che tocca la trave (ponte "troppo piccolo")
- Arrivo con in primo piede vicino alle mani

Centro Didattico & Ricerche CeDiR federazione ginnastica d'Italia



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA fgi 1869

ROVESCIATE AVANTI E INDIETRO

PRESUPPOSTI

Aver fatto esperienze durante le attività motorie di base di andature e percorsi per l'irrobustimento degli arti superiori e della verticale sulla trave bassa.

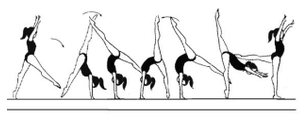
Adeguata mobilità articolare colonna e spalle.

Adeguata preparazione fisica in verticale al suolo ed esercizi specifici sulla trave in appoggio sugli arti superiori

Adeguata preparazione fisica addominale e dorsale

Conoscenza dei rovesciamenti al suolo

Esecuzione al suolo e sulla trave, anche in condizioni facilitanti del TIC TAC



RIFERIMENTI TECNICI

L'esecuzione corretta, precisa e stabile delle rovesciate alla trave rappresenta un momento di apprendimento fondamentale per l'acquisizione degli elementi acrobatici più complessi.

Sia nella rovesciata avanti che indietro è necessario che si verifichi un **passaggio STABILE dalla verticale a gambe divaricate sagittalmente** (stop tenuta della posizione).

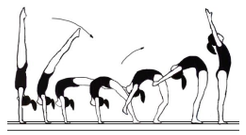
Corretta posizione del bacino in verticale durante la divaricata sagittale.

Posa corretta delle mani.

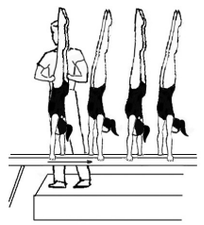
Posizione di arrivo

PREPARAZIONE FISICA

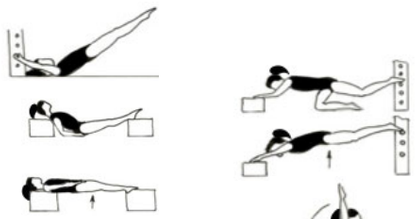
Verticalità



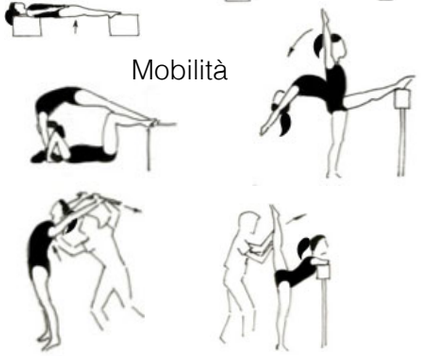
Spostamenti in verticale sulla trave



Tenuta



Mobilità

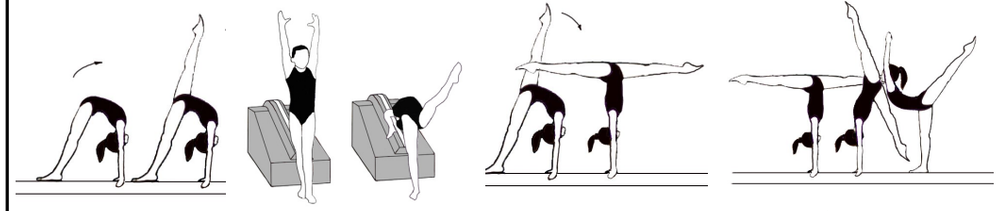


METODOLOGIA

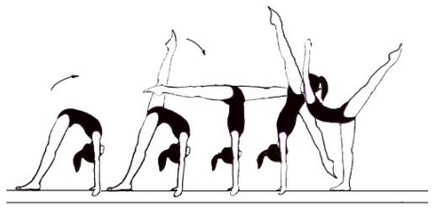
Rovesciata indietro/avanti

Eseguire separatamente le fasi che compongono il movimento:

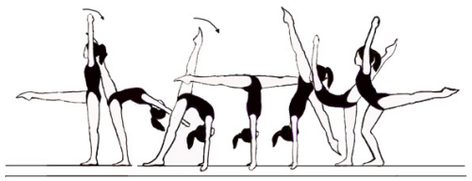
- ponte con la gamba alta,
- verticale con gambe divaricate,
- posizione ad l ed arrivo in arabesque.



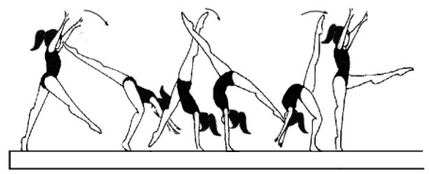
Passare successivamente all'esecuzione completa con e senza assistenza sulla panca, trave a terra e sulla trave alta con le protezioni



Eseguire il movimento partendo dalla stazione eretta con gamba alta, fermare le posizioni fondamentali come descritto sopra e terminare in arabesque



Eseguire la Rovesciata avanti fermando le posizioni fondamentali

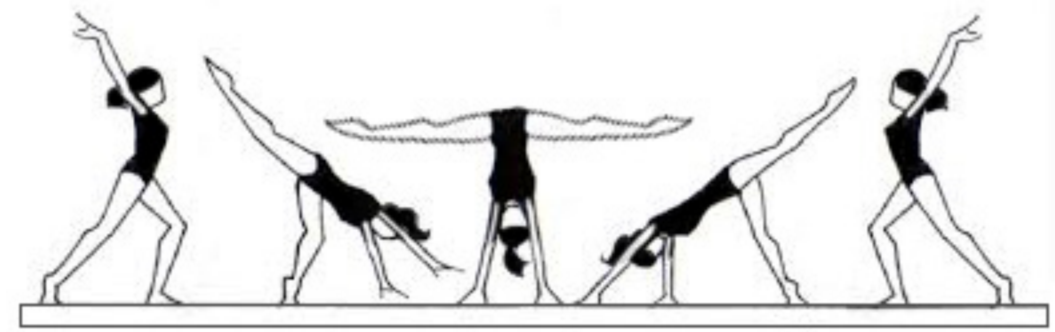


ASSISTENZA

Posare una mano sulla gamba alta e l'altra sul dorso

Errori/Attenzione a:

