

# **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

## LA TRAVE

- ATTREZZO MOLTO COMPLICATO PER LE SUE DIMENSIONI
- IMPORTANTE FAMILIARIZZARE CON LA SUPERFICIE PER ESSERE PIU' A PROPRIO AGIO POSSIBILE
- CAMMINATE E CORSE AVANTI E DIETRO
- RELEVÉ'
- GIRI

## ACROBATICA

- L'ACROBATICA ALLA TRAVE TORNA AD ESSERE QUELLA DEL CORPO LIBERO SENZA GRANDI DIFFERENZE
- ESECUZIONE FACILITATA SU TRAVI BASSE O LARGHE O CON TAPPETONI A LIVELLO

## SALTI GINNICI E ACROBATICA

- STUDIO PARTICOLARE SUGLI ARRIVI
- CONTATTO ANTICIPATO PRIMA GAMBA PER I SALTI CON ARRIVO SUCCESSIVO
- PIEGAMENTO DELLE GAMBE PER LA STABILITA'(MAI ARRIVI TESI)

## ASSISTENZA

- ESATTAMENTE IDENTICA ALL'ASSISTENZA NELL'ACROBATICA E NEI SALTI GINNICI A CORPO LIBERO
- UTILIZZO TAPPETINI DI COPERTURA
- TAPPETI SUPPLEMENTARI PER GLI ARRIVI

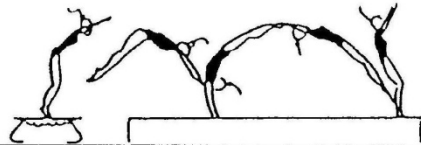
## ATTREZZI PROPEDEUTICI

### MINITRAMPOLINO

- STUDIO DELL'ACROBATICA ELEMENTARE E DEI SALTI
- STUDIO DEGLI AVVITAMENTI
- PREPARAZIONI AI SALTI PIU' COMPLESSI
- STUDIO DEGLI STACCHI
- STUDIO DEI SALTI ARTISTICI
- POTENZIAMENTO E PROPRIOCETTIVITA' ARTI INFERIORI E SUPERIORI(VERTICALI E CAMBI)
- POSSIBILITA' DI QUANTITA' MAGGIORI

**Elemento Tecnico:**

utilizzo del mini trampolino per l'affinamento del **FLIC FLAC AVANTI**



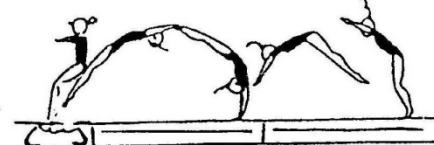
**Presupposti necessari:** - Buona preparazione fisica.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
Dopo la fase di caricamento sul trampolino, (le braccia si trovano in alto), saltare in avanti, dorso curvo e corpo leggermente squadrato. Slanciare in dietro rapidamente gli arti inf., posare le mani avanti rispetto alla posizione delle spalle e successivamente spinta degli arti sup. Stacco delle mani dal suolo per eseguire il secondo volo, sguardo rivolto alle mani. Arrivo alla stazione eretta con gli arti sup. in alto.		

**Errori Tipici:** Scarso controllo muscolare.; Posa delle mani troppo vicina ai piedi.; Presa di contatto con il tappetone con il dorso arcato ricercando in anticipo l'azione di apertura del corpo.; Scarsa azione di slancio degli arti inf.

**Elemento Tecnico:**

Utilizzo del mini trampolino per l'affinamento del **FLIC FLAC INDIETRO**



**Presupposti necessari:** - Acquisizione tecnica della courbette  
- Ottima mobilità articolare scapolo-omerale  
- Ottima preparazione fisica

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
Squadrando leggermente il corpo a livello delle anche, sbilanciare indietro il corpo con il dorso curvo e capo in linea. Con azione di spinta degli arti inf. e slancio degli arti sup., effettuare la prima fase di volo cercando di velocizzare l'azione di salita del bacino e delle gambe per avanti in alto per arrivare alla posizione di verticale rovesciata. Il contatto delle mani col suolo deve avvenire prima che venga raggiunta la posizione verticale. Le spalle continuano nella loro azione di rotazione favorendo l'azione di spinta degli arti sup. Azione rapida di courbette per arrivare alla stazione eretta con dorso curvo e braccia in alto.		

