

APPUNTI DI GINNASTICA ARTISTICA

BIBLIOGRAFIA

DISPENSE DI MARCO MASSARA

DISPENSE DI WALTER CONSONNI

GYMNICA FGI

BOZZA DI DISPENSE PER CORSI TECNICI UISP GAF

DTN UISP GAF PAOLA MORARA

VOLTEGGIO

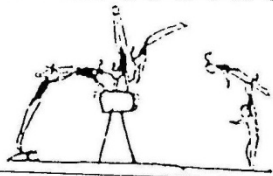
TECNICA

- FASE DI SPINTA IN PEDANA ERETTA
- RICERCA DI ALTEZZA E ALLINEAMENTO NEL 1° VOLO
- TENUTA DEL CORPO IN ARIA
- CONTATTO COL SUOLO E ROTOLAMENTO
- ARRIVO IN PIEDI



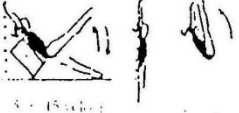




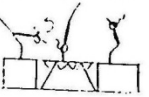

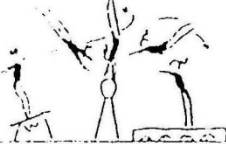
DIDATTICA

- STUDIO DEL TUFFO A TERRA
- UTILIZZO DEL MINITRAMPOLINO
- CONOSCENZE DEI ROTOLAMENTI
- TENUTA DEL CORPO
- STUDIO DI RINCORSA E BATTUTA IN PEDANA

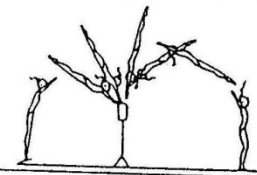
Elemento Tecnico:
Rondata





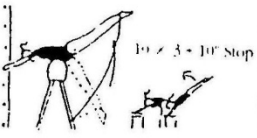
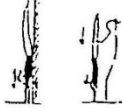





Presupposti necessari: - Tenuta del corpo. - Allineamento segmenti corporei. - Buona preparazione fisica specifica.

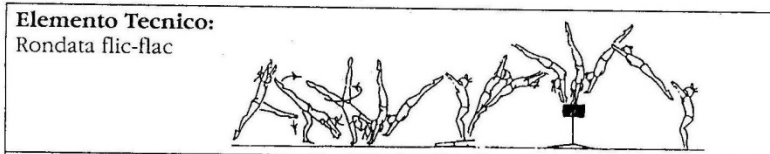
Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Conoscenza dei ribaltamenti sia a terra che all'attrezzo.</p> <p>Inizio della rotazione sull'asse longitudinale dopo aver terminato la spinta degli arti inferiori sulla pedana.</p> <p>Allineamento segmenti corporei prima e dopo il cambio di fronte.</p> <p>Direzione degli arti inferiori dietro alto.</p> <p>Conoscenza dell'azione di courbette.</p>	<p>Arti superiori</p>  <p>2 - 19</p>  <p>Azione di spinta delle braccia</p> <p>3 - 19</p> <p>Addominali</p>  <p>4 - 15/16/17</p> <p>Dorsali</p>  <p>5 - 18</p> <p>Tenuta</p>  <p>Mobilità</p> 	<p>Conoscenza della rondata al suolo.</p>  <p>8 - 19</p>  <p>9 - 19</p> <p>Trampolino</p> <p>Con tappetone + alto per verticalità</p>  <p>10 - 19</p> <p>Esecuzione del salto in conchi di 1. facilitate</p>  <p>11 - 19</p>

Elemento Tecnico:
Ribaltata o capovolto avanti



Presupposti necessari: - Conoscenza della ribaltata al suolo. - Cura della velocità della rincorsa. - Buona acquisizione della tecnica di battuta. - Buona capacità di allineamento del segmento tronco arti superiori. - Ottimo controllo muscolare.