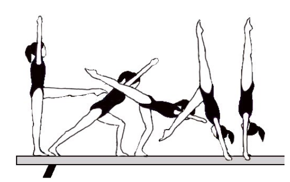
- Saltare sulle mani
- Effettuare la discesa con precedenza del capo (rovesciare la testa)
- Non controllare la verticale (stop almeno 1")

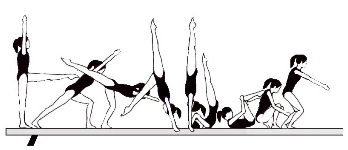


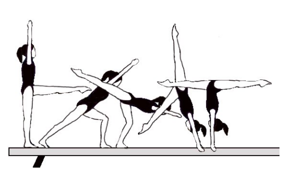
RUOTA

PRESUPPOSTI

- Conoscenza della ruota a terra
- Conoscenza della verticale sulla trave e sue varianti:

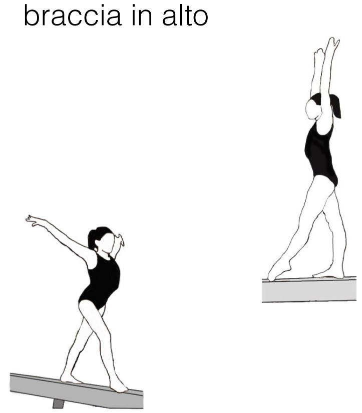






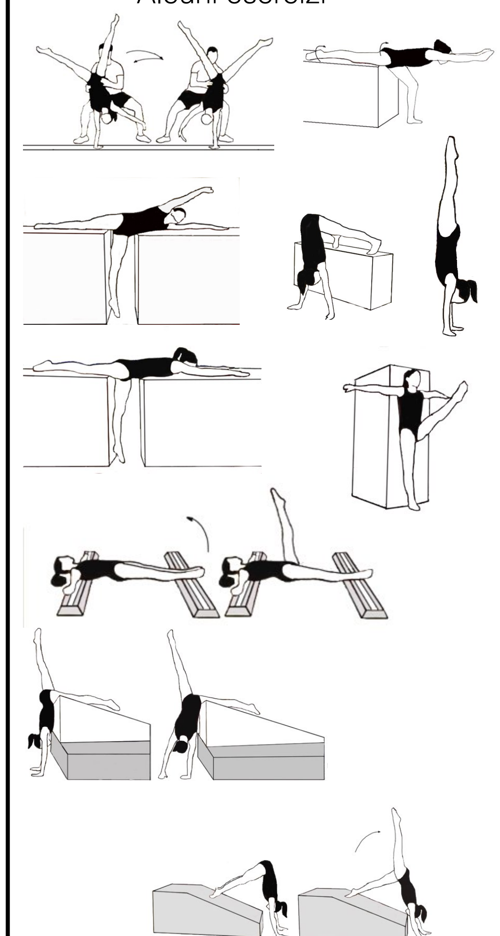
RIFERIMENTI TECNICI

- Partenza da ritti in allungo con braccia in alto
- Spostare il peso del corpo in appoggio sull'arto avanti
- Affondo avanti della gamba e posa della prima mano lontana dal piede d'appoggio
- Passare per la verticale in divaricata frontale
- Appoggio successivo delle mani
- Spinta con la seconda mano per terminare la rotazione e salire con le spalle all'appoggio ritto
- Arrivo in affondo con il primo piede lontano dalle mani e le braccia in alto



PREPARAZIONE FISICA

Alcuni esercizi

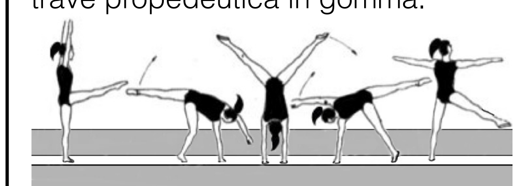


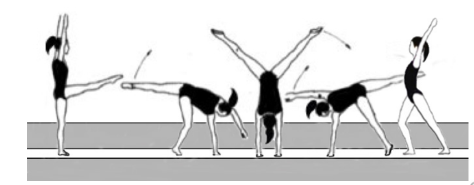
Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "***La preparazione Fisica***"

METODOLOGIA

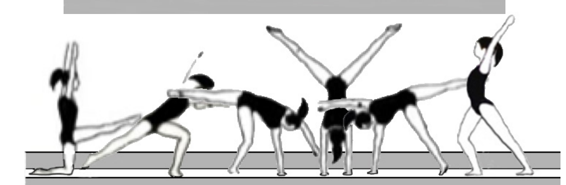
La ruota, come del resto tutti gli elementi acrobatici eseguiti sulla trave, non richiede un tecnica diversa da quella applicata al suolo ma solamente degli **ADATTAMENTI** necessari al mantenimento dell'equilibrio (abbassamento del baricentro - aumento base d'appoggio).

Richiedere inizialmente l'esecuzione della ruota (esattamente come a terra su una riga) su una trave propedeutica in gomma.

