

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.

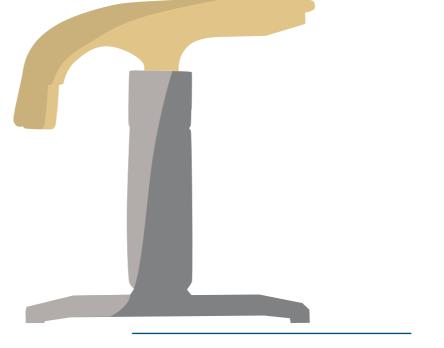
I disegni sono tratti e modificati da "*Esercizi obbligatori della sezione maschile*" Federazione Ginnastica d'Italia e "*Ginnastica, guida tecnica*" Centri C.O.N.I di Avviamento allo Sport - Per approfondimenti relativi a gruppi di pre-agonistica 5/8 anni, si rimanda al filmato "*ABC della Ginnastica*" Per la Preparazione Fisica, per una più completa gamma di esercizi, si rimanda al DVD FGI Multimedia "*La preparazione Fisica*"



FORMAZIONE QUADRI TECNICI FEDERALI



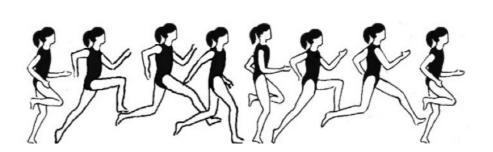














RIFERIMENTI TECNICI

Il volteggio è una successione di azioni consequenziali e coordinate tra loro in un brevissimo lasso di tempo e dove, la rincorsa, il pre-salto e la battuta in pedana ne rappresentano la fondamentale premessa.

Rincorsa: da essa dipende in gran misura la qualità dell'intero volteggio. Per il suo apprendimento è valida la stessa metodologia usata nella corsa atletica. Tralasciamo l'analisi biomeccanica di questo gesto, tema di studio nel percorso di formazione dei "Quadri Tecnici" avanzati, esaminiamo invece le fasi che la compongono.

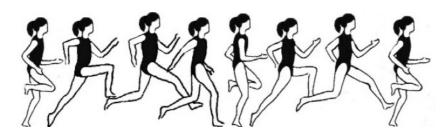
Partenza e accelerazione:





Il ritmo e la velocità degli appoggi aumenta gradualmente, l'appoggio al suolo e la spinta vengono realizzati dall'avampiede, il busto è inclinato in avanti per aiutare nell'azione di accelerazione.

Mantenimento della velocità:



Al termine della fase di accelerazione il busto torna gradatamente in posizione verticale, gli arti inferiori, flessi all'anca e al ginocchio a 90°, le braccia anch'esse flesse al gomito a 90°, seguono il ritmo degli arti inferiori.

METODOLOGIA / PREPARAZIONE FISICA

Alcuni esercizi

Utilizzo degli esercizi specifici dell'atletica per il potenziamento della caviglia e della gamba.

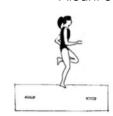
Camminata rullata, skip, corsa balzata ecc.





Alcuni esercizi di PFS









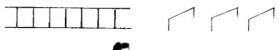




Propriocettività per la tenuta addominale

Azione degli arti inferiori a diverse velocità

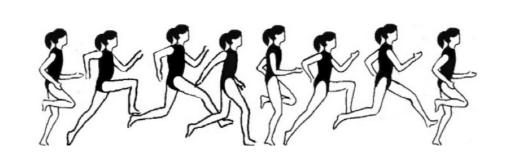
Corsa a piccoli passi e con variazione di ritmo e a ginocchia alte



Da seduti, mantenendo il busto eretto, azione delle braccia a diverse velocità





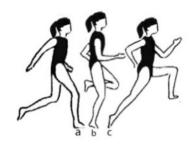




RIFERIMENTI TECNICI

La fase di appoggio avviene in tre momenti distinti:

- a) ammortizzamento
- b) caricamento
- c) spinta o propulsione

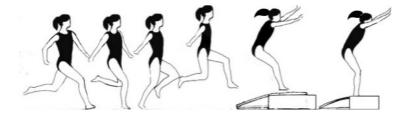




Durante la fase di volo la traiettoria di avanzamento del baricentro deve seguire una linea pressoché retta.