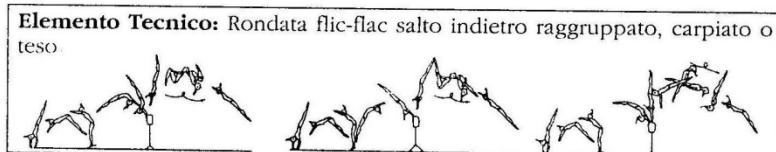
Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Velocità di rincorsa ottimale</p> <p>Giusta inclinazione del corpo al momento della battuta in pedana in modo che la velocità orizzontale si trasformi in parte in velocità verticale.</p> <p>Gli arti inferiori eseguiranno uno slancio indietro.</p> <p>Velocità arti inferiori. Max controllo del corpo durante tutto il salto, specie nella presa di contatto degli arti superiori con il cavallo per effettuare la spinta.</p> <p>Angolo braccia-tronco chiuso circa 60°.</p>	<p>Per gli arti superiori spinta in quadrupedia e in verticale anche dal basso verso l'alto.</p>  <p>12 - 19</p>  <p>13 - 19</p> <p>Per il dorso</p>  <p>14 - 3 - 10° Stop</p> <p>Tenuta del corpo</p>  <p>15 - 20</p> <p>Mobilità articolare scapolo-omertale</p>  <p>16 - 20</p>	<p>Minicircuiti con utilizzo di attrezzi facilitanti.</p>  <p>17 - 20</p> <p>1 salto e 1.2 avanti con arrivo prono sul materasso</p>  <p>18 - 20</p>  <p>19 - 20</p> <p>2° volo e arrivo anche con cavallo trasversale</p>  <p>20 - 20</p>



Presupposti necessari: - Conoscenza della rondata flic al suolo; conoscenza del salto tempo.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Studio del salto tempo e dell'azione di rincorsa e stacco sulla pedana (senza cavallo).</p> <p>Questo lavoro non deve essere finalizzato all'acquisizione a breve scadenza della rondata flic, ma ad una STABILE, DINAMICA e PRECISA azione di rondata e stacco dalla rincorsa e seguita da evoluzioni acrobatiche complesse (doppi salti raggruppati, tesi con e senza avvitamenti).</p> <p>Massima attenzione va posta alla velocità di elevazione e rotazione del bacino e delle gambe.</p>	<p>Arti superiori</p> <p>Addominali e dorsali</p> <p>Tenuta del corpo</p> <p>Mobilità articolare</p>	<p>Esecuzione della rondata con arrivo in piedi sul tappetone</p> <p>Con utilizzo di due pedane, rondata e salto (ragg./teso)</p> <p>Esecuzione del flic e del salto tempo in salita</p> <p>Esecuzione al suolo del salto tempo in continuità</p> <p>Esecuzione della rondata flic con materassoni variandone l'altezza da 60 a 120 cm.</p> <p>Esecuzioni in condizioni facilitate</p>

Errori tipici: - Insufficiente azione di courbette; Capo non in linea durante la prima parte; Insufficiente innalzamento del bacino.



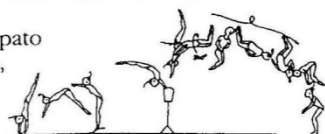
Presupposti necessari: - Buona preparazione fisica specifica; tenuta del corpo; ottima velocità di base; conoscenza della rondata flic al suolo; conoscenza perfetta salto teso e flic tempo allineamenti segmenti corporei.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Per eseguire la rondata c'è un anticipo nella rotazione del corpo di 180° sicché le mani prendano contatto con il suolo già ruotate.</p> <p>Nella rondata dopo la spinta degli arti sup. azione di "courbette", arrivo dei piedi sulla pedana con inclinazione del corpo già oltre la linea verticale immaginaria.</p> <p>Dopo la spinta degli arti inf. si ricerca un anticipo della parte inf. del corpo (bacino e arti inf.) sicché la ginnasta arrivi già in verticale, mentre le mani prendono contatto con il cavallo.</p> <p>Nel 2° volo, terminata la spinta degli arti sup. sul cavallo, immergersi nella rotazione indietro con azione violenta di "courbette".</p>	<p>Arti superiori</p> <p>Addominali</p> <p>Dorsali</p> <p>Tenuta</p> <p>Mobilità</p>	<p>Al trampolino</p> <p>Conoscenza della rondata</p> <p>Salto tempo</p> <p>Rondata + flic su piano inclinato verso il basso per velocità.</p> <p>Rondata + flic + salto tempo. Esecuzione del salto con il minitrampolino o con 2 pedane sovrapposte. Uso della buca.</p>