**Errori Tipici:** Avanzamento delle ginocchia durante lo sbilanciamento indietro.; Incompleta distensione degli arti inf. nella fase di spinta.; Flettere il capo in dietro.; Richiamo anticipato degli arti. inf. nell'azione di courbette.

**Elemento Tecnico:**  
**SALTI VERTICALI** – Con o senza rincorsa con rotazioni A.L. (1/2, 1, 1 1/2 giri)



**Presupposti necessari:** – Buon controllo dei segmenti corporei  
 – Conoscenza delle rotazioni attorno A.L. al suolo

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf. con corpo in atteggiamento lungo.                      Ruotare il corpo nel verso della rotazione, ricercare con lo sguardo il punto di arrivo.                      Presa di contatto al suolo anticipando con gli avampiedi, semipiegare gli arti inf. stringendo le ginocchia e contraendo i glutei, braccia in fuori.</p>		

**Errori tipici:** Scarso controllo dei vari segmenti corporei.

**Elemento Tecnico:**  
**SALTO GIRO AVANTI** – corpo raggruppato



**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica  
 – Acquisizione tecnica dei rotolamenti in avanti

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf., slanciando gli arti sup. in alto, dorso curvo.                      Abbassare rapidamente gli arti sup. per avanti coinvolgendo nell'azione le spalle, elevare verso l'alto il bacino e flettere gli arti inf.. Continuando l'azione degli arti sup. portarsi alla presa poplitea o tibiale o in esecuzione libera.                      Mantenere l'atteggiamento del corpo.                      Completata la rotazione, con azione rapida, distendere il corpo e ricercare la fase di arrivo.                      Presa di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi, semipiegare gli arti inf. arti sup. in fuori.</p>		

**Errori Tipici:** Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Scarso coordinamento degli arti sup.; Mancato coinvolgimento delle spalle nell'azione degli arti sup.; Insufficiente velocità di azione degli arti sup.; Scarso controllo muscolare.

**Elemento Tecnico:**

**SALTO GIRO AVANTI – corpo squadrato**



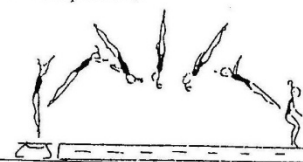
**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica  
– Acquisizione tecnica del salto giro avanti raggruppato

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf. slanciando gli arti sup. in alto.</p> <p>Abbassare rapidamente gli arti sup. per avanti in basso, coinvolgendo nell'azione le spalle. Far salire il bacino chiudendo l'angolo delle anche e afferrare il cavo popliteo.</p> <p>Mantenere fissato l'atteggiamento del corpo.</p> <p>Completata la rotazione distendere il corpo e ricercare la fase di arrivo.</p> <p>Preso di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi, semipiegare gli arti inf. arti sup. in fuori.</p>		<p>– Capovolta avanti a corpo squadrato.</p> <p>– Giro addominale avanti a corpo squadrato.</p> <p>– Esecuzione del salto completo al telo elastico.</p>

**Errori tipici:** – Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Scarsa coordinazione degli arti sup.; Mancato coinvolgimento delle spalle nell'azione degli arti sup.; Insufficiente velocità di azione degli arti sup.; Insufficiente chiusura del corpo; Scarso controllo muscolare.

