

# **APPUNTI DI GINNASTICA ARTISTICA**

BIBLIOGRAFIA

DISPENSE DI MARCO MASSARA

DISPENSE DI WALTER CONSONNI

GYMNICA FGI

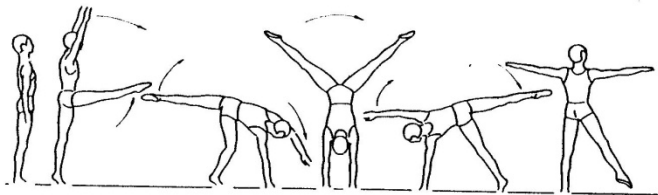
BOZZA DI DISPENSE PER CORSI TECNICI UISP GAF



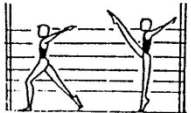





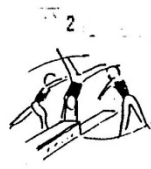
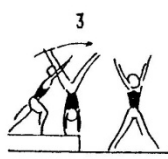


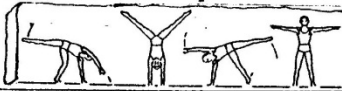
DTN UISP GAF PAOLA MORARA

## CORPO LIBERO

- Il corpo libero è un attrezzo nel quale risultano molto importanti le caratteristiche di agilità, potenza e grazia della ginnasta; capacità che vanno allenate in maniera utile fin dall'inizio con una grande attenzione ai movimenti di base che non vanno mai abbandonati e sempre curati al massimo per non incappare in vizi che possono poi trasformarsi in limiti.

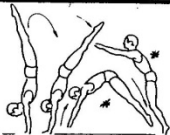
ELEMENTO TECNICO ..... RUOTA .....



RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalla stazione eretta con braccia in alto, sollevare la gamba dx o sn</li> <li>- Sbilanciare il corpo in avanti posando a terra la stessa gamba</li> <li>- Spostare il peso del corpo sulla gamba avanti e slanciando l'altra verso l'alto, posare alternativamente le mani a terra</li> <li>- Continuando nella rotazione, passare dalla verticale mantenendo le gambe divaricate</li> <li>- Completare la rotazione posando la gamba di slancio a terra e con spinta delle braccia ritornare alla stazione eretta con gambe divaricate e braccia in fuori</li> <li>- Posizione degli appoggi nell'esecuzione:</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per la mobilità articolare:</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per l'irrobustimento degli arti superiori:</li> </ul> <p>spostamenti laterali da un arto all'altro:</p>  <p>l'istruttore esercita delle spinte verso il basso per 20" 30"</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per la tenuta del corpo:</li> </ul>  <p>3 x 30"</p>  <p>3 x 30"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante mini circuito per la spinta alternata gambe braccia:</li> </ul>    <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire il movimento su una linea tracciata a terra con l'indicazione della posa dei piedi e delle mani:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per favorire l'affondo, eseguire il movimento come mostra la fig.:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per gli atteggiamenti errati del corpo nel passaggio in verticale esecuzione come in fig:</li> </ul> 
<p>FALLI TIPICI</p>	<p>PRESUPPOSTI NECESSARI</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posare il piede di spinta fuori direzione</li> <li>- Mancanza di affondo sull'arto di caricamento</li> <li>- Passare dalla verticale col corpo squadrato o ad arco</li> <li>- Posa scorretta delle mani al suolo</li> </ul>	<p>Conoscenza della verticale</p>	

ELEMENTO TECNICO

## COURBETTE



### DIRETTIVE TECNICHE

- CARICAMENTO controllato a livello dorso-lombare
- VELOCE discesa degli arti inferiori
- SPINTA degli arti superiori per sollevare il busto ed arrivare alla stazione eretta con braccia avanti

### METODICA DI APPRENDIMENTO

ESECUZIONE dall'alto verso il basso



Massima cura  
dell'atteggiamento  
del corpo



Esecuzione dal  
mini-trampolino

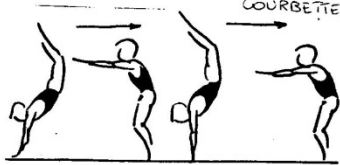


Facile posizione  
delle braccia

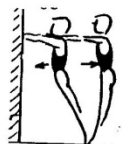
### PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA



Eseguire delle courbette  
in continuità avanti  
come mostra la  
figura

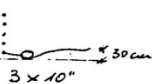


COURBETTE in continuità  
indietro

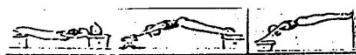


AZIONE di spinta dinamica  
delle braccia:  
3 serie da 10 ripetizioni

PER LA  
TENUTA



3 x 10"

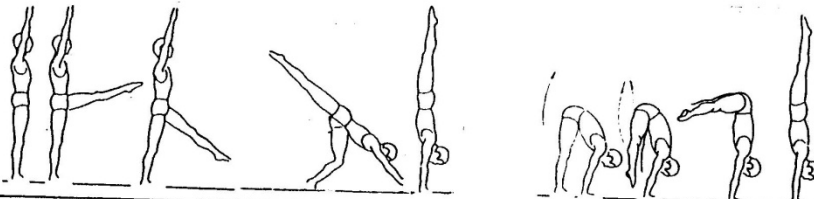


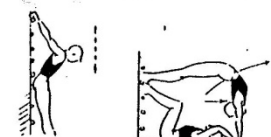


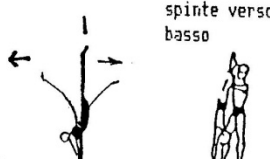
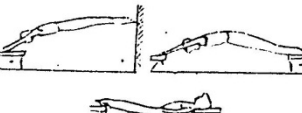
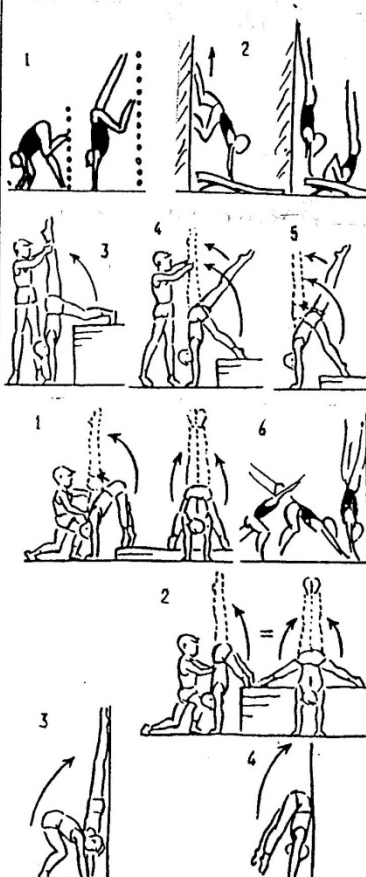
3 x 30"

### ERRORI DA EVITARE

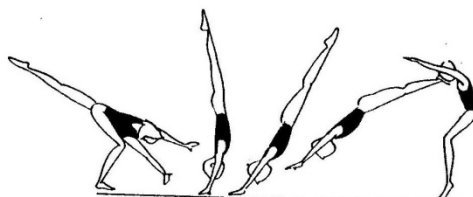
- SPINTA insufficiente degli arti superiori
- CORPO non tenuto














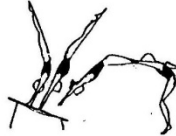

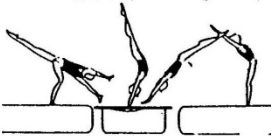
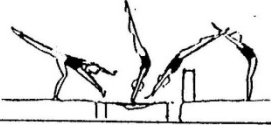
ELEMENTO TECNICO ..... VERTICALE RITTA .....



RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<p>- Sollevare la gamba destra o sinistra, portando le braccia in alto.</p> <p>- Posare la gamba a terra sbilanciandosi in avanti.</p> <p>- Azione di affondo sulla gamba di spinta e posare le mani al suolo ( braccia in linea con il tronco ).</p> <p>- Spinta della gamba di appoggio per salire all'appoggio ritto rovesciato.</p> <p>VERTICALE DI IMPOSTAZIONE</p> <p>Flettere il busto avanti e posare le mani al suolo.</p> <p>Mantenendo il dorso curvo, staccare i piedi da terra divaricare le gambe e portare il bacino in verticale.</p> <p>Mantenendo la posizione, riunire le gambe.</p>	<p>- Per la mobilita' articolare:</p>  <p>- Per l'irrobustimento degli arti superiori:</p>   <p>2 serie x n max    3 x 15"</p> <p>- Per la tenuta del corpo:</p> <p>spinte verso il basso</p>  <p>serie da 15" 20" 25"</p> 	<p>Inizialmente attraverso mini circuiti o stazioni di lavoro, in seguito con un lavoro specifico:</p> 
<p>FALLI TIPICI</p>	<p>PRESUPPOSTI NECESSARI</p>	
<p>- Mancata azione di affondo sulla gamba di spinta</p> <p>- Braccia non in linea con il tronco.</p> <p>- Corpo non allineato.</p> <p>- Spostare continuamente le mani.</p> <p>Impostazione:</p> <p>- Avanzare eccessivamente con le spalle.</p> <p>- Non mantenere il dorso curvo durante l'azione di salita.</p>	<p>I piccoli devono svolgere un buon lavoro di preparazione utilizzando tutte le andature in quadrupedia ed i vari giochi ed esercizi di spinta con gli arti superiori.</p>	

ELEMENTO TECNICO ..... RONDATA .....

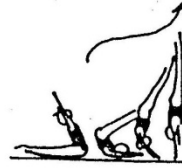


RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con azione di affondo, sbilanciare il corpo in avanti posando una mano al suolo</li> <li>- Azione di spinta dell'arto inferiore di caricamento e slancio dell'altro per il passaggio in verticale ed imprimere velocita' al movimento</li> <li>- Rotazione del corpo intorno all'asse longitudinale prima del passaggio dalla verticale rovesciata</li> <li>- Continuare l'azione di spostamento nella proiezione orizzontale del busto e delle spalle con il capo in linea</li> <li>- Forte azione di spinta degli arti superiori ( azione di courbette ) e chiusura controllata delle gambe sul busto per arrivare alla stazione eretta con dorso curvo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire delle courbette in continuita':</li> <li></li> <li>- Azioni di spinta degli arti superiori:</li> <li></li> <li></li> <li>- Dorsali</li> <li> </li> <li>- Addominali</li> <li>  </li> <li>- Per il controllo del corpo:</li> <li> </li> <li>- Mobilita' articolare</li> <li> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prima parte -</li> <li>- Azione di affondo e ricerca della rotazione nel passaggio dalla verticale:</li> <li></li> <li>- Seconda parte -</li> <li>- Esecuzione della courbette in condizioni facilitate:</li> <li></li> <li></li> <li>- Esecuzione del movimento in condizioni facilitate e con superamento di un ostacolo:</li> <li></li> <li></li> </ul>
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mancanza di allineamento braccia busto nell'azione di caricamento</li> <li>- Esecuzione ritardata dei 180° di rotazione A/L</li> <li>- Insufficiente ricerca della proiezione delle spalle verso la direzione del movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza della ruota</li> <li>- Buona preparazione fisica</li> </ul>	



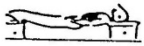



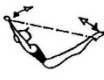
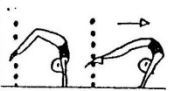

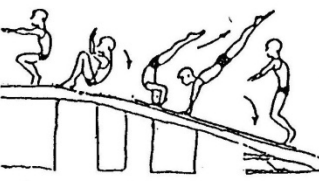


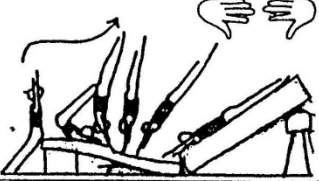
ELEMENTO TECNICO . . . . CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE . . . . .



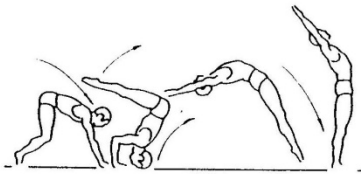
( A ) Braccia piegate


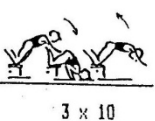
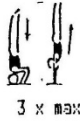
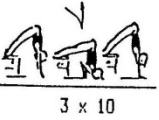
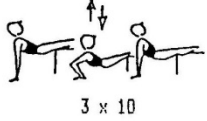
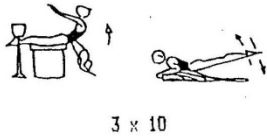
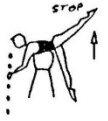
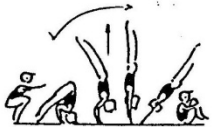