Errori tipici: Capo non in linea con il busto; poca velocità arti inferiori e superiori; poca spinta degli arti superiori; corpo troppo arcuato nel flic-flac

Elemento Tecnico:

Rondata flic flac salto indietro raggruppato con 1/1 giro di 360° durante il 2° volo, anche carpiato o teso



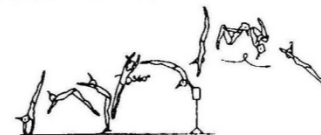
Presupposti necessari: – Buona preparazione fisica specifica; tenuta del corpo; allineamento segmenti corporei; conoscenza dello Tsukahara avvitato. Conoscenza delle rotazioni. Buona esecuzione del salto precedente.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
Per il 1° volo vedi rondata flic flac salto. Per il 2° volo, dopo aver terminato la forte spinta determinata dagli arti superiori nella azione di "courbette", iniziare la rotazione intorno all'asse longitudinale combinata alla rotazione sul piano trasverso, facendo salire gli arti inferiori e il bacino, con impulso rotatorio.	<p>Arti superiori</p> <p>3 x 10</p> <p>Addominali</p> <p>3 x 10</p> <p>3 x 10 veloci</p> <p>Tenuta per la rotazione intorno all'asse longit.</p> <p>3 x 10</p> <p>Mobilità</p>	<p>Esecuzione del doppio salto con 1/2 giro nel 1° salto.</p> <p>Rondata + salto avvitato raggr. o teso.</p> <p>Flic + salto avvitato</p> <p>Uso della buca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - salto giro indietro raggruppato avvitato da fermi - twist da fermi

Errori tipici: – Insufficiente spinta degli arti superiori; atteggiamento non corretto del corpo nelle rotazioni.

Elemento Tecnico:

Rondata flic-flac con 1/1 giro (360°) durante il 1° volo; salto indietro raggruppato, carpiato o teso durante il 2° volo (salto Luconi)

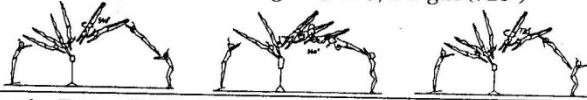


Presupposti necessari: – Buona preparazione fisica specifica; tenuta del corpo; allineamenti segmenti corporei; velocità di rotazione max; velocità arti inferiori max.



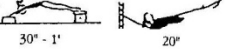

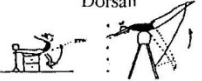

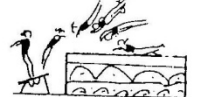

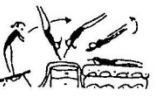
Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
Nella rondata c'è un anticipo di rotazione del corpo sicché le mani prendono contatto con il suolo già ruotate. Dopo la spinta degli arti superiori azione di "courbette"; arrivo dei piedi sulla pedana con inclinazione del corpo molto vicina alla verticale. Dopo la spinta degli arti inferiori inizio rotazione asse longitudinale mantenendo l'allineamento corporeo; si ricerca l'anticipo degli arti inferiori e del bacino sicché il corpo arrivi in verticale mentre le mani prendono contatto con il cavallo. Nel 2° volo dopo aver terminato la spinta degli arti superiori immettersi nel salto dietro facendo salire il bacino.	<p>Arti superiori</p> <p>3 x 10</p> <p>Addominali</p> <p>3 x 10</p> <p>Tenuta</p> <p>50° 30°</p> <p>4 x 10 + 1 giro + 10° stop</p> <p>Dorsali</p> <p>5 x 10 3 x 10 + 10° stop</p> <p>Mobilità</p>	<p>Conoscenza del salto tempo avvitato</p> <p>Trampolino</p> <p>1 giro, arrivo in verticale; spinta e salto raccolto; arrivo.</p> <p>Esecuzione di tutto il salto con il minitrampolino o due pedane sovrapposte.</p> <p>Uso della buca.</p> <p>Studio del flic avvitato</p> <p>Salto teso avvitato</p>