**Elemento Tecnico:**

**SALTO GIRO AVANTI – corpo teso**

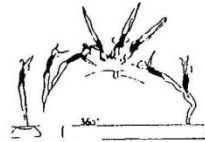


**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica  
– Acquisizione tecnica della ribaltata e del flic avanti

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf., slanciando gli arti sup. in alto, capo leggermente flessso avanti, dorso curvo, bacino in retroversione.</p> <p>Abbassare gli arti sup. per avanti slanciando gli arti inf. per dietro in alto, continuare l'azione degli arti sup. sino ad appoggiare le mani sulla parte anteriore delle cosce.</p> <p>Mantenere l'atteggiamento del corpo in tenuta.</p> <p>Completata la rotazione lasciare la presa e ricercare la fase di arrivo con anticipo degli avampiedi al suolo, semi piegare gli arti inf., arti sup. in fuori.</p>		

**Errori Tipici:** Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Scarsa coordinazione degli arti sup.; Mancato coinvolgimento delle spalle nell'azione degli arti sup.; Insufficiente velocità di azione degli arti sup.; Capo flessso in dietro; Insufficiente azione di slancio degli arti inf.; Scarso controllo muscolare.

**Elemento Tecnico:**  
**SALTO GIRO AVANTI TESO** – con 1/1 giro A/L

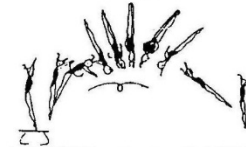


**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica  
– Acquisizione tecnica del salto teso avanti con 1/2 giro

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf. slanciando gli arti sup. in alto, (atteggiamento rotondo), bacino retroverso, mento represso. Abbassando velocemente gli arti sup. per avanti coinvolgendo nell'azione le spalle, slanciare rapidamente gli arti inf. per dietro in alto. Inserire l'avvitamento abbassando il braccio e la spalla opposti al verso di rotazione, terminando con l'appoggio della mano al fianco opposto. Capo flesso e ruotato nel senso della rotazione. Mantenere l'atteggiamento del corpo in massima tenuta. Completato il giro portare gli arti sup. in fuori per fermare la rotazione attorno A/L. Presa di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi e semipiegare gli arti inf.</p>		

**Errori tipici:** – Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Insufficiente velocità di azione degli arti sup.; Mancato coinvolgimento delle spalle nell'azione degli arti sup.; Insufficiente azione di slancio degli arti inf.; Capo flesso in dietro e corpo arcato; Anticipo della rotazione A/L.; Scarso controllo muscolare.

**Elemento Tecnico:**  
**SALTO GIRO AVANTI TESO** – con 2/1 giri A/L



**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica  
– Acquisizione tecnica del salto giro avanti teso con 1/2 e 1/1 giro

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf., slanciando gli arti sup. in alto, (atteggiamento rotondo), bacino retroverso, mento represso. Abbassando velocemente gli arti sup. per avanti (coinvolgendo nell'azione le spalle), slanciare rapidamente gli arti inf. per dietro in alto. Iniziare l'azione d'avvitamento abbassando energicamente il braccio e la spalla opposti al verso di rotazione, terminando appoggiando la mano al fianco opposto. Capo flesso e ruotato nel senso della rotazione. Mantenere l'atteggiamento del corpo in massima tenuta. Completati i due giri portare gli arti sup. in fuori per fermare la rotazione attorno A/L. Presa di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi e semipiegare gli arti inf.</p>		

**Errori Tipici:** Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Insufficiente velocità di azione degli arti sup.; Mancato coinvolgimento delle spalle nell'azione degli arti sup.; Insufficiente azione di slancio degli arti inf.; Capo flesso in dietro e corpo arcato; Anticipo della rotazione A/L.; Scarso controllo muscolare.