Entrata in pedana:

L'entrata in pedana o pre-salto è l'ultimo passo che porta all'appoggio a piedi uniti, determina l'angolo di uscita dalla pedana e condiziona l'esecuzione del salto. Grazie al miglioramento tecnologico delle pedane, grazie alla sostituzione del cavallo con la tavola del volteggio, questa specialità ha potuto incrementare la possibilità di creare nuove combinazioni acrobatiche. Il pre-salto viene quindi modificato eseguendo questo passo speciale con una parabola più alta rispetto alla tecnica utilizzata con le altre pedane e l'azione delle braccia avviene per fuoriavanti-alto.



Arrivo al suolo:

La fase di arrivo al suolo è comune a tutti gli attrezzi ed avviene inizialmente sul metatarso e successivamente con una ceduta degli arti inferiori (fase di ammortizzazione) posando a terra anche il tallone per migliorare l'equilibrio. Il busto è leggermente inclinato in avanti, le braccia avanti per distribuire meglio il peso del corpo sulla base di appoggio.

METODOLOGIA / PREPARAZIONE FISICA

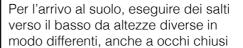
Lo studio del presalto e della battuta in pedana è uno dei presupposti che devono essere affrontati nelle lezioni di attività motorie. Può essere completato con dei semplici salti sui tappeti in modo da creare le condizioni per sensibilizare il mantenimento della velocità orizzontale.



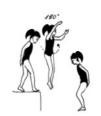
L'allenamento alla corsa "vincolata", eviterà, come spesso accade, il cambiamento di ritmo con la riduzione della lunghezza dei passi con perdita di velocità



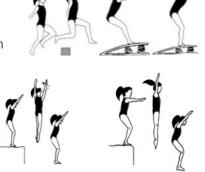
Successivamente la rincorsa sarà libera ma con un piccolo ostacolo prima della pedana (cubetto di gommapiuma o altro) in modo da costringere l'allievo ad eseguire il presalto con una corretta fase di volo. Molto spesso si assiste a battute in pedana dove l'appoggio dei piedi è solo parziale e ciò causa uno scivolamento dell'allievo in avanti contro la tavola.





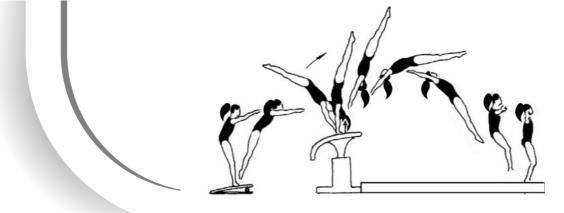


Arrivare al suolo sugli avampiedi e mantenere la posizione di equilibrio per alcuni secondi