Errori tipici: Corpo non in linea; inizio della rotazione A.L. prima di aver terminato la spinta in pedana; errato allineamento segmenti corporei; mancanza di velocità degli arti inf. e sup.; Primo volo troppo alto di spalle.

Elemento Tecnico: Capovolto in avanti con 1 giro nel 2° volo intorno all'asse longitudinale (360°); anche 1 e 1/2 giro (540°), o 2 giri (720°)

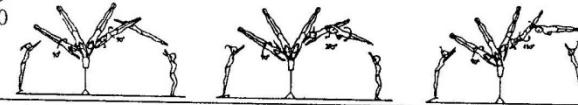


Presupposti necessari: - Tutti quelli della ribaltata.











Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Tutti quelli della ribaltata.</p> <p>Nel secondo volo inizio della rotazione dopo aver terminato la spinta degli arti superiori sul cavallo; la rotazione prende impulso da un'azione sinergica degli arti inferiori uniti e spalle.</p> <p>Il braccio dx nella rotazione a sx si abbassa verso la parte sx del corpo (dorso curvo).</p> <p>Mantenere la posizione per tutto l'avvitamento; capo in linea, ruotato verso il senso di rotazione.</p> <p>L'avvitamento deve possibilmente avvenire nella parte più alta della parabola.</p>	<p>Arti superiori</p>  <p>Spinta delle braccia 3 x 10.</p>  <p>Spinta sulle braccia con 1 giro o 1 1/2 o 2 giri.</p> <p>Tenuta</p>  <p>30° - 1'</p>  <p>20°</p> <p>3 x 10" + 1 giro + 10"</p> <p>Dorsali</p>  <p>Mobilità articolare</p>  <p>1'</p> <p>30"</p>	<p>Conoscenza dell'avvitamento a terra.</p> <p>Trampolino:</p> <p>Salto teso avanti + avvitamento di 1 giro o 1 1/2 giro o 2 giri.</p>   <p>Verticale spinta + 1 giro o 1 1/2 o 2 giri.</p>  <p>2° volo + 1 giro e arrivo, o + 1 1/2 giro o 2 giri.</p>

Errori tipici: Inizio della rotazione asse longitudinale prima di avere terminato la spinta degli arti superiori sul cavallo; poca dinamica; mancanza di tenuta. Segmenti corporei non allineati.

Elemento Tecnico: - Ruota laterale con 1/4 giro (90°) durante 2° volo o 3/4 giro (270°) o 1 1/4 giro (450°)



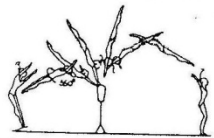
Presupposti necessari: - Buona preparazione fisica generale e specifica. - Tenuta del corpo. - Conoscenza delle rotazioni su A/L. - Allineamento segmenti corporei. - Conoscenza del capovolto e della ruota laterale.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Allineamento dei segmenti corporei durante l'azione di rotazione sull'asse longitudinale.</p> <p>Presenza di contatto con l'attrezzo con appoggio quasi simultaneo in max spinta e controllo del corpo.</p> <p>Dopo aver terminato la spinta sul cavallo, iniziare la rotazione sull'A.L. mantenendo l'allineamento dei segmenti corporei nel 2° volo.</p> <p><i>Tecnica di rotazione nel 2° volo:</i></p> <p>Per le rotazioni di 270° e 450° il braccio destro nella rotazione verso sx si abbassa verso la parte sx del corpo. È possibile eseguire l'avvitamento con braccia in alto.</p>	<p>Arti superiori</p>  <p>3 x 10 passaggi da un arto all'altro con spinta verso il basso</p>  <p>Camminata in verticale</p>  <p>Tenuta</p> <p>3 x 10" + 1/2 giro 10" 3 x 10" + 1 giro 10" 3 x 10" + 1 giro e 1/2 10"</p>  <p>30 cm 2 x max</p> <p>Dorsali</p>  <p>3 x 10 anche con elastici</p>	<p>Conoscenza del movimento al suolo.</p> <p>Esecuzione dall'alto verso il basso per sensibilizzare la spinta degli arti superiori.</p>   <p>Esecuzione del salto in condizioni facilitate + 1/4 giro nel 2° volo</p>  <p>+ 3/4 giro nel 2° volo</p>  <p>+ 1 giro e 1/4 nel 2° volo</p> 