**Elemento Tecnico:**  
**DOPPIO SALTO GIRO AVANTI** – corpo teso

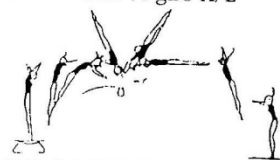


**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica  
 – Acquisizione tecnica del salto giro avanti teso  
 – Acquisizione tecnica del doppio salto giro avanti raggr. e carp.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf. slanciando gli arti sup. in alto.</p> <p>Rapido abbassamento degli arti sup. per avanti coinvolgendo nell'azione le spalle, slanciare contemporaneamente gli arti inf. per dietro in alto, assumendo l'atteggiamento ad arco (in perfetta tenuta) e completare l'azione degli arti sup. portandoli lungo i fianchi.</p> <p>Completate le rotazioni, ricercare la fase di arrivo riallineando i vari segmenti corporei.</p> <p>Preso di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi, semipiegare gli arti inf., arti sup. in fuori.</p>		

**Errori Tipici:** Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Scarsa coordinazione degli arti sup.; Mancato coinvolgimento delle spalle nell'azione degli arti sup.; Insufficiente velocità di rotazione; Eseguire il 1 salto dopo aver terminato la fase ascendente della parabola di volo; Scarso controllo muscolare.

**Elemento Tecnico:**  
**SALTO GIRO AVANTI TESO** – con 1/2 giro A/L



**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica  
 – Acquisizione tecnica del salto in estensione con 1/2 g.  
 – Acquisizione tecnica del salto giro avanti teso

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf. slanciando gli arti sup. in alto, atteggiamento rotondo, bacino retroverso, mento retratto.</p> <p>Abbassando velocemente gli arti sup. per avanti coinvolgendo nell'azione le spalle, slanciare rapidamente gli arti inf. per dietro in alto.</p> <p>Inserire il 1/2 avv., abbassando il braccio e la spalla opposti al verso di rotazione, terminando appoggiando la mano al fianco opposto.</p> <p>Capo flessa e ruotato nel senso della rotazione.</p> <p>Mantenere l'atteggiamento del corpo in massima tenuta. Completato il 1/2 giro portare gli arti sup. in fuori per fermare la rotazione attorno A/L.</p> <p>Preso di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi e semipiegare gli arti inf.</p>		

**Errori Tipici:** Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Insufficiente velocità di azione degli arti sup.; Mancato coinvolgimento delle spalle nell'azione degli arti sup.; Insufficiente azione di slancio degli arti inf.; Capo flessa in dietro e corpo arcato; Anticipo della rotazione A/L; Scarso controllo muscolare.



**Elemento Tecnico:**

**DOPIO SALTO GIRO AVANTI** – raggruppato con 1/1 giro attorno A/L.



**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica  
 – Acquisizione tecnica del doppio salto giro avanti libero  
 – Acquisizione tecnica delle rotazioni attorno A/L.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf. portando contemporaneamente verso l'alto gli arti sup. in atteggiamento rotondo, dorso curvo, mento retracts.</p> <p>Far salire rapidamente il bacino e gli arti inf. per dietro in alto abbassando contemporaneamente per avanti le spalle e gli arti sup., per eseguire il primo 1/2 giro A/L; dare la precedenza nell'azione di abbassamento alla spalla opposta al senso di rotazione.</p> <p>Capo flessa e ruotata nel senso della rotazione.</p> <p>Eseguito il 1/2 giro immettersi nel salto indietro, raggiunta la posizione di verticale rovesciata, per eseguire l'altro 1/2 giro A/L, ruotare il capo ed abbassare il braccio e la spalla nel verso della rotazione.</p> <p>Terminata la rotazione A/L distendere il corpo e per fermare la rotazione A/L portare gli arti sup. in fuori.</p>		<p>– Esecuzione veloce del doppio salto giro avanti.</p> <p>– Esecuzione sul telo elastico con arrivo in buca del salto avanti con 1/2 giro con arrivo sul dorso, (la rotazione deve avvenire quando si è quasi a contatto con la gommapiuma, in modo che al termine della rotazione il bacino si trovi più in alto delle spalle per poter continuare la rotazione indietro).</p> <p>– Come il precedente ma sul telo elastico + capovolgimento indietro dopo l'arrivo col dorso sul telo.</p> <p>– Esecuzione in buca del salto avanti 1/2 giro e salto in dietro.</p> <p>– Esecuzione del movimento con arrivo sul tappetone in buca</p> <p>– Esecuzione in buca del salto avanti 1/2 giro e salto in dietro + 1/2 giro dopo l'arrivo sul tappetone in buca.</p> <p>– Esecuzione dello stesso in buca + 1/2 giro prima di toccare la gommapiuma.</p> <p>– Esecuzione sul tappetone in buca del movimento completo.</p>
<p><b>Errori Tipici:</b> – Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Insufficiente velocità di azione degli arti sup.; Mancato coinvolgimento delle spalle nell'azione degli arti sup.; Insufficiente azione di slancio degli arti inf.; Capo flessa in dietro; Anticipo della rotazione A/L.; Scarso controllo muscolare.</p>		

