

# Trave

## Parte coreografica:

- camminata
- posizioni d'equilibrio
- salti, saltelli
- giri
- onde

## Parte acrobatica:

- capovolta avanti
- capovolta av. senza mani
- capovolta indietro
- capovolta ind. alla verticale
- verticale
- ruota
- rovesciata indietro
- rovesciata avanti
- entrate
- uscite

- Appunti di Marchesini Asfodelo

PARTE COREOGRAFICA

La trave rappresenta la specialità femminile per eccellenza nella ginnastica e quella che coinvolge di più sul piano psicologico.

Elemento che rende unico questo attrezzo è l'importanza tutta particolare che esso assegna all'equilibrio. E' questa una dote innata che si può migliorare e si può educare come altre qualità. La ginnasta alla trave è sempre sottoposta ad una condizione di instabilità perchè il baricentro, posto in alto rispetto alla base d'appoggio, può uscire facilmente da essa creando così la caduta.

La prova alla trave educa, oltre che all'equilibrio fisico, attraverso l'alto grado di concentrazione richiesto, al controllo dell'emotività e dell'ansia e al reclutamento di una misurata carica aggressiva. L'allenamento costante a questo attrezzo, quindi, aiuta in modo altamente positivo a raggiungere un equilibrio anche psichico ed emotivo.

Perchè si verifichi costantemente un lavoro preciso è necessario seguire dei canoni che si ritrovano nel lavoro coreografico impostato alla sbarra. E' però necessario, oltre ad avere una giusta postura, lavorare con concentrazione, pensare in modo positivo ed essere determinate, lavorare cioè con la stessa risolutezza di quando si affronta il lavoro con gli altri attrezzi.

Si può considerare il lavoro alla trave come un piccolo

corpo libero, muovendosi sull'attrezzo con ritmo, dinamicità, impostando andature, corse, balzi, salti e lavoro acrobatico come a terra. E' dunque necessario, per un buon lavoro alla trave, dedicare grande cura alla preparazione artistica di base e in ugual misura alla preparazione fisica, così da sviluppare forza, velocità, mobilità, coordinazione, controllo della postura, equilibrio.

Prima di portare la ginnasta sull'attrezzo è necessario che essa sappia controllare il proprio corpo in una giusta postura che consiste nel mantenere i segmenti ben allineati, lo sguardo fissato, il collo allungato, l'addome leggermente rientrato, il diaframma sollevato, le spalle lasciate cadere con naturalezza: la figura della ginnasta è caratterizzata pertanto da uno stato di tensione. Il controllo del corpo sulla trave deve partire dal punto di presa con l'attrezzo: è quindi indispensabile, oltre a una perfetta tenuta del corpo anche una buona sensibilità tattile dei piedi e delle mani.

I piedi sono posti in posizione extraruotata, in modo da consentire una solida presa sullo spigolo laterale dell'attrezzo quasi fossero artigli.. Se il lavoro avviene sull'avampiede, l'appoggio riguarda le dita che ruotano in fuori e il tallone viene spinto in avanti: si riconosce quindi in questa posizione il famoso relevé che si studia alla sbarra.

E' importante, per non creare inutili paure, impostare il lavoro con gradualità. E' cioè stupido pretendere che la ginnasta salga subito sulla trave alta, ma si dovrà inizialmente dare quelle basi tecniche che riguardano il controllo posturale al suolo per poi passare sulla trave a terra, bassa,

## Parte coreografica 3

media e alta.

Mentre a livello formativo e pre-agonistico la trave viene usata come attrezzo di riporto (scavalcalro passarvi sotto, strisciare, traslocare in sospensione) affrontandolo in forma ludica, le bimbe inserite nei gruppi agonistici studiano l'equilibrio attraverso serie di camminate, slanci, andature ritmiche, posizioni di equilibrio sia statiche che acrobatiche.

Una delle cose più semplici ma che va ben curata fin dall'inizio è la camminata: è fondamentale che i piedi offrano una base più ampia possibile all'equilibrio e devono quindi essere ben extraruotati, le gambe distese, le cosce devono avvicinarsi tra un passaggio e l'altro, va mantenuta la verticalità, gli arti superiori sono in fuori, le spalle basse, il capo eretto, lo sguardo avanti. Bisogna procedere prestando attenzione alle punte che si devono stendere appena si lascia l'appoggio. Per la camminata sugli avampiedi nulla è diverso: bisogna assolutamente pretendere che l'appoggio sia bene in relevé e quindi con i talloni elevati al massimo.

E' importante proporre anche le andature che sono combinazioni di camminate intercalate da saltelli, chassé, passi sorpassati, slanci, posizioni di equilibrio. Le andature possono essere eseguite avanti, indietro, lateralmente. E' bene che durante l'esecuzione le braccia rimangano fuori per facilitare così il controllo delle altre parti del corpo. Infatti si sa come sia difficile coordinare il lavoro della braccia con quello delle gambe in fase di apprendimento. Si consiglia di eseguire il lavoro a velocità reale, con un ritmo brioso così da abituare la ginnasta a considerare l'esercizio

## Parte coreografica 4

proposto così come se venisse eseguito a terra.

Altri elementi che completano il lavoro alla trave sono le posizioni di equilibrio che sono rappresentate dalle figure statiche che prevedono una fermata di 2". Il peso del corpo in tali posizioni cade su una ristretta base d'appoggio che può essere costituita da uno o due piedi, dalle mani oppure dal bacino. Inizialmente si potranno eseguire degli esercizi per il ripristino dell'equilibrio: per esempio da una posizione di disequilibrio del busto, alla battuta delle mani, ricercare la verticalità e ristabilire quindi la posizione normale.. Le posizioni di equilibrio più usate sono: l'orizzontale prona, la squadra, la staccata, la candela, varie posizioni sull'avampiede oppure sdraiate di dorso lateralmente o in punta all'attrezzo. Per mantenere una buona posizione di equilibrio è necessario averla bene assimilata a terra e avere tutte la qualità di tenuta necessarie che si ottengono solo con il lavoro alla sbarra.

Quasi tutti i salto e i saltelli che si studiano al suolo vengono riproposti anche alla trave. Per saltelli si intendono tutti i tipi di andature che prevedono una piccola fase di volo e i piccoli balzi sul posto o con spostamento: chassé, passo puntato, passo saltellato, saltelli a piedi pari. I grandi salti invece prevedono una grande fase di volo e si dividono in modo diverso a seconda della partenza e dell'arrivo:

- 1) partenza con due piedi e arrivo con due piedi (soubresaut);
- 2) partenza con un piede e arrivo con due piedi (assemblé);
- 3) partenza con due piedi e arrivo con un piede (sissone);
- 4) partenza con un piede e arrivo con un piede (enjambé).

Ancora di più che al corpo libero bisogna porre attenzione

alle fasi di spinta perpendicolari e di arrivo in demi-plié così da consentire la buona riuscita dei salti e un arrivo in equilibrio. Dopo aver bene appreso i salti e i saltelli singolarmente è bene studiarli combinati dato che le nuove esigenze di composizione prevedono l'inserimento nell'esercizio di almeno una serie artistica espressa in salti, giri e saltelli. Per le particolarità riguardanti i salti leggere la dispensa della parte coreografica.

Altro elemento obbligatoriamente presente nella composizione dell'esercizio è il giro. Dopo aver bene appreso la rotazione di 180° e quindi di 360° a terra, si può iniziare il lavoro alla trave. Per la buona riuscita del giro sia avanti che indietro, riveste una particolare importanza la corretta posizione del busto, la posizione equilibratrice delle braccia, il giusto controllo sull'avampiede con il tallone ben sollevato che anticipa l'azione rotatoria rispetto al resto del corpo. È importante che durante il giro lo sguardo sia avanti e non sulla trave onde evitare la perdita di perpendicolarità del corpo e quindi un arrivo con il busto o troppo avanzato o al contrario arretrato. Una cattiva partenza compromette il controllo dell'intero elemento.

Durante lo studio delle andature si può introdurre un lavoro specifico preparatorio per i giri: partenza con una gamba protesa, braccia in fuori, la gamba di appoggio completa la spinta e si porta velocemente in coup de pied, l'altra è in relevé. Questo esercizio va ripetuto per più volte.

Parte ultima della coreografia alla trave è l'onda, particolare movimento che prevede un arrotondamento del busto e un'azione delle gambe che, lavorando successivamente, co-

stituiscono un elemento fluido e rotondo. Si possono eseguire onde avanti, indietro, laterali. Anche per la didattica delle onde è da rivedere la parte coreografica.

### PARTE ACROBATICA

La componente acrobatica completa il lavoro alla trave ed è costituita da quei movimenti che rappresentano l'alta difficoltà di un esercizio, il cui rapido processo evolutivo è stato favorito dalla messa a punto di tecniche sempre più raffinate, tali da rendere possibile l'esecuzione di quasi tutti gli elementi acrobatici realizzati al suolo.

La fase di apprendimento di tali elementi prevede uno sviluppo graduale: gli esercizi vengono studiati al suolo su una riga per poi essere riportati sulle travi poste a diverse altezze. Tale criterio metodologico è condizione indispensabile soprattutto per l'apprendimento e l'automatizzazione della parte acrobatica.

Gli elementi acrobatici che vengono considerati oggetto di studio sono rappresentati dai rotolamenti (avanti, indietro e varianti), dall'appoggio ritto rovesciato, dai rovesciamenti (avanti, indietro e laterale - ruota-), dai ribaltamenti (flic-flac, flic-flac Auerbach, rondata).

#### ROTOLAMENTI

\* Rotolamento avanti con posa delle mani. L'elemento va eseguito così come lo si conosce al corpo libero: in accosciata le mani impugnano la trave con pollici a contatto, si porta il capo tra le braccia e contemporaneamente si spinge con le gambe iniziando così il rotolamento a dorso curvo. I gomi-

ti si devono stringere contro il capo. Ci si porta in posizione eretta piegando una gamba e facendo pressione contro la trave, l'altra gamba si mantiene tesa avanti.



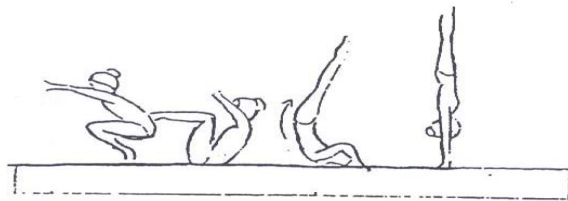
\* Rotolamento avanti senza posa delle mani. In accosciata, ginocchia leggermente aperte, braccia avanti, il rotolamento e la risalita avvengono come nella capovolta avanti. In questo caso le braccia ruotano leggermente in fuori con il palmo della mano in fuori e durante il rotolamento si stringono contro la trave compiendo un'azione stabilizzatrice.

\* Rotolamento indietro. Partenza in accosciata o da seduti, braccia in fuori, di seguito portare le mani vicino alle spalle e impugnare la trave a gomiti stretti; l'arrivo è a braccia tese in appoggio con un ginocchio sull'attrezzo e l'altra gamba distesa dietro-alto.

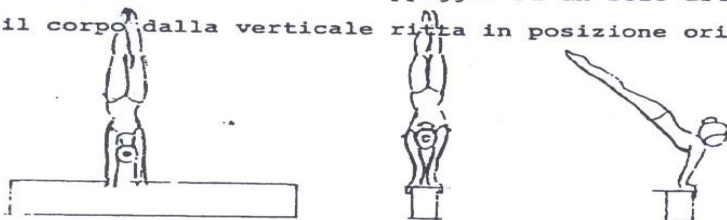


Capovolta indietro alla verticale. Non è possibile applicare la tecnica della capovolta indietro alla verticale a braccia tese. Infatti prima di posare le mani sull'attrezzo si dovranno flettere le braccia. A parte l'appoggio delle mani, l'elemento si esegue come al corpo libero.





APPOGGIO RITTO ROVESCiato. La verticale è un elemento statico in appoggio sugli arti superiori che richiede il massimo allenamento di tutti i segmenti corporei. L'elemento si può eseguire sia frontalmente, che lateralmente con delle varianti degli arti inferiori. Si può elevare la difficoltà aggiungendo delle rotazioni eseguite in appoggio rovesciato (verticale perno); cercando l'appoggio su un solo arto; portando il corpo dalla verticale ritta in posizione orizzontale.



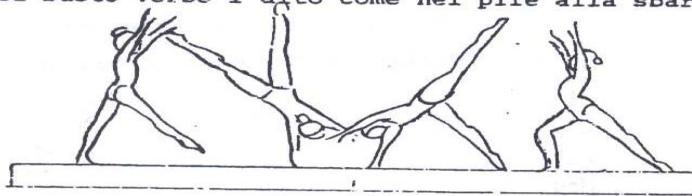
Dalla verticale ritta frontale si può compiere un rotolamento avanti piegando gli arti superiori e simultaneamente si arrotonda il dorso.

#### ROVESCIAIMENTI

Essi sono rappresentati da rotazioni del corpo attorno agli assi sagittale o trasversale, con il passaggio intermedio per la verticale, passante dalla posizione di ponte. Sono costituiti dalle ruote e dai loro sviluppi e dai rovesciamenti avanti e indietro e loro sviluppi.

\* Ruota. Dalla posizione di partenza a braccia in alto con

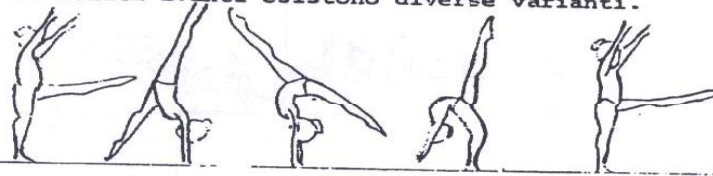
una gamba protesa avanti, eseguire un affondo mantenendo il corpo in linea, elevare la gamba dietro; la posa delle mani è lontana e lateralmente all'attrezzo; si arriva così in breve all'appoggio ritto rovesciato passeggero; la posizione in questo momento è di massimo allungo. L'arrivo è in appoggio sulla prima gamba che è in leggero affondo, l'altra è protesa dietro, il busto è leggermente inclinato in avanti così da favorire tutto l'appoggio sulla prima gamba. Le braccia si portano in alto a spalle basse. Bisogna richiedere un'azione di spinta delle gambe verso il basso e di trazione del busto verso l'alto come nei plié alla sbarra.



Rovesciata indietro. Partenza con braccia in alto in appoggio su una gamba, l'altra protesa avanti. Si solleva la gamba protesa avanti e si prosegue con un avanzamento del bacino, la gamba d'appoggio rimane tesa, si flette il busto indietro, si posano le mani sulla trave e si completa la spinta staccando il piede e trovandosi così in verticale con divaricata sagittale, ricercando il massimo allungo. La posizione di arrivo è come per la ruota. Sono possibili diverse varianti sia nella posizione di partenza, sia degli arti durante l'esecuzione, sia della posizione d'arrivo.



\* Rovesciata avanti. La posizione di partenza è come per la ruota, l'appoggio delle mani sull'attrezzo avviene però frontalmente, si raggiunge l'appoggio ritto rovesciato con gambe divaricate sagittalmente. Si attua poi un arretramento delle spalle e un passaggio dalla posizione di ponte. Vi è poi la posa del piede e un rapido riallineamento del busto e delle braccia controllando che il bacino non avanzi. Anche per la rovesciata avanti esistono diverse varianti.



#### ENTRATA

E' la nota introduttiva di un esercizio alla trave. Può avvenire in un punto qualsiasi dell'attrezzo, lateralmente o ad una estremità, con o senza rincorsa, usufruendo o meno della pedana. Lo stacco da terra può avvenire su uno o entrambi i piedi, per prendere contatto con qualunque parte del corpo, arrivando in appoggio plantare, dorsale, frontale, o in appoggio ritto rovesciato.

#### USCITE

Rappresentano l'elemento conclusivo di un esercizio alla trave e devono corrispondere come valore a quello dell'esecuzione complessiva. Possono avvenire con stacco finale degli arti inferiori o superiori, in ogni caso dovranno svilupparsi secondo una parabola ascendente, durante la quale il corpo può assumere diversi atteggiamenti o compiere rotazioni attorno all'asse longitudinale, trasversale o sagittale, o rotazioni combinate.

## Esempi di entrate

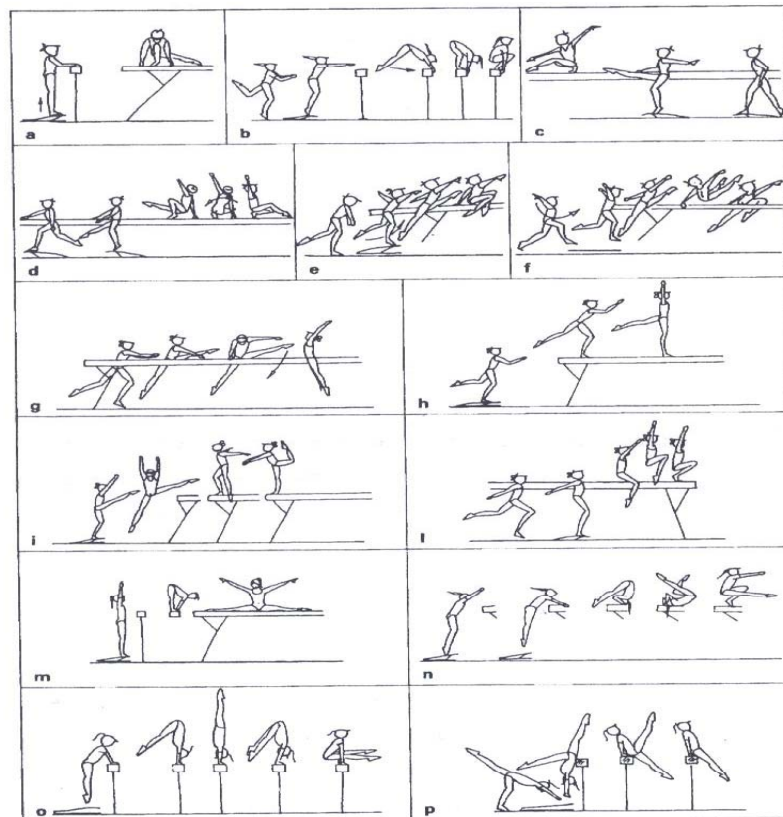


Figura 207 Alcuni esempi di entrate alla trave.

# Esempi di uscite

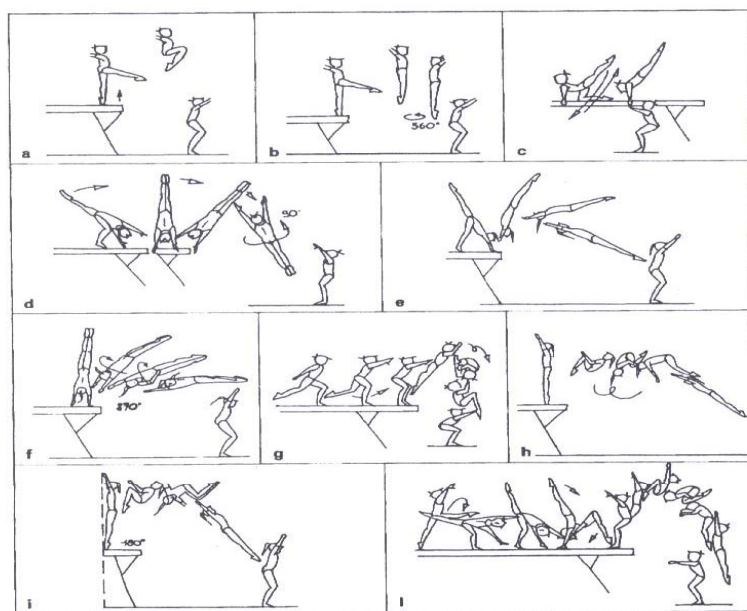


Figura 208 Alcuni esempi di uscite alla trave.