Errori tipici: - Errato allineamento dei segmenti corporei. Poca tenuta del corpo. Corpo quadrato o arcato.

Elemento Tecnico:

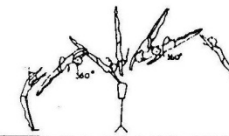
Capovolto avanti e 1 giro (360°) nel 1° volo

**Presupposti necessari:** – Tenuta del corpo. – Allineamento segmenti corporei. Conoscenza della ribaltata.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Mantenimento dell'allineamento corporeo nel 1° volo, che risulta più alto rispetto al semplice capovolto.</p> <p>Velocità di rotazione max nell'avvitamento.</p> <p>Per l'avvitamento nel 1° volo la zona del corpo prossima all'appoggio forma un blocco solido per trasferire l'energia necessaria per l'avvitamento con impulso iniziale di torsione della zona distale.</p> <p><i>Tecnica di rotazione:</i></p> <p>1) Mantenendo le braccia in alto.</p> <p>2) Portando vicino al tronco il braccio opposto al verso di rotazione (dorso curvo)</p>	<p>Arti superiori</p> <p>Spinta delle braccia</p> <p>Tenuta</p> <p>30° - 1° 20°</p> <p>3 × 10 + 1° giro veloce + 10° stop</p> <p>Dorsali</p> <p>3 × 10 + 10° stop</p> <p>Mobilità</p> <p>30°</p>	<p>Trampolino</p> <p>Conoscenza dell'avvitamento in piedi, con arrivo prono</p> <p>Avvitamento di 1 giro e tuffo</p> <p>1 giro A/L; arrivo sui tappetini in verticale spinta e ribaltata.</p>
Errori tipici: Inizio della rotazione senza terminare la spinta sulla pedana; segmenti corporei non allineati; poco dinamismo; mancanza di tenuta.		

Elemento Tecnico:

Capovolto in avanti con 1 giro nel 1° volo (360°) e 1 giro nel 2° volo (360°)

**Presupposti necessari:** – Velocità di rotazione sia sull'asse longitudinale sia sul trasverso, max. tenuta. Conoscenza del capovolto.



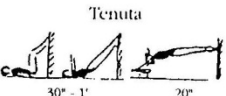
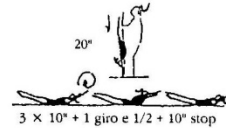





Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Mantenimento dell'allineamento corporeo nel 1° volo, che risulta più alto rispetto al semplice capovolto.</p> <p>Velocità di rotazione max nell'avvitamento.</p> <p>Per l'avvitamento nel 1° e 2° volo, la zona prossima all'appoggio deve fare blocco unico in modo che l'energia immagazzinata possa trasferirsi a tutto il corpo per effettuare la rotazione, che inizia come impulso dalla parte distale.</p> <p>Inizio della rotazione del 2° volo dopo aver finito la forte spinta degli arti sup. sul cavallo; il braccio dx nella rotazione a sx si abbassa verso la parte sx del corpo (dorso curvo). Mantenere la posizione per tutto l'avvitamento. Capo in linea, ruotato verso il senso di rotazione</p>	<p>Arti superiori</p> <p>Spinta delle braccia</p> <p>Spinta delle braccia con 1 giro</p> <p>Tenuta</p> <p>30° - 1° 20°</p> <p>20°</p> <p>3 × 10 + 1 giro veloce + 10° stop</p> <p>Dorsali</p> <p>Mobilità articolare</p> <p>1° 30°</p>	<p>Conoscenza del capovolto 1 giro nel 1° volo</p> <p>Trampolino</p> <p>Avvitamento di 1 giro; salto teso avanti e avvitamento di 1 giro.</p> <p>1 giro - arrivo sui tappetini in verticale - spinta e 1 giro</p>
Errori tipici: – Inizio rotazioni prima di aver terminato la spinta; segmenti corporei non allineati; poca dinamicità; mancanza di tenuta; rotazioni non terminate.		