**Elemento Tecnico:**

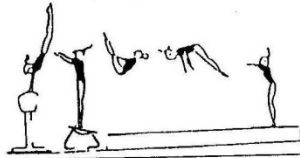
**SALTO GIRO INDIETRO** – corpo raggruppato



**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica  
 – Acquisizione tecnica dei capovolgimenti e dei rotolamenti indietro

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf., slanciando contemporaneamente gli arti sup. in alto in atteggiamento rotondo (rapida elevazione con gomiti alti ed omeri intraruotati), dorso curvo, mento retracts.</p> <p>Far salire rapidamente il bacino (retroverso), e gli arti inf. flessi in direzione avanti-alto sino a raggiungere la presa tibiale.</p> <p>Mantenere l'atteggiamento del corpo.</p> <p>Distendere i vari segmenti del corpo prima della presa di contatto al suolo che avviene con anticipo degli avampiedi, sempreggare gli arti inf. arti sup. in fuori.</p>	<p>Es.: di pliometria ed es. preatletici</p>	<p>Salto giro indietro ritornato.</p>
<p><b>Errori Tipici:</b> Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Incompleta spinta degli arti sup. in alto.; Iniziare la rotazione con azione di flessione dorsale del capo.; Scarso controllo muscolare.; Scarso controllo muscolare.; Scarso controllo muscolare.; Scarso controllo muscolare.</p>		

**Elemento Tecnico.**  
**SALTO GIRO INDIETRO** – corpo squadrato

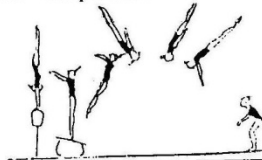


**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica specifica  
– Acquisizione tecnica del salto carpiato  
– Acquisizione tecnica salto giro indietro raggruppato

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf., slanciando contemporaneamente gli arti sup. in alto in atteggiamento rotondo (rapida elevazione con gomiti alti ed omeri intraruotati), dorso curvo, mento retrato. Far salire rapidamente i piedi ed il bacino (retroverso) in direzione avanti-alto chiudendo l'angolo busto arti inf. e afferrare il cavo popliteo. Completata la rotazione lasciare la presa e aprire l'angolo busto arti inf. Presa di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi; semipiegare gli arti inf., arti sup. in fuori.</p>		

**Errori Tipici:** Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Incompleta spinta degli arti sup. in alto; Iniziare la rotazione con azione di flessione dorsale del capo; Scarsa velocità di avanzamento degli arti inf. e del bacino; Scarso controllo muscolare (arco dorsale); Insuf-

**Elemento Tecnico**  
**SALTO GIRO INDIETRO** – corpo teso



**Presupposti necessari:** – Ottima preparazione fisica specifica  
– Acquisizione tecnica del salto giro indietro raggruppato e carpiato

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf., slanciando contemporaneamente gli arti sup. in alto (rapida elevazione con gomiti alti ed omeri intraruotati), dorso curvo, mento retrato. Elevare rapidamente il bacino (retroverso) e gli arti inf. in direzione avanti alto, facilitando l'azione con un assecondamento delle spalle per dietro basso. Corpo in perfetta tenuta avvicinare gli arti sup. alle cosce. Completata la rotazione, ricercare la fase di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi, semipiegare gli arti inf., arti sup. in fuori.</p>	<p>Es.: di pliometria</p> <p>Mantenere la posizione 15"</p> <p>Da piccole oscillazioni salire a corpo teso in candela</p>	<p>Salto giro indietro semiraggruppato</p> <p>salto tempo</p>

