

# MODULO SPECIFICO 1

## UNITA' DIDATTICA 1

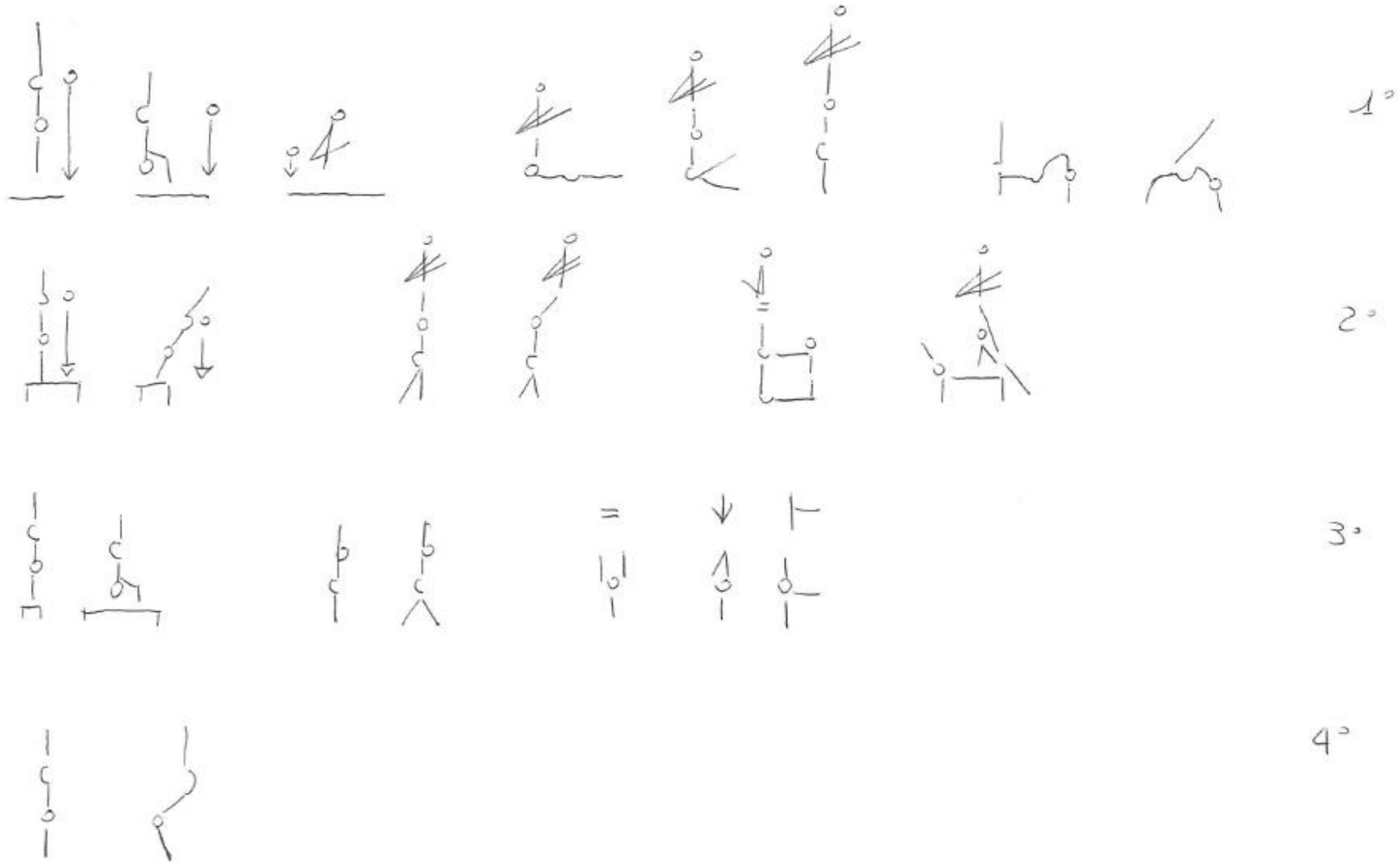
PRINCIPI DI BIOMECCANICA APPLICATI ALLA GINNASTICA ACROBATICA

# I 4 PRINCIPI DI STABILITA'

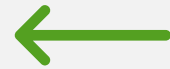
La STABILITA' E' MAGGIORE quando:

- Centro di Massa è vicino alla base di appoggio
- Centro di Massa è in linea con la base di appoggio
- La superficie della base di appoggio è maggiore
- L' allineamento dei segmenti (rigidità) del corpo è maggiore

# APPLICAZIONI PRATICHE



# La STABILITA' è COMPITO della BASE



La stabilità DINAMICA



Il compito della BASE: riportarsi sotto il CdM

# INERZIA, FORZA, VELOCITA' e ACCELERAZIONE nella fase di spinta, volo e arrivo

- ▶ Secondo il **PRINCIPIO DI INERZIA**: un corpo permane nel suo stato di quiete o di moto a meno che non intervenga una
- ▶ **FORZA ESTERNA** che modifica tale stato
- ▶ Ogni **CAMBIAMENTO DI STATO** significa che c'è un **CAMBIAMENTO DELLA VELOCITA'**
- ▶ Ogni **CAMBIAMENTO** della **VELOCITA'** si chiama **ACCELERAZIONE**



UN CAMBIAMENTO DI VELOCITA' RICHIEDE CHE VENGA APPLICATA UNA FORZA  
E L'ACCELERAZIONE OTTENUTA E' DIRETTAMENTE PROPORZIONALE ALLA FORZA  
APPLICATA

$$F = m \times a$$

# APPLICAZIONI PRATICHE

## ► FASE DI SPINTA

Ogni FORZA impiegata per generare una spinta deve essere applicata esattamente in linea con il Cdm

## ► FASE DI VOLO

Durante la fase di volo è impossibile applicare una forza esterna al corpo, l'unico modo che il corpo ha per variare la sua velocità è **VARIARE LA FORMA DEL CORPO** ovvero il suo **MOMENTO DI INERZIA**

## ► ARRIVO

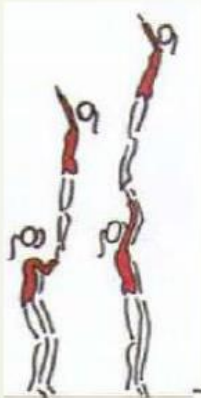
Nel momento dell'arrivo al suolo per variare la velocità è necessario che una **FORZA ESTERNA** venga applicata

# BIOMECHANICAL ASPECTS

**TAKE OFF:**  
Maximum  
Moment of Inertia



External  
FORCE  
applied to  
create  
KINETICAL  
ENERGY



**DEFINED:**  
Trajectory  
Height  
Angular Momentum  
Total Mechanical Energy



**HIGHEST POINT**  
Maximum PE  
0 KE



**CLOSING ARMS**  
Decrease M. o I.  
Increase A. V.

**TOP OPEN ARMS**  
Increase M. o I.  
Decrease A. V.



**BASES CATCH**  
External Force  
Reduce KE



0  
**MECHANICAL  
ENERGY**

# MODULO SPECIFICO 1

## UNITA' DIDATTICA 2

IL MODELLO PRESTATIVO DELLA GINNASTICA ACROBATICA



# SVILUPPARE LA FORZA NEL NOSTRO SPORT

FORZA: CAPACITA' del MUSCOLO di SVILUPPARE TENSIONE UTILE all'OPPOSIZIONE di FORZE ESTERNE

- ▶ Lo sviluppo della forza prima di tutto in virtù della **SICUREZZA: PRIMA LA SALUTE, POI LA PRESTAZIONE**

sicurezza degli arrivi (sia su arti inferiori che superiori)

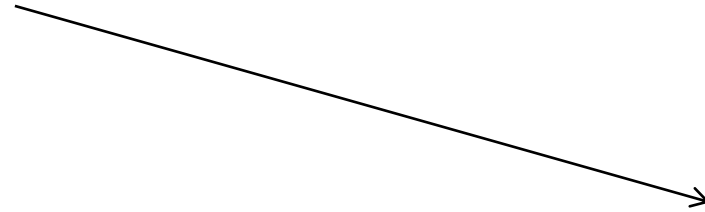
controllo del corpo nei movimenti (potenziamento del core o nucleo)

lavoro propriocettivo preventivo prima che riabilitativo

- ▶ Sviluppare **PRIMA** la forza delle **GRANDI MASSE MUSCOLARI PROSSIMALI** (core o nucleo=insieme dei muscoli centrali del corpo) e **DOPO** delle masse muscolari **MINORI E DISTALI**
- ▶ Concentrarsi su esercizi il più possibili **SIMILARI AGLI ELEMENTI DI DIFFICOLTA'** (sviluppo neurale e intelligente della forza: «fenomeno nervoso dovuto all'adattamento del sistema nervoso centrale a stimoli»)

# REGIMI di LAVORO in cui si ESPRIME la FORZA

- ▶ **REGIME ISOMETRICO** durante la loro tensione i muscoli non cambiano lunghezza
- ▶ **REGIME ISOTONICO** la tensione muscolare comporta il cambiamento della lunghezza dei muscoli



CONCENTRICO  
*accorciamento*

ECCENTRICO  
*allungamento*

# SVILUPPARE LE DIVERSE FORME DI FORZA

## FORZA MASSIMA

La più elevata espressione di forza che l'atleta è in grado di realizzare in una massima contrazione volontaria

## FORZA RAPIDA

La capacità del sistema neuromuscolare di mobilitare il suo potenziale funzionale per raggiungere valori elevati di forza nel minor tempo possibile

## RESISTENZA ALLA FORZA

La capacità dell'atleta di mantenere parametri di forza sufficientemente elevati per il maggior tempo possibile, il suo livello si esprime nella capacità dell'atleta di vincere l'affaticamento, di realizzare un numero elevato di ripetizioni di un movimento o di applicare la forza per un periodo prolungato, in condizione di elevata opposizione esterna.

# LA FLESSIBILITA'

## ▶ STATICA

Riferita al compimento di nessun movimento: TENUTE BASE E TOP

## ▶ DINAMICA

Riferita al compimento di un movimento: TRANSIZIONI BASE E TOP

## ▶ ATTIVA

Dovuta a una forza interna: AZIONE dei muscoli AGONISTI (che distendono i muscoli antagonisti). Può essere sia statica che dinamica.

## ▶ PASSIVA

Dovuta all'azione di una forza esterna (la gravità dovuta al peso del corpo o l'azione di un partner o attrezzo). Può essere sia statica che dinamica.

# MOBILITA' E FLESSIBILITA' ARTICOLARE

## ▶ MOBILITA' ARTICOLARE:

è correlata alla morfologia delle superfici ossee, delle capsule e dei legamenti ed è allenabile tramite gli esercizi al corpo libero, che permettono di riprodurre il movimento delle articolazioni stesse

## ▶ FLESSIBILITA' ARTICOLARE:

è la capacità del muscolo di ritornare al suo stato fisiologico dopo una contrazione muscolare.

## ▶ SCOPO E IMPORTANZA DELLA MOBILITÀ E FLESSIBILITÀ ARTICOLARE:

- realizzazione degli elementi specifici della disciplina
- Prevenzione degli infortuni
- Mantenimento dell'efficienza delle strutture

# ALLENAMENTO della FLESSIBILITA' MUSCOLO TENDINEA

- ▶ La flessibilità **regredisce** velocemente **se non allenata**
- ▶ **Varia** durante la giornata (ridotta al mattino, aumenta dalle 9 alle 12, si mantiene elevata fino tarda serata)
- ▶ Fascia di **età sensibile** per il suo sviluppo **6-12 anni**, poi diminuisce progressivamente

# TIPOLOGIE DI ESERCIZI DA UTILIZZARE

- ▶ **STRETCHING STATICO**  
(Flessibilità passiva)
- ▶ **STRETCHING PASSIVO**  
(Flessibilità passiva)
- ▶ **PNF - CRAC**  
(Flessibilità attiva e passiva)
- ▶ **ALLUNGAMENTO DINAMICO**  
(Flessibilità attiva)

# STRETCHING STATICO

Progressivo raggiungimento del massimo stiramento muscolare possibile, la posizione deve essere mantenuta da 30" a 60", ripetere per 2 o 3.

## ESEMPI

Affondi,

Flessione Avanti del busto,

Staccata



# STRETCHING PASSIVO

Come sopra, ma si esegue con l'aiuto esterno di un ausilio o di una persona

## ESEMPI

Esercizi statici

con l'elastico

o con un compagno





# STRETCHING PNF

Consiste nell'eseguire degli esercizi con l'aiuto di un'altra persona alternando:

1. fasi di allungamento passivo per circa 10-15 secondi
2. fase di contrazione isometrica della stessa durata del medesimo muscolo (agonista)

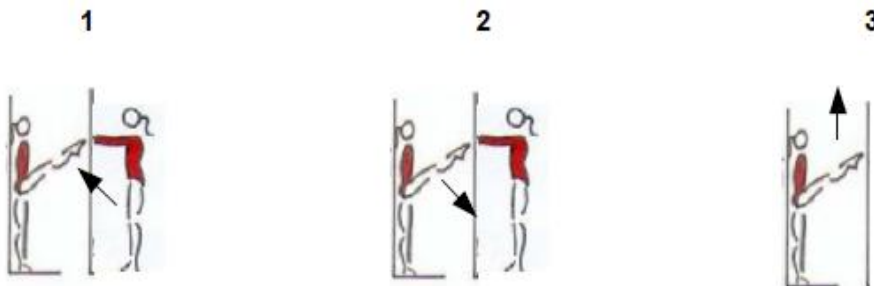
Per alcuni cicli consecutivi (almeno 3)

3. fase di contrazione isometrica della stessa durata del muscolo suo antagonista

## ESEMPI

Esercizi per il miglioramento dell'allineamento delle spalle, per le divaricate sagittale e frontale

1) allungamento passivo 2) contrazione isom. agonista 3) contrazione isom. antagonista



# ALLUNGAMENTO DINAMICO

Esecuzione di movimenti ad ampio raggio, in modo fluido e senza molleggi, in serie da 10-20 ripetizioni, con un recupero di 30''- 60''

## ESEMPI

Slanci delle gambe, anche con l'utilizzo di elastici (da preferire rispetto alle cavigliere, gli elastici infatti sono in grado di replicare più fedelmente il pattern di attivazione muscolare); estensioni del busto da proni



La flessibilità passiva è la base per lo sviluppo di quella attiva (più utile per la performance). Il divario tra l'escursione articolare che l'atleta riesce a raggiungere in modo passivo e quella che invece riesce a raggiungere in modo attivo, (attraverso la contrazione dei muscoli agonisti), rappresenta il divario che va colmato con gli esercizi dinamici e il PNF.

Questi metodi sono in grado di sviluppare la forza richiesta al muscolo agonista per superare la forza di gravità, il peso del corpo e la resistenza dei muscoli antagonisti (si agisce contemporaneamente sull'estensibilità degli antagonisti e sulla forza degli agonisti).

# ALLENAMENTO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

Esercizi al corpo libero che ripropongono il movimento delle articolazioni

2- 4 serie da 15-20 ripetizioni con un recupero di 30''- 60''

## ESEMPI

Flessioni laterali del busto,  
circondazioni delle caviglie, del capo, del bacino...

# MODULO SPECIFICO 1

## UNITA' DIDATTICA 3

PRINCIPI DI PSICOLOGIA/SOCIOLOGIA APPLICATI ALLA GINN. ACROBATICA

# GESTIONE DELLE DINAMICHE INTERPERSONALI E DEI RUOLI all'interno delle combinazioni

- ▶ Sviluppare la **FIDUCIA RECIPROCA**
- ▶ Necessità di una **LEADER** nella combinazione
- ▶ Gestione di un piccolo gruppo a **ETA' ETEROGENEA**
- ▶ Gestione delle **COALIZIONI** interne e esterne al gruppo
- ▶ Gestione **APPROCCIO FISICO** nella **COPPIA MISTA**

# LEADER POSITIVO

- ▶ Essere un BUON **ASCOLTATORE**: il leader impara dagli altri
- ▶ Essere **COERENTE**: conquista fiducia e rispetto
- ▶ **STIMOLA** la **CRESCITA**: propone obiettivi reali e sfidanti
- ▶ **GRATIFICA**: da rinforzi positivi per i risultati e soprattutto per l'impegno
- ▶ Stimola **INTERESSE e PARTECIPAZIONE**
- ▶ E' **FLESSIBILE**: adotta stili diversi di leadership in funzione del contesto e della situazione
- ▶ Sa fare **COACHING**

# LEADER VERSUS CAPO

## LEADER

- ▶ Aiuta gli altri a realizzarsi
- ▶ E' costantemente sotto pressione perché si preoccupa del suo gruppo
- ▶ Cerca di far crescere gli altri componenti del gruppo
- ▶ Analizza i fallimenti in modo costruttivo riconoscendo le sue responsabilità

## CAPO

- ▶ Realizza sé stesso gratificando il proprio EGO
- ▶ E' costantemente concentrato su di sé, viene sempre prima lui
- ▶ Una volta preso il potere «manda gli altri a combattere»
- ▶ Riversa sempre le colpe dei fallimenti sugli altri

# MODULO SPECIFICO 1

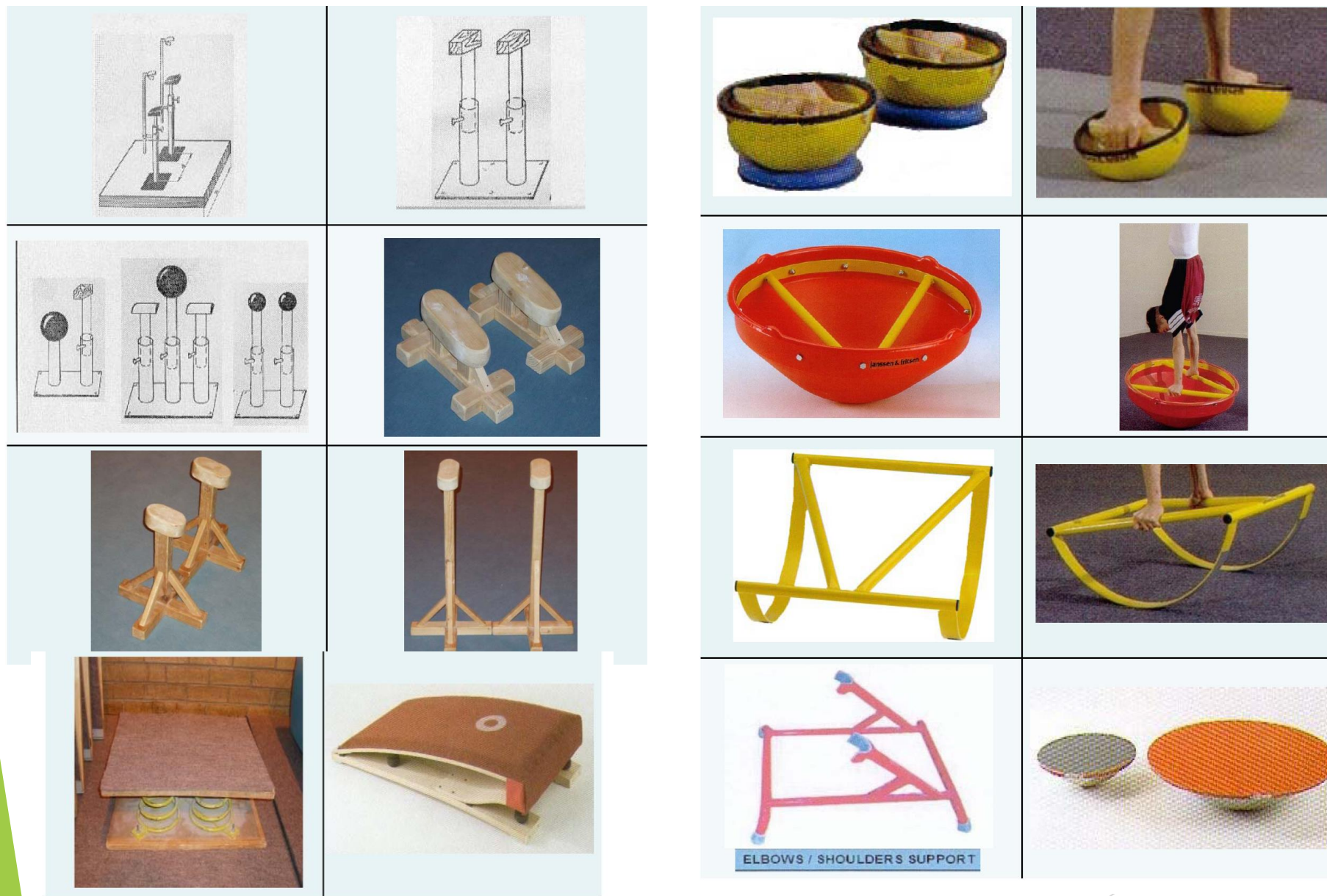
## UNITA' DIDATTICA 4

ATTREZZATURE SPECIFICHE di AUSILIO nell'allenamento della ginn. acrobatica



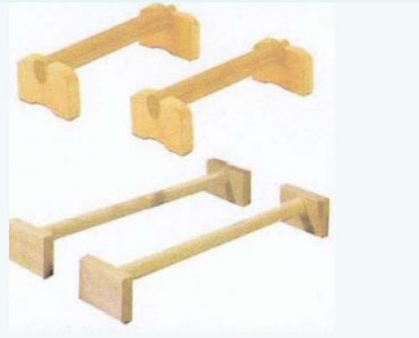
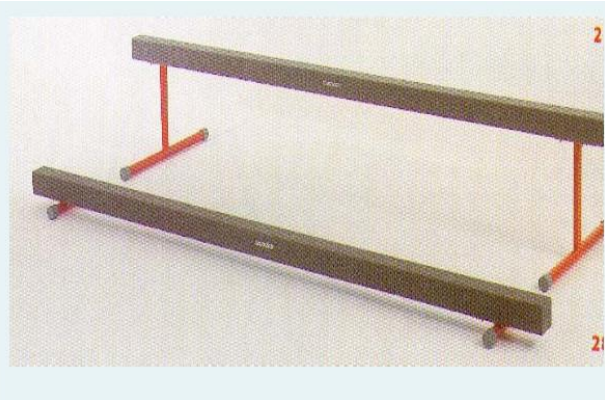
# ATTREZZATURE SPECIFICHE

per l'ausilio nell'allenamento della Ginnastica Acrobatica



# ATTREZZATURE SPECIFICHE

per l'ausilio nell'allenamento della Ginnastica Acrobatica



# MODULO SPECIFICO 1

## UNITA' DIDATTICA 5

PROGRAMMA REGOLAMENTO, PROGRAMMA TECNICO, NORME TECNICHE, CARTE GARA L1 e L2

# PROGRAMMA REGOLAMENTO L1 e L2

## PROGRAMMA TECNICO L1 e L2

### SITO ACROITALIA

<https://acroitalia.info/codici-e-regolamenti/> [17 Aprile 2021]