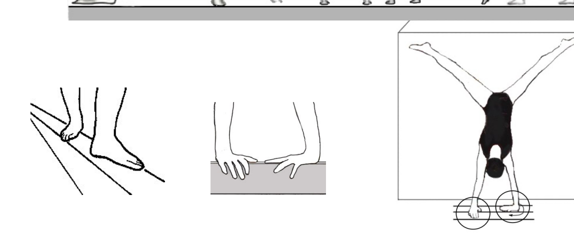




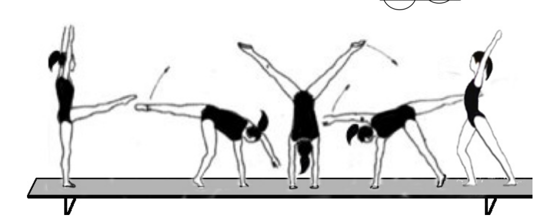
La posizione di partenza in ginocchio favorisce la sensibilizzazione della spinta della gamba di affondo.

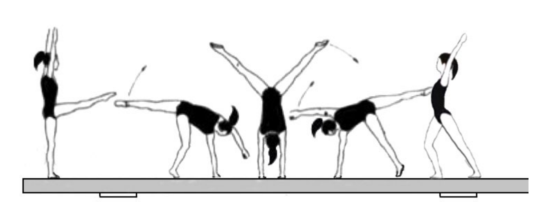


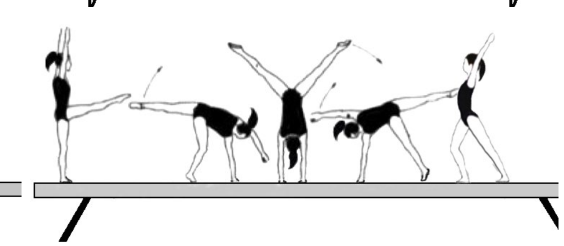
Solo successivamente si differenzierà la **posizione di arrivo** unitamente alla posizione della **seconda mano**.



Quindi gradualmente si passa all'esecuzione su una panca, poi sulla trave a terra e trave bassa, con e senza assistenza, ed infine sulla trave alta con e senza protezioni







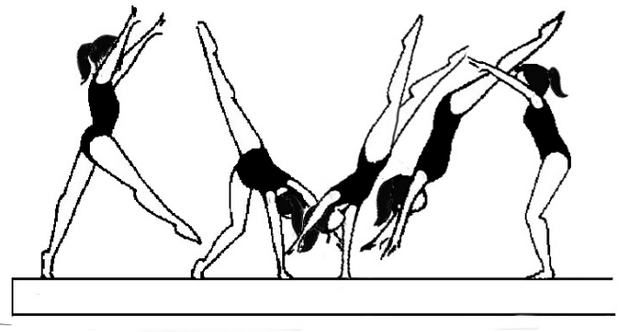
ASSISTENZA

Assistenza laterale alla ginnasta dalla parte dell'arto inferiore d'appoggio mani sui fianchi e fissare il passaggio per la verticale e facilitare l'arrivo

Errori/Attenzione a:

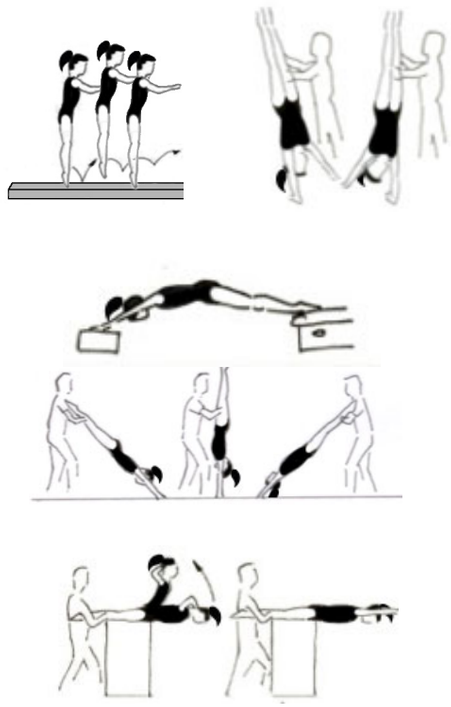
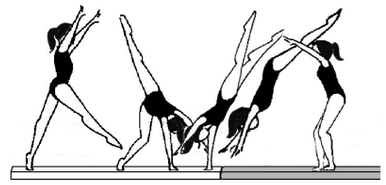
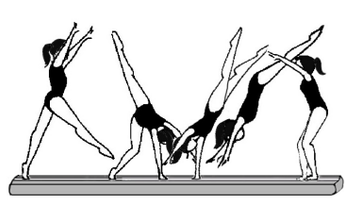
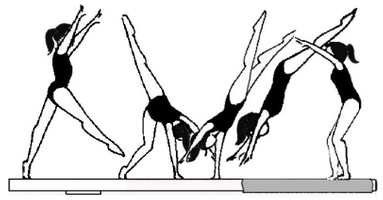
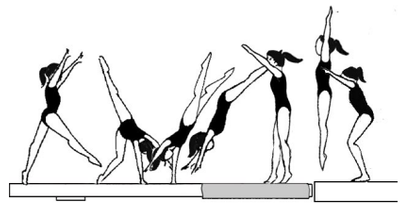
- Insufficiente affondo ed avanzamento dell'arto di caricamento
- Corpo non allineato nel passaggio dalla verticale
- Insufficiente spinta del secondo appoggio per terminare il movimento
- Posa scorretta delle mani
- Posizione di arrivo con piedi troppo vicini e/o ruotati trasversalmente