**Errori Tipici:** Insufficiente allineamento dei segmenti corporei durante lo stacco; Incompleta spinta degli arti inf.; Insufficiente azione degli arti sup.; Iniziare la rotazione con azione di flessione dorsale capo; Scarsa velocità di avanzamento degli arti inf. e del bacino; Scarso controllo muscolare; Arco dorsale.

**Elemento Tecnico:**

**TWIST** (1/2 giro A/L seguito da un salto giro avanti raggruppato).

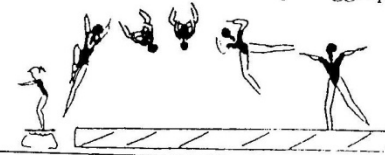


**Presupposti necessari:** - Acquisizione tecnica del salto giro avanti raggruppato.  
- Acquisizione tecnica del 1/2 giro e tuffo.

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf. portando contemporaneamente gli arti sup. in alto, rapida elevazione con gomiti alti ed omeri intraruotati). Al momento dello stacco immergersi nella rotazione A/L abbassando velocemente il braccio del verso della rotazione, facendo salire contemporaneamente il bacino, avanzando con l'anca opposta al verso di rotazione, arti inf. flessi, dorso curvo, capo flesso avanti sguardo rivolto ai piedi.</p> <p>Favorire la rotazione A/T raggiungendo con le braccia la presa tibiale. Ricercare la fase di arrivo distendendo il corpo.</p> <p>Presenza di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi, semipiegare gli arti inf., arti sup. in fuori.</p>		
<p><b>Errori Tipici:</b> Insufficiente velocità di azione degli arti sup.; Capo flesso in dietro.; Entrare in ritardo con il bacino e arti inf. nella rotazione A/L.; Scarso controllo muscolare.</p>		

**Elemento Tecnico:**

**SALTO GIRO LATERALE** (rotazione A/S) corpo raggruppato



**Presupposti necessari:** - Ottimo controllo muscolare  
- Acquisizione tecnica della ruota saltata  
- Acquisizione tecnica della ruota senza appoggio delle mani

Riferimenti Tecnici	Preparazione Fisica Specifica	Metodologia didattica
<p>Completare la spinta degli arti inf., slanciando contemporaneamente gli arti sup. per avanti in alto.</p> <p>Slanciare l'arto inf. sx flesso per avanti/fuori/alto, abbassando contemporaneamente il braccio e la spalla dx eseguendo 1/4 di giro a dx, capo flesso e ruotato nel verso della rotazione.</p> <p>Eseguire una semicirconduzione rapida degli arti sup. per fuori in basso, flettendo gli arti inf. divaricati, affermando il cavo popliteo (capo flesso avanti).</p> <p>Terminata la rotazione distendere i segmenti corporei e ricercare la fase di arrivo con presa di contatto al suolo con anticipo degli avampiedi, semipiegare gli arti inf. arti sup. in fuori.</p>		
<p><b>Errori Tipici:</b> Incompleta spinta degli arti inf. e sup.; Capo flesso in dietro.; Insufficiente azione di avvita-mento.; Insufficiente azione di chiusura degli arti inf.; Scarso controllo muscolare.</p>		

## **Informazioni danza**

### **POSIZIONI FONDAMENTALI DEGLI ARTI INFERIORI**

Queste posizioni, così come sarà per gli arti superiori e per la testa, risultano essere cinque: l'importanza e lo studio di esse è dovuta al fatto che abitua le ballerine/i alla extra-rotazione dell'anca. La base della tecnica del balletto è l'impostazione delle gambe e dei piedi: ogni gamba è extraruotata verso l'esterno a partire dall'articolazione dell'anca, così che i piedi formano un angolo di 180°.