METODOLOGIA PRESUPPOSTI RIFERIMENTI TECNICI PREPARAZIONE FISICA **ASSISTENZA** • Durante le attività • Eseguire il pre-salto e Alcuni esercizi Con qualche passo di rincorsa eseguire il salto Intervenire con una mano motorie di base aver prendere contatto sulla sugli arti inferiori ed una pennello con arrivo in stazione eretta sulla fatto esperienze di pedana con il corpo eretto mano sul petto per sostenere tavola per sensibilizzare l'avanzamento/ esercizi di e le braccia in fuori/alto la fase di volo ed agevolare allineamento del bacino al momento dello perfezionamento della la spinta delle braccia, Allineare il bacino agli arti stacco, corsa e di inferiori nell'uscita dalla apprendimento del prepedana salto battuta in pedana: Ricercare rapidamente l'appoggio delle mani sulla tavola con il dorso in atteggiamento di chiusura • Buona assimilazione dei Le prime volte può essere Estensione degli arti salti elementari in necessario, dopo aver sostenuto Con due o tre passi di inferiori e spinta rapida condizioni facilitate: la prima fase di volo, spostare delle braccia verso l'alto rincorsa e con assistenza, immediatamente le mani sulle Mantenere l'allineamento far eseguire il primo volo braccia per alleggerire la spinta dei segmenti corporei per impostare ed immettere il corpo nella rotazione del 2° volo durante la fase di volo l'atteggiamento del corpo. Chiudere leggermente l'angolo busto-arti inferiori Per velocizzare la rotazione per preparare l'arrivo al delle gambe, eseguire il suolo salto teso avanti Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta Con assistenza, far eseguire la ribaltata d'allenamento, si rimanda al DVD con il cubone FGI Multimedia "La preparazione Fisica" Errori/Attenzione a: • Pre-salto troppo radente Ricercare la velocità dell'appoggio e la spinta

delle braccia utilizzando la striscia facilitante per

pedane sovrapposte per l'appoggio delle mani

la rincorsa e la battuta a piedi pari con due

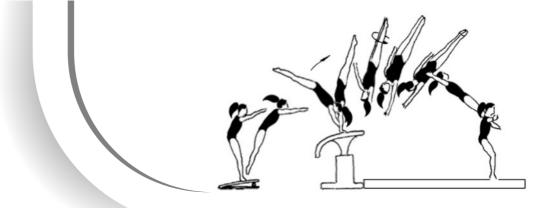
• Insufficiente allineamento del bacino con gli arti inferiori durante l'uscita dalla pedana

• Spingere le spalle indietro durante la reazione delle braccia nello stacco dalla tavola

• Dorso in atteggiamento aperto al momento di contatto contatto con la tavola

• Insufficiente estensione degli arti inferiori

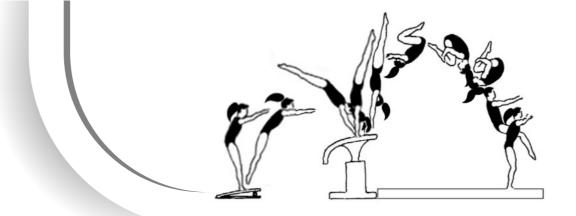






PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
 Conoscere la ribaltata Conoscere il salto teso al suolo Errori/Attenzione	 Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo eretto e le braccia in fuori/alto Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana Ricercare rapidamente l'appoggio delle mani sulla tavola con il dorso chiuso Estendere gli arti inferiori e spingere rapidamente con le braccia verso l'alto Mantenere l'allineamento dei segmenti corporei ed abbassare un braccio (sx se si ruota verso dx, dx se si ruota verso sx) lungo il fianco per effettuare la rotazione intorno all'asse longitudinale Terminare la rotazione e preparare l'arrivo al suolo 	Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Impostare la rotazione sull'asse longitudinale Al telo elastico, al mini trampolino o al track eseguire il salto teso con avvitamento Utilizzare l'air track posto sulla pedana per facilitare la spinta degli arti inferiori ed eseguire il salto con arrivo in buca aperta	Con assistenza diretta intervenire con una mano sul braccio che mantiene l'allineamento con tutti i segmenti corporei (sx se la rotazione avviene a sx dx se avviene a dx) e l'altra mano sul bacino per seguire e facilitare la rotazione intorno all'asse longitudinale
Dorso in atteggiamen	to aperto nel momento di contatto dento dei segmenti corporei durante		Eseguire il salto con arrivo in buca sul tappeto	







PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
 Conoscere la ribaltata Conoscere il salto raggruppato ed il salto teso al suolo 	 Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo in posizione eretta e le braccia fuori/alto Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana Ricercare rapidamente l'appoggio delle mani sulla tavola con il dorso in atteggiamento chiuso Estendere gli arti inferiori e spingere rapidamente con le braccia verso l'alto Flettere le gambe e chiudere il busto sugli arti inferiori per immettersi nella rotazione del salto Terminare la rotazione ed aprire l'angolo busto-arti inferiori per preparare l'arrivo al suolo 	Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione	Ricercare la velocità dell'appoggio e la spinta delle braccia: eseguire la ribaltata con arrivo sul tappeto e di rimbalzo eseguire il salto avanti Al telo elastico, al mini-trampolino o al track, eseguire il doppio salto avanti Utilizzare due pedane sovrapposte o il mini-trampolino, con e senza assistenza, eseguire la ribaltata salto, con arrivo in buca aperta o sul materasso. Per velocizzare la rotazione delle gambe, eseguire il salto teso avanti con passaggio sopra la tavola	In tutte le fasi dell'apprendimento, intervenire con una mano sul dorso ed una mano sull'addome per sostenere la fase di volo e la rotazione del salto

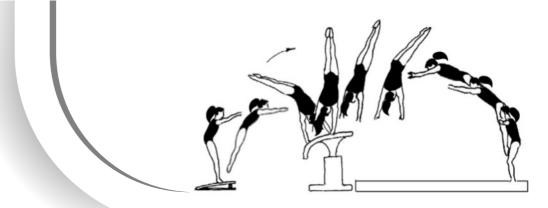
Errori/Attenzione a:

- Spingere le spalle indietro durante la reazione delle braccia nello stacco dalla tavola
- Flettere le gambe prima di aver terminato la spinta delle braccia
- Insufficiente chiusura del corpo durante la rotazione del salto
- Per le prime volte far eseguire il salto con le ginocchia divaricate per evitare che in fase di arrivo, una rapida chiusura del busto sugli arti inferiori porti ad un possibile urto del volto contro le ginocchia

Fisica"

Eseguire il salto con arrivo in buca aperta e successivamente con arrivo sul materasso. Per le prime volte far eseguire il salto con le ginocchia divaricate. L'air track posto sopra la pedana facilita la spinta e la velocità degli arti inferiori.





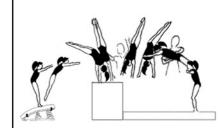


PRESUPPOSTI RIFERIMENTI TECNICI **METODOLOGIA** PREPARAZIONE FISICA Alcuni esercizi Al suolo: • Durante le attività • Eseguire il pre-salto e impostare la spinta e la rotazione: verticale motorie di base aver prendere contatto sulla spinta + 1/4 di rotazione fatto esperienze di pedana con il corpo in esercizi di posizione eretta e le perfezionamento della braccia in fuori/alto corsa e di Allineare il bacino agli arti apprendimento del preinferiori nell'uscita dalla salto battuta in pedana: pedana • Ricercare rapidamente verticale spinta + 1/4 + 1/4 di rotazione l'appoggio successivo delle mani sulla tavola iniziando la rotazione • Conoscere la tecnica della ruota spinta e interna sull'asse della rondata al suolo longitudinale Spinta rapida verso l'alto con il secondo appoggio e completare la rotazione interno sull'asse longitudinale • Chiudere leggermente l'angolo busto-arti inferiori per preparare l'arrivo al suolo Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione

Fisica"

ASSISTENZA

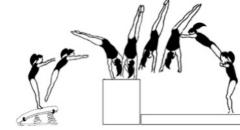
Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e completare la rotazione sull'asse longitudinale e con l'altra mano su dorso per accompagnare l'arrivo a terra



ruota spinta e ruota spinta con 1/4 di rotazione







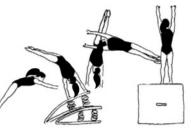
Con e senza assistenza, far eseguire la rondata con il cubone

Errori/Attenzione a:

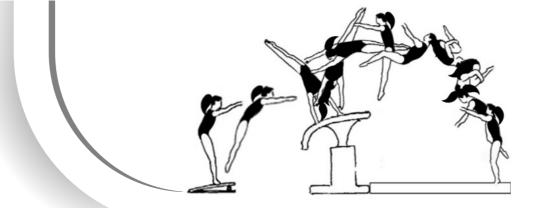
- Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale prima di aver terminato lo stacco dalla pedana
- Successione dell'appoggio delle mani fuori linea
- Corpo non passante dalla verticale

Particolare attenzione deve essere posta alla salita delle spalle, spinta della seconda mano e rotazione del corpo

Ricercare la velocità dell'appoggio e la spinta delle braccia utilizzando la striscia facilitante per la rincorsa e la battuta a piedi pari con due pedane sovrapposte per la posa delle mani



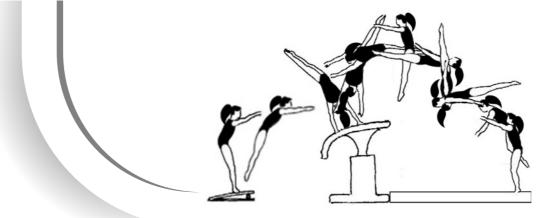






PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
 Conoscere la tecnica della rondata Conoscere la tecnica del salto indietro al suolo 	 Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo in posizione eretta e le braccia in fuori/alto Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana Ricercare rapidamente l'appoggio successivo delle mani sulla tavola iniziando la rotazione interna sull'asse longitudinale Spingere rapidamente con il secondo appoggio (azione di courbette) per completare la rotazione sull'asse longitudinale ed immettersi nella rotazione del salto 	Alcuni esercizi	Con alcuni passi di rincorsa, eseguire la rondata con arrivo sul dorso Ricercare la velocità dell'appoggio e l'azione di courbette: eseguire la rondata con arrivo sul tappeto e di rimbalzo salto indietro Eseguire il doppio salto indietro al telo elastico, al mini-trampolino o al track	Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e completare la rotazione sull'asse longitudinale e con l'altra mano su dorso per sostenere la rotazione del salto indietro
	Chiudere l'angolo busto- arti inferiori flettendo le gambe per completare la rotazione del salto indietro	Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia " <i>La preparazione</i> <i>Fisica</i> "	Con l'air track posto sulla pedana, eseguire la rondata con arrivo supino sui materassi a livello della tavola Con assistenza	
Errori/Attenzione a:			eseguire il salto in condizioni facilitate	
 Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale prima di aver terminato lo stacco dalla pedana Successione dell'appoggio delle mani fuori linea Corpo non passante dalla verticale Chiusura del corpo prima di aver terminato l'azione di courbette 			Con l'air track posto sulla pedana, eseguire il salto con arrivo in buca aperta e con il materasso	

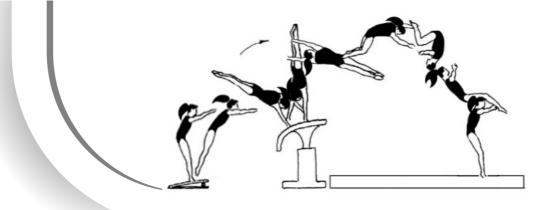






PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
 Conoscere la tecnica dello Tsukahara raggruppato Buona preparazione fisica 	 Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo in posizione eretta e le braccia in fuori/alto Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana Ricercare rapidamente l'appoggio successivo delle mani sulla tavola iniziando la rotazione interna sull'asse longitudinale Spingere rapidamente con il secondo appoggio (azione di courbette) per completare la rotazione sull'asse longitudinale ed immettersi nella rotazione del salto Allineare i segmenti corporei per completare la rotazione del salto indietro 	Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Con l'air track posto sulla pedana, eseguire la rondata con arrivo supino sui materassi a livello della tavola Con e senza assistenza eseguire il salto in condizioni facilitate Con l'air track posto sulla pedana, eseguire il salto con arrivo in buca aperta e con il materasso	Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e completare la rotazione sull'asse longitudinale e con l'altra mano su dorso per sostenere la rotazione del salto indietro
Errori/Attenzione a:				
 Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale prima di aver terminato lo stacco dalla pedana Successione dell'appoggio delle mani fuori linea Corpo non passante dalla verticale Insufficiente spinta con il secondo appoggio Mancanza di tenuta nel salto teso 				