Centro Didattico & Ricerche CeDiR federazione ginnastica d'Italia



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA fgi 1869

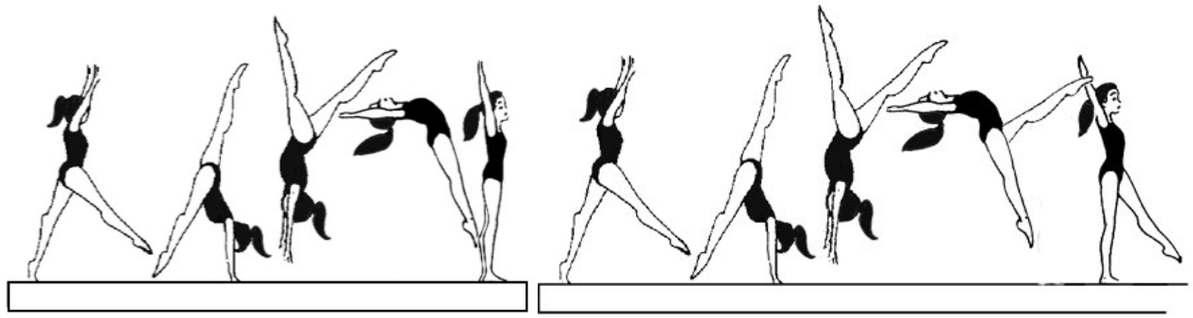
RONDATA

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
• Saper eseguire la ruota sulla trave • Conoscenza della verticale sulla trave • Conoscenza della rondata a terra • Conoscenza della posizione di partenza e di arrivo	**Partenza** da ritti in allungo con braccia in alto e gamba tesa avanti • Spostare il peso del corpo in appoggio sull'arto avanti • **Affondo** della gamba avanti e **posa alternata** delle mani in "ruota" (arti superiori in linea) • **Forte spinta** con la seconda mano ed eseguire un quarto di giro interno (azione di courbette) **Arrivo** con piedi uniti (uno davanti all'altro), gambe piegate, talloni a terra e braccia in alto. **NOTA:** rondata **dx** arrivo a piedi uniti con piede **sx** avanti o viceversa.	Alcuni esercizi  Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "***La preparazione Fisica***"	Dopo aver verificato i PRESUPPOSTI richiedere la rondata sulla trave a terra facilitando l'arrivo (mani sulla trave e arrivo su trave propedeutica in gomma)  Successivamente proporre l'esecuzione completamente sulla trave propedeutica e quindi sulla trave a terra ricoprendo con un tappetino la zona di arrivo. In queste fasi è importante che la ginnasta dimostri di **mantenere la tecnica esecutiva che ha appreso al suolo.**   Curare inizialmente la **posizione di arrivo** (un piede avanti all'altro) e **successivamente** richiedere un rimbalzo finalizzato all'uscita. 	• La posizione per l'assistenza è di fianco alla ginnasta. • L'assistenza con mani sui fianchi facilita il movimento

Errori/Attenzione a:

- Non effettuare l'affondo in partenza e di conseguenza mettere le mani troppo vicine al piede
- Piegare le braccia. Capo non allineato con le braccia. Mani posate contemporaneamente.
- Insufficiente spinta degli arti superiori (azione di courbette)
- Dalla courbette portare le braccia in fuori
- Arrivare con entrambi i piedi di intraruotati

RIBALTATA

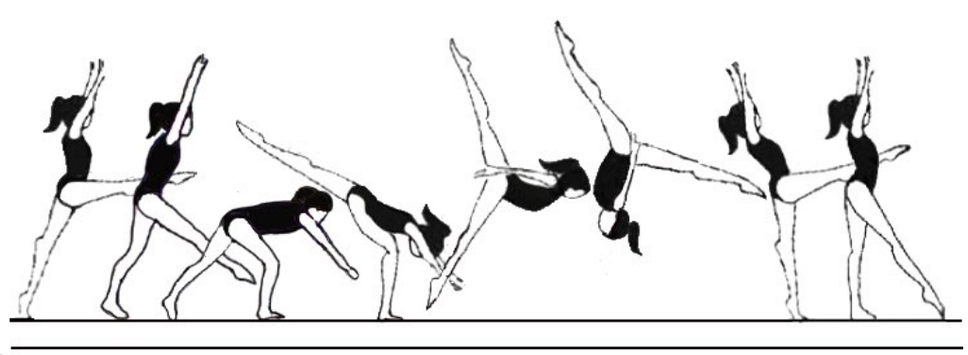


PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
• Conoscenza della rovesciata avanti sulla trave • Conoscenza della verticale spinta a terra • Conoscenza della ribaltata a terra • Tenuta e allineamento del corpo	**Partenza** da ritti in allungo con braccia in alto e gamba tesa avanti • Spostare il peso del corpo in affondo sull'arto avanti • Affondo della gamba avanti e posa delle mani unite al centro • Spalle sopra le mani e spinta degli arti superiori • Effettuare la spinta delle spalle prima che la gamba di slancio superi la verticale • Sguardo alle mani fino al termine del movimento • Arrivo braccia in alto/fuori, gambe unite, "pancia dentro" e sguardo alla punta della trave *Massima attenzione alle spalle in fase di spinta e alla posizione del capo durante tutto 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***"	Dopo aver verificato i PRESUPPOSTI, con e senza assistenza, richiedere la ribaltata sulla trave a terra facilitando l'arrivo (mani sulla trave e arrivo su trave propedeutica in gomma) Successivamente, con e senza assistenza, proporre l'esecuzione completamente sulla trave propedeutica, sulla trave a terra ricoprendo con un tappetino la zona di arrivo e e quindi sulla trave alta con le protezioni. In queste fasi è importante che la ginnasta dimostri di **mantenere la tecnica esecutiva che ha appreso al suolo.**	Intervenire con una mano sulla spalla e l'altra sulla schiena per facilitare la spinta e il ribaltamento avanti

Errori/Attenzione a:

- Non effettuare l'affondo in partenza e di conseguenza mettere le mani troppo vicine al primo piede
- Saltare sulle mani e/o piegare le braccia
- Non effettuare la spinta e la fase di volo ("rovesciata veloce")
- Rovesciare il capo prima della spinta e nella risalita ("tirarsi su con la testa")