#### **Prima posizione**

Nella prima posizione i piedi sono a contatto mediante i talloni, mentre le punte sono rivolte in fuori. Il peso del corpo deve essere perfettamente bilanciato su entrambe le gambe, il bacino deve essere tenuto in retroversione (contrazione glutea e addominale).

#### **Seconda posizione**

Si differenzia dalla prima per il fatto che i talloni non sono a contatto tra di loro ma distanziati tra loro di circa un piede, i due talloni e i due avampiedi si trovano sulla stessa linea.

#### **Terza posizione**

Nella terza posizione i piedi sono ruotati in fuori, il tallone del piede avanti è a livello della volta plantare dell'altro piede.

#### **Quarta posizione**

Nella quarta posizione i piedi sono posti l'uno davanti all'altro ma senza alcun contatto in modo tale che alla linea del tallone del piede dietro corrisponde la linea della punta del piede avanti.

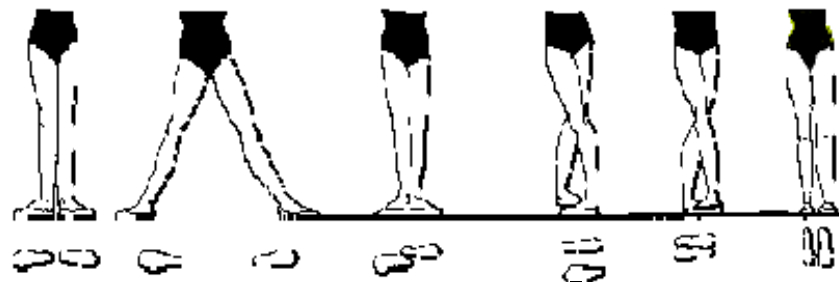
#### **Quinta posizione**

Nella quinta posizione i piedi sono posti come nella quarta, ma uniti: in altre parole il tallone dell'uno con la punta dell'altro e viceversa.

#### **Sesta posizione**

Nella sesta posizione i piedi sono paralleli a una distanza tra loro di pochi centimetri. Questa posizione che è propriamente della danza moderna, viene utilizzata dai principianti sia nella danza sia nella ginnastica in quanto fondamentale per l'impostazione del

corpo e per l'acquisizione della giusta distribuzione del peso sulla parte esterna della pianta del piede.



### **POSIZIONI FONDAMENTALI DEGLI ARTI SUPERIORI**

Le braccia, per potersi muovere correttamente in un insieme armonico con le altre parti del corpo, devono avere i loro movimenti disciplinati da regole fisse e precise. La regola inquadra i movimenti delle braccia in cinque posizioni fondamentali più una posizione di riposo: in queste posizioni la forma leggermente arrotondata è data da una leggera flessione del gomito e del polso e dall'allineamento fra tre segmenti, braccio, avambraccio e mano. La forma arrotondata delle braccia è utilizzata in modo che le punte dei gomiti siano invisibili: diversamente esse formerebbero degli angoli che toglierebbero la linea morbida ed aggraziata che gli arti superiori devono presentare.

#### **Posizione di riposo**

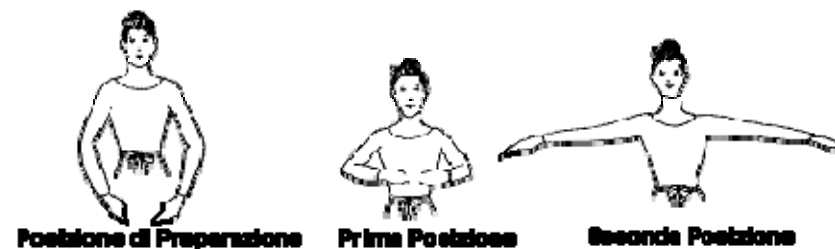
Questa posizione viene indicata con il numero zero; ciò è dovuto a due fattori essenziali, il primo di carattere fisico ed il secondo di carattere tecnico. Infatti una prolungata permanenza delle braccia sollevate in una delle altre posizioni, procura, a causa della stanchezza, un dolore fisico per cui è necessario portare le braccia in basso per far riprendere la normale circolazione del sangue e con essa il riposo. Il secondo, di carattere tecnico, è dovuto al fatto che questa è proprio la posizione preparatoria e di fine di ogni esercizio, sia alla sbarra che al centro. In visione frontale gli arti tenuti in basso davanti e lungo il corpo, assumono una forma ovale determinata da una leggera flessione delle articolazioni del gomito e del polso e dalla distanza minima fra le dita di una mano e quelle dell'altra, con le palme rivolte l'una di fronte all'altra.