METODOLOGIA PRESUPPOSTI RIFERIMENTI TECNICI PREPARAZIONE FISICA **ASSISTENZA** Alcuni esercizi Intervenire con una mano sul • Eseguire il pre-salto e Conoscere la tecnica fianco al momento dello della ruota spinta al prendere contatto sulla Al suolo: ruota con 1/4 stacco per sostenere il corpo pedana con il corpo in suolo di rotazione esterna e completare la rotazione Conoscere la tecnica posizione eretta e le sull'asse longitudinale e con braccia in fuori/alto del salto avanti l'altra mano sull'addome per raggruppato al suolo Allineare il bacino agli arti sostenere la rotazione del inferiori nell'uscita dalla Ricercare la velocità dell'appoggio delle mani, la salto avanti pedana spinta delle braccia ed il ribaltamento del corpo • Ricercare rapidamente con 1/4 di rotazione esterna sull'asse l'appoggio successivo longitudinale delle mani sulla tavola iniziando la rotazione sull'asse longitudinale • Spingere rapidamente con il secondo appoggio (azione di courbette) per completare la rotazione esterna sull'asse longitudinale con braccia in alto ed immettersi nella Ribaltamento del corpo con 1/4 di rotazione del salto rotazione esterna e di rimbalzo salto • Chiudere l'angolo bustoavanti arti inferiori flettendo le gambe per completare la rotazione del salto avanti Per gli esercizi di Preparazione Con l'air track posto sulla pedana, Fisica che completano la seduta

d'allenamento, si rimanda al DVD

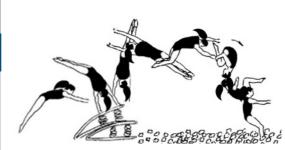
FGI Multimedia "La preparazione

Fisica"

Errori/Attenzione a:

- Iniziare la rotazione sull'asse longitudinale prima di aver terminato lo stacco dalla pedana
- Successione dell'appoggio delle mani fuori linea
- Corpo non passante dalla verticale
- Iniziare la chiusura dell'angolo busto-arti inferiori prima di aver completato la rotazione esterna sull'asse longitudinale

Con e senza assistenza eseguire il salto in condizioni facilitate

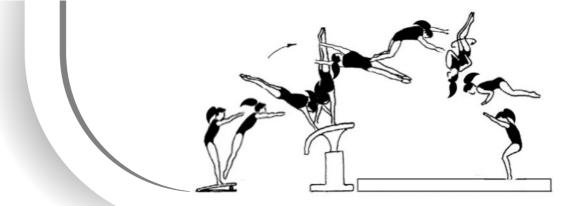


Con l'air track posto sulla pedana, eseguire il salto con arrivo in buca aperta e con il materasso



