



**UISP LE GINNASTICHE – ISTRUTTORE UISP 2° LIVELLO
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
PROGRAMMA**

DTN UISP GAF Paola Morara

Il corso di Tecnico Educatore ha come obiettivo quello di formare allenatori che siano in grado di applicare, in modo corretto e competente, la tecnica di base e le sue evoluzioni, nell'ambito della ginnastica artistica femminile.

Preparazione fisica generale e specifica

Volteggio

Rincorsa, presalto, battuta in pedana – 1° volo – appoggio – 2° volo

Capovolta con tuffo – Tecnica, didattica e assistenza.

Verticale con repulsione - Tecnica, didattica e assistenza.

Ribaltata – Tecnica, didattica e assistenza.

Rondata -Tecnica, didattica e assistenza.

Rondata flic-flac -Tecnica, didattica e assistenza.

Parallele Asimmetriche

Appoggio, sospensione, oscillazione –Tecnica e didattica delle frustate.

Giri addominali avanti e indietro, infilata ad uno e due gambe, kippe, giro di pianta, fioretto, guizzo – Tecnica, didattica e assistenza.

Trave

Tecniche per la familiarizzazione con l'attrezzo.

Acrobatica elementare. Salti ginnici - Tecnica, didattica e assistenza.

Elementi di coreografia.

Corpo libero - Tecnica elementare e di base

Capovolte, verticali, ruote,rondate, rovesciate, kippe di testa, ribaltate, flic.

Studio dell'azione di courbette. Tecnica, didattica e assistenza.

Attrezzi propedeutici

Cinghietti

Trampolino



**UISP LE GINNASTICHE – ISTRUTTORE UISP 3° LIVELLO
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
PROGRAMMA**

DTN UISP GAF Paola Morara

Il corso di TECNICO REGIONALE UISP ha come obiettivo quello di formare allenatori che siano in grado di applicare, attraverso un incremento della loro competenza specifica, la tecnica di base e le sue evoluzioni, nell'ambito della ginnastica artistica femminile.

Teoria dell'allenamento applicata alla Ginnastica Artistica.

La programmazione - Preparazione fisica generale: scioltezza, potenziamento, coreografia.

La preparazione fisica specifica ad ogni attrezzo. Le attrezzature facilitanti.

Assistenza.

Coreografia e salti ginnici.

Corpo Libero: courbette, ribaltate, tuffo, flic avanti, salto avanti (raggruppato, carpiato e teso) Rondata, flic-flac, salto indietro (raggruppato, carpiato e teso). Twist. Flic tempo.

Trave: salti ginnici, ruota, rondata, rovesciata avanti e indietro, ribaltata, flic-flac.

Parallele Asimmetriche: kippe, slancio alla verticale, capovolta alla verticale, stalder, endo, granvolta petto - dorso, uscite in salto avanti e indietro a corpo raggruppato, carpiato o teso.

Volteggio: capovolto e rondata con rotazioni sull'asse longitudinale nel primo o nel secondo volo. Tsukahara.

Attrezzi propedeutici

Cinghietti

Trampolino



**UISP LE GINNASTICHE – ISTRUTTORE UISP 4° LIVELLO
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
PROGRAMMA**

DTN UISP GAF Paola Morara

Il corso di TECNICO NAZIONALE UISP ha come obiettivo quello di formare allenatori che siano in grado di applicare, attraverso un incremento della loro competenza specifica, le evoluzioni massime della tecnica di base, nell'ambito della ginnastica artistica femminile.

Teoria dell'allenamento applicata alla Ginnastica Artistica.

La programmazione.

Preparazione fisica generale: scioltezza, potenziamento, coreografia.

La preparazione fisica specifica ad ogni attrezzo.

Le attrezzature facilitanti.

Assistenza.

Coreografia e salti ginnici.

Corpo Libero: salto avanti raggruppato, carpiato o teso con rotazioni attorno all'asse longitudinale.

Doppio avanti. Salto indietro raggruppato, carpiato o teso con rotazioni attorno all'asse longitudinale.

Doppio indietro.

Trave: flic-flac, salto avanti e indietro, uscite in avanti, indietro e laterali anche con avvitemento.

Parallele Asimmetriche: contromovimenti, slanci all'appoggio ritto rovesciato con cambi di impugnatura, granvolta petto - dorso con cambi di granvolta, salti Geinger, Deltchev, Jager, uscite in salti avanti e indietro con avvitemento; uscite in doppio dietro e doppio avanti.

Volteggio: rondata in pedana anche con mezzo giro o un giro durante il primo volo, salto dietro o avanti con o senza rotazioni attorno all'asse longitudinale nel secondo volo.

Rondata in pedana + flic e salto dietro con o senza rotazioni attorno all'asse longitudinale nel secondo volo.