( B ) Braccia tese

RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<p>( A )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotolamento indietro del corpo a gambe unite tese</li> <li>- Veloce posa delle mani al suolo</li> <li>- Apertura del corpo con contemporanea azione di spinta delle braccia per giungere all'appoggio ritto rovesciato</li> </ul> <p>( B )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante l'apertura del corpo, le braccia esercitano una spinta indietro con le mani rivolte verso l'interno</li> </ul>	<p>- Per la tenuta del corpo:</p>  <p>3 serie da 10" 15" 20"</p>   <p>3 x 30"</p> <p>- Per l'estensione delle braccia:</p>  <p>3 x 10    3 x 10</p>  <p>3 x 7</p> <p>- per l'esecuzione a braccia tese si utilizzano gli elastici:</p>   <p>10 + 10" stop</p> <p>- Per la mobilità articolare:</p>  	<p>( A ) - utilizzando un piano inclinato:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione del movimento ricercando la direzione verso la verticale con l'ausilio di un materassone contro la parete:</li> </ul>  <p>( B ) - esecuzione del movimento sul piano inclinato partendo con le braccia in alto, dita incrociate e palmo rivolto in alto:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- come l'esercizio precedente ma con le mani staccate e passaggio dalla verticale:</li> </ul> 
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivo tardivo delle mani al suolo</li> <li>- Errata posizione delle mani</li> <li>- Errata posizione del capo che deve mantenersi in linea col tronco per tutta l'esecuzione</li> <li>- Mancanza di controllo del corpo nella passaggio all'appoggio rovesciato</li> <li>- Incompleta azione delle braccia</li> </ul>	Buona conoscenza dei rotolamenti indietro	

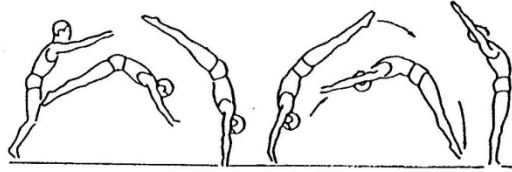
ELEMENTO TECNICO ..... KIPPE .....





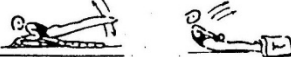



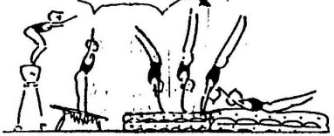

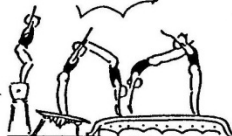




RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posare le mani e la fronte al suolo</li> <li>- Estensione degli arti superiori e apertura del corpo</li> <li>- Arrivo alla stazione eretta con braccia in alto e sguardo alle mani</li> </ul> <p>Posizione corretta degli appoggi:</p>  <p>larghezza delle spalle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per l'irrobustimento degli arti superiori:</li> </ul>     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per l'irrobustimento del dorso:</li> </ul>  	    
FALLI TIFICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mancanza di coordinazione tra la spinta delle braccia e delle gambe</li> <li>- Apertura anticipata o ritardata del corpo</li> <li>- Posa scorretta del capo:</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buona mobilità articolare</li> <li>- Consenza del ponte</li> <li>- Buona preparazione fisica per il dorso e gli arti superiori</li> </ul>	

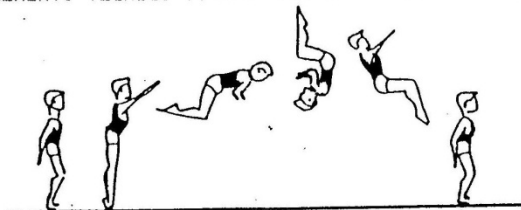




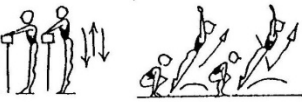
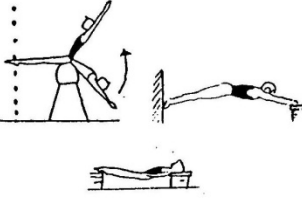




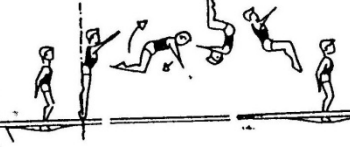
ELEMENTO TECNICO ..... FLIC FLAC AVANTI .....