esterna a.l. prima di entrare nel salto avanti

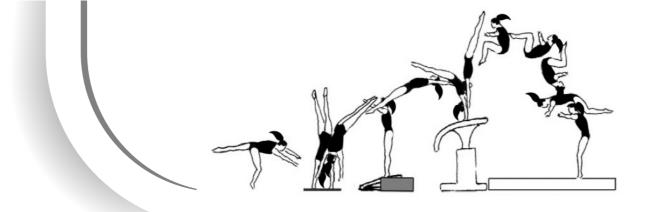






PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
 Conoscere la tecnica della ruota con 1/4 di giro esterno e salto avanti raccolto Conoscere la tecnica del salto avanti con avvitamento al suolo 	 Eseguire il pre-salto e prendere contatto sulla pedana con il corpo eretto e le braccia in fuori/alto Allineare il bacino agli arti inferiori nell'uscita dalla pedana Ricercare rapidamente l'appoggio successivo delle mani sulla tavola iniziando la rotazione sull'asse longitudinale Spingere rapidamente con il secondo appoggio (azione di courbette) per completare la rotazione esterna sull'asse longitudinale, braccia in alto, immettersi nella rotazione del salto avanti Avvicinare le braccia al corpo per eseguire la rotazione di 180° sull'asse longitudinale del salto avanti 	Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Ribaltamento del corpo con 1/4 di rotazione esterna e di rimbalzo salto avanti con avvitamento di 180° Con e senza assistenza eseguire il salto in condizioni facilitate Con l'air track posto sulla pedana o con il minitrampolino, eseguire il salto con arrivo in buca aperta e con il materasso	Durante la fase di preparazione, intervenire con le mani sui fianchi al momento dello stacco per sostenere il corpo nella rotazione sull'asse longitudinale e facilitare la rotazione del salto avanti con 1/2 giro a.l. Successivamente intervenire con assistenza indiretta per correggere gli errori
 Successione dell'appo 	ll'asse longitudinale prima di aver t oggio delle mani fuori linea e corpo n il secondo appoggio per sollevare		2028052028286868620	







PRESUPPOSTI • Aver appreso la tecnica della rondata al suolo "appoggi perfettamente in linea" • Aver appreso i passaggi per l'incremento dalla spinta delle braccia nell'esecuzione della courbette. L'altezza dei cubi per gli arrivi è in funzione delle capacità delle ginnaste (da 20 a 40 cm) • Aver appreso la tecnica della rondata e salto tempo al suolo • Aver appreso la tecnica del doppio salto indietro al telo elastico, al minitrampolino o al track Errori/Attenzione a:

Eseguire il pre-salto con una maggiore inclinazione rispetto all'esecuzione al corpo libero e posare le mani al suolo sulla stessa linea

RIFERIMENTI TECNICI

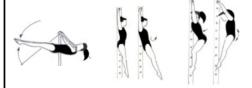
- Spinta energica per eseguire la rondata, prendere contatto con la pedana con gli arti inferiori e busto allineati per mantenere una buona velocità orizzontale
- Prendere rapidamente contatto con la tavola, allineare gli arti superiori con il busto, con reazione energica delle braccia eseguire l'azione di courbette per sollevare le spalle
- Immettersi nella rotazione del salto indietro flettendo le gambe e chiudendo l'angolo busto-arti inferiori
- Completare la rotazione riallineando i segmenti corporei per preparare l'arrivo al suolo

PREPARAZIONE FISICA

Alcuni esercizi



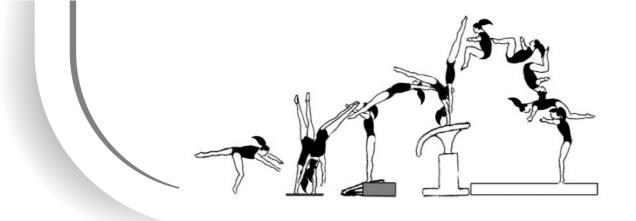




Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "*La preparazione Fisica*"

- Appoggi fuori linea nell'esecuzione della rondata
- Spalle avanti e corpo in atteggiamento squadrato nel contatto con la pedana
- Primo volo troppo alto
- Segmenti braccia e busto non allineati al momento dello stacco (azione di courbette)
- Atteggiamento di chiusura dei segmenti corporei prima di aver completato l'azione di courbette
- Insufficiente controllo del corpo durante la rotazione del salto indietro