### SITO FEDERALE

<https://www.federginnastica.it/documenti-federali/category/153-programma-tecnico-acrosport-2017-2020.html> [17 Aprile 2021]

POSSIBILI  
TIPOLOGIE di  
ATTIVITA' e  
COMPETIZIONI


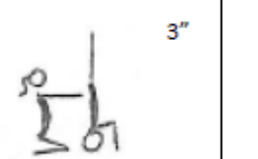


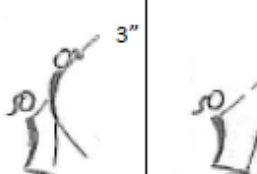

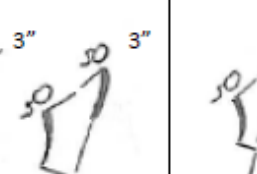





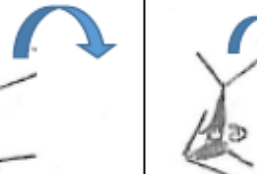
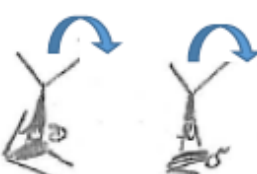

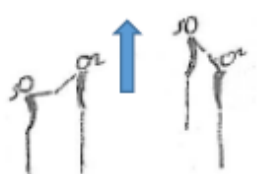
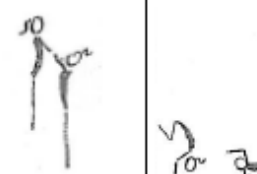





Campionato Nazionale Ginnastica  
Acrobatica Gold e Silver





Torneo Coppa delle Stagioni

ABC Acro Block Competition Italia



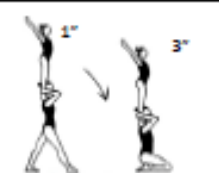

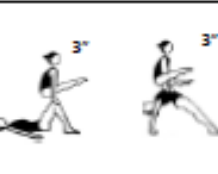
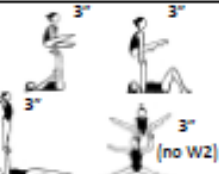
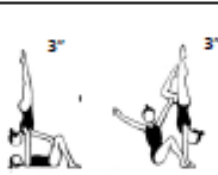



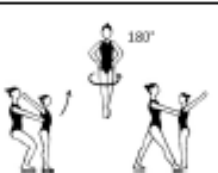
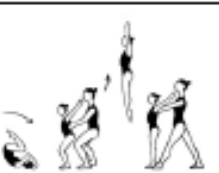
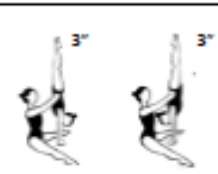
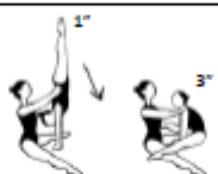

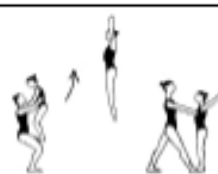
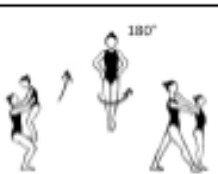
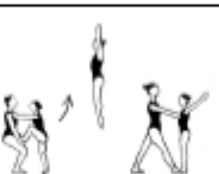
ACRO DUO

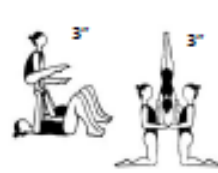
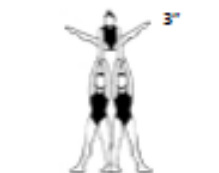
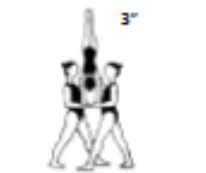
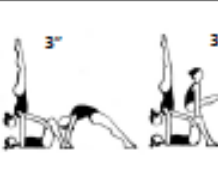
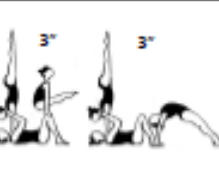
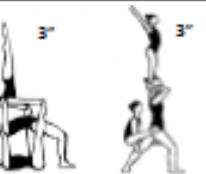
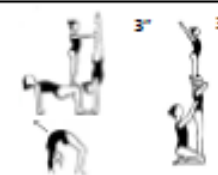


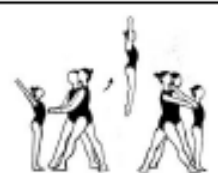

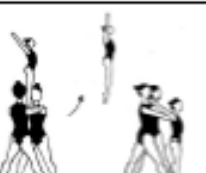



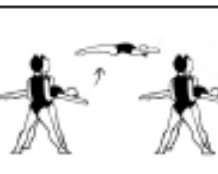
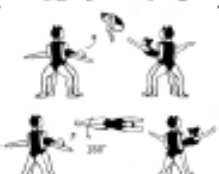
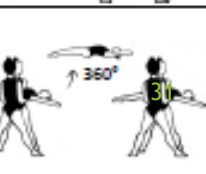
# Tavole degli elementi Coppia L1 Allievi

W2 M2 Mx2	0,10	0,15	0,20
RI	 3"	 3"	 3"
RII	 3"  3"	 3"  3"	 3"  3"
RIII	 	 	 
RIV	 	  	 

Individ.	0,10	0,15	0,20
RI	Posizione seduta a gambe divaricate braccia libere 2" 	Flessione del busto avanti a gambe divaricate [Japana] 2" 	Flessione del busto avanti da seduto a gambe unite 2"
RII	 2"	 2"	Squadra equilibrata (mani non a terra o sulle gambe) in appoggio sul bacino a gambe tese unite o tese divaricate o raccolte unite 2"
RIII	Capovolta avanti arrivo seduto gambe divaricate o in piedi	Capovolta indietro arrivo in piedi oppure Capovolta avanti salto pennello	Capovolta indietro salto pennello oppure Capovolta avanti salto pennello con 180° oppure Ruota

# Tavole degli elementi di combinazione L2

W2 M2 Mx2	0,10	0,15	0,20
RI	 3"	 3" 3"	 1" 3"
RII	 3" 3"	 3" 3"	 3" 3" (no W2)
RIII	 3" 3"	 3" 3"	 3" 3"
RIV	 3" 3"	 180°	 3" 3"
RV	 3" 3"	 1" 3"	 1" 3"
RVI	 3" 3"	 180°	 3" 3"

W3	0,10	0,15	0,20
RI	 3" 3"	 3"	 3"
RII	 3" 3"	 3" 3"	 3" 3"
RIII	 3" 3"	 3"	 3"
RIV	 3" 3"	 3" 3"	 3" 3"
RV	 3" 3"	 3" 3"	 3" 3"
RVI	 3" 3"	 3" 3"	 360° 3"

# Tavola degli elementi individuali L2

Individ.	0,10	0,15	0,20
RI	Japan 2"	Ponte 2" oppure Staccata 2"	Rovesciata avanti/indietro oppure Rovesciata indietro arrivo in staccata oppure Rovesciata indietro da seduti
RII	Verticale di testa 2" oppure Squadra unita/divaricata 2"	Equilibrio mano-piede Y 2" oppure Cocodrillo 2"	Squadra massima unita 2" oppure Transizione da verticale di testa 1" a squadra divaricata 2" (senza rotolamento)
RIII	2 capovolte avanti consecutive oppure 2 capovolte indietro consecutive	Capovolta avanti – salita in verticale gambe tese divaricate – discesa in capovolta arrivo in piedi oppure 2 ruote consecutive oppure rondata + pennello + capovolta indietro	Capovolta indietro alla verticale oppure rondata + pennello 180° + ruota



# Esemplificazioni in Esercizi di gara Campionato Italiano Silver



# COMPONENTI ESERCIZIO

DIFFICOLTA'

10 pt. ESECUZIONE (X2)

10 pt. ARTISTICITA'

# TORNEO COPPA delle STAGIONI

## 3 Elementi STATICI e 3 Elementi DINAMICI

- ▶ LE }  
▶ LD } SCELTI DALLE TAVOLE delle DIFFICOLTA' FIG (ToD)
- ▶ LC }  
▶ LB } SCELTI DALLE TAVOLE AGE GROUP Competition FIG (ToD)
- ▶ LA → SCELTI DALLE TAVOLE delle DIFFICOLTA' L2

ABC

Acro  
Block  
Competition

Italia

VELOCITA': Tempo di 10  
squadre-verticale

RESISTENZA: Quante  
squadre-verticale in 45 sec

TECNICA: da 5 a 13  
elementi diversi

# TECNICA - 5 Elementi



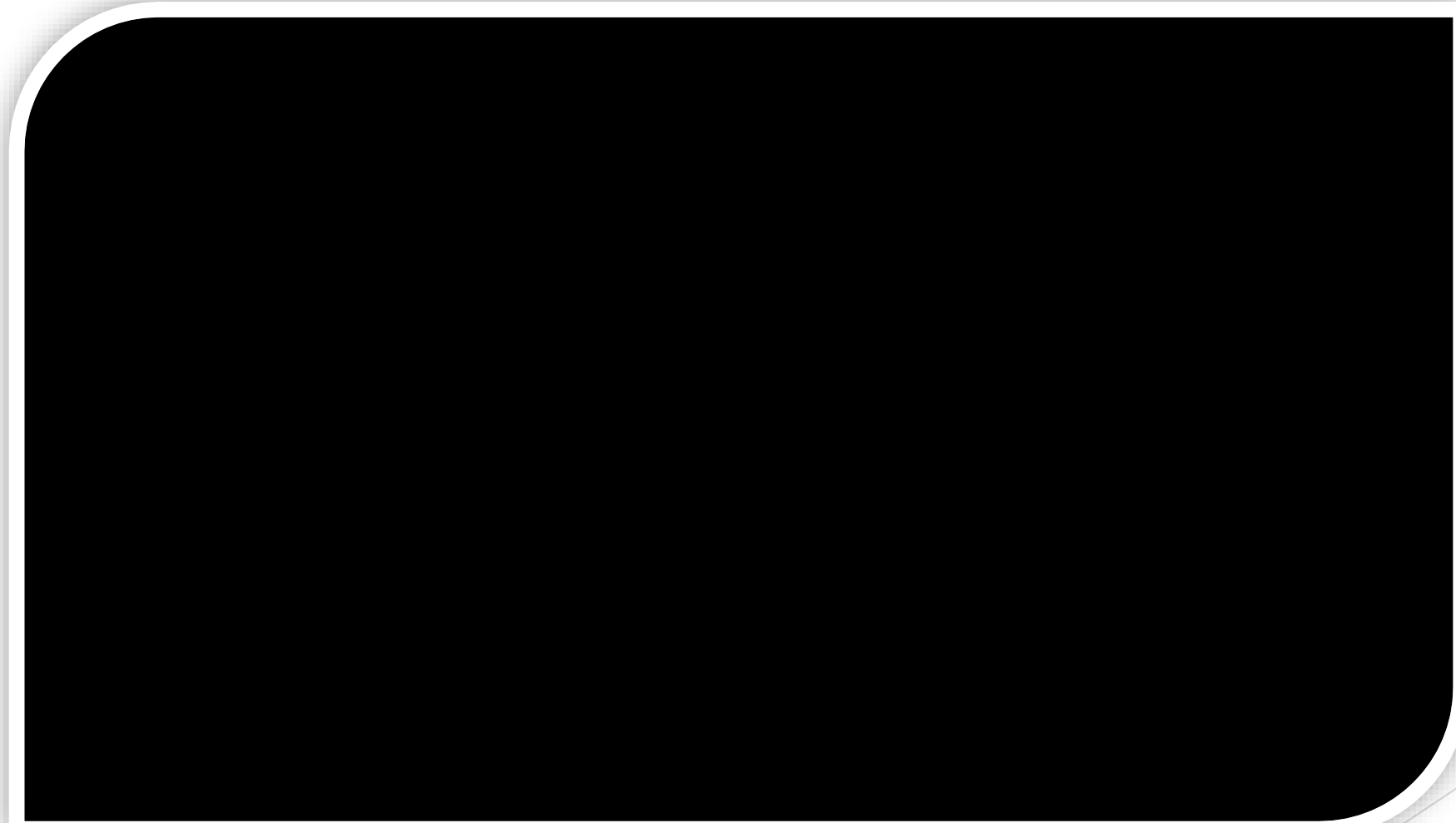
# ACRO DUO

3 LIVELLI DI DIFFICOLTÀ'

UNA UNICA SALITA

BASE POSIZIONE SCHIENA  
A TERRA

# ACRO DUO



# NORME TECNICHE L1 e L2

## SITO ACROITALIA

<https://acroitalia.info/codici-e-regolamenti/> [17 Aprile 2021]

## SITO FEDERALE

<https://www.federginnastica.it/documenti-federali/category/214-procedure-federali-e-norme-tecniche-2021.html> [17 Aprile 2021]



# COMPILAZIONE CARTE GARA

▶ CARTA GARA L1

▶ CARTA GARA L2

▶ CARTA GARA L3

# CARTA GARA L1

N. di gara \_\_\_\_\_

## CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - COPPIA L1

CLUB	

GINNASTI	
TOP	
BASE	

ALLENATORE	
NOME	
TEL.	

COMPETIZIONE	

CATEGORIA E DISCIPLINA	



W2 M2 Ntx2	0,10	0,15	0,20
RI			
RII			
RIII			
RIV			

	0,10	0,15	0,20	DIFFICOLTA'	
RIGA I	Seduto gb divaricate 2° x1 x2	Japana 2° x1 x2	Flessione busto avanti gb unite x1 x2	P/G	
RIGA II	corpo proteso indietro 2° x1 x2	corpo proteso avanti 2° x1 x2	squadra equilibrata sul bacino 2° x1 x2	INDIV.	
RIGA III	cap. av. x1 x2	cap. d. in piedi cap. av. Pennello x1 x2	cap. d. penello cap. av. 180° ruota x1 x2		

# ESERCITAZIONI Compilazione CARTA GARA L1

► COPPIA L1

► Esercizio con base musica senza parole:

- 1) Ruota sorpassando la compagna in cucchiaino
- 2) Base: flessione busto avanti gb unite e Top: japana
- 3) Passè sul ginocchio della base
- 4) Insieme squadra equilibrata sul bacino
- 5) Verticale di testa sostenuta dalla compagna
- 6) Cap avanti e pennello con il sostegno delle mani della base
- 7) Base: capovolta indietro e Top: ruota

N. di gara N° 001

## CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - COPPIA L1

\* Musica Senza Parole

CLUB	
S. G. GIUGLIASCO	
GINNASTI	
TOP	Rossi Alessandra (d.n)
BASE	Bianchi Maria (d.n)
ALLENATORE	
NOME	Enza Loicorno
TEL.	339 11 0992
COMPETIZIONE	
La Prova C.I. 2021	
CATEGORIA E DISCIPLINA	
W2 L1	



	0,10	0,15	0,20	DIFFICOLTA'
RIGA I	Seduto gb divaricate 2" x1 x2	Japana 2" x1 x2	Flessione busto avanti gb unite x1 x2	P/G 0,6
RIGA II	corpo proteso indietro 2" x1 x2	corpo proteso avanti 2" x1 x2	squadra equilibrata sul bacino 2" x1 x2	INDIV. 0,55
RIGA III	cap. av. x1 x2	cap. d. in piedi cap. av. Pennello x1 x2	cap. d. penello cap. av. 180° ruota x1 x2	TOT 1,15

$$(1,1 \div 2 = 0,55)$$

W2 M2 M2	0,10	0,15	0,20
RI			
RII			
RIII			
RIV			

# CARTA GARA L2

N. di gara \_\_\_\_\_

## CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - COPPIA L2

CLUB	
GINNASTI	
TOP	
BASE	
ALLENATORE	
NOME	
TEL.	
COMPETIZIONE	
CATEGORIA E DISCIPLINA	



WZ M2 Mx2	0,10	0,15	0,20
RI			
RII			
RIII			
RIV			
RV			
RVI			

	0,10	0,15	0,20	DIFFICOLTA'	
RIGA I	Japania 2"	Ponte 2" Staccata 2"	Rovesciata a/d Rovesciata d alla staccata Rovesciata d da seduto	P/G	
	x1    x2	x1    x2	x1    x2		
RIGA II	Verticale testa 2" Squadra unita/div. 2"	Equilibrio Y 2" Coccodrillo 2"	Squadra max unita 2" tr. Vert testa/sq. Div 2"	INDIV.	
	x1    x2	x1    x2	x1    x2		
RIGA III	2x cap. av. 2x cap. d.	cap. av. Vert. div. 2x ruota R + pennello + cap.d	cap. d alla verticale R+ 180* + ruota		
	x1    x2	x1    x2	x1    x2		

# ESERCITAZIONI Compilazione CARTA GARA L2

## ► GRUPPO L2

### ► Esercizio su base musicale con parole:

- 1) Pennello avanti dal carrè
- 2) Basi: due ruote consecutive e top: 2 capovolte avanti consecutive
- 3) Mezza colonna con la prima base in ginocchio a terra
- 4) ¼ dietro dall'inguine con arrivo in binario
- 5) Base: Y, media: verticale di testa, top: squadra max
- 6) Colonna in affondo con squadra della media sul polpaccio
- 7) Verticale cinese con le basi in ginocchio
- 8) Base e top: staccate sagittali, media: staccata frontale
- 9) Rullo 180°

\* *in base VdB*  
\* *Musica con parole*

**CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - GRUPPO FEMMINILE L2**

CLUB <b>S.G. GIUGLIASU</b>			0,10	0,15	0,20	
GIBNASTI						
TOP	<b>Lucia Anna (d.n)</b>					
BASE	<b>Bianca Giordis (d.n)</b>					
BASE	<b>Valeria Laura (d.n)</b>					
ALLENATORE						
MEME	<b>Enza Lorenza</b>					
TEL.	<b>339 1108992</b>	COMPETIZIONE		CATEGORIA E DISCIPLINA		
<b>Finde C.I. 7021</b>		<b>403 L2 Open</b>				

	0,10	0,15	0,20	DIFFICOLTA'	
REGA I	<b>10014 2'</b>	<b>10114 2'</b>	<b>10214 2'</b>	RC	<b>0,9</b>
REGA II	<b>10014 2'</b>	<b>10114 2'</b>	<b>10214 2'</b>	RCV	<b>0,43</b>
REGA III	<b>10014 2'</b>	<b>10114 2'</b>	<b>10214 2'</b>	<b>TOT 1,33</b>	

$$\left( = 1,3 \div 3 = 0,433333 \right)$$

$$PA = 0,437 \rightarrow 0,44$$

# CARTA GARA L3

## Pairs Balance

- Box 1: Identification (ID/#) of the Static Holds
- Value in A
- Box 2: Identification (ID/#) of Mounts & Motions Top
- Value in B
- Box 3: Identification (ID/#) of the Static & Motions Base
- Value in C

## Pairs Dynamic

- Box 1: not used
- Box 2: Identification (ID/#) of the Elements
- Value in B
- Box 3: not used
- D : value of Links ( no coördinates!)