Centro Didattico & Ricerche CeDiR federazione ginnastica d'Italia



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA 1869

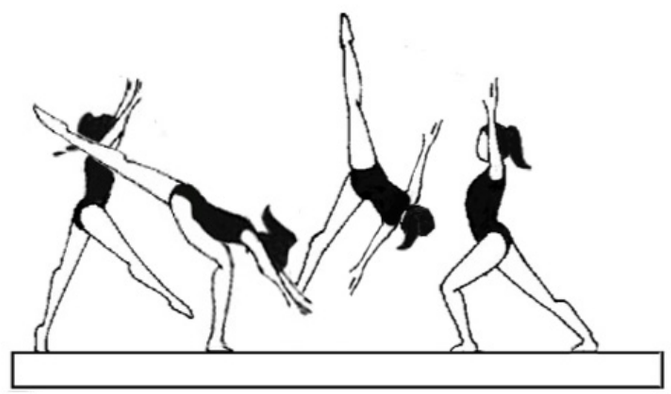
RIBALTATA SENZA MANI

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
• Conoscenza della rovesciata avanti sulla trave • Conoscenza del tic tac • Conoscenza della ribaltata sulla trave • Conoscenza della ribaltata senza mani a terra • Tenuta, forza e allineamento del corpo	• Partenza da ritti in allungo con braccia in alto e gamba tesa avanti • Eseguire un affondo con spinta della gamba e slancio veloce della gamba indietro • Passaggio dalla figura a "I" con il busto in chiusura sulla gamba davanti • Il perno della rotazione sono le spalle (quindi vanno fissate mentre il corpo ruota intorno) • Arrivo con gambe strette tese, piedi uniti e il corpo in allungo • Durante tutto il movimento le braccia effettuano una circonduzione per facilitare la risalita delle spalle	Alcuni esercizi Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "***La preparazione Fisica***"	Sensibilizzare l'azione dell'arto di spinta e quello di rotazione Esecuzione della ribaltata senza mani con arrivo in discesa o in buca Con e senza assistenza, esecuzione della ribaltata senza mani sulla riga Con e senza assistenza, esecuzione della ribaltata senza mani sulla panca Esecuzione sulla trave a terra con protezione Sulla trave a terra con protezione	Intervenire con una mano sull'anca e l'altra sul dorso per facilitare la spinta, il rovesciamento e l'arrivo

Errori/Attenzione a:

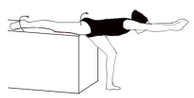
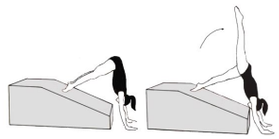
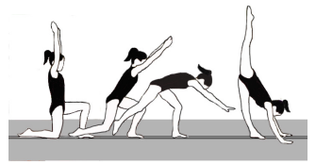
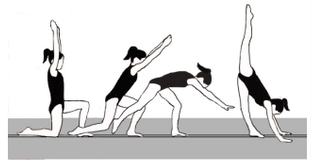
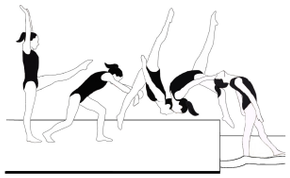
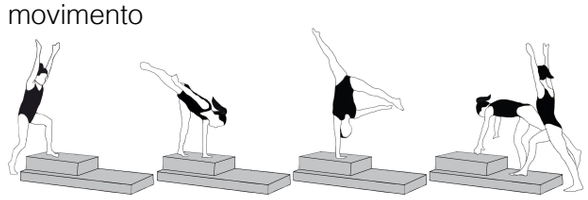
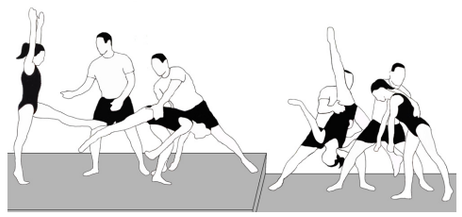
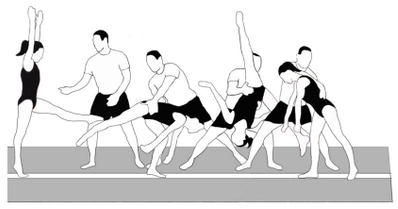
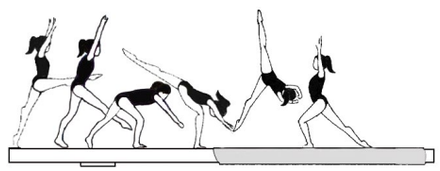
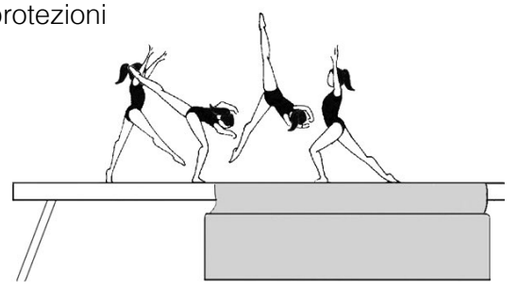
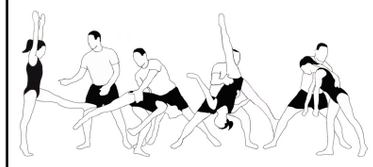
- Mancanza di altezza e quindi di spinta
- Mancanza di coordinazione tra l'azione simultanea delle gambe e delle braccia
- Non fissare le spalle durante la rotazione
- Girare la testa nella risalita ("tirarsi su")
- Arrivare con il primo piede d'appoggio ruotato in fuori