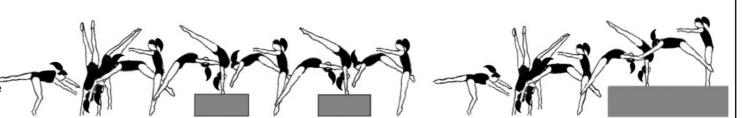




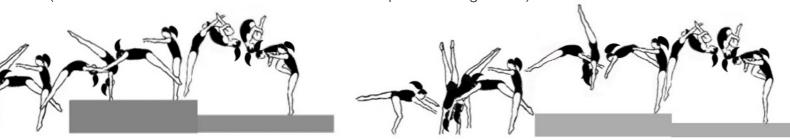
METODOLOGIA

ASSISTENZA

Per migliorare e aumentare la spinta delle braccia e la velocità orizzontale: sulla striscia facilitante eseguire una serie di flic flac con l'appoggio delle mani su dei cuboni (h. da 20 a 40 cm) e il flic flac in salita (h. dei cubi e materassi da 40 a 80 cm)



Per mantenere la velocità orizzontale: sulla striscia facilitante, eseguire la rondata flic e di rimbalzo salto indietro e la rondata salto tempo e di rimbalzo salto indietro (h. dei materassi da 40 a 80 cm in funzione delle capacità delle ginnaste)



Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e con l'altra mano su dorso per sostenere la rotazione del salto indietro



Successivamente intervenire con assistenza indiretta per correggere gli errori

Gradatamente aumentare l'altezza del materasso ed eseguire la rondata flic con arrivo sul dorso



Con l'air track posto sulla pedana eseguire il salto teso sopra la tavola e con arrivo in buca aperta e sui tappeti



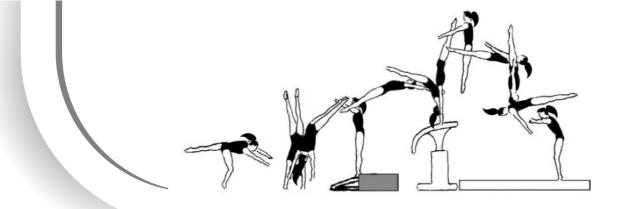
Sensibilizzare tutte le fasi della preparazione in condizioni facilitate e con arrivo in buca



Con l'air track posto sulla pedana eseguire il flic con arrivo in piedi sui tappeti posti a livello









Eseguire il salto in condizioni facilitata

PRESUPPOSTI	RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA	METODOLOGIA	ASSISTENZA
 Aver appreso la tecnica dello Yurchenko raggruppato/carpiato Aver appreso la tecnica del salto tempo al suolo 	 Eseguire il pre-salto con una maggiore inclinazione rispetto all'esecuzione del corpo libero e posare le mani a terra sulla stessa linea Spinta energica delle braccia a terra per eseguire la rondata e prendere contatto con la pedana con gli arti inferiori e busto allineati per mantenere una buona velocità orizzontale Prendere rapidamente contatto con la tavola, allineare gli arti superiori con il busto e con forte spinta delle braccia eseguire l'azione di courbette per sollevare le spalle Immettersi nella rotazione del salto indietro allineando i segmenti corporei Completare la rotazione e preparare l'arrivo al suolo 	Per gli esercizi di Preparazione Fisica che completano la seduta d'allenamento, si rimanda al DVD FGI Multimedia "La preparazione Fisica"	Con l'air track posto sulla pedana eseguire il flic con arrivo in piedi sui tappeti posti a livello della tavola. Per incrementare ulteriormente la spinta delle braccia eseguire il flic con arrivo supino sopra i tappeti Per incrementare ulteriormente la spinta delle braccia eseguire il flic con arrivo supino sopra i tappeti superando un ostacolo posto sopra la Per velocizzare la rotazione del corpo eseguire il salto teso sopra la tavola con arrivo in buca aperta e sui tappeti	Intervenire con una mano sull'addome per sostenere il corpo nello stacco e con l'altra mano su dorso per sostenere la rotazione del salto indietro Successivamente intervenire con assistenza indiretta per correggere gli errori

Errori/Attenzione a:

- Appoggi fuori linea nell'esecuzione della rondata
 Spalle avanti e corpo squadrato nel contatto con la pedana
 Segmenti braccia e busto non allineati al momento dello stacco (azione di courbette)
 Insufficiente controllo del corpo durante la rotazione del salto indietro