## Women's group Balance

- Box 1: Identification (ID/#) of the Static Holds
- Value in A
- Box 2: Identification (ID/#) of Mounts & Motions Top
- Value in B
- Box 3: Identification (ID/#) of the Basic Pyramids
- Value in C
- D not used

## Women's group Dynamic

- Box 1: not used
- Box 2: Identification (ID/#) of the Elements
- Value in B
- Box 3: not used
- D : value of Links ( no coördinates!)

## M4 Balance

- Box 1: Identification (ID/#) of the Static Holds
- Value in A
- Box 2: Identification (ID/#) of Mounts & Motions Top
- Value in B
- Box 3: Identification (ID/#) of the Basic Pyramids & Transitions
- Value in C
- D not used

## M4 Dynamic

See Women's group

## Individual Elements

- 1: coördinates of the individual elements

- cat. 1: only ID/# number
- Cat. 2: only page

A = PARTNER 1  
B = PARTNER 2  
C = PARTNER 3  
D = PARTNER 4

1

Value	A	B	C	D
SH		1		
Top		2		
Base		3		

# ESERCITAZIONI Compilazione CARTA GARA L3

► COPPIA L3

► Esercizio su base musicale senza parole:

- 1) Top pitch arrivo di pancia sulla base in piedi e dalla pancia discesa ¼ dietro arrivo in piedi
- 2) Base e top: rondata
- 3) Pancia (angelo) tenuto 3" da qua transizione della base in staccata e tengo pancia in staccata 3"
- 4) 2 verticali di testa
- 5) Schiena (cervo) tenuto 3" della top sulla base in gabbia (schiena a terra gb sollevate a 90° in alto)
- 6) Base: ponte e top: staccata

PARTICIPATION NUMBER																	
n OdL																	
Music with lyrics: <input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No																	
COUNTRY																	
A.S.D. Società Ginnastica Grugliasco																	
GYMNASTS																	
TOP		Bianco Elisa (----)															
BASE		Rossi Claudia (----)															
BASE																	
CONTACT PERSON																	
NAME		Allenatrice															
TEL		123 45 67 89															
COMPETITION																	
Campionato Italiano																	
LEVEL																	
L3 OPEN																	
CATEGORY																	
W2																	
EXERCISE																	
COMBINED																	
DIFFICULTY																	
D.SCORE		0.3															
DV		0.3															
VALUE																	
BALANCE		0.2															
DYNAMIC		0.1															
INDIVIDUAL		3															
1	FR 1/4	2	BA 1/4	3		4	BA 0/4	5		6	3"	7	3"	8		9	3"
Value	0.1	1.				0				0.1		0.1				1	1
SH										ROW I-BOX 4		ROW IV-BOX 2				P25-nr10	
Top	ROW III-BOX 1	P50/46A4				ROW I-BOX 1											
Base																P25-nr10	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
Value																	
SH																	
Top																	
Base																	
	19	20	21	22								I1	x2	I2	2"	I3	
											INDIVIDUAL ELEMENTS						
Value												1	1	1	1	1	1
SH												p137		#5		#063 #060	
Top																	
Base																	
												TF:		SR:		SIZE:	

# MODULO SPECIFICO 1

## UNITA' DIDATTICA 6

LA PREPARAZIONE INDIVIDUALE DEL TOP



# TENUTA DEL CORPO

## Requisito indispensabile per TOP E BASI

PER TENUTA DEL CORPO SI INTENDE LA CAPACITÀ DEL GINNASTA DI CREARE E MANTENERE UNA TENSIONE MUSCOLARE ISOMETRICA TALE CHE GLI CONSENTA DI MANTENERE DELLE POSIZIONI FONDAMENTALI SPECIFICHE.

**CORPO IN TENUTA —→ CORPO RIGIDO!**

- ▶ La tenuta del corpo è un requisito fondamentale per top e basi.
- ▶ La preparazione e tenuta della base non può essere inferiore a quella del Top, bensì deve essere sovrapponibile.
- ▶ L'allenamento della tenuta generale del corpo è importante poiché non si tratta dell'esercizio di una semplice capacità condizionale, ma si fonde strettamente con l'apprendimento tecnico, rinforzando le sensazioni che il ginnasta più tardi dovrà ricercare durante l'esecuzione degli elementi.

# METODOLOGIA DELLO SVILUPPO DELLA TENUTA

- Selezionare esercizi che riproducono le **posizioni specifiche** richieste dalla disciplina
- **Progressività del carico**: iniziare dagli esercizi tecnicamente semplici, che richiedono minor forza, poi progredire verso quelli più complessi e più impegnativi dal punto di vista condizionale.
- **Non sacrificare mai la correttezza della forma**, se il ginnasta dimostra di non aver ancora la forza necessaria per eseguire in modo tecnicamente corretto il movimento richiesto, semplificare le richieste (adattare l'esercizio al livello del ginnasta, non viceversa)



*esempio di progressione*

- **Ripetere gli esercizi frequentemente**, durante una parte dedicata dell'allenamento oppure tra un esercizio tecnico e l'altro, come rinforzo delle posizioni/sensazioni.
- **Variare** le esercitazioni proposte, per evitare la noia e **stimolare l'attenzione**.
- **Correggere** attentamente i ginnasti, fornendo feedback costanti
- **Attenzione ai dettagli!**

# ESEMPI DI ESERCIZI

- Tenuta ritta e tenuta ritta rovesciata (verticale):



- Tenuta ritta con elastico, bastone, bilanciere



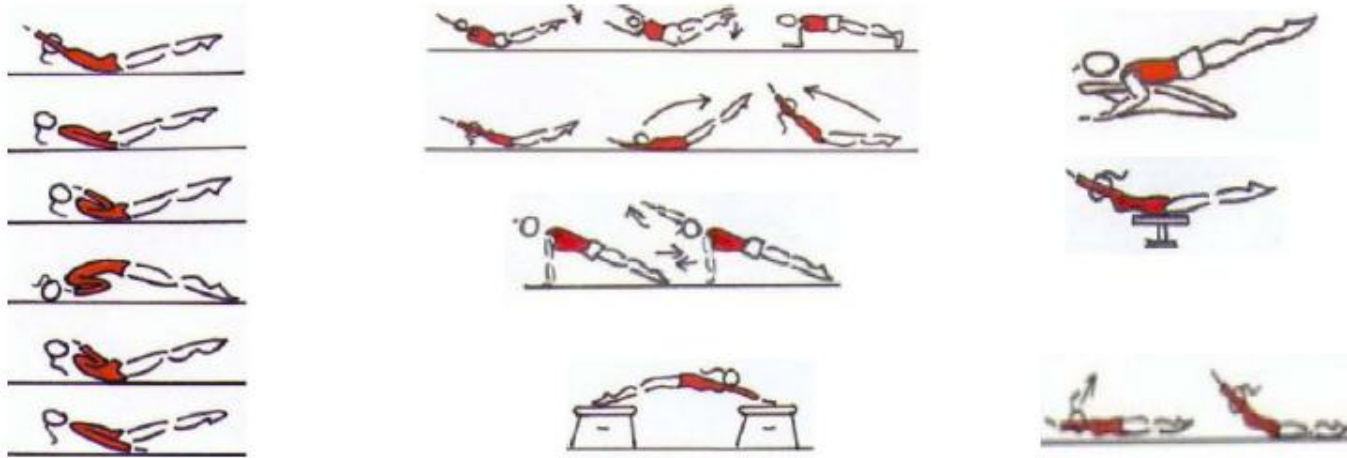
- Rimbalzare ritti (varie direzioni) o in verticale su una pedana - trampolino



- Giochi in coppia (trasporti, cadute rigide sui materassi)




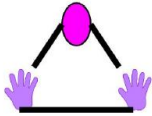
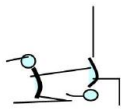

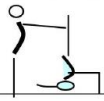

- Al suolo, tenuta di posizioni statiche, dondolando, aggiungendo movimenti delle braccia e/o delle gambe, anche utilizzando piccoli sovraccarichi (usare cavigliere, palloni...)



- Mantenere posizioni statiche fondamentali (candela, posizione raggruppata, carpiata, sollevamenti delle gambe, squadre...)

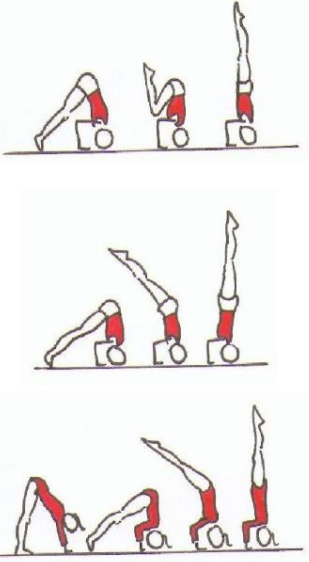


# VERTICALE sui 3 APPOGGI

HEADSTAND		
Progressions	Description	Coaching Points
1. 	The headstand should be performed with a straight to slightly dished body shape – never with a hollow back.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Triangle base.</li> <li>Legs together.</li> <li>Toes pointed.</li> </ul>
2. 	The hands should be placed at shoulder width apart and the top of the forehead should be placed in front of the hands to form the apex of the "base triangle".	<ul style="list-style-type: none"> <li>Triangle base.</li> <li>Use the top of the forehead to balance on.</li> <li>This large base of support is more stable.</li> <li>Teach the children how to roll out of headstand for safety by tucking the chin onto the chest.</li> </ul>
3. 	Practice supported headstand in pairs with tucked or straight legs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partner kneeling. Support at the hips.</li> </ul>
4.  	Base stands arm length away from the top. Top performs a pike lift to headstand. Base catches the tops legs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base supports at the calf.</li> <li>Bases keep your arms straight and parallel to the floor.</li> <li>Bases keep your legs together, body straight with good posture.</li> <li>Hold the balance for 3 seconds.</li> </ul>
5. 	You can practice the 'mushroom' balance as a progression for the headstand.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practice the 'mushroom' balance –</li> <li>5 points of support, 4 points of support, 3 points of support.</li> <li>All teaching points as for the 'mushroom' balance.</li> </ul>

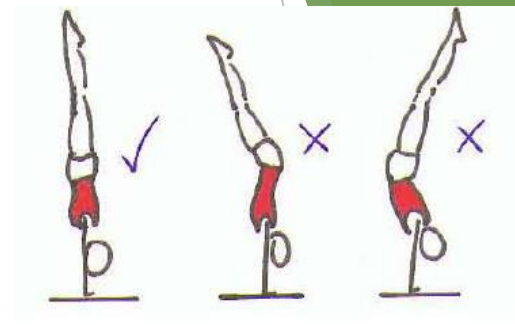


## Acrobatic Gymnastics – Individual Elements

<p>6.</p> 	<p>There are various ways to get into the headstand and these can affect the difficulty of the balance.</p> <p>1. Tuck up to headstand.</p> <p>2. Pike lift to headstand.</p> <p>1. From straddle stand lift to headstand.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Make sure you have a triangle base.</li> <li>Balance on the top of the forehead.</li> <li>Keep your hands pressed firmly against the mat.</li> <li>Legs tight.</li> <li>Toes pointed.</li> </ul>
<p><b>Safety Points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoid the "overbalance" situation or this may cause injury to the neck and only spend a short period of time in one session practising the headstand.</li> <li>Teach the children how to roll out of headstand safely by tucking the chin onto the chest.</li> </ul>	

# VERTICALE RITTA ROVESCIAATA

PUNTI PER UN CORRETTO ALLINEAMENTO:  
POLSO - SPALLA - ANCA - GINOCCHIO - CAVIGLIA

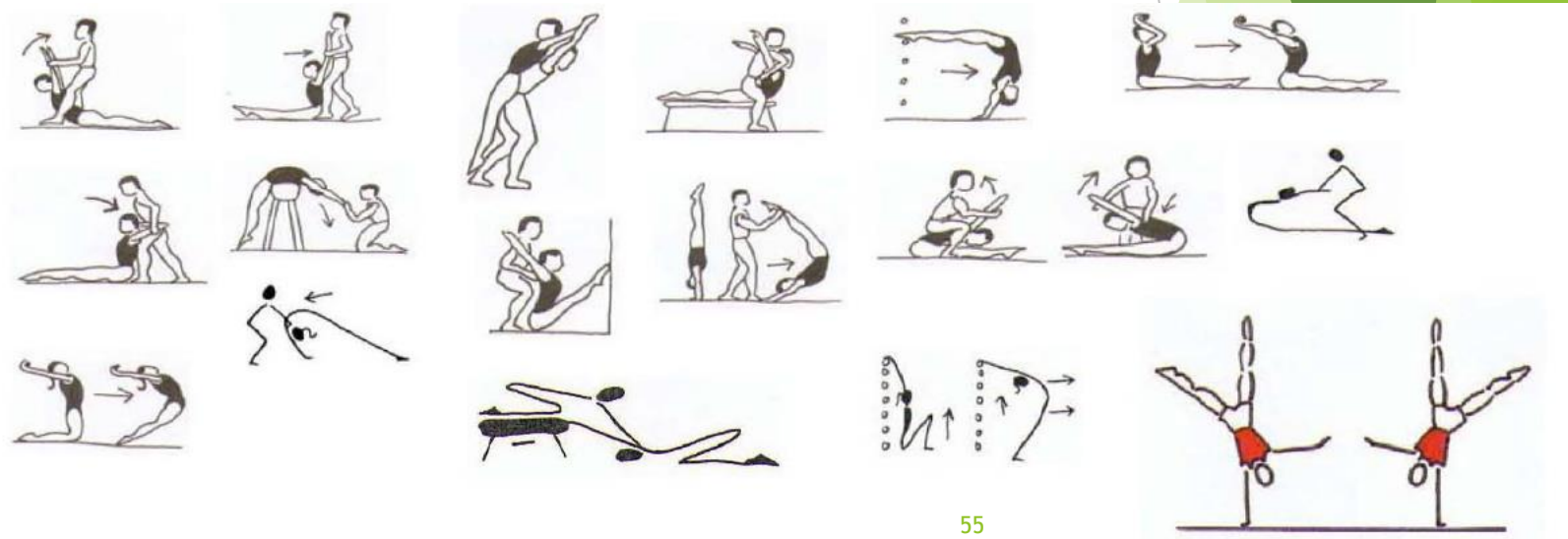


- Curare allineamento pancia a terra, in piedi, con elastico
- Lavorare sulla mezza verticale: BACINO in verticale gambe chiuse al petto (utilizzo step o assistenza), lavoro di mezze verticali dal ginocchio
- Tenute pancia al muro punte a martello, tenute a 45°, tenute massimo allungo piedi e mani a terra
- Tenute in verticale con appoggio avambraccio a sostegno
- Lavori pancia al muro e liberi di groupè e distensione, divarico e riunisco
- Lavori liberi di tenuta gb in staccata e circonduzioni complete dx e sx piego
- Salite in verticale di slancio, gambe unite flesse, divaricate e tese
- Lavori di scivolamento piedi e avvicinamento piedi-spalle con le slide
- Camminate in mezza verticale e in verticale
- Scivolamenti mani su slide corpo 45° e in verticale

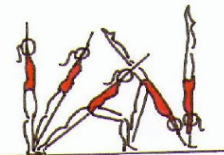


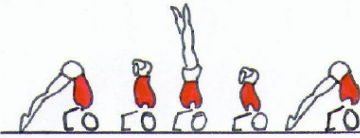

## UTILIZZARE APPOGGI DIVERSI

- ▶ A terra
- ▶ Sui pomelli bassi
- ▶ Sui giovannini
- ▶ Sui pomelli alti
- ▶ Sulla trave
- ▶ Sulle spugnette

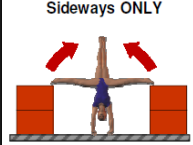
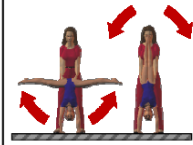
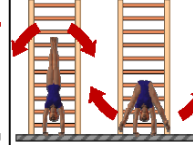
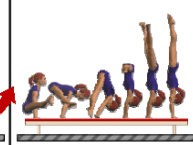
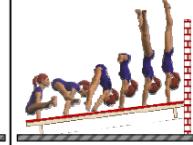
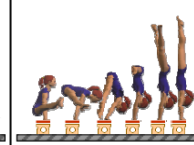
## CURARE LA MOBILITA'

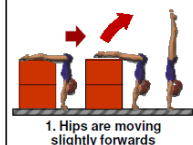
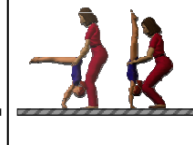
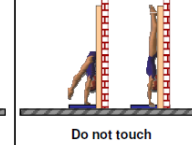
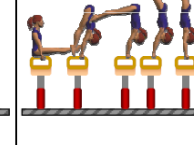
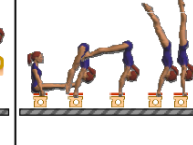



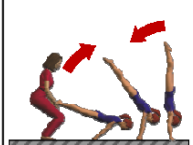
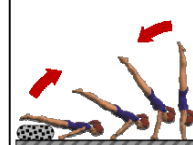
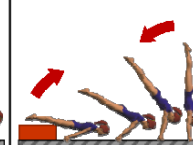
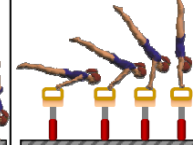

# VERTICALE

Elephant Lift to Handstand		
Progression	Description	Coaching Points
<p>1.</p> 	<p>A good two handed handstand in both straddle and legs together position is an essential requirement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>All the normal coaching points for the handstand.</li> </ul>
<p>2.</p> 	<p>Hamstring flexibility.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Get the gymnast to sit as shown with the legs close to the arms.</li> <li>If this is a weak position then the gymnast must work on hamstring flexibility and lumbar fold.</li> </ul>
<p>3.</p> 	<p>Learning the shape of the action of the elephant lift is important. The figures are shown from top view.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keep the hips as close to the floor as possible – try not to lift them at all.</li> <li>Legs straight and toes pointed.</li> </ul>
<p>4.</p> 	<p>Learning the shape of the action from headstand.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Try to keep the straddle pike fold as close to the body as possible.</li> <li>Legs straight and toes pointed.</li> <li>Make sure the action is smooth and controlled.</li> </ul>
<p>5.</p> 	<p>Practice the lift from a raised platform to make this stage easier.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnast starts on the toes.</li> <li>Keep the legs fairly close together.</li> <li>Try to get the hips above the shoulders.</li> <li>Lift the feet forwards and outwards.</li> </ul>

## METHODOLOGY (All the drills used for HANDSTAND can be applied too)

Sideways ONLY	Sideward ONLY	Do not touch	Transversal, on a horizontal bench, padded bench or any other platform not wider than the shoulders' width.	Transversal, on a slightly inclined bench, padded bench or any other platform not wider than the shoulders' width. (Upwards or downwards)	Longitudinal, on a horizontal bench, padded bench or any other platform not wider than the shoulders' width.
 <p>From resting feet (sideward) on hip high mats lift the legs to handstand. <b>Gradually lower mats.</b></p>	 <p>From handstand with coach/partner support, slowly straddle down in control in exact reversal of the lift (eccentric training)</p>	 <p>From handstand against wall, straddle down in control in exact reversal of the lift (eccentric training)</p>	 <p>Transversal, on a horizontal bench, padded bench or any other platform not wider than the shoulders' width.</p>	 <p>Transversal, on a slightly inclined bench, padded bench or any other platform not wider than the shoulders' width. (Upwards or downwards)</p>	 <p>Longitudinal, on a horizontal bench, padded bench or any other platform not wider than the shoulders' width.</p>




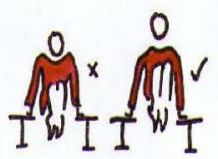


2. Lower limbs are lifted to handstand	Forward ONLY	Do not touch	Longitudinal, on the pommel horse.	Longitudinal, on a horizontal bench, padded bench or any other platform not wider than the shoulders' width.
 <p>1. Hips are moving slightly forwards</p> <p>From resting feet (forward) on hip high mats, pull hips forward and lift. <b>Gradually lower mats.</b></p>	 <p>From handstand with coach/partner support, slowly pike down in control in exact reversal of the lift (eccentric training)</p>	 <p>From handstand against wall, pike down in control in exact reversal of the lift (eccentric training)</p>	 <p>Longitudinal, on the pommel horse.</p>	 <p>Longitudinal, on a horizontal bench, padded bench or any other platform not wider than the shoulders' width.</p>

 <p>The coach/partner will decide <b>HOW MUCH</b> support should be given</p> <p>With coach/partner support.</p>	 <p>The coach/partner will decide <b>WHEN</b> support should be given</p> <p>With coach intervention.</p>	 <p>The gymnast will decide <b>HOW MUCH</b> and <b>WHEN</b> support should be obtained</p> <p>The lower limbs or parts of them (thighs, shins, feet) will touch any rebound device, i.e. tractor tube, elastic cord, etc</p>	 <p>Touch only if necessary</p> <p>The body or parts of it supported on higher position than the hands</p>	 <p>Longitudinal, on the pommel horse.</p>	 <p>From scale onto small platforms, benches, pommels or on any similar installations: lift to handstand</p>
---	--	---	---	---	---