Centro Didattico & Ricerche CeDiR federazione ginnastica d'Italia



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA fgi 1869

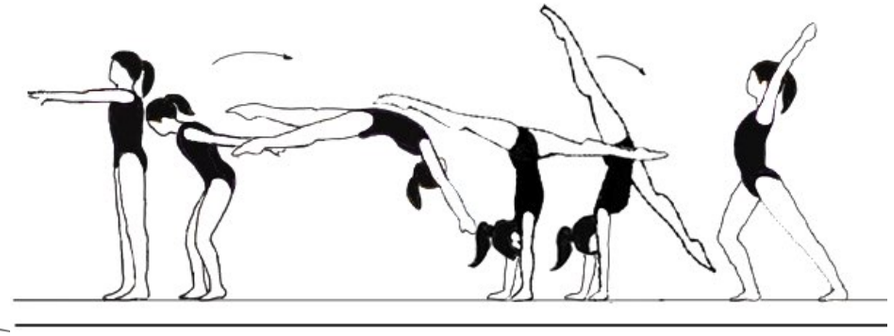
RUOTA SENZA MANI

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
• Conoscenza della ruota sulla trave • Conoscenza della ruota senza mani a terra anche con assistenza. • Sufficiente tenuta, forza e allineamento del corpo.	• Partenza da ritti in allungo con braccia in alto e gamba tesa avanti • Eseguire un affondo con spinta della gamba e slancio veloce della gamba indietro • Passare per la verticale con gambe divaricate sul piano frontale • Il perno della rotazione sono le spalle (quindi vanno fissate mentre il corpo ruota intorno) • Arrivo in affondo con i piedi leggermente ruotati in fuori • Le braccia effettuano un rapido movimento in avanti e fuori per facilitare la risalita delle spalle 	Alcuni esercizi    Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "***La preparazione Fisica***"	Sensibilizzare l'azione dell'arto di spinta e quello di rotazione  Esecuzione della ribaltata senza in discesa  Ricreare al suolo lo schema corporeo del movimento  Con e senza assistenza, eseguire il movimento in discesa o con arrivo in buca e sulla riga a terra   Con e senza assistenza, eseguire il movimento sulla panca, sulla trave a terra e successivamente sulla trave alta con protezioni  	Posare le mani sui fianchi per facilitare la fase di spinta e sostenere il movimento durante tutto il movimento 

Errori/Attenzione a:

- Mancanza di altezza e quindi di spinta
- Mancanza di coordinazione tra l'azione simultanea delle gambe e delle braccia
- Squadrare durante il passaggio dalla verticale
- Capo non allineato
- Arrivare con il primo piede d'appoggio ruotato in dentro

FLIC FLAC SMEZZATO



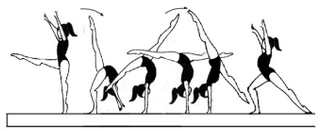
PRESUPPOSTI

- Saper eseguire al suolo e sulla trave la verticale a gambe divaricate con le mani appaiate

e con le mani una davanti all'altra

- Saper eseguire al suolo il ponte con le mani parallele ed una davanti all'altra:

- Saper eseguire sulla trave la rovesciata indietro



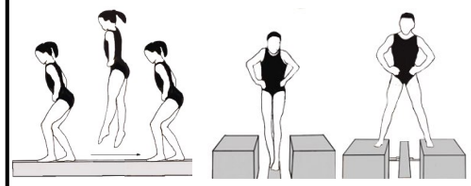
- Saper eseguire il flic flac al suolo

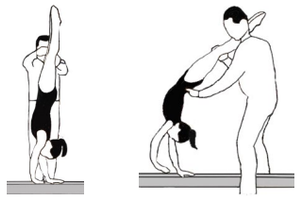
RIFERIMENTI TECNICI

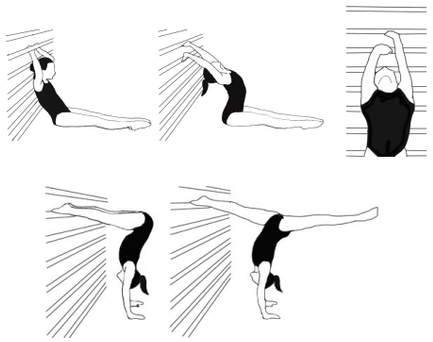
- Spinta degli arti inferiori e slancio degli arti superiori durante lo sbilanciamento indietro
- Capo in linea durante tutto il movimento
- Al termine della spinta della gambe Immettersi nella fase di volo divaricando le gambe (slancio di una gamba)
- Passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente prestando attenzione alla posa delle mani
- Prendere contatto con la trave (spalle sopra le mani e spinta delle braccia - tenuta del dorso)
- Sollevare velocemente le spalle per raggiungere la corretta posizione di arrivo

PREPARAZIONE FISICA

Alcuni esercizi







Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "***La preparazione Fisica***"

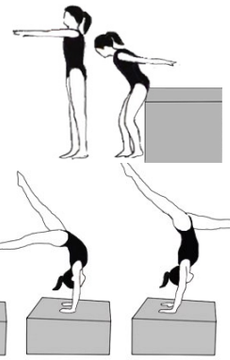
METODOLOGIA

Suddividiamo il movimento in due parti:

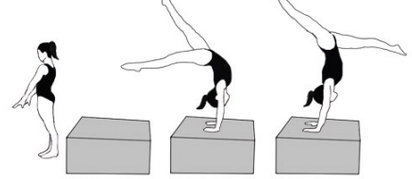
- *Creazione della rotazione indietro*
- *Fase di ritorno*