Elemento Tecnico:

Capovolto in avanti con 1 giro e 1/2 (540°) nel 1° volo e 1/2 giro nel 2° volo; anche 1 giro.



Presupposti necessari: - Velocità di rotazione sia sull'asse trasverso che sull'asse sagittale.

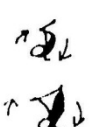
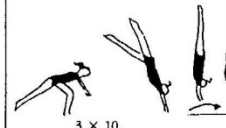
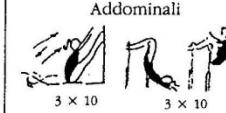
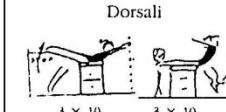

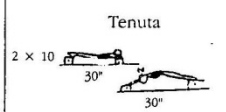



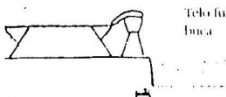
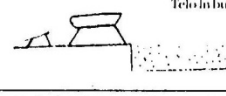
Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Nel 1° volo inizio della rotazione dopo aver terminato la spinta degli arti inf. sulla pedana; impulso degli arti sup. e tronco. Il braccio dx si chiude verso sx nella rotazione a sx e conclude il giro e 1/2 di 540° riportandosi in linea con le spalle. Mantenimento dell'allineamento corporeo.</p> <p>Nel 2° volo inizio della rotazione dopo aver terminato la spinta degli arti superiori sul cavallo; il braccio dx nella rotazione a sx si abbassa verso la parte sx del corpo con azione di chiusura del corpo.</p>	<p>Arti superiori</p>  <p>Spinta delle braccia</p>  <p>Tenuta</p>  <p>30° - 1° 20°</p>  <p>20°</p> <p>3 x 10° + 1 giro e 1/2 + 10° stop</p> <p>Dorsali</p>  <p>Mobilità articolare</p> 	<p>Conoscenza del capovolto 1/2 giro 1° volo e 1/2 giro 2° volo</p> <p>Trampolino</p>  <p>1 giro e 1/2 verticale sul materassone spinta e 1/2 giro o 1 giro</p>  <p>1/2 giro + 1/2 giro nel 2° volo e 1 giro esecuzione del salto in condizioni facilitate</p>  <p>1 giro e 1/2 spinta e 1/2 giro</p>
<p>Errori tipici: Inizio delle rotazioni prima di aver terminato le spinte; segmenti corporei non allineati; poco dinamismo; mancanza di tenuta.</p>		

Elemento Tecnico:

Capovolto avanti - salto giro avanti raggruppato Capovolto avanti - salto giro avanti carpiato