- Notes**
- Gymnasts will tend to arch the lower back when the resistance is high. This can lead to injury.
  - Coaches must assure that the lower back is kept in a rounded position during all of the exercises.
  - Eccentric strength training is very effective for increasing strength and should be used whenever the concentric contraction is not yet strong enough.**



# SQUADRA DIVARICATA E UNITA

Progression	Description	Coaching Points
<p>1.</p> 	<p>Prerequisite skill: Straddle lever</p>  <p>Strength needs to be developed in the hip flexors and the quadriceps to keep the legs lifted and straight.</p> <p>In addition, the hamstrings need to be flexible to make the muscle action easier. If these muscles are stiff then the hip flexors and quads as well as fighting against gravity, have to fight against muscle resistance.</p>	<p>These elements require good hip flexor strength and upper body support strength and can be developed on the floor, beam, pommel handles, parallel bars and the pedestals.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straddle lever / half lever on pedestals with both legs bent.</li> <li>• Straddle lever / half lever on pedestals with one leg bent.</li> </ul>
<p>2.</p> 	<p>Using two benches or chairs the gymnast lifts to support. The gymnast must try and hold the position with the shoulders depressed. This will lift the hips up and therefore away from the bench level.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push down through your shoulders.</li> <li>• Keep the arms straight.</li> </ul>
<p>3.</p> 	<p>Sitting on a chair the gymnast straightens the legs keeping the knees high. The gymnast needs to repeat this activity many times.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keep your legs straight.</li> <li>• Tight knees and pointed toes.</li> </ul>
<p>4.</p> 	<p>The tight japa fold must be worked so that the gymnast can relax in this position.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tight knees and stretched feet.</li> </ul>

Wharton K., Fink H. (2009)

## LAVORI SULLA SQUADRA

- ▶ Sollevamenti solo gb, seduti e a panino
- ▶ Spinte solo spalle
- ▶ Tenute in seggiolino su rialzo (es. trave)
- ▶ Capovolta avanti, squadra piedi sopra step, cap dietro
- ▶ Lavori tenuta con la sedia
- ▶ Lavoro di camminata con slide
- ▶ Lavori di «cestini» con mani in appoggio su rialzi e piedi su slide
- ▶ Camminate in seggiolino o squadra su panche
- ▶ Spinte di spalle in seggiolino o squadra a parallele pari
- ▶ Camminate e giri in squadra a terra

# LAVORI SUI POMELLI

- ▶ Tenute in seggiolino divaricato e unito
- ▶ Distensione di una sola gamba alla volta
- ▶ Passaggi da seggiolino divaricato a seggiolino unito (una gb alla volta e gb insieme)
- ▶ Tenute in squadra divaricata e unita (eventuale utilizzo di cavigliere alla vita o alle caviglie)
- ▶ Passaggi da squadra divaricata a squadra unita
- ▶ Presa della squadra da posizione ritta su rialzo e ritorno in posizione ritta su rialzo

# MODULO SPECIFICO 1

## UNITA' DIDATTICA 7

LA PREPARAZIONE INDIVIDUALE DELLA BASE

# CONSIDERAZIONI INIZIALI

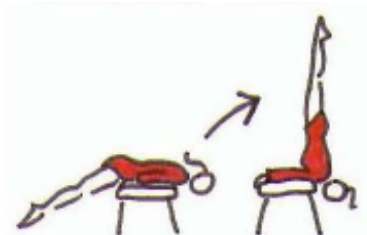
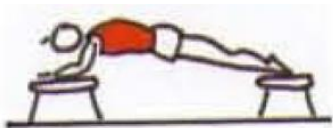
- ▶ La preparazione atletica non è solo potenziamento muscolare
  - ▶ Non sono i muscoli che usano il Sistema Nervoso Centrale, ma il SNC che usa i muscoli
- ▶ Essere forti non è utile se non si è in grado di utilizzare questa forza nel contesto
  - ▶ Serve insegnare al corpo tramite esercizi che abbiano un transfer al SNC e lo potenzino (creazione neo-sinaptica)
- ▶ Il muscolo da solo non può migliorare una prestazione, è la capacità di utilizzare una catena muscolare, in un determinato programma motorio, che darà i migliori risultati

# FONDAMENTALI

- ▶ Stabilizzazione del core
  - ▶ Necessaria sia per prevenzione infortuni che per miglioramento prestazione
- ▶ Squat
  - ▶ Utile nelle fasi di caricamento di un lancio
  - ▶ Utile nelle tenute in mezza colonna
  - ▶ Utile nella stabilizzazione degli equilibri abbassando il CdM
- ▶ Lento Avanti o Military Press
  - ▶ Utile nella gestione della tenuta a braccia tese
  - ▶ Evoluto, utile nei lanci del/la top dalle spalle

# Stabilizzazione del Core

- ▶ Perché ce ne dobbiamo preoccupare
  - ▶ Offre stabilità per proteggere la colonna vertebrale
  - ▶ Amplifica la stabilità dell'intera catena cinetica
    - ▶ Se i muscoli del core sono deboli, risultano inadeguati per trasmettere l'energia cinetica proveniente dagli arti inferiori
    - ▶ Quando vengono contratti, stabilizzano la colonna, le pelvi e le spalle creando una solida base di supporto
  - ▶ Possiede un ruolo fondamentale nella prevenzione degli infortuni
    - ▶ Promuove una corretta postura



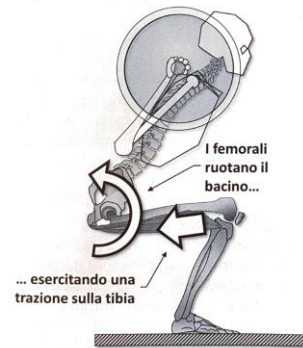
62

# SQUAT

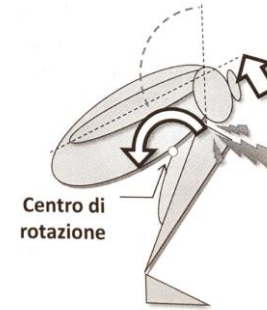
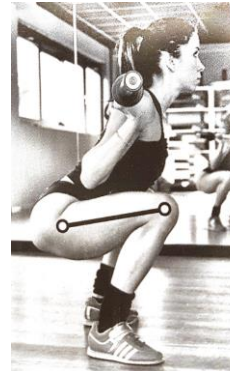
Mezzo squat, squat sotto il parallelo e squat profondo



Coinvolge principalmente l'articolazione del ginocchio e della caviglia, solo in parte quella dell'anca. L'intera catena cinetica posteriore è poco coinvolta



L'estensione dell'anca attiva gli ischiocrurali che esercitano la loro funzione di protezione del ginocchio, opponendosi all'attivazione massiccia del quadricipite, stabilizzando la tibia posteriormente



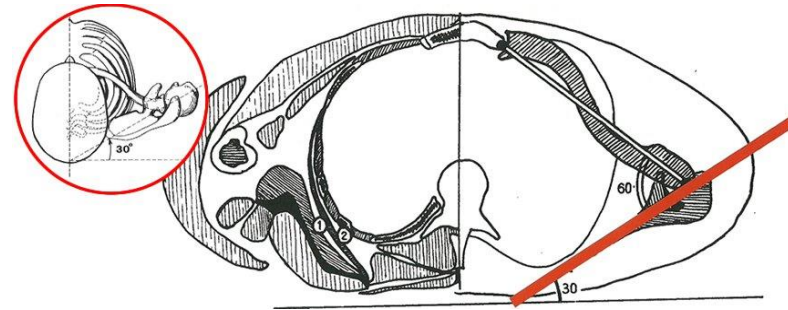
Lo squat profondo del sollevamento pesi è potenzialmente lesivo per le ginocchia visto lo stress a cui sottopone i legamenti determinato dal contatto coscia-polpaccio.

Rimane dunque un gesto da sconsigliare alle basi di acrobatica, se non eseguito sotto stretto controllo di tecnici e preparatori esperti



# LENTO AVANTI o MILITARY PRESS

- ▶ Evitare la presa delle mani troppo larga che provoca un'abduzione in extrarotazione forzata delle scapole(simile a quella del lento dietro)
- ▶ E' necessario rispettare la naturale angolazione del piano scapolare che si attesta intorno ai 30°

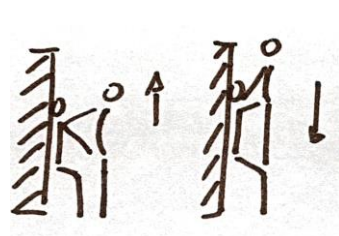


- ▶ La presa al bilanciere risulterà poco più larga delle spalle
- ▶ Importante tenere i gomiti sotto al bilanciere, scapole basse e petto in fuori.
- ▶ Nella spinta, elevare le scapole e concludere il movimento sopra la testa in blocco articolare.
- ▶ Mantenere sempre le tre curve fisiologiche della colonna (lordosi cervicale, cifosi toracica e lordosi lombare)

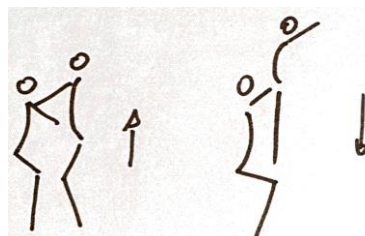


# PREPARAZIONE FISICA APPLICATA

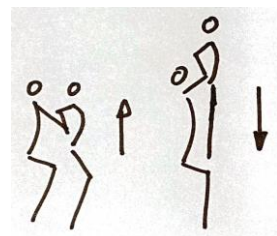
Esempio di progressione nel potenziamento delle basi nei lavori di spinta in mezza colonna



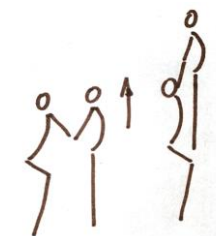
Fronte opposto.  
Base in appoggio al muro, top con le mani sulle spalle, base ai fianchi



Fronte opposto.  
Base senza appoggi, top con le mani sulle spalle, base ai fianchi, arrivo in mezza colonna senza mani



Stesso fronte. Base senza appoggi, top braccia piegate con le mani sui polsi della base, base ai fianchi.

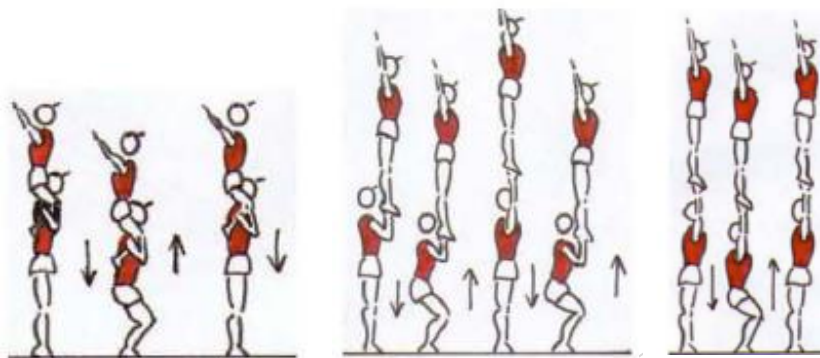


Stesso fronte. Base senza appoggi, top braccia tese con le mani alle mani della base,



Fronte opposto.  
Base senza appoggi, top braccia tese con le mani alle mani della base in reverse grip,

Progressione per lo sviluppo della forza nelle spinte dinamiche e la stabilizzazione della tenuta a braccia tese utile sia nella coppia che nel gruppo



# MODULO SPECIFICO 2

## UNITA' DIDATTICA 8

LE PRESE NELLA GINNASTICA ACROBATICA

# Presca mano spalla



- ▶ È preferibile non contrapporre i pollici per evitare compressioni alla base del collo ma rimane un'indicazione soggettiva determinata dal rapporto di grandezza mano/spalla
- ▶ Alla top chiederemo di non allargare troppo i gomiti, cercando di assecondare il piano scapolare

# Presca piede spalla (colonna)



- ▶ Spalle elevate, il piede trova sede tra il deltoide e il collo
- ▶ Gomiti larghi in accordo al piano scapolare elevato e addotto
- ▶ Le tibie della top trovano un leggero appoggio sulla nuca della base che per mantenere la curva cervicale potrebbe necessitare di alzare il mento e spingere indietro la testa
- ▶ Le mani della base, in appoggio sopra il polpaccio, applicano una leggera pressione verso il basso (non avanti)

# Preso mano mano (fronte opposto)



- ▶ La posizione delle mani è speculare
  - ▶ Pollici incrociati
  - ▶ Dito medio o indice rivolto in avanti ma entrambi lungo il polso
  - ▶ Dita distese a cercare la leva maggiore
- ▶ Angolo del polso di  $10^\circ$  circa per i meno esperti, prossimo allo  $0^\circ$  nei più esperti. Prestare molta attenzione a non estendere eccessivamente la mano creando un angolo di appoggio negativo

# Preso mano mano (stesso fronte)



- ▶ La base ruota le mani verso l'esterno estendendole fino a creare una superficie di appoggio piatta
- ▶ Pollici incrociati, carpo e metacarpo in appoggio, in base alla dimensione reciproca delle mani, prima falange in presa (o in appoggio)
- ▶ Base con i gomiti stretti sotto le mani, avambraccio perpendicolare a terra
  - ▶ Attraverso azioni di pronazione e supinazione della mano controlla l'equilibrio

# Presca mano mano 2 in 1 (fronte opposto)



- ▶ La mano del lato forte afferra la mano dello stesso lato
  - ▶ La posizione delle mani è speculare
    - ▶ Pollici incrociati
  - ▶ Dito medio o indice rivolto in avanti ma entrambi lungo il polso
    - ▶ Dita distese a cercare la leva maggiore
- ▶ Angolo del polso il più possibile vicino agli  $0^\circ$ . Prestare molta attenzione a non estendere eccessivamente la mano creando un angolo di appoggio negativo
  - ▶ La seconda mano del top si sovrappone alla prima, incrociando gli indici
- ▶ La seconda mano della base aiuta la resistenza del pollice della mano a contatto e aiuta ad evitare un'eccessiva estensione della mano

# Presca piede pancia / mano pancia



- ▶ La posizione dei piedi/mani è divergente se la top è di sesso femminile, è parallela se il top è di sesso maschile
- ▶ L'avampiede/la prima falange appoggia sul bacino, il tallone/il palmo sul basso ventre o sulle gambe, le dita sfiorano l'addome.
- ▶ I piedi/le mani, flettendosi o estendendosi, regolano la distribuzione del peso



# Preso mano piede (stesso fronte)



- ▶ Il palmo della mano sostiene l'avampiede
- ▶ Mano in linea con il piede, dito medio e/o indice in direzione del tallone
- ▶ Il polso genera un angolo compreso tra i  $10^\circ$  e i  $30^\circ$  (maggiore l'angolo, minore sarà il carico alle dita in fase di piegamento in preparazione ad un lancio)
  - ▶ Le mani dovranno orientare i piedi in modo che siano paralleli
  - ▶ Gomiti sotto le mani, avanbracci perpendicolari a terra

# Preso mano piede (fronte opposto)



- ▶ Ruotare la mano esternamente e afferrare l'avampiede perpendicolarmente
- ▶ Appoggiare le dita del piede vicino all'estremità acromiale della clavicola
- ▶ Seguire l'inclinazione del piano scapolare, allargare leggermente i gomiti e portarli leggermente più avanti della proiezione del tallone del top

# Presenza piattaforma nel gruppo



- ▶ Una mano afferra il proprio polso, l'altra mano afferra il polso del/la compagno/a
- ▶ La contrapposizione dei pollici è fortemente consigliata in ottica futura per lo sviluppo di movimenti con arrivo in piattaforma
  - ▶ Potrebbe rendersi necessario non contrapporre i pollici nel caso di problemi nella flessibilità del pollice
- ▶ La piattaforma dovrà creare una superficie piatta grazie al controllo della flessione/estensione del polso

# Presca top pitch da terra



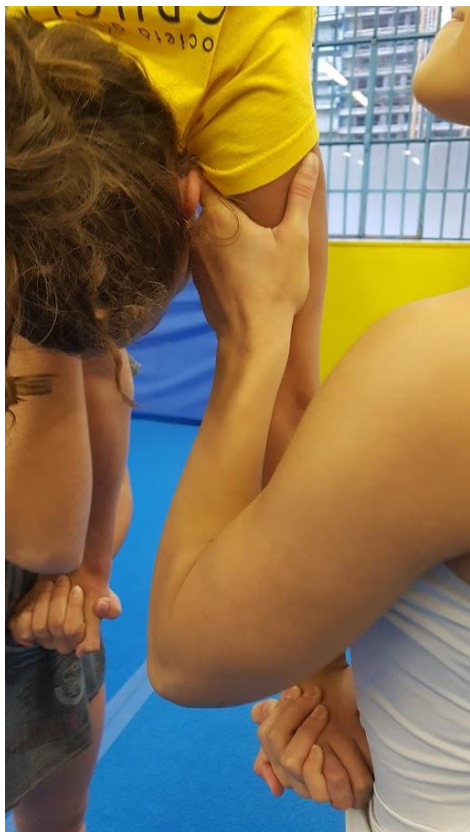
- ▶ Una mano afferra il piede dello stesso lato del top (mano destra afferra piede destro, mano sinistra afferra piede sinistro)
- ▶ Il palmo della mano si posiziona sull'avampiede con o senza uno o due dita sotto la pianta del piede (dipende dai rapporti di forza/peso tra le compagne)
- ▶ La seconda mano è a sostegno della prima mano (non del piede)

# Presca binario



- ▶ Le braccia delle due basi vengono posizionate in modo alternato
- ▶ Il posizionamento esatto delle braccia è soggetto a leggere variazioni in funzione del movimento che deve essere eseguito dalla top, indicativamente le braccia verranno distribuite all'altezza della cifosi dorsale e del bacino, evitando le aree di lordosi cervicale e lombare
- ▶ La distanza tra la basi sarà la minima necessaria ad ospitare il top con l'obiettivo di accorciare il più possibile le leve di carico

# Preso verticale cinese



- ▶ Preso mano-mano, simile al mano-mano stesso fronte ma è necessario fare attenzione alla rotazione del polso della base. La top si troverà con le mani leggermente divergenti.
  - ▶ Per garantire un corretto angolo al polso l'avambraccio dovrà essere orizzontale
- ▶ L'altra mano verrà posizionata al braccio o esternamente alla spalla, rendendo possibile una corretta distensione e supinazione del braccio del top
- ▶ La distanza tra la basi sarà la minima necessaria ad ospitare il top con l'obiettivo di accorciare il più possibile le leve di carico



# MODULO SPECIFICO 2

## UNITA' DIDATTICA 9

LAVORO DI COPPIA STATICO

# L'ASSISTENZA NEL LAVORO STATICO DI COPPIA



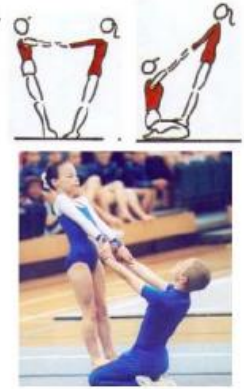

- ▶ Utilizzare il più possibile l'**ASSISTENZA INDIRETTA** (che siano materassoni, o step o il muro come appoggio per la base)
- ▶ Nell'assistenza **DIRETTA** fare il più possibile assistenza alla **BASE** (fare assistenza al top cambia gli equilibri ed è controproducente all'apprendimento)
- ▶ L'assistenza **DIRETTA** va fatta il più possibile a livello della **PRESA** della base sul top per **STABILIZZARLA**







# DISEQUILIBRIO IN PIEDI SU GAMBE fronte opposto

## L1 No. 2b COUNTER BALANCE FACING IN THE OPPOSITE DIRECTION



Progressions	Description	Coaching Points
1. 	Using a bench, the top practices stepping up onto a bench.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Step up onto one leg first and then transfer your weight to the second leg.</li> </ul>
2. 	Base practices kneeling in support position.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Back straight.</li> <li>Sit on your heels – don't have your feet apart.</li> <li>Knees slightly open.</li> </ul>
3. 	<p>Pair facing each other and perform counter balance standing as shown.</p> <p>Base in kneeling support position.</p> <p>Base and top take hold of each other's wrists.</p> <p>The top then steps up onto the bases thighs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base and top take hold of your partner's wrists.</li> <li>Bases lift your partner upward as they step onto your thighs.</li> <li>Top – step up onto your partner's thighs one leg then transfer your weight while you step the other leg on.</li> <li>Place your feet immediately above your partner's knees.</li> <li>Top – do not lean forward or backward and try to keep your body straight.</li> <li>Base – keep your body parallel to your top.</li> <li>Once you have stepped on perform a counter balance by both of you leaning back slowly.</li> </ul>
4. 	<p>Base sits on a bench.</p> <p>Top stands in front of base, both partners facing each other.</p> <p>Take the correct grip.</p> <p>The top then steps up onto the bases thighs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As step 3 above.</li> <li>Bases try to keep your legs as still and secure as possible.</li> <li>Check foot position of top – almost straight on leg.</li> <li>To dismount from the balance – base keep hold of your partner and assist in the dismount by lifting your partner down.</li> <li>Make sure a mat is placed in front of you for safety.</li> </ul>