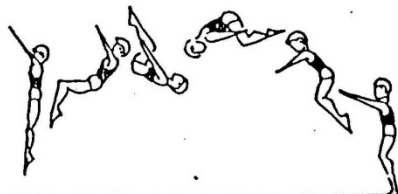
RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<p>- Dopo il presalto a piedi pari, saltare in avanti sulle mani (azione di caricamento) mantenendo il dorso curvo come mostra la figura:</p>  <p>- Estensione rapida degli arti inferiori e spinta degli arti superiori</p> <p>- Arrivo alla stazione eretta con braccia in alto e sguardo alle mani</p>	<p>- Per gli arti superiori:</p>  <p>l'istruttore esercita delle pressioni verso il basso per 30"</p>  <p>- per il controllo del corpo:</p>  <p>20"</p> <p>- Per il dorso:</p>  <p>30"</p>  <p>10 + 10" stop</p>  <p>- Per gli arti inferiori:</p> 	   
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<p>- Posare le mani vicino ai piedi</p> <p>- Prendere contatto col suolo con il dorso in arco, ricercando anticipatamente l'azione di apertura</p> 	<p>- Conoscenza della verticale di slancio e di impostazione</p> <p>- Buona preparazione fisica arti superiori, dorso e addome</p> <p>- Conoscenza della ribaltata</p>	




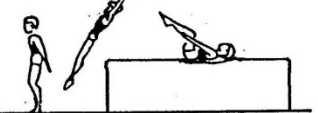

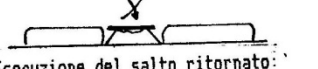
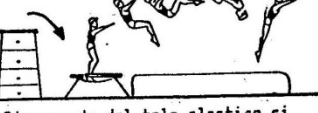
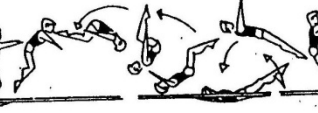
ELEMENTO TECNICO .. SALTO GIRO AVANTI RAGGRUPPATO .....



RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presalto a gambe unite, spinta degli arti inferiori e veloce abbassamento delle braccia vicino al corpo</li> <li>- Azione degli arti inferiori per dietro in posizione raccolta per immettersi nella rotazione avanti; il dorso in questa fase dovrà rimanere dritto, in modo da creare una coppia di forze che agendo nello stesso senso permetterà una maggior velocità di rotazione:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllo dell'apertura per l'arrivo al suolo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arti inferiori:</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavoro specifico di preatletica</li> <li>- Addominali e dorsali:</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzo del mini trampolino con caduta dall'alto; ricerca della corretta azione delle braccia e dell'atteggiamento del dorso:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con rincorsa:</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponendo del telo elastico:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'esecuzione può essere fatta sia sul telo che con arrivo sui materassoni fuori dall'attrezzo:</li> </ul> 
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presalto alto</li> <li>- Abbassare le spalle ed avvicinare le gambe al busto nella rotazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buona conoscenza del tuffo e dei rotolamenti in genere</li> <li>- Buona preparazione fisica addominale e dorsale.</li> </ul>	

ELEMENTO TECNICO .. SALTO GIRO INDIETRO RAGGRUPPATO .....



RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spinta completa degli arti inferiori, (bacino sulla verticale) con slancio delle braccia in alto e capo in linea</li> <li>- Avanzamento del bacino e delle gambe con conseguente abbassamento delle spalle per immettersi nella rotazione. Questa azione eseguita con il dorso dritto e il capo in linea, favorirà la formazione di una coppia di forze che agendo nello stesso senso permetterà una maggior velocità di rotazione.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abbassamento delle braccia vicino al corpo o che impugnano le ginocchia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arti inferiori:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dorsali e Addominali:</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curare attentamente la spinta degli arti inferiori, l'azione di quelli superiori e la posizione del dorso:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanzamento ed innalzamento del bacino e delle gambe:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione del salto sul posto:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione del salto ritornato:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponendo del telo elastico si procede come mostra la figura per l'impostazione dell'azione del bacino e degli arti inferiori:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione del salto ritornato</li> </ul>
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arti inferiori e bacino non allineati nel momento dello stacco</li> <li>- Rovesciamento anticipato del capo</li> <li>- Incompleta azione degli arti superiori</li> <li>- Dorso curvo nella rotazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buona conoscenza dei rotolamenti indietro</li> <li>- Buona preparazione fisica arti inferiori, dorsali, addominali.</li> </ul>	