### **Prima posizione**

Posizione cosiddetta principale perché le braccia per portarsi in tutte le altre posizioni, devono necessariamente passare per essa, onde ottenere un movimento tecnico disciplinato e corretto. Le braccia sempre arrotondate saranno alzate davanti al corpo dalla posizione di riposo sin quasi all'altezza delle spalle e con le mani sempre ad una distanza minima l'una dall'altra, le palme delle mani avranno orientamento verso il torace. A livello dei gomiti si determinerà una trazione in fuori con un allontanamento reciproco delle scapole, senza però incorrere all'abduzione e quindi all'incurvamento del dorso, che invece rimane eretto e dilatato nella parte toracica.

### **Seconda posizione**

Dalla prima posizione, aprendo le braccia sul piano trasversale e portandole in fuori si ottiene la seconda posizione (apertura di circa 80°). Le braccia si troveranno circa all'altezza delle spalle e ne rappresenteranno il prolungamento di esse.



### **Terza posizione**

Dalla seconda posizione, mantenendo fermo il braccio sinistro, alzare il braccio destro arrotondato in alto sopra il capo con la palma della mano in dentro. Si avrà così la terza posizione destra ed invertendo la posizione delle braccia si avrà la terza posizione sinistra.

### **Quarta posizione**

Dalla terza posizione destra, mantenendo il braccio destro in alto, portare il sinistro in prima posizione ma con il gomito un po' più flesso in modo che l'avambraccio viene a trovarsi avvicinato al petto con la palma della mano rivolta verso il torace. Il "braccio", quindi in questa posizione non sarà più in prima, ma in una particolare posizione che viene ad essere la caratteristica peculiare della quarta posizione ed invertendo la posizione delle braccia si avrà la quarta posizione

sinistra.

### Quinta posizione

Dalla prima posizione elevare le braccia, arrotondate e tese, sopra la testa, mani distanti circa 10 cm l'una dall'altra, le palme sono rivolte in basso. Le spalle vanno mantenute basse altrimenti il collo darà l'impressione di essere raccorciato. E' questa una posizione assai difficile da assumere. Tutti i movimenti della danza restano, racchiusi in queste cinque posizioni fondamentali più la posizione di riposo. Fanno eccezione a questa regola l'arabesque e l'attitude in cui per il primo si hanno due posizioni fondamentali e per l'attitude si ha una posizione unica.



### POSIZIONI E MOVIMENTI DEL CAPO

I movimenti della testa sono fondamentali perché completano le posizioni e le pose degli arti inferiori e superiori; inoltre stabiliscono un rapporto del corpo con lo spazio. La testa ed il viso sono le parti del corpo che maggiormente danno espressione viva al soggetto in ogni suo atteggiamento: una testa che si china da un lato, si volta, si abbassa o si alza in armonia con le altre parti del corpo conferirà grazia e plasticità a tutti i movimenti, mentre una testa rigida che si muove in modo improprio avrà un uguale effetto per gli occhi di quello che farebbe per le orecchie una nota insistentemente stonata in accordi armonici.

I movimenti della testa sono dunque regolati in posizioni fondamentali e in azioni in relazione a movimenti delle altre parti del corpo. La testa ha cinque posizioni fondamentali:

1. Testa eretta;
2. Testa alzata;
3