Presupposti necessari: - Buona preparazione fisica specifica; tenuta del corpo; velocità arti inferiori; atteggiamento corporeo corretto nel salto; conoscenza della ribaltata e del salto avanti al suolo.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Per il 1° volo vedi ribaltata.</p> <p>Dopo aver terminato la forte spinta degli arti sup. sul cavallo, immettersi nella rotazione avanti assumendo la posizione raccolta, flettendo le gambe e avvicinando il busto ad esse, (o squadrandolo).</p> <p>Per un maggiore sviluppo tecnico la ginnasta durante il salto deve assumere questa posizione:</p> 	<p>Arti superiori</p>  <p>3 x 10</p> <p>Addominali</p>  <p>3 x 10 3 x 10</p> <p>Dorsali</p>  <p>3 x 10 3 x 10</p> <p>Mobilità</p>  <p>Tenuta</p>  <p>2 x 10 30° 30°</p>	<p>Al trampolino o telo elastico</p> <p>Doppio salto raccolto o carpiato</p>  <p>Studio degli arrivi</p>  <p>Esecuzione del salto con mini-trampolino, o due pedane sovrapposte. L'uso della buca facilita l'apprendimento</p>  <p>Telo fuori buca</p>  <p>Telo in buca</p> 
<p>Errori tipici: - Insufficiente spinta degli arti superiori; insufficiente spinta arti inf.; flessione anticipata arti inf.; atteggiamento errato del corpo durante la rotazione; flessione anticipata del corpo nella rotazione avanti.</p>		

Elemento Tecnico:

Capovolto in avanti con 1 giro e 1/2 (540°) nel 1° volo e 1/2 giro nel 2° volo; anche 1 giro.



Presupposti necessari: - Velocità di rotazione sia sull'asse trasverso che sull'asse sagittale.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Nel 1° volo inizio della rotazione dopo aver terminato la spinta degli arti inf. sulla pedana; impulso degli arti sup. e tronco. Il braccio dx si chiude verso sx nella rotazione a sx e conclude 1 giro e 1/2 di 540° riportandosi in linea con le spalle. Mantenimento dell'allineamento corporeo.</p> <p>Nel 2° volo inizio della rotazione dopo aver terminato la spinta degli arti superiori sul cavallo; il braccio dx nella rotazione a sx si abbassa verso la parte sx del corpo con azione di chiusura del corpo.</p>	<p>Arti superiori</p> <p>Spinta delle braccia</p> <p>Tenuta</p> <p>Dorsali</p> <p>Mobilità articolare</p>	<p>Conoscenza del capovolto 1/2 giro 1° volo e 1/2 giro 2° volo</p> <p>Trampolino</p> <p>1 giro e 1/2 verticale sul materassone spinta e 1/2 giro o 1 giro</p> <p>1/2 giro + 1/2 giro nel 2° volo e 1 giro esecuzione del salto in condizioni facilitate</p> <p>1 giro e 1/2 spinta e 1/2 giro</p>
<p>Errori tipici: Inizio delle rotazioni prima di aver terminato le spinte; segmenti corporei non allineati; poco dinamismo; mancanza di tenuta.</p>		

Elemento Tecnico:

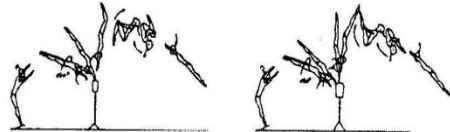
Capovolto avanti - salto giro avanti raggruppato Capovolto avanti - salto giro avanti carpiato



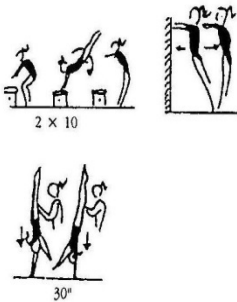
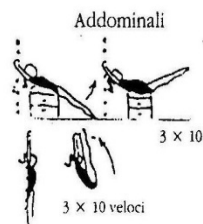
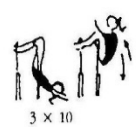
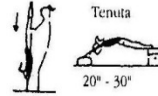