5. 	<p>Once step 4 is secure the balance can be performed against a wall.</p> <p>The base assumes a 'ski-sit' position against a wall and repeats step 4 above.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As step 4 above.</li> <li>Make sure a mat is placed in front of you for safety.</li> </ul>
6. 	Once step 5 is secure the balance can be performed 'free' on a mat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>All teaching points above should be reinforced.</li> <li>Coach supports as and when required. Supporting on the arm and back of the top.</li> </ul>
7. 	<p>Advanced variation. Partner's take hold with a cross over grip as shown.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use the cross over grip as shown.</li> <li>Step into balance as described above.</li> <li>Once you have got into the counter balance you can release on hand.</li> <li>Make sure your free arm is at right angles to your chest.</li> </ul>

Wharton K., Fink H. (2009)






**PROPOSTA:** lavoro da base sdraiata con gambe flesse e top in piedi su bambe a in piedi e ritorno




Erica Loiacono

# EQUILIBRIO IN PIEDI su GAMBE fronte opposto

- ▶ Impugnatura: Base a vita Top e Top a spalle Base
- ▶ Salite ad appoggi successivi e salita in pennello
- ▶ Punti focali:
  - cosce base parallele al suolo
  - busto base il più possibile perpendicolare al suolo
  - tenuta ritta del top
- ▶ Seguire stessa progressione: ginocchio, panca o step, muro, liberi
- ▶ Passaggi da appoggio su step o muro a liberi con spostamento in avanti delle ginocchia delle base, non sollevamento (riporto la base sotto il CdM)
- ▶ Tenute con presa di entrambe, tenute con presa solo base e top braccia alle orecchia, tenute libere

# DISEQUILIBRIO IN PIEDI SU GAMBE stesso fronte

L1 No. 2a COUNTER BALANCE FACING IN THE SAME DIRECTION		
Progressions	Description	Coaching Points
<p>1.</p> 	<p>Counter balance facing in the same direction.</p> <p>Holding each other at the wrist and not the hands (hands get sweaty and slippery).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toes to heels almost touching.</li> <li>Start with bent arms, close together.</li> <li>Gradually lean away from each other until you are both in 'counter' balance.</li> <li>To come out of the balance, pull back together then release.</li> </ul>
<p>2.</p> 	<p>Counter balance – base kneeling.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>As above but base sits in a kneeling position.</li> <li>Make sure you sit on your heels.</li> </ul>
<p>3.</p> 	<p>Counter balance – base kneeling – top on thighs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Top steps one leg onto bases leg then the other.</li> <li>Bases and top hold onto each other's wrists.</li> <li>Bases lift your partner upward as they step onto your thighs.</li> <li>Top – step up onto your partner's thighs one leg then transfer your weight while you step the other leg on.</li> <li>Top – do not lean forward or backward and try to keep your body straight.</li> <li>Base – keep your body parallel to your top.</li> <li>Make sure you step on keeping your body close to your base – stand up straight then lean out into counter balance.</li> </ul>
<p>4.</p> 	<p>Base sitting on a bench.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As above.</li> <li>To dismount from the balance – base keep hold of your partner and assist in the dismount by lifting your partner down.</li> </ul>

<p>5.</p> 	<p>Base leaning against a wall.</p> <p>The base tries to lift away from the wall into a free support position. If they lose balance then they just drop back against the wall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As above.</li> </ul>
<p>6.</p> 	<p>Free counter balance on mat.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Both base and top keep close together.</li> <li>Top steps onto legs keeping body vertical.</li> <li>Both lean away from each other into balance.</li> </ul>
<p><b>Safety Considerations:</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Make sure that partnerships are correctly matched. Don't put a heavy / tall child as the top for a smaller child.</li> <li>Use mats.</li> <li>Give support as and when required.</li> <li>Make sure that the children are not fooling around.</li> <li>Make sure that the children are aware of the need for trust and co-operation.</li> <li>Children must not let go of their partner's wrists to perform the complete balance.</li> <li>Coaches should be acutely aware that the balance when performed correctly should show the base with a straight back.</li> <li>An advanced form of this balance can be performed when the base is strong enough. The base can release the grip on the wrists and perform the balance holding a thigh or knee support position.</li> </ul>









Wharton K., Fink H. (2009)



**PROPOSTA:** lavoro da base sdraiata con gambe flesse e top in piedi su bambe a in piedi e ritorno

# EQUILIBRIO IN PIEDI su GAMBE stesso fronte

- ▶ Impugnatura: Base a vita Top e Top ai polsi della Base
- ▶ Salite ad appoggi successivi e salita in pennello
- ▶ Punti focali:
  - cosce base parallele al suolo
  - busto base il più possibile perpendicolare al suolo
  - tenuta ritta del top
- ▶ Seguire stessa progressione: ginocchio, panca o step, muro, liberi
- ▶ Passaggi da appoggio su step o muro a liberi con spostamento in avanti delle ginocchia delle base, non sollevamento (riporto la base sotto il CdM)
- ▶ Tenute con presa di entrambe, tenute con presa solo base e top braccia alle orecchia, tenute libere
- ▶ Passaggi da in piedi sulle gambe a seduto su spalle a in piedi sulle gambe

# COLONNA

L1 No. 5b STAND ON SHOULDERS BASE STANDING		
Progressions	Description	Coaching Points
1. 	The partnership should be able to do all the progressions and perform a good stand on shoulders in a kneeling position.	<ul style="list-style-type: none"> <li>All teaching points for stand on shoulders with base kneeling.</li> </ul>
2. 	<p>The hand position is very important for this balance.</p> <p>The base assumes a squat position with one hand over the head and the other arm bent at the elbow as shown.</p> <p>If the top is going to step up into this balance on their right leg then they must stand to the right of their partner. In this case the base will put their left arm over their head as shown in the picture on the left.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remember that the grip must be made with the two 'rude' fingers on the wrist as shown.</li> </ul> 
3. 	The base assumes a strong squat position and the top places their right foot onto the bases right thigh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>The tops foot must be placed on the base's thigh in a slightly turned out position.</li> <li>The base must have a strong squat position.</li> <li>Base slightly turns the right shoulder and body to their left.</li> </ul>
4. 		<p>A helper / teacher / coach can support this skill by taking hold of the top's hips and assist by lifting the top up and round into the balance.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Top makes a strong push through the supporting leg.</li> <li>Base must stay in a squat position.</li> <li>Base must not attempt to stand up at this point.</li> <li>Base will push through the bent arm and pull with the arm that is above the head.</li> </ul>
5. 		<p>The pair practice stepping up onto the supporting so that the base gets use to taking the tops weight while maintaining a squat position.</p> <p>Support should be given as and when required.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Top makes a strong push through the supporting leg.</li> <li>Base must stay in a squat position.</li> <li>Base must not attempt to stand up at this point.</li> <li>Base will push through the bent arm and pull with the arm that is above the head.</li> </ul>
6. 		<p>The pair practice stepping up onto the supporting leg and placing the other leg onto the left shoulder.</p> <p>Support should be given as and when required.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Top makes a strong push through the supporting leg.</li> <li>Base must stay in a squat position.</li> <li>Base must not attempt to stand up at this point.</li> <li>Base will push through the bent arm and pull with the arm that is above the head.</li> <li>Top places the left leg onto the base's left shoulder.</li> </ul>
7. 		<p>The whole balance is attempted making sure that the base and top keep hold of each other's hands.</p> <p>Once this feels secure and both partners are confident in each other the whole balance can be attempted.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>All points above.</li> <li>Keep hold of hands while standing on shoulders.</li> <li>Only release hands and assume correct grip on the back of the calf muscles when both of you are confident.</li> </ul>

<p>8.</p> 	<p>The final balance should show a strong base position with the top standing with good posture and confidence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base in a strong position.</li> <li>• Top: head up, heels together, good posture.</li> <li>• Base: grip your partner's calf muscles, pulling them down onto your shoulders. Press your head into your partner's shins keeping your chin up.</li> <li>• Remember the grip.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dismount correctly: Always take hold of your partner's hands and keep hold of them until your partner is on the floor.</li> </ul>
<p><b>Safety Considerations:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As L1 No. 2a</li> <li>• Children must not let go of their partner's hands to perform the complete balance unless they are happy with all the progressions.</li> <li>• Teachers should be acutely aware that the balance when performed correctly should show the base with a straight back and a straight line from the base through the tops legs and back.</li> <li>• No counterbalance movement is allowed.</li> <li>• The greater height of this balance causes more risk. Make sure that the children are aware of this.</li> <li>• Make sure that the tops' know how to land safely from a height – bend the knees on landing.</li> </ul>	

Wharton K., Fink H. (2009)

- ▶ ASSISTENZA LATERALE al TOP
- ▶ Salite e discese da gamba bloccate 3” per ogni step
- ▶ Salite con 1 sola mano
- ▶ Salite senza mani
- ▶ Passaggi con incrocio su spalle
- ▶ Squat e camminate
- ▶ Camminate da sbilanciamento top
- ▶ Giochi
- ▶ Transizioni in ginocchio alto e ritorno
- ▶ Transizioni in ginocchio complete e ritorno
- ▶ Passaggi andata e ritorno:
  - terra - gambe - spalle seduti - spalle piedi
  - (appoggi successivi e di spinta)

Erica Loiacono

# POSIZIONE PRONA su piedi o mani della base

## L1 No. 6a FRONT ANGEL



Progressions	Description	Coaching Points
<p>1.</p>	<p>Progressions for the base.</p> <p>Lying on back with feet raised. Partner or coach applies pressure on the feet.</p> <p>Use a medicine ball for balance orientation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No bending or collapsing of the legs.</li> <li>Try to push bases legs over – base resists.</li> <li>Keep the medicine ball still and in balance.</li> </ul>
<p>2.</p> <p>Partners stand at X – tension Rocks</p>	<p>Progressions for the top.</p> <p>Deadmans lift: Top lying flat on the floor, face down, hands stretched above head. Partner(s) lift gymnast up by holding thigh and shoulder.</p> <p>Top can practice 'superman' hold across a bench.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keep body tight, legs together.</li> <li>Body tension work – keeping your body as stiff as possible.</li> <li>Top must be 'superman' tight.</li> <li>Lots of tension practice and conditioning for tops.</li> </ul>
<p>3.</p>	<p>Base in back lying position, takes hold of the tops hands and places feet, slightly turned out at the partner's hips.</p> <p>The base then pulls against the joined hands while at the same time straightening the legs upwards to vertical.</p> <p>Tops – keep your body tight, stretching forward with the movement towards your partner's head.</p> <p>Release handhold</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feet must be on the hips and not the stomach for correct weight distribution. Feet pushing inwards.</li> <li>Strong push of the legs upward and vertical.</li> <li>Bases keep your bottom on the floor.</li> <li>Tops – keep your body tight with a slight arch – head and toes at the same level.</li> <li>Feet together and toes pointed.</li> <li>Tops use your arms to help maintain the balance – stretched out to the side or down by your side.</li> <li>Coach can support at the upper arm and thigh. Help by lifting the top into position and holding until the balance is secure.</li> </ul>

<p>4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base – use toes to keep the balance. If the weight goes backwards flex your feet. If the weight goes forwards then point your feet.</li> </ul>
<p><b>Safety Considerations:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As L1 No. 2a</li> <li>Children must not let go of their partner's hands until they are in balance.</li> <li>Coaches should be acutely aware that the balance when performed correctly should show the base with straight legs and the top in a slightly arched position.</li> <li>An advanced form of this balance can be performed when the base and top are strong enough. The base can lift the top into a free front angel support position without using the hands to assist at the start of the balance.</li> </ul>

Wharton K., Fink H. (2009)

# POSIZIONE PRONA su piedi o mani della base

## LAVORO SUI PIEDI

- ▶ Corretto posizionamento piedi della base su creste iliache del top con punte leggermente divergenti, presa mano-mano stesso fronte
- ▶ Salite e discese da sbilanciamento senza mani
- ▶ Lavori di dondolino per sensibilizzare il controllo della base e del top
- ▶ Passaggi da proni su piedi a verticale petto-spalle e ritorno
- ▶ Uscite in cap avanti, vert-capovolta e rovesciata avanti

## LAVORO SULLE MANI

- ▶ Corretto posizionamento mani base su creste iliache top: indice e medio sempre sotto la pancia del top; presa mano-polso
- ▶ Progressione: schiena a terra, in ginocchio, in piedi
- ▶ Lavori di dondolino per sensibilizzare il controllo della base e del top
- ▶ Transizioni da ginocchio a in piedi e ritorno

ASSISTENZA LATERALE AL TOP (ginocchia e petto)



# POSIZIONE SUPINA su piedi o mani della base

## L1 No. 6b BACK ANGEL



Progressions	Description	Coaching Points
<p>1.</p>	<p>Progressions for the base:</p> <p>Lying on back with feet raised. Partner or teacher applies pressure on the feet.</p> <p>Use a medicine ball for balance orientation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No bending or collapsing of the legs.</li> <li>Tops place the medicine ball onto your partner's feet.</li> <li>Keep the medicine ball still and in balance.</li> </ul>
<p>2.</p> <p>Partners stand at X – tension Rocks</p>	<p>Progressions for the top:</p> <p>Deadmans lift: Top lying flat on the floor, face down, hands stretched above head. Partner(s) lift gymnast up by holding thigh and shoulder.</p> <p>Top can practice 'superman hold' across a bench.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keep body tight, legs together.</li> <li>Body tension work – keeping your body as stiff as possible.</li> </ul>
<p>3.</p>	<p>The base starts in back lying and places feet in the lower back of the top partner. The top leans backwards against the feet of the base who then bends their knees and the pair join hands.</p> <p>Whether the top takes their arms overhead or sideways using a shoulder movement to join hands depends on the back and shoulder flexibility of the top.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base: Place your feet in the lower back of your partner.</li> <li>The middle of your feet should be at the top of their shorts.</li> <li>Either parallel or heels together and feet slightly turned out. Which ever you feel is the most successful for you.</li> </ul>
<p>4.</p>	<p>The base pulls on the joined hands while at the same time straightening the legs to a vertical position, keeping the bottom on the floor.</p> <p>The teacher can support the top at the shoulder and leg / knees.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base makes a strong push in an upward direction straightening the legs.</li> <li>Keep hold of the hands until you feel that the top is in balance.</li> <li>Base use your toes to help support the balance.</li> </ul>

<p>5.</p>	<p>The base releases hands, lowering their arms to the floor, whilst the top maintains a tight body position.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>The base slowly releases the hands of the top.</li> <li>Base press hands against the floor to maintain body tension.</li> <li>Base – use toes to keep the balance. If the weight goes backwards push your toes up. If the weight drops forwards then flex your feet.</li> <li>Top – keep as tight as possible. A tight, straighter arch is better than a 'saggy' arch.</li> <li>Top – lift one leg into a tight stag position with feet pointed.</li> </ul>
<p>6.</p>	<p>Dismount with the base moving the legs forward and overhead and taking the shoulders of the top, who then places the hands on the floor in a backward walkover movement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base takes hold of tops shoulders with straight arms.</li> <li>Top – keep your arms locked as you place them on the floor.</li> <li>Top – wide splits as you walkover out.</li> <li>Top – finish in a good lunge position. Front foot turned out and back foot square.</li> </ul>
<p>Progression</p>	<p>Paying special attention to the correct leg angle of the base and tight body position of the top, lift straight into the balance without any hand support. Add continuity to the balance by having the top dismount as above, but continuing into a backward walkover, backward roll to handstand, flick or dance element, complemented by a similar action from the base.</p>	
<p>Safety Considerations:</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>As L1 No. 2a</li> <li>Children must not let go of their partner's hands until they are in balance.</li> <li>Coachers should be acutely aware that the balance when performed correctly should show the base with straight legs and the top in a slightly arched position.</li> </ul>

Wharton K., Fink H. (2009)

# POSIZIONE SUPINA su piedi o mani della base

## LAVORO SUI PIEDI

- ▶ Corretto posizionamento piedi della base sulla parte lombare della schiena del top, mani libere o presa mano-caviglia
- ▶ Salite e discese da sbilanciamento senza mani
- ▶ Lavori di dondolino per sensibilizzare il controllo della base e del top
- ▶ Passaggi da supini su piedi a verticale petto-spalle e ritorno
- ▶ Transizioni della base in candela e ritorno

## LAVORO SULLE MANI

- ▶ Corretto posizionamento mani base sulla parte lombare della schiena del top, presa mano-polso
- ▶ Progressione: schiena a terra, in ginocchio, in piedi
- ▶ Lavori di dondolino per sensibilizzare il controllo della base e del top
- ▶ Transizioni da ginocchio a in piedi e ritorno





ASSISTENZA LATERALE AL TOP (gambe e schiena)

# SQUADRA MANO-MANO

## L2 NO. 2 LEVER ON STRAIGHT ARM



The top must be able to perform the skill of the lever as an individual before they try to perform it on their base. Likewise, the base needs to be strong enough to hold the top on straight arms before attempting to perform this balance.

Progressions	Descriptions	Coaching Points
<p>Make sure you have the correct grip.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Make sure that the correct grip is taught from the start -- Interlock hands with the two 'rude' fingers holding each other's wrist as shown.</li> <li>2. Practice pushing down on the bases arms -- bases must make sure that they lock their arms at the elbow.</li> <li>3. Practice 'mini-half lever / straddle lever with bent legs.</li> </ol> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base keep your arms locked.</li> <li>• Make sure you have the correct grip.</li> <li>• Tops -- keep your shoulders slightly over the wrists.</li> <li>• Knees tight and legs straight.</li> <li>• Try to get your legs higher than your hips.</li> <li>• Bases -- keep your wrist tight and resist your arms forward.</li> <li>• This balance can be taught in either half or straddle lever.</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Practice 'mini' lever with one leg straight.</li> </ol> 	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Practice the full skill.</li> </ol> 	






Wharton K., Fink H. (2009)

- ▶ Corretta presa mani fronte opposto
- ▶ ASSISTENZA sotto le MANI DELLA BASE
- ▶ Lavori di sensibilizzazione della presa e tenuta con rialzi e corpo top in gobbetta (tenuta statica, piegamenti top e base, spostamenti av-dietro e laterali)
- ▶ Tenute e «lavori di cestini» con appoggio dei piedi del top sulle ginocchia della base
- ▶ Tenute in seggiolino unito e divaricato
- ▶ Distensioni delle gb alternate e simultanee
- ▶ Passaggi da seggiolino unito a seggiolino divaricato e viceversa
- ▶ Passaggi da squadra divaricata a squadra unita e ritorno
- ▶ Progressione: base schiena a terra, in ginocchio, in piedi

# SQUADRA: ALTRE POSSIBILI PRESE/APPOGGI

- ▶ **SQUADRA MANO-PIEDE** : base in gabbia o in candela  
Corretto posizionamento della mano del top sul piede  
ASSISTENZA sotto il PIEDE della BASE  
Salita del top da posizione ritta a terra o su pancia della base  
Passaggio da in piedi sulle mani a in appoggio su piedi  
Tenuta a corpo teso e poi progressioni come squadra mano-mano
- ▶ **SQUADRA SULLE GINOCCHIA DELLA BASE**: base schiena a terra  
Corretto posizionamento delle mani sulle ginocchia  
Progressioni come squadra mano-mano
- ▶ **SQUADRA SUL PONTE DELLA BASE**  
Corretto posizionamento delle mani del top su creste iliache  
Corretta esecuzione del ponte della base  
Esecuzione solo della squadra divaricata  
Progressione come squadra mano-mano



Progressions	Description	Coaching Points
1. 	The first thing that the gymnasts must learn is the correct grip and hand position for this skill.	<ul style="list-style-type: none"> <li>The two 'rude' fingers must be placed at each side of the heel on either side of the Achilles tendon.</li> <li>Bases, if your partner flexes their feet too much you must point your wrist more. If your partner points their feet you must flatten your wrist and hand more.</li> </ul>
2. 	To start this balance the base assumes a flat lying position and places their arms on the floor as shown. The base then lifts their legs into a vertical position enabling the top to take hold of their feet. The top can then place his / her feet into the base's hands. One foot followed by the other.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Make sure that the correct grip is made.</li> <li>Tops can transfer their body weight while the bases re-grasp the feet to get the correct grip.</li> </ul>
3. 	Once the correct grip has been established then the following progressions can be performed. <ol style="list-style-type: none"> <li>Both partners take hold of feet.</li> <li>Top press against your partner's feet so that you take some of your body weight. Bend at the knees and jump upward and forward.</li> <li>Base assists the jump and lifts arms upwards and forward. Base assumes a bent arm position, placing the elbows next to the side of the body.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Check correct foot grip.</li> <li>Tops take your weight through your partner's feet.</li> <li>Bases make a strong push upwards and forwards.</li> <li>Keep your forearms as straight as possible.</li> <li>Tight wrist and hand.</li> <li>Alter the angle of your hand to maintain the balance. Remember you may have to flex or point your hand to get your top into balance.</li> </ul>
4. 	Once this progression is safe, the top can release the hold on the base's feet and stand up in a vertical position. The teacher can support the top and help maintain balance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bases make sure that you keep your forearm in a vertical position.</li> <li>Tight wrist and hand.</li> <li>Alter the angle of your wrists as necessary.</li> </ul>
5. 	Dismount from this balance either by taking hold of the base's feet and taking your weight on your hands. Lift your legs through the legs of the base. Base assists by pushing your arms upwards and forwards. Or, tops take hold of your base's feet and return to the original starting position.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tops take your weight through your bases legs.</li> <li>Tops: Extend your legs and point your toes.</li> <li>Bases: keep your legs tight.</li> <li>Bases: Split your legs slightly to allow the top to pass through the middle.</li> </ul>



# IN PIEDI SULLE MANI della BASE






- ▶ Assicurarsi della corretta presa MANO-PIEDE stesso fronte
- ▶ ASSISTENZA sotto le MANI della BASE
- ▶ Prima tenere a braccia flesse (controllo del POLSO della BASE e TENUTA del CORPO del TOP)
- ▶ Lavori in serie distensione braccia della base con aiuto dei piedi
- ▶ Tenute a braccia tese con sostegno dei piedi della base o di uno staggio delle parallele (ad esempio)
- ▶ Lavori in serie di distensione braccia della base senza aiuto dei piedi
- ▶ Passaggi da in piedi sulle mani a squadra sui piedi della base


Erica Loiacono

# VERTICALE CON APPOGGIO SULLE GINOCCHIA E ASSISTENZA ALLE SPALLE

**L1 No. 7 SUPPORTED KNEE AND SHOULDER STAND**

Progressions	Description	Coaching Points
1. 	Base in back – lying position, knees slightly apart and knees bent with both arms vertical.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases keep your legs tight. Tops try to press your partners legs together / pull apart – Bases resist this action.</li> <li>• Bases lock out your arms. Tops – try to push down on your partners hands – bases resist.</li> </ul>
2. 	Top practices headstand on the floor and then on a box top and / or springboard.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keep your body tight.</li> <li>• Try with different leg positions.</li> <li>• Try to go into headstand from lunge position and from straddle stand.</li> </ul>
3.  	<p>There are two main entries to this balance:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. The top stands with one foot in front of the other and places hands on the knees of the base. The hands are placed in reverse position. This makes the balance easier to perform as the top can pull against the legs of the base, which prevents the shoulder stand from over rotating.</li> <li>2. The top can stand astride of the base and place the hands on the knees as above. The top leans forward and places the shoulders into the base's hands. From this position the top can either jump into shoulder stand or straddle the legs around the side and up into shoulder stand. The latter is quite difficult to perform and will only be used by more advanced gymnasts.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Both partners keep your arms straight as you go into this balance.</li> <li>• Bases keep your legs in a tightly fixed position.</li> <li>• The grip on the shoulders is very important. The base should 'cup' their hands around the top's shoulder as shown below. Do not split the thumb and fingers and place the thumb around the top's neck. This will cause pressure on the carotid artery and your top may faint due to reduced blood flow to the brain!</li> </ul> 

4. 	The kick or straddle up to the shoulder balance should result in a straight and tight back.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keep the shoulder balance vertical.</li> <li>• Feet pointed.</li> <li>• The position of the legs can be optional to add to the aesthetic qualities of the balance.</li> <li>• Bases keep your arms straight throughout the balance. Feet flat on floor and a tight and stable knee position.</li> </ul>
5.	Reverse the entry procedure for the dismount.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smooth and controlled dismount.</li> </ul>

Wharton K., Fink H. (2009)

# VERTICALE CON APPOGGIO SULLE GINOCCHIA E ASSISTENZA ALLE SPALLE

► Compito del top tenere un buon allineamento, compito della base tenere l'equilibrio: **NON È COMPITO DEL TOP CERCARE E/O RECUPERARE L'EQUILIBRIO**

► **ASSISTENZA** laterale al top

► Lavorare prima con **SALITA di SPINTA** e poi con **SALITA DI FORZA**

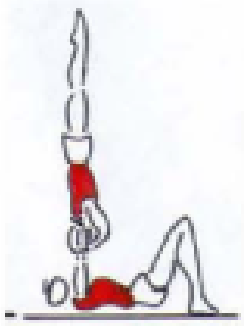
► Lavori di **MOVIMENTO GB DEL TOP IN VERTICALE**: groupe, divarica frontale e sagittale e circonduzioni complete

► Lavori di movimento del top **DALLA MEZZA VERTICALE ALLA VERTICALE** (chiedere di sfiorare con le punte le ginocchia della base e risalire a gb flesse, divaricate o tese)

► Passaggi dalla posizione **PRONA SUI PIEDI** alla **VERTICALE e RITORNO**

► **DISCESA** in **ROVESCIAIA**

# VERTICALI CON ASSISTENZA ALLE SPALLE E APPOGGIO SUL PETTO O SULLE BRACCIA



- ▶ CORRETTA PRESA ALLE SPALLE (pollice unito alle dita)
- ▶ SALITA di SLANCIO o di FORZA
- ▶ Seguire tutti i possibili lavori visti in precedenza
- ▶ PASSAGGI dalla VERTICALE IN APPOGGIO su GINOCCHIA a VERTICALE IN APPOGGIO su BRACCIA




- ▶ CORRETTA PRESA LATERALE tra SPALLA e GOMITO
- ▶ SALITE di SLANCIO o di FORZA
- ▶ Seguire tutti i possibili lavori visti in precedenza



# VERTICALE IN APPOGGIO SUL GINOCCHIO DELLA BASE

## L1 No. 8 HANDSTAND ON KNEE BASE KNEELING



Progressions	Description	Coaching Points
1. 	We will assume that the base has already had experience of stand on knee balances both kneeling and in lunge position.	<ul style="list-style-type: none"> <li>All the coaching points for stand on knee balances should be applied.</li> </ul>
2.	The top should have a good handstand position. Practice the handstand on a bench or low beam with partner assistance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>All the handstand coaching points should be applied.</li> </ul>
3. 	Teach the correct handgrip for support on the knee.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Top places both hands on the knee of the base. The thumb and fingers are open.</li> <li>Make sure that the hand at the back is pushed up close against the front hand.</li> <li>When the handstand is performed, the top needs to try and 'square' up the shoulders so that the handstand is straight and vertical.</li> </ul>
4. 	<p>The base must learn the correct grip to assist the top into the handstand.</p> <p>Get the base to sit on a bench.</p> <p>Top holds knee with correct grip.</p> <p>Base learns the correct support at the hips.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Top assumes correct handgrip on knee.</li> <li>Base: Left hand must go to the left hip and right hand to the right hip.</li> <li>To do this correctly, the base must cross one hand under the top's stomach and twist the closest arm and hand into the tops near side hip.</li> </ul>

6.



Base sitting on a bench.

Top kicks into the balance from raised box as above.

- Correct handgrip for both top and base.
- Keep the leg tight and secure.
- Hold tightly at the hips.
- Keep the handstand 'square'.

7.



Top performs the handstand on knee.

- Correct handgrip for both top and base.
- Keep the leg tight and secure.
- Hold tightly at the hips.
- Keep the handstand 'square'.

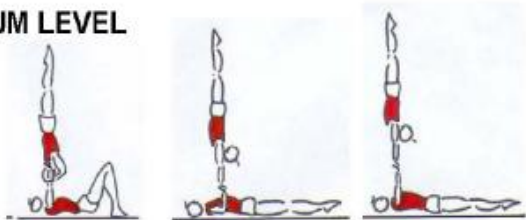
- Bases must not let go of their partner's hips until the dismount from the balance.
- The bases should be strong enough in the knee lunge position before they are allowed to attempt the full balance.
- Teachers should be acutely aware that the balance when performed correctly should show the base with tight arms and tight legs and the top in a vertical position.
- Extra care is needed to ensure that the top does not fall onto their hands from the bases knees as arm and elbow injury could result.

# VERTICALE SULL' AFFONDO DELLA BASE

- ▶ **AFFONDO CORRETTO**: la coscia della base deve essere PARALLELA al SUOLO
- ▶ Lavorare prima con la top **IN PIEDI sull'AFFONDO** in entrambe le direzioni
- ▶ Lavorare sulla **VERTICALE** su **ENTRAMBE i FRONTI**
- ▶ **ASSISTENZA LATERALE** al bacino del top
- ▶ Possibile **SALITA** da **EQUILIBRIO PRONA** o **SUPINA** su **SPALLE** della **BASE**
- ▶ **TRANSIZIONI** da **AFFONDO** a **GINOCCHIO** e **RITORNO**
  
- ▶ Lavorare anche su **VERTICALE** su **IN APPOGGIO** su **ENTRAMBE LE COSCE** della **BASE**: migliorare la **POSIZIONE DI SQUAT** con le cosce parallele al **SUOLO**
- ▶ Passaggi dalla verticale in appoggio su entrambe le cosce a verticale su affondo

# VERTICALE SULLE MANI PRESA FRONTE OPPOSTO

## L1 No. 11 HANDSTAND AT MEDIUM LEVEL



Progressions	Description	Coaching Points
<p>1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>All the base positions must be practiced with the top in a standing position first. Once the base has sufficient strength to hold the top while standing and has learnt to control the balance then the handstand can be worked.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>All the coaching points for L1 No. 4 and L1 No. 7</li> </ul>
<p>2.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Make sure that the correct grip is taught from the start – Interlock hands with the two 'rude' fingers holding each other's wrist as shown.</li> <li>Practice pushing down on the bases arms – bases must make sure that they lock their arms at the elbow.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Check correct grip.</li> <li>Make sure that the base can lock their arms at the elbows.</li> <li>The base must try to keep the grip firm. They must not let the inside or the outside of the hands drop down or this will cause the tops arms to bend.</li> </ul>

<p>3.</p>	<p>Coach supports as shown.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coach supports from the side or from standing in front of the top.</li> <li>Just enough support should be given to keep balance.</li> </ul>
<p>4.</p>	<p>Gymnasts can practice in a 'safer' environment by placing a safety mat as shown.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Top can get into the handstand in a variety of ways as shown:</li> </ul>

Wharton K., Fink H. (2009)

# MODULO SPECIFICO 3

## UNITA' DIDATTICA 10

LAVORO DI COPPIA DINAMICO

IN OGNI SPINTA

POSIZIONE DI PARTENZA

FASE DI VOLO

POSIZIONE DI ARRIVO  
(RIPRESA!!)

# PREPARAZIONI del TOP per le SPINTE AVANTI

L'INIZIO DEL PIEGAMENTO E DELLA SPINTA  
E' DECISO DAL TOP

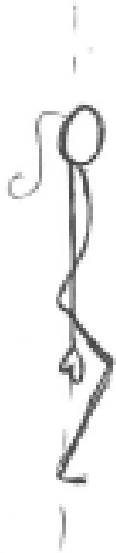


Nel piegamento:

- ▶ mantenere in LINEA SPALLE - BACINO - TALLONI
- ▶ tenere le BRACCIA DIETRO LE ORECCHIE
- ▶ mantenere il CdM sopra la base di appoggio e IN LINEA CON IL PUNTO DI APPLICAZIONE DELLA FORZA DI SPINTA

# PREPARAZIONI del TOP per le SPINTE INDIETRO

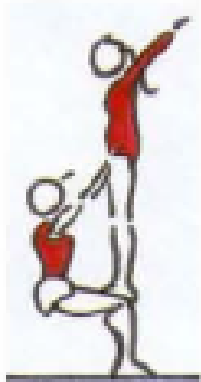
L'INIZIO DEL PIEGAMENTO E DELLA SPINTA  
E' DECISO DAL TOP



Nel piegamento:

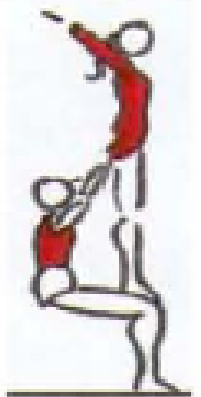
- ▶ mantenere in LINEA SPALLE - BACINO - TALLONI
- ▶ tenere le BRACCIA LUNGO IL CORPO (linea immaginaria tra spalla e tallone)
- ▶ mantenere il CdM sopra la base di appoggio e IN LINEA CON IL PUNTO DI APPLICAZIONE DELLA FORZA DI SPINTA
- ▶ Il lavoro di spinta PARTE dal sollevamento delle BRACCIA

# SPINTE PARTENZA IN PIEDI SULLE GAMBE



## ► FRONTE OPPOSTO:

- essere in grado di tenere la posizione di partenza LIBERI CON E SENZA PRESA DELLA BASE per ALMENO 5”
- di eseguire almeno 3 preparazioni del top sulla base



## ► STESSO FRONTE:

- essere in grado di tenere la posizione di partenza LIBERI CON E SENZA PRESA DELLA BASE per ALMENO 5”
- di eseguire in serie almeno 3 preparazioni del top sulla base





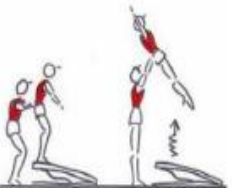

# LAVORI PER LE SPINTE DALLE GAMBE

- ▶ SALITE E DISCESE CHIUSE (senza lasciare la presa) in serie con la BASE SEDUTA sullo step
- ▶ SALITA E DISCESA CON LANCIO con la BASE SEDUTA sullo step
- ▶ SALITA con la BASE SEDUTA sullo step, la base si solleva e LANCIO con la BASE LIBERA
- ▶ SALITE E DISCESE CHIUSE (senza lasciare la presa) in serie con la BASE SCHIENA al MURO
- ▶ SALITA E DISCESA CON LANCIO con la BASE SCHIENA al MURO
- ▶ SALITA con la BASE SCHIENA al MURO, la base si solleva e LANCIO con la BASE LIBERA
- ▶ SALITE E DISCESE CHIUSE (senza lasciare la presa) in serie con la BASE LIBERA
- ▶ SALITA E DISCESA CON LANCIO con la BASE libera
- ▶ LANCI con 180° o 360° sull'asse longitudinale  
105  
(INIZIARE LA ROTAZIONE FINITO IL CONTATTO)

# SPINTA DA TERRA COL SUPPORTO DELLA BASE

**L1 No. 12 SUPPORTED STRAIGHT JUMP IN PAIRS**



Progressions	Description	Coaching Points
1. 	One assumes that the top can perform a good stretch jump as an individual on the floor, from a springboard, etc.  The grip is at the hips.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Straight body in the jump.</li> <li>• Arms stretched up.</li> <li>• Toes pointed.</li> <li>• Plié on landing.</li> </ul>
2. 	Base must be strong in the legs and practice the lift with the top from a springboard or Trampoline to make this first progression easier.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base: bend at the knees and push with the legs first.</li> <li>• Keep the back straight.</li> <li>• Try to extend your arms to full stretch.</li> </ul>
3. 	The base and top must practice the bend and lift to get the timing together for the lift.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bend at the same time.</li> <li>• Top: strong thrust through the legs.</li> <li>• Base: bend at the knees and keep your back straight. Push through the legs first then with the arms. Try to extend your arms fully.</li> </ul>

Wharton K., Fink H. (2009)


- ▶ PRESA alla vita o sotto il bacino
- ▶ TOP lavoro prep. SPINTA INDIETRO
- ▶ Direzione SPINTA BASE : sotto il CdM (sedere), la base da solo altezza, NO rotazione
- ▶ Piegamento lento, ATTIVAZIONE delle BRACCIA (NON LASCIARE SI STENDANO)
- ▶ TESTA della BASE SEMPRE AL DI SOTTO del BACINO DEL TOP

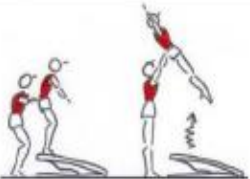

## ESERCIZI:

- ▶ BASE accosciata distensione SOLO BRACCIA
- ▶ Da accosciata ATTIVAZIONE braccia e poi DISTENSIONE gambe e braccia
- ▶ Da accosciata SOLLEVAMENTI IN SERIE
- ▶ Da accosciata sollevamento ARRIVO IN PIEDI SU GAMBE E SPINTA CHIUSA
- ▶ Da accosciata sollevamento ARRIVO IN PIEDI SU GAMBE E LANCIO A TERRA
- ▶ Spinta completa

# ...DALLA CAPOVOLTA INDIETRO

**L1 No. 14 BACKWARD ROLL SUPPORTED STRAIGHT JUMP**



Progressions	Description	Coaching Points
1.	The top must be able to perform a good backward roll stretch jump as an individual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>All the teaching points for a good backward roll should be emphasised.</li> </ul>
2.	Base grips at the hips.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grip at the hips.</li> </ul>
3.	 Base must be strong in the legs and practice the lift with the top from a springboard or Trampette to make this first progression easier.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base: bend at the knees and push with the legs first.</li> <li>Keep the back straight.</li> <li>Try to extend your arms to full stretch.</li> </ul>
4.	 The base and top must practice the bend and lift to get the timing together for the lift. This can be done with a slower backward roll to start with.  Gradually increase the speed of the roll and the power in the jump as the timing of taking hold of the hips improves.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bend at the same time.</li> <li>Reach forward to take hold of the hips as early as possible.</li> <li>Don't wait for the top to jump before you take hold of the hips.</li> <li>Top: strong thrust through the legs into the stretch jump.</li> <li>Base: bend at the knees and keep your back straight. Push through the legs first then with the arms. Try to extend your arms fully.</li> </ul>

Wharton K., Fink H. (2009)

## ESERCIZI:

- ▶ Per SINCRONISMO E DIREZIONE DI SPINTA: TOP cap.dietro e pennello contro tappetone al muro, BASE sul tempo sollevamento e lancio palla medica

(IMPORTANTE: palla tocca terra, attivo prima braccia, poi gambe, lancio verticale - la base stendendo le gambe deve riuscire a riprendere la palla senza passi )

- ▶ TOP LAVORO COL TRAMPOLONE O PEDANA: cap. dietro, pennello arrivo 'seduta' (corpo in tenuta, braccia in alto) su un rialzo
- ▶ Utilizzare STESSA SEQUENZA della spinta da TERRA SEMPLICE
- ▶ Lavorare anche su spinta con 180° e 360° sull'asse longitudinale

(INIZIARE LA ROTAZIONE FINITO IL CONTATTO)



107

Erica Loiacono

# SINGLE PITCH

## POSIZIONE DI PARTENZA

- ▶ LAVORO TOP con la gamba d'appoggio flessa
- ▶ Appoggio il PESO SU BASE LENTAMENTE
- ▶ CORRETTA DISTANZA tra i PARTNER
- ▶ SQUAT base GAMBE PARALLELA A TERRA con SPALLE DRITTE e GOMITI CHIUSI
- ▶ TOP: portare il bacino (CdM) sopra la base d'appoggio e RIUNIRE IMMEDIATAMENTE I PIEDI
- ▶ BASE: dare supporto alla parte del piede su cui il top da il peso

Progressions	Description	Coaching points
1. 	Top practices stretch jump onto a bench or box top.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emphasis should be on fully extending the leg during the push.</li><li>• Lift the arms upwards into the stretch jump.</li></ul>
2. 	Pair practice high pitch stretch jump to the floor.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bases must wait until the top has pushed through a straight leg before they start their push. If they push early the top will not have sufficient time to fully extend the leg causing the move to go backwards.</li><li>• Top: Push from your partner's shoulders in an upward direction.</li></ul>

Erica Loiacono

Wharton K., Fink H. (2009)

# ESERCIZI SINGLE PITCH

- ▶ ESERCIZI PER IL TOP su STEP
- ▶ ESERCIZI PER LA BASE con ELASTICI o BILANCIERE
- ▶ BASE in GINOCCHIO:
  - CHECK POINT: tenere posizione di partenza bassa e posizione di sollevamento alta almeno 3”
  - Spinte SOLO TOP
  - MEZZE SPINTE (la base utilizza solo la contrazione delle braccia)
  - SPINTE COMPLETE
- ▶ BASE in PIEDI:
  - CHECK POINT: tenere posizione di partenza bassa e posizione di sollevamento alta almeno 3”
  - Spinte SOLO TOP
  - MEZZE SPINTE (la base utilizza solo la contrazione delle braccia)
  - SPINTE COMPLETE

# MODULO SPECIFICO 3

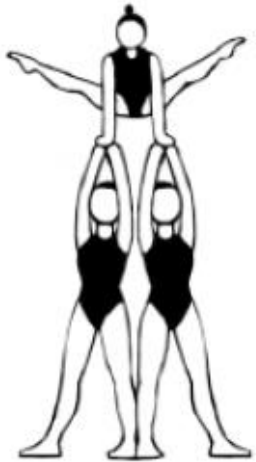
## UNITA' DIDATTICA 11

LAVORO DI GRUPPO STATICO

# NEL LAVORO STATICO DI GRUPPO

- ▶ Far lavorare comunque **ENTRAMBE** le **BASI** sul **LAVORO DI COPPIA** con la **TOP**
- ▶ Quando si inizia il lavoro in **TRIO** fare **ATTENZIONE** alla **SIMMETRIA** tra le **BASI** (es. stessa altezza nella tenuta in squadra, stessa inclinazione dei polsi...)
- ▶ Utilizzare gli stessi **PRINCIPI** per **L'ASSISTENZA** e quando possibile, se le basi lavorano una per volta con la top, farla fare dalla **BASE LIBERA**

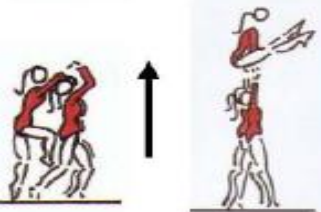
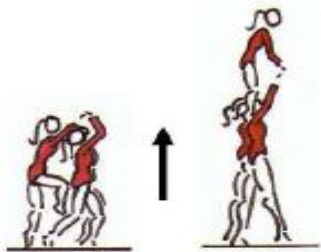
# SQUADRA MANO-MANO IN GRUPPO



- ▶ **CORRETTA PRESA MANI FRONTE OPPOSTO:** presa con la prima mano e seconda di sostegno
- ▶ **ASSISTENZA** sotto le **MANI DELLE BASI**
- ▶ Lavori di sensibilizzazione della presa e tenuta con rialzi e corpo top in gobbetta (tenuta statica, piegamenti top e basi, spostamenti av-dietro e laterali)
- ▶ Tenute e «lavori di cestini» con appoggio dei piedi del top sulle ginocchia della base
- ▶ Tenute in seggiolino unito e divaricato
- ▶ Distensioni delle gb alternate e simultanee
- ▶ Passaggi da seggiolino unito a seggiolino divaricato e viceversa
- ▶ Passaggi da squadra divaricata a squadra unita e ritorno
- ▶ Progressione: basi schiena a terra, in ginocchio, in piedi



# SQUADRA MANO-MANO IN GRUPPO in PIEDI

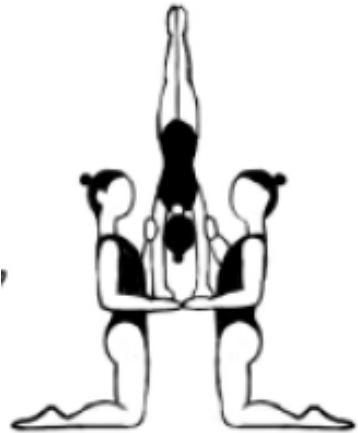


- ▶ **POSIZIONE** delle **BASI** **STESSA** **ALTEZZA**:
  - tenuta a gambe divaricate
  - tenuta in affondo
- ▶ **SALITA** a **SCALETTA** con utilizzo della **MANO** della **BASE**
- ▶ **SALITA DI SPINTA** diretta **alle SPALLE** con utilizzo del **POLPACCIO** o della **MANO** della **BASE**
- ▶ **SALITA DI SPINTA** diretta alla **SQUADRA** con utilizzo del **POLPACCIO** o della **MANO** della **BASE**

# ESERCIZI E SEMPLICI DISCESE

- ▶ Lavorare tenuta **TOP CORPO IN SOSPENSIONE**
- ▶ Aggiungere **PIEGAMENTI** su GAMBE delle BASI (sincronismo)
- ▶ Ripetere gli ESERCIZI STUDIATI SCHIENA A TERRA
- ▶ Aggiungere lavori di **PASSAGGI SQUADRA DIV – SQUADRA UNITA**
- ▶ Ripetere gli **ESERCIZI PER LE BASI** col bilanciere in piedi eseguiti in **COPPIA**: spostamenti avanti e dietro, rotazioni con 1 braccio alla volta
- ▶ **DISCESA DIETRO** le BASI: chiusura gambe top dietro la schiena e  $\frac{1}{4}$  giro di basi
- ▶ **DISCESA DAVANTI** alle BASI: top passa da corpo in sospensione, seggiolino unito e sfila avanti

# VERTICALE CINESE BASI in GINOCCHIO



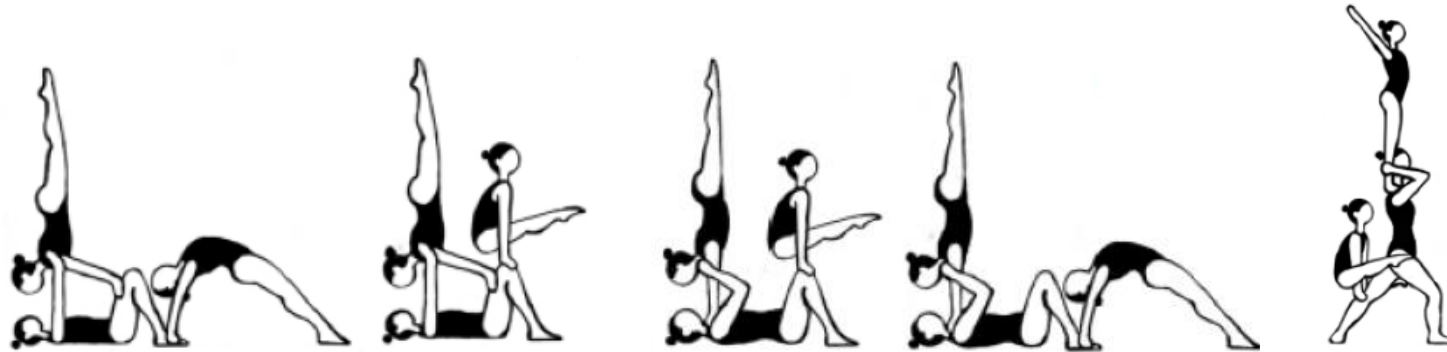
- ▶ **CORRETTA PRESA:**
  - mano della base interna (verso la top) alla mano top presa laterale
  - mano della base esterna al bacino della top
- ▶ **ASSISTENZA** laterale alla verticale della top (lato base più bassa)
- ▶ **TOP VERTICALE a TERRA**
  - assistenza basi solo con mano esterna al BACINO
  - assistenza basi solo con mano interna al BRACCIO
- ▶ **LAVORO in GINOCCHIO BASSO**
  - presa corretta con appoggio della mano interna sulla coscia
  - salita di slancio o gb unite flesse, divaricate o tese
- ▶ **PASSAGGI da GINOCCHIO BASSO a GINOCCHIO ALTO**
- ▶ **SALITE DIRETTE in GINOCCHIO ALTO**
  - salita di slancio o gb unite flesse, divaricate o tese

# VERTICALE CINESE BASI in PIEDI



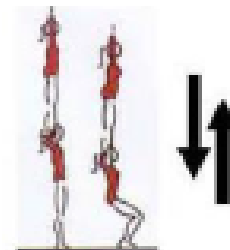
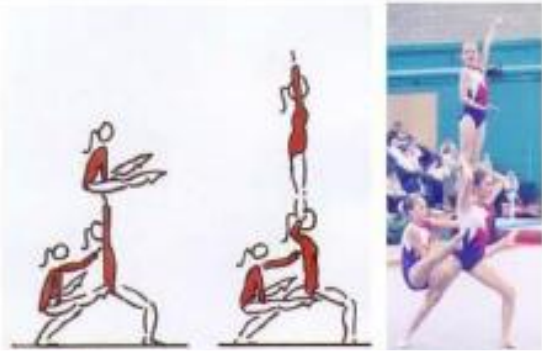
- ▶ **PASSAGGI** da GINOCCHIO ALTO a IN PIEDI
- ▶ **SALITE DIRETTE** in PIEDI
  - salita in AVANTI di SLANCIO
  - salita INDIETRO con MEZZO FLIC
- ▶ **TENUTA BRACCIO ALLA MANO**
  - FLESSO 90° , consigliabile con top leggere o basi con altezze diverse
  - TESO, consigliabile con top pesanti (ATTENZIONE CHIUSURA SPALLA)
- ▶ **POSSIBILI ESERCIZI**
  - passaggi ginocchio basso-alto-in piedi e ritorno
  - piegamenti basi e ritorno
  - passaggi da tenuta braccio teso a braccio flessio
  - camminata laterale delle basi con top in verticale
  - spostamenti laterali delle basi saltando con top in verticale<sup>116</sup>

# PIRAMIDI CON DUE TOP



- ▶ Utilizzare gli stessi lavori visti nel lavoro di coppia
- ▶ **LAVORARE PRIMA SEPARATAMENTE**
  - base con un lavoro di top
  - base con il lavoro della seconda base
- ▶ **UNIRE I LAVORI** quando entrambi stabili

# TENUTE SULLA BASE IN AFFONDO



## ESERCIZI PER L'AFFONDO (semplici o con bilanciere)

- ▶ Squat gb pari
- ▶ Piegamenti in affondo
- ▶ Camminate con passi in affondo (anche con SLIDE)

## LAVORARE PRIMA SEPARATAMENTE

### SQUADRA SUL POLPACCIO

- ▶ Vedi tutti gli es per squadra
- ▶ Utilizzo del pomello più un supporto esterno

### LAVORO SU SPALLE O MANI della BASE

- ▶ Riprendi gli esercizi visti in coppia
- ▶ Tenute con base in affondo
- ▶ Riprendi i lavori dell'affondo col top in posizione

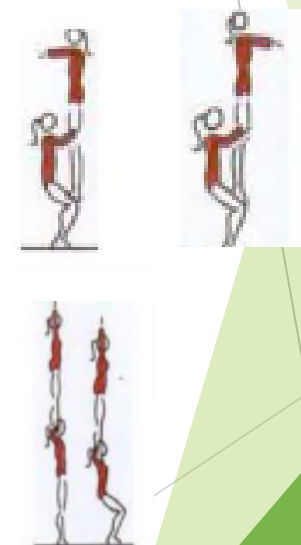
### UNIRE I LAVORI

La base dovrà imparare a mantenere l'equilibrio di entrambe i top contemporaneamente

# LA MEZZA COLONNA



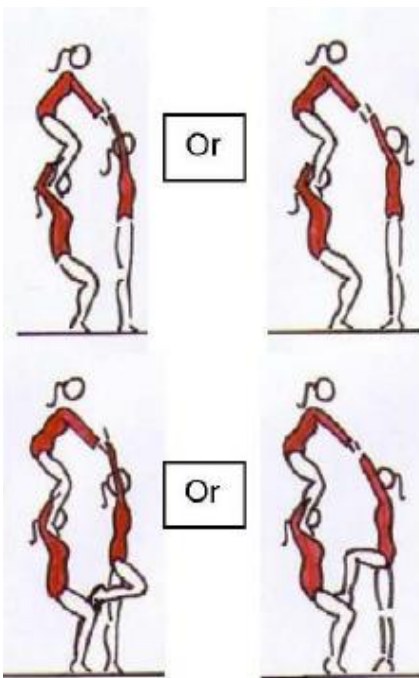
- ▶ ESERCIZI di **COPPIA IN PIEDI SULLE GAMBE** delle BASE
  - pre requisito: tenuta senza supporto di braccia della base
  - SQUAT di MEDIA sulle gambe della BASE senza supporto di braccia della base
- ▶ ESERCIZI di **COPPIA di COLONNA** sulle SPALLE
  - pre requisito: tenuta senza supporto di mani base ai polpacci
  - SQUAT della BASE con TOP in colonna
- ▶ **ASSISTENZA**
  - primi tentativi: assistenza laterale al TOP
  - successivamente: assistenza laterale all'atleta in piedi



# MEZZA COLONNA BASSA



- ▶ **LAVORARE SEPARATAMENTE** base e media e media e top
- ▶ **SALITE PROPOSTE:**
  - top dalle spalle della base alle spalle della media su gb base
  - la media sale sulle gambe della base con top su spalle
  - top sale in colonna su media già sulle gambe della base
- ▶ **DISCESA:** sempre in avanti

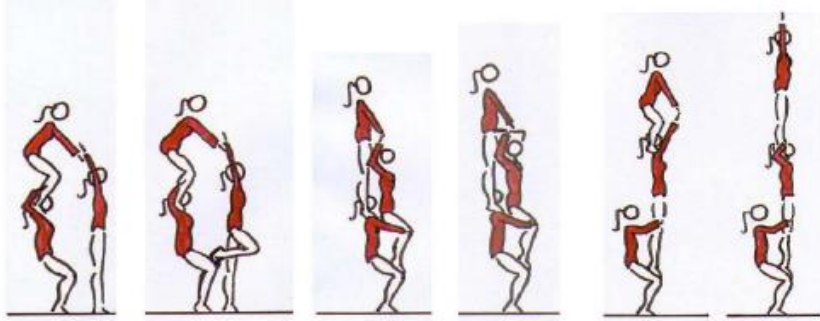




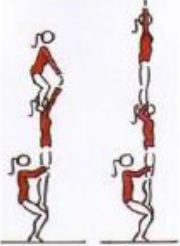
- ▶ **LAVORARE SEPARATAMENTE** base e media e base e top
- ▶ **Piegamenti MEDIA SU GB BASE**, salire e scendere da gambe base braccia alle orecchie con o senza bilanciere o bastone
- ▶ **Piegamenti TOP e BASE IN COLONNA CONTEMPORANEI**
- ▶ **UNIRE I LAVORI** (media lavora stesso fronte e fronte opposto)
  - PRIMA con BASE SEDUTA su STEP
  - BASE LIBERA
- ▶ **SENSIBILIZZARE e POTENZIARE**
  - TENUTE SENZA SUPPORTO di BASE alla VITA della MEDIA
  - TENUTE SENZA PRESA di TOP alle MANI della MEDIA



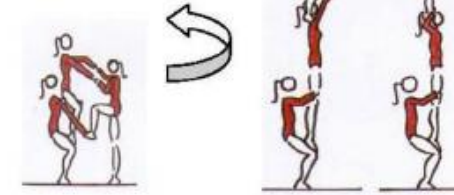
# MEZZA COLONNA ALTA


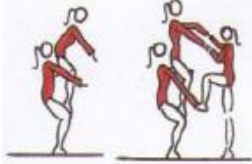
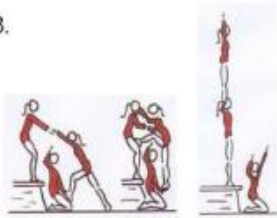
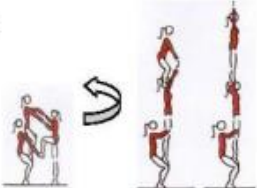
## L2 NO. 30b HALF COLUMN (CLIMB UP)



Progressions	Description	Coaching Points
1. 	The gymnasts must practice the climb into the first part of the balance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base must keep their back straight.</li> <li>Timing of the step onto the thigh and lift is very important.</li> </ul>
2. 	Preparation for step onto the middle's shoulders.	<ul style="list-style-type: none"> <li>The middle bends and the base may have to alter the grip to allow the middle's knees to bend.</li> <li>Both the base and middle must try to keep their backs as straight as possible.</li> <li>Top and middle take hold of hands and top places one of her feet onto the middle's shoulder.</li> </ul>
3. 	Final stages of the balance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>The middle and top keep hold of hands until the top is in balance. Release hands slowly and stand up straight.</li> <li>Base: maintain the balance by using the hands and arms to keep the column in place.</li> </ul>

## L2 NO. 30c HALF COLUMN (PING ROUND)



Progressions	Description	Coaching Points
1. 	The gymnasts must be able to perform the climb up to the balance first.	<ul style="list-style-type: none"> <li>All coaching points for the climb up to half column.</li> </ul>
	Preparation for step onto the middle's shoulders with a ping from the base.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base and middle practise standing on knees with the base releasing one hand and both bending as if to take hold of the tops hands and foot.</li> <li>All three gymnasts practice the bend and grip.</li> </ul>
3. 	Middle standing on a box top ping round to stand on shoulders.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Top must push through a straight leg so that the base can push.</li> <li>Middle needs to turn into the direction of the lift.</li> <li>Top places foot onto the middle's thigh.</li> </ul>
4. 	Coach can support by taking hold of the top's hips and assisting the lift to stand on shoulders.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coach supports at the hips.</li> <li>Assist the lift and turn.</li> </ul>

# MODULO SPECIFICO 4

## UNITA' DIDATTICA 12

LAVORO DI GRUPPO DINAMICO

# IN OGNI SPINTA

POSIZIONE DI PARTENZA

Curare la simmetria e il sincronismo delle basi

FASE DI VOLO

POSIZIONE DI ARRIVO (RIPRESA!!)

# SPINTE DALL'INGUINE: 0/4 AVANTI E INDIETRO

## PREPARAZIONI DEL TOP

RIVEDERE IL LAVORO DI PREPARAZIONE SPINTE TOP COPPIA

AVANTI - Nel piegamento:

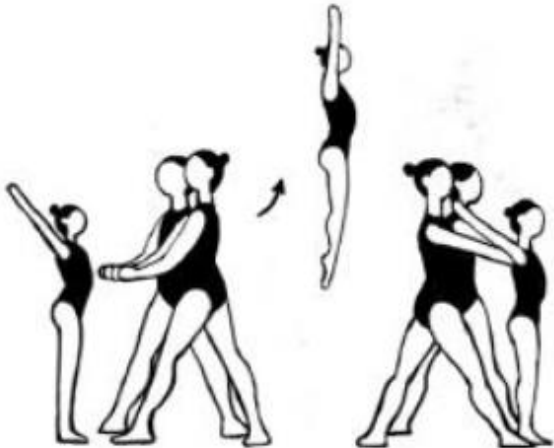
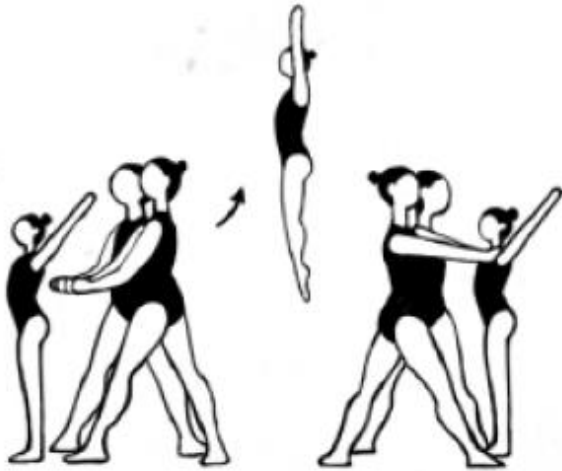
- ▶ mantenere in LINEA SPALLE - BACINO - TALLONI
- ▶ tenere le BRACCIA DIETRO LE ORECCHIE
- ▶ mantenere il CdM sopra la base di appoggio e IN LINEA CON IL PUNTO DI APPLICAZIONE DELLA FORZA DI SPINTA

INDIETRO - Nel piegamento:

- ▶ mantenere in LINEA SPALLE - BACINO - TALLONI
- ▶ tenere le BRACCIA LUNGO IL CORPO (linea immaginaria tra spalla e tallone)
- ▶ mantenere il CdM sopra la base di appoggio e IN LINEA CON IL PUNTO DI APPLICAZIONE DELLA FORZA DI SPINTA
- ▶ Il lavoro di spinta PARTE dal sollevamento delle BRACCIA



# SPINTE DALL'INGUINE: 0/4 AVANTI E INDIETRO ESERCIZI E PROPEDEUTICHE



► **PRESA CORRETTA:** mani delle basi sulla parte alta della coscia, simmetriche. Al momento di inizio sollevamento massimo accosciata

► **ASSISTENZA:** laterale dalla parte della base più bassa

► **LAVORI CON BASI IN MASSIMA ACCOSCIATA**

distensione solo braccia in serie

distensione braccia + gambe in serie

distensione braccia + gambe e tenuta alta top corpo in linea

idem: dalla tenuta piccola fase di volo a scendere con ripresa basi

lancio complete

► **LAVORI CON PARTENZA BASI IN PIEDI**

Ripetere la sequenza concentrandosi sulla sincronizzazione piegamento top e accosciata e presa delle basi

► **IMPORTANTE**

Lanciare sotto il CdM , le basi non spostano il bacino della top av o dietro

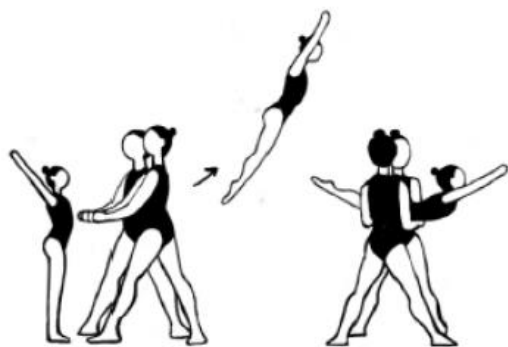
Ripresa il prima possibile: braccia forti, gambe morbide

# SPINTE DALL'INGUINE: 1/4 AVANTI E INDIETRO ARRIVO IN BINARIO

## ► LAVORI SPINTA E ROTAZIONE SOLO TOP

Pennello con preparazione corretta av o dietro e  $\frac{1}{4}$  di rotazione, arrivo su tappetone morbido: la spinta è verticale, la rotazione parte dal bacino per dietro, dai piedi per avanti e avviene nel punto massimo di altezza

Il bacino deve arrivare esattamente in linea col punto in cui è partito (no spostamento av o dietro)



## ► LAVORI SULLE RIPRESE IN BINARIO

Top partenza su rialzo circa 80 cm: caduta a corpo teso su binario delle basi: ripresa il prima possibile con braccia forti e gambe morbide, ammortizzo e riporto sul rialzo

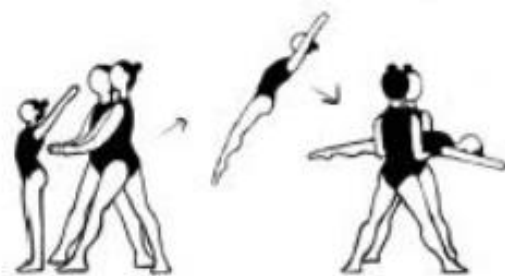
Top partenza su rialzo circa 80 cm: spinta e  $\frac{1}{4}$  arrivo su binario delle basi: ripresa il prima possibile con braccia forti e gambe morbide, ammortizzo e riporto sul rialzo

ASSISTENZA: laterale sulla parte del binario su cui arrivano le spalle

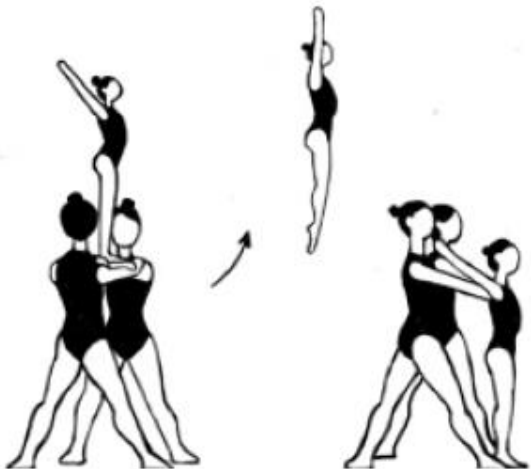
## ► SPINTA E RIPRESA COMPLETE

Riprendere i lavori fatti per gli 0/4 e aggiungere rotazione e ripresa

ASSISTENZA: laterale sull'arrivo in binario lato spalle



# SPINTE DAL CARRE': 0/4 AVANTI E INDIETRO



## CORRETTA POSIZIONE DELLE BASI IN CARRE'

- ▶ DISTANZA tra le basi= larghezza bacino/torace del top **NON TROPPO LARGHE**
- ▶ Spalle basse e braccia 'rilassate': il CARRE' deve potersi muovere sul piano orizzontale parallelo al suolo
- ▶ Pettorali e dorsali contratti: le SPALLE devono rimanere sempre RITTE, mai chiudersi avanti 'invasione spazio del top'. Chiedere di 'unire le scapole'
- ▶ Carrè CENTRALE rispetto alle basi
- ▶ PIATTAFORMA parallela al suolo:  
ciascuna base deve pensare di tenere su il polso della compagna  
nei casi di altezze differenti ricercare la simmetria variando apertura delle gambe e piegamento delle braccia  
Carrè CENTRALE rispetto alle basi
- ▶ GAMBE delle basi DIVARICATE E TESE

## ESERCIZI PER LA SENSIBILIZZAZIONE DEL CARRE'

- ▶ Tenute statiche con la top ferma in posizione ritta braccia lungo i fianchi o tese alte alle orecchie
- ▶ Spostamenti della piattaforma parallela al suolo
- ▶ Camminate con il top in piedi sul carrè in entrambe le direzioni
- ▶ SQUAT completi delle basi con il top in piedi sul carrè'
- ▶ Basi in piedi - ginocchio-in piedi con top in carrè



# PREPARAZIONI AL LAVORO DI SOLLEVAMENTO E SPINTA

- ▶ Esecuzione delle preparazioni del top avanti e indietro sul carrè' senza pennello
- ▶ Esecuzione delle preparazioni del top avanti e indietro sul carrè' con pennello
- ▶ Preparazioni solo basi con top fermo in carrè

Piegamento della gambe e ritorno a gambe tese

Piegamento delle gambe e sollevamento della piattaforma (mai oltre altezza occhi delle basi)

- ▶ Preparazioni basi e top

IMPORTANTE CHECK POINT posizione di fine piegamento e fine sollevamento

SUCCESSIONE CORRETTA: inizia il top, piegamento basi, inizia il top, sollevamento della basi

- ▶ Lavoro di TIMING IN SERIE
- ▶ Piccoli stacchi del top dalla piattaforma dovuti al solo lavoro di gambe delle basi
- ▶ Spinta completa

Possibile anche 'scomposta' in cintura

Preferibile lavorare subito sui ritorni in carrè

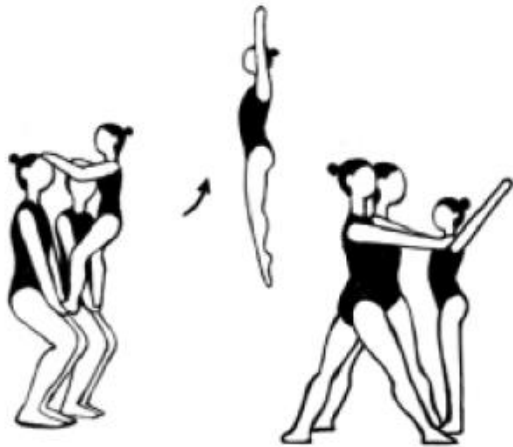
Prime spinte sempre arrivo alto (80cm - 1 mt almeno)

- ▶ Ripresa

Apertura braccia del top il più tardi possibile, ripresa basi con braccia forti e gambe morbide

# PENNELLO DAL DOUBLE PITCH

## CORRETTEZZA DI IMPUGNATURA E POSIZIONE



► SQUAT BASI con GAMBE il più possibile PARALLELA A TERRA, SPALLE DRITTE e GOMITI CHIUSI

► IMPUGNATURA:

afferro il piede dx del top con la mano sx e il piede sx con la mano dx (la seconda mano è di supporto)

dare supporto alla parte del piede su cui il top da il peso

► TOP:

Gambe tese

Mani appoggiate sulle teste delle basi

# ESERCIZI DOUBLE PITCH

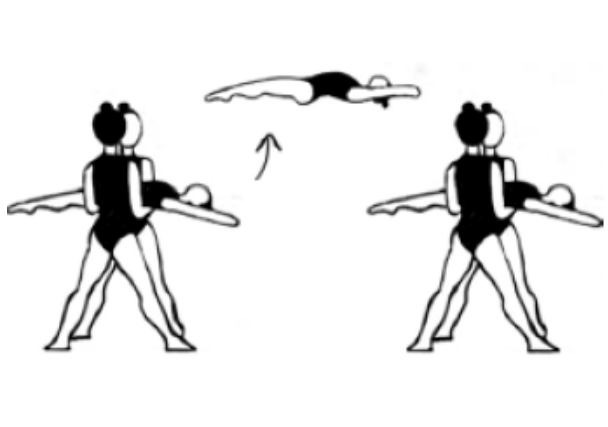
ASSISTENZA:  
LATERALE DAL LATO DELLA  
BASE PIU' BASSA

- ▶ **ESERCIZI PER IL TOP** sugli STEP
- ▶ **ESERCIZI PER LA BASI** con ELASTICI o BILANCIERE  
Curare il SINCRONISMO
- ▶ **BASI in GINOCCHIO:**
  - CHECK POINT: tenere posizione di partenza, fondo piegamento e fine sollevamento almeno 3”
  - TIMING in serie
  - Spinte SOLO TOP
  - MEZZE SPINTE (la basi utilizzano solo la contrazione delle braccia)
  - SPINTE COMPLETE
- ▶ **BASI in PIEDI:**
  - CHECK POINT: tenere posizione di partenza, fondo piegamento e fine sollevamento almeno 3”
  - TIMING in serie
  - Spinte SOLO TOP
  - MEZZE SPINTE (la basi utilizzano solo la contrazione delle braccia)
  - SPINTE COMPLETE

# SPINTE SEMPLICI DAL BINARIO

## POSIZIONE CORRETTA DELLE BASI

- ▶ DISTANZA tra le basi uguale alla larghezza del tronco della top (non troppo distanti)
- ▶ PIATTAFORMA PARALLELA al SUOLO: braccia basi piegate a 90°
- ▶ MANI DISTRIBUITE sulla parte più pesante del top: ultima mano sulle spalle da un lato e prima del ginocchio dall'altro
- ▶ NON ABBRACCIO il TOP
- ▶ GAMBE DIVARICATE e TESE
- ▶ SPALLE DRITTE (non invadere spazio del top)



## POSIZIONE CORRETTA DEL TOP

- ▶ Massima tenuta del corpo col bacino che spinge in alto (lavoro di cucchiaino rovesciato)
- ▶ BRACCIA lungo il corpo sopra le gambe nei lavori di tenuta, aperte fuori o alle orecchie a seconda dei lavori di lancio e rotazione

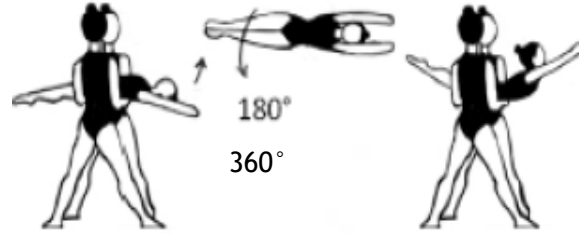
# ESERCIZI PER SENSIBILIZZARE LA TENUTA IN BINARIO

- ▶ Lavoro di tenuta statica sul binario (almeno 30'')
- ▶ Camminate in entrambe le direzioni con la top sul binario
- ▶ Balzi laterali in entrambe le direzioni con la top sul binario
- ▶ Squat completi delle basi in serie in serie
- ▶ Basi: in piedi - ginocchio - in piedi con la top sul binario

# ESERCIZI PER SOLLEVAMENTI E LANCI DAL BINARIO

- ▶ ASSISTENZA sempre LATERALE dal lato delle SPALLE del top
- ▶ Piegamenti e distensioni gambe delle basi in serie
- ▶ Piegamenti e distensioni gambe delle basi + sollevamento braccia (altezza occhi)
- ▶ Lanci semplici (top in tenuta)
- ▶ Lanci con preparazione di rotazioni top (apertura in fuori delle braccia nel punto più alto della spinta e chiusura sull'arrivo)
- ▶ Lanci semplici in serie
- ▶ Lanci con preparazione di rotazioni top in serie
- ▶ Lavoro di potenziamento della spinta: piccolo lancio - ripresa all' altezza degli occhi di basi-lancio completo e ripresa in binario

# 180° e 360° sull'asse LONGITUDINALE: RULLI



## ► PRE REQUISITI:

Lanci semplici al di sopra delle teste delle basi

Buon lavoro di lancio con preparazione delle rotazione del top

## ► LAVORO BRACCIA DEL TOP

Partenza del top braccia a L

La rotazione viene data dal lavoro di apertura del braccio teso avanti del top

► La ROTAZIONE avviene dopo lo stacco dalle basi e deve essere finita sopra l'altezza delle teste delle basi

## ► POSSIBILI ESERCIZI

Combinare in serie lanci semplici, lanci 180° e 360°

# 2/4 AVANTI DAL BINARIO, RIPRESA IN BINARIO

## L2 NO. 39c HALF SALTO FROM CRADLE TO CRADLE (FORWARDS AND BACKWARDS)



Progressions	Description	Coaching Points
<p>1. Rebound throws and catches in cradle – both on front and back.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bases bend through the legs keeping your back as straight as possible.</li> <li>Push as high as possible and catch as early as possible.</li> <li>Top: keep good body tension throughout.</li> </ul>
<p>2. Top practises front drop to seat drop and seat drop to front drop on the trampoline.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Top: Keep your body tight throughout the turn.</li> <li>Normal teaching points for these skills.</li> </ul>
<p>3. Coach support.</p> <p>Take hold of one of the top's hands and assist the half turn as the bases push.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>The bases must push one hand higher than the other to assist with the rotation.</li> <li>The bases must catch the top as early as possible and 'absorb' the impact of the catch.</li> <li>Coach walks round the back of one of the bases and assists the turn.</li> <li>Many repetitions need to be performed to get the correct timing.</li> </ul>
<p>4. Full skill.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>At the top of the push the bases can work together to assist the lateral rotation of the top.</li> <li>Each base must lift and push one arm forward and one arm backward in the direction of the rotation.</li> </ul>

- ▶ Lavorare prima con atteggiamento RACCOLTO, poi CARPIO e infine TESO
- ▶ Il TOP deve prendere l'atteggiamento raccolto o carpio al termine della spinta delle basi
- ▶ LAVORI POSSIBILI

Combinare le diverse spinte e rotazioni apprese: lanci semplici, rulli e 2/4 in serie



## ESERCITAZIONE PRATICA A PICCOLI GRUPPI:

1 elemento STATICO  
COPPIA

1 elemento  
DINAMICO COPPIA

1 elemento STATICO  
GRUPPO

1 elemento  
DINAMICO GRUPPO

Semplice ANALISI BIOMECCANICA del  
movimento

Semplice ANALISI dei GRUPPI  
MUSCOLARI coinvolti

PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA  
necessaria

PROGRESSIONE TECNICA e  
METODOLOGIA di INSEGNAMENTO

# MODULO SPECIFICO 4

## UNITA' DIDATTICA 13

COMPOSIZIONE ARTISTICA DELL'ESERCIZIO SECONDO IL C.o.P

# COMPOSIZIONE ARTISTICA DELL'ESERCIZIO (Code of Point 2017-2020-FIG)

L'ARTISTICITA' riguarda:

La **STRUTTURA COREOGRAFICA** dell'esercizio, la varietà del contenuto tra cui la selezione degli elementi di difficoltà, la relazione tra i compagni, i movimenti, la musica.

La **PERFORMANCE ARTISTICA** riflette le qualità peculiari della coppia/gruppo: lo stile personale, l'espressione, la musicalità. E' la capacità di andare oltre il gesto atletico coinvolgendo gli spettatori.

Mara Rapetti

# ESISTONO delle REGOLE

- ▶ L'esercizio è presentato agli spettatori e ai giudici, deve tratteggiare un'identità particolare della coppia/gruppo che devono essere sottolineate dall'abbigliamento.
- ▶ L'esercizio viene valutato dalla posa iniziale a quella finale (l'esercizio deve finire con la musica e con una posizione statica).
- ▶ I ginnasti devono raggiungere la posizione di partenza dell'esercizio camminando secondo la via più breve, non deve essere effettuato il saluto.
- ▶ La posizione iniziale non può includere la costruzione di un elemento di difficoltà.

# I 5 ASPETTI DELL' ARTISTICITA'

## ▶ PARTNERSHIP:

visibile connessione tra i compagni

## ▶ ESPRESSIONE:

saper esprimere emozioni, sentimenti, raccontare una “storia”, suggerire un'atmosfera

L'espressione dei compagni deve essere coerente tra di loro e con la musica

## ▶ PERFORMANCE:

Riguarda l'esecuzione della coreografia

Ampiezza dei movimenti e sincronizzazione

Uso dello spazio (livelli, direzioni)

## ▶ CREATIVITA':

Capacità di mostrare immaginazione, originalità, inventiva, ispirazione

Varietà nella composizione, nelle entrate e nelle uscite degli elementi, negli elementi tecnici

## ▶ MUSICALITA':

Fluidità tra coreografia ed elementi tecnici (no pause)

Sincronizzazione dei movimenti sulla musica

Variazione della velocità e del ritmo dei movimenti in relazione alla musica

# MODULO SPECIFICO 4

## UNITA' DIDATTICA 14

SVILUPPO DELLA COMPONENTE ARTISTICA NELL'ALLENAMENTO

Lo sviluppo della componente artistica  
deve essere pianificato e allenato,  
come qualsiasi altro aspetto  
dell'allenamento.

Mara Rapetti

IL GUSTO  
PERSONALE è  
soggettivo,  
mentre

la QUALITA' è  
oggettiva.

Quali sono gli **ASPETTI QUALITATIVI** cui prestare attenzione?

- Postura
- Piedi
- Spalle abbassate
- Collo allungato
- Ampiezza dei movimenti
- Ritmo e tempo dei movimenti
- Espressività del viso



Il coreografo, è necessario?

**DIPENDE !!**

dal LIVELLO delle COMPETIZIONI alle quali si prende parte,  
dall' ETA' dei ginnasti,  
dalla FORMAZIONE dell'allenatore.

# INDICAZIONI sul METODO DI LAVORO

- Se possibile pianificare più sedute settimanali di coreografia, privilegiando la **FREQUENZA**.
- **VARIARE** le esercitazioni
- Alternare metodo **ANALITICO** (studio specifico del movimento nel dettaglio) e **GLOBALE**
- Procedere **DAL SEMPLICE AL COMPLESSO**
- **SPIEGARE** ai ginnasti **L'IMPORTANZA** dello sviluppo della componente artistica
- Educare i ginnasti ad apprezzare il lavoro pulito, al **SENSO ESTETICO**.

# PROPOSTE di LEZIONE

## ► SBARRA A TERRA:

- studio della postura da seduto e sdraiato
- Studio mezza punta, flex (in sesta e prima posizione)
- Studio battement tendu, battement jeté, grand battemen
- Passé
- développé



## ► SBARRA:

- studio della postura da ritti, prima, seconda e terza posizione dei piedi
- Studio relevè e demi plié in prima, seconda e terza posizione
- Studio battement tendu, battement jeté, grand battement (dalla prima posizione e dalla terza)
- Rond de jambe par terre
- Frappé (studio passé e cou de pied)
- Onde del corpo avanti, indietro, laterali



## ► ESERCIZI AL CENTRO:

- Primo e secondo port de bras
- Camminate a tutta pianta e in relevè
- Chassé avanti e alla seconda (galoppo laterale), passo di marcia, passo di polka
- Trampolini in prima posizione
- Temps sautés in prima, seconda, terza
- Salti ginnici: sissonne, enjémbeé, salto del gatto, sforbiciata



- **ESERCIZI DI CREATIVITA':**

- Provare con il ginnasta una serie di movimenti (rotolamenti, rovesciamenti...) e relative varianti creative per ampliare il bagaglio motorio dell'atleta, più il bagaglio è ricco, maggiore sarà la libertà del coreografo
- Provare e/o inventare collaborazioni e interazioni in coppia o gruppo dando delle specifiche indicazioni (ad esempio: trovate un modo per spostare la top in avanti senza che appoggi sul pavimento)

- **ESERCIZI MUSICALITA':**

- Ascoltare vari brani musicali e chiedere ai ginnasti di battere le mani a tempo ( poi marciando, saltellando...)
- Predisporre un esercizio di riscaldamento da fare con la musica, chiedendo al ginnasta di andare a tempo.

- **ESERCIZI DI IMPROVVISAZIONE:**

- Chiedere al ginnasta di improvvisare alcuni movimenti coreografici sulla base di una brano (variare i generi musicali)

- **ESERCIZI ESPRESSIVITA':**

- Giochi di espressività (ad esempio muoversi nello spazio sorridendo e salutando -guardando negli occhi- i compagni )
- Iniziare chiedendo l'espressione FELICE (la più immediata da replicare)

## BIBLIOGRAFIA

FIG Academy (2009) Biomechanics for Acrobatic Gymnastics Lecture Level 1

FIG Academy Physiology (2009) for Acrobatic Gymnastics Lecture Level 1

FIG Academy Psychology (2009) for Acrobatic Gymnastics Lecture Level 1

Wharton K., Fink H. (2009). Acrobatic Gymnastics Technical Manual Level 1. FIG Academy.

Loiacono E. (2019). Dispense Moduli Specialistici Ginnastica Acrobatica. Torino, F.G.I.

Leskovjanova Z. (2004). Dispense corso tecnico Acrosport. F.I.T.E.

Leskovjanova Z., Campanella S., Colombo L. (2004). Programma Tecnico Sezione Acrosport F.I.T.E.

Zielinski K. (1993). Akrobatyka Sportowa Dwojkikobiet. Warszawa, Trenera Biblioteka.

Dietrich M., Klaus C., Klaus L (1997). Manuale di teoria dell'allenamento. Roma, Società Stampa Sportiva.

Vitcho K., Werner K. (1991). Methodik und Lehrprogramme. Città non indicata, Editore non indicato.

Fodero J. M., Furlur E. (1932). Creating Gymnastic Pyramids and Balances- A safe and fun approach. Champaign, Illinois, Leisure Press.

Gerald S. G. (2010). Championship Gymnastics, Biomechanical Techniques for shaping winners. Carlsbad, California, Design for Wellness Press

McNeal J., Physical preparation & planning for the gymnast with elite potential, U.S.E.C.A.

Elite Gymnastics, Dispense:11-15

Associazione Insegnanti danza accademica (1996). Corso di danza classica: posizioni, esercizi, combinazioni. Milano, De Vecchi Editore.

Pica R. (1988). Dance training for gymnastics, Champaign (Illinois), Leisure Press

## SITOGRAFIA

F.I.G. <https://www.gymnastics.sport/site/> [8 Luglio 2019]

F.G.I. <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/153-programma-tecnico-acrosport-2017-2020.html> [8 Luglio 2019]

ACRO ITALIA <https://acroitalia.info/> [8 Luglio 2019]

U.E.G. <http://www.ueg.org/discipline/acrobatic-gymnastics/intro> [8 Luglio 2019]