Creazione della rotazione indietro

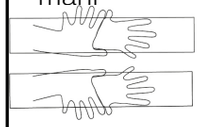
Posizione di partenza



Con e senza assistenza, flic in salita

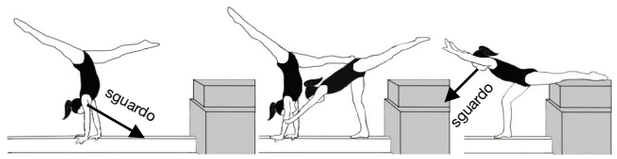


Posa delle mani

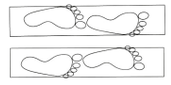


Da in piedi, ponte contro il tappeto e posa delle mani

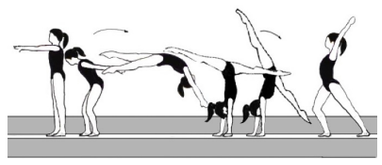
Fase di ritorno

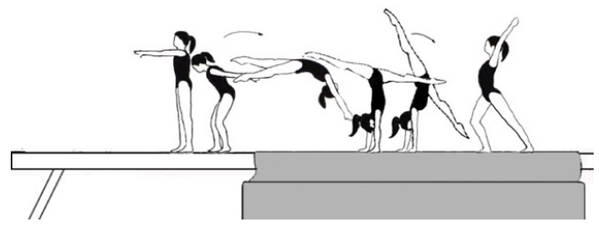


Posa dei piedi



Con e senza assistenza, esecuzione del movimento completo al suolo sulla riga, poi su una panca e successivamente sulla trave a terra e trave bassa prima di trasferire il movimento sulla trave alta con le protezioni esterne





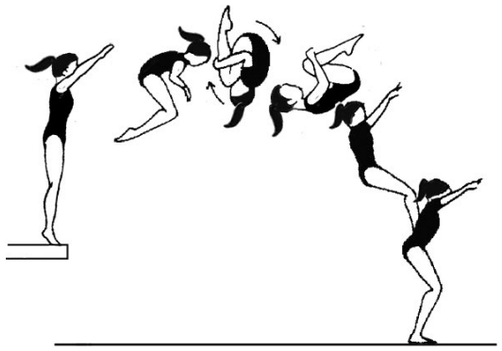
ASSISTENZA

In tutte le fasi di apprendimento, sostenere lo stacco con una mano sul dorso e l'altra sulla gamba per favorire la rotazione

Errori/Attenzione a:

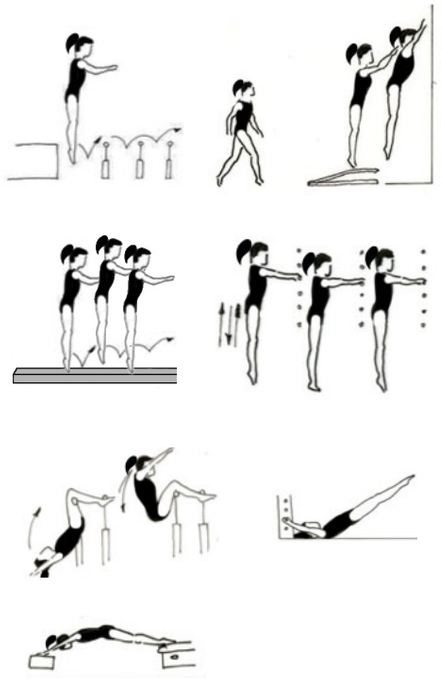
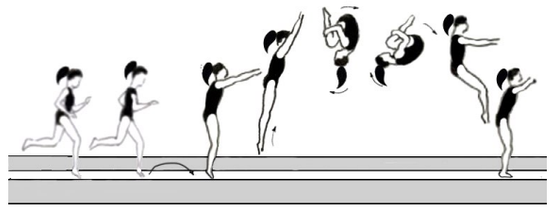
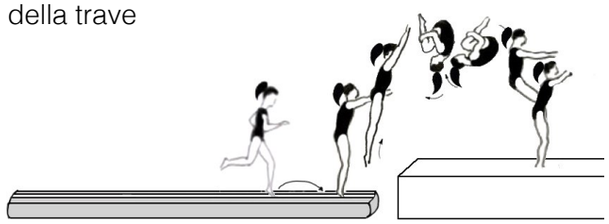
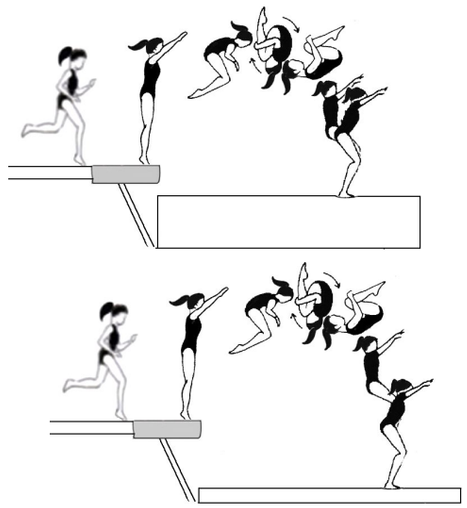
- Ginocchia avanti nello sbilanciamento
- Divaricare le gambe anticipatamente (prima di terminare la spinta delle gambe)
- Divaricare le gambe in ritardo (dopo l'appoggio delle mani)
- Piegare le braccia
- Scorretta posizione delle mani
- Capo non allineato durante tutto il movimento
- Arrivare con posizione scorretta dei piedi

Centro Didattico & Ricerche CeDiR federazione ginnastica d'Italia



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA fgi 1869

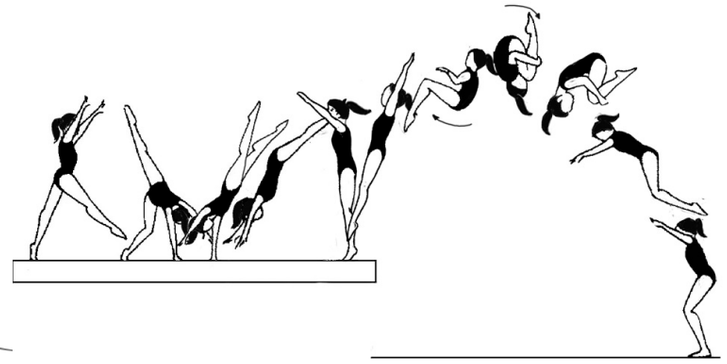
USCITA: SALTO AVANTI RAGGRUPPATO

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
• Conoscenza del salto avanti al trampolino e al suolo 	• 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***"	Esecuzione del salto avanti al suolo sulla riga  Esecuzione del salto avanti sulla trave di gomma o AIR BEAM con arrivo su un materasso h. 40 cm.; successivamente con arrivo a livello della trave  Trasferire l'esecuzione sulla trave con un materassino per la spinta e arrivo su un materassone o in buca prima di passare all'esecuzione con arrivo su tappeto da 20 cm 	Dopo aver appreso correttamente la spinta per immettersi nella rotazione del salto avanti, 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
- Abbassare le spalle ed avvicinare le ginocchia al busto

Centro Didattico & Ricerche CeDiR federazione ginnastica d'Italia

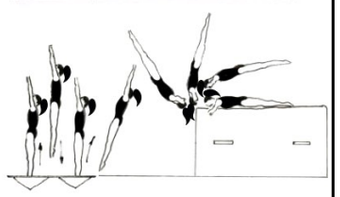


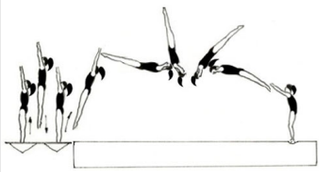
FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA 1869

USCITA: RONDATA SALTO INDIETRO RAGGRUPPATO

PRESUPPOSTI

- Conoscenza del salto indietro al trampolino e al suolo:





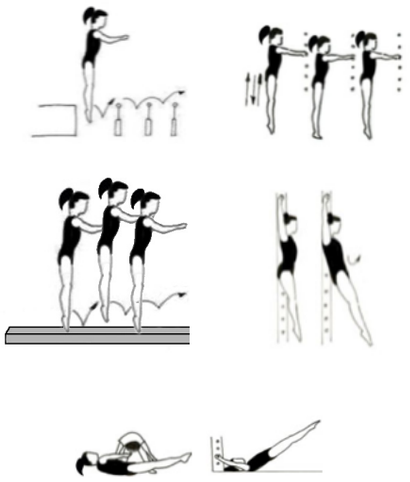
RIFERIMENTI TECNICI

Tenendo presente gli stessi riferimenti tecnici della RONDATA è necessario sostituire all'arrivo stabile una spinta pliometrica ("pennello") al termine della rondata stessa.

- Curare al massimo l'azione di coubette (maggior spinta delle braccia)
- Arrivo con i piedi (avampiede) uno avanti all'altro molto vicini.
- Spinta pliometrica delle gambe accompagnata da una distensione delle braccia per allineare il corpo sulla azione di spinta (stacco)
- Bacino allineato agli arti inferiori al momento dello stacco
- Ginocchia e bacino in avanti-alto per immettersi nella rotazione
- **NOTA:** rondata **dx** arrivo a piedi uniti con piede **sx** avanti o viceversa.

PREPARAZIONE FISICA

Alcuni esercizi

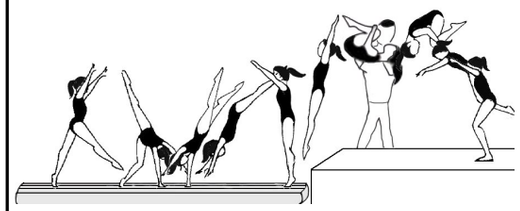


Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "***La preparazione Fisica***"

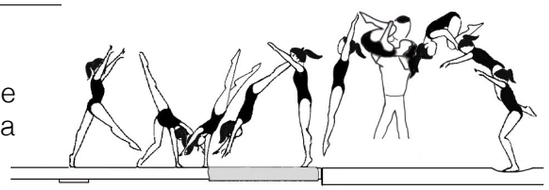
METODOLOGIA

Sulla trave di gomma, esecuzione della rondata e pennello con arrivo su un materasso h. 40 cm.

Sulla trave di gomma, esecuzione del salto teso con arrivo in posizione prona sul materassone

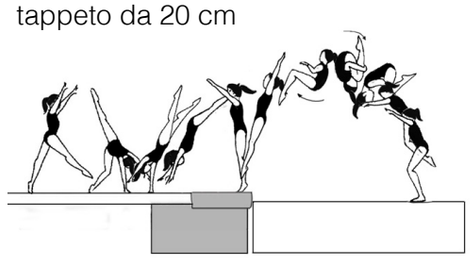


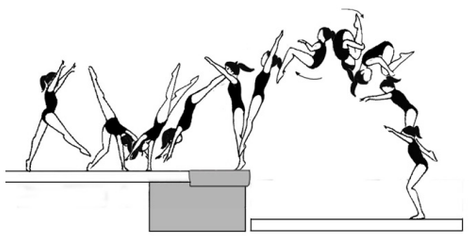
Con le stesse modalità, con e senza assistenza, esecuzione della rondata salto; successivamente con arrivo a livello della trave



Con e senza assistenza, esecuzione della rondata salto sulla trave a terra

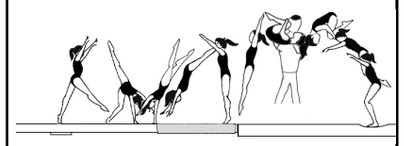
Trasferire l'esecuzione sulla trave con un materassino per la spinta e arrivo su un materassone o in buca prima di passare all'esecuzione con arrivo su tappeto da 20 cm





ASSISTENZA

Durante le prime fasi dell'apprendimento, intervenire con una mano sul dorso e l'altra sul bacino per facilitare lo stacco e l'inserimento nella rotazione indietro.



Successivamente l'intervento dell'assistenza è solo indiretta per puntualizzare e correggere gli errori

Errori/Attenzione a:

- Errori tipici della RONDATA
- Arrivo della rondata a gambe piegate - courbette squadrata.
- Inizio della rotazione del salto prima di aver disteso il corpo durante l'azione di stacco
- Testa indietro all'inizio della rotazione