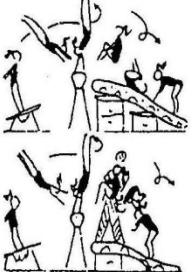
Presupposti necessari: - Buona preparazione fisica specifica; tenuta del corpo; velocità max arti inferiori; atteggiamento corporeo corretto nel salto; conoscenza della ribaltata e del salto avanti al suolo.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Per il 1° volo vedi ribaltata.</p> <p>Dopo aver terminato la forte spinta degli arti sup. sul cavallo, immettersi nella rotazione avanti assumendo la posizione raccolta, flettendo le gambe e avvicinando il busto ad esse, (o squadrando).</p> <p>Per un maggiore sviluppo tecnico la ginnasta durante il salto deve assumere questa posizione:</p>	<p>Arti superiori</p> <p>Addominali</p> <p>Dorsali</p> <p>Mobilità</p> <p>Tenuta</p>	<p>Al trampolino o telo elastico</p> <p>Doppio salto raccolto o carpiato</p> <p>Studio degli arrivi</p> <p>Esecuzione del salto con mini trampolino, o due pedane sovrapposte. L'uso della buca facilita l'approfondimento</p> <p>Telo buca</p> <p>Telo in buca</p>
<p>Errori tipici: - Insufficiente spinta degli arti superiori; insufficiente spinta arti inf.; flessione anticipata arti inf.; atteggiamento errato del corpo durante la rotazione; flessione anticipata del corpo nella rotazione avanti.</p>		

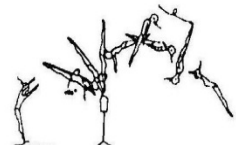
Elemento Tecnico:
Tsukahara
raggruppato o carpiato



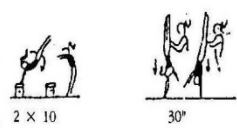

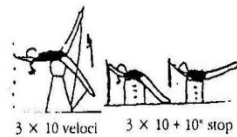
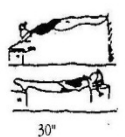
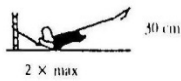

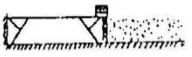
Presupposti necessari: – Buona preparazione fisica specifica; tenuta del corpo; allineamento segmenti corporei; buona conoscenza della courbette, rondata e del salto indietro al suolo.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Dopo aver terminato la rondata, forte spinta degli arti sup. e, assumendo atteggiamento raccolto, immettersi correttamente nel salto indietro, (anche con atteggiamento squadrato).</p> <p>Nell'azione di courbette mantenendo il controllo del corpo mentre le spalle salgono, veloce azione degli arti inferiori avanti per immettersi nella rotazione ind. del salto.</p> <p>Durante questa fase va mantenuto il concetto della coppia di forze che agisce nello stesso senso.</p>	<p>Arti superiori</p>  <p>2 x 10</p> <p>30°</p> <p>Addominali</p>  <p>3 x 10</p> <p>3 x 10 veloci</p>  <p>3 x 10</p>  <p>Tenuta 20° - 30°</p>	<p>Esercizi per coordinare la spinta delle braccia con l'azione del salto indietro.</p>   <p>Esecuzione con minitrampolino</p>  <p>Anche con atteggiamento squadrato.</p> <p>Uso della buca.</p>

Elemento Tecnico:
Tsukahara teso



Presupposti necessari: – Buona preparazione fisica specifica; tenuta del corpo; allineamento segmenti corporei; conoscenza della courbette, del salto tempo a corpo libero. Buona conoscenza dello Tsukahara raggruppato libero e carpiato.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Dopo aver terminato l'azione di spinta degli arti superiori nella "courbette", immettersi nel salto dietro, aprendo il dorso e il bacino alto, senza perdere il controllo del corpo.</p> <p>Tutto è eseguito con la massima velocità.</p>	<p>Arti superiori</p>  <p>2 x 10</p> <p>30°</p> <p>Addominali</p> <p>anche con elastico</p>  <p>3 x 10</p>  <p>3 x 10 veloci</p> <p>3 x 10 + 10° stop</p> <p>Tenuta</p>  <p>30°</p>  <p>30 cm</p> <p>2 x max</p>	<p>Esecuzione del salto tempo al trampolino</p>  <p>Esecuzione del salto completo con l'utilizzo del minitrampolino o con due pedane sovrapposte.</p> <p>L'uso del telo elastico e della buca facilitano l'apprendimento.</p> <p>Telo in buca.</p>  <p>Telo fuori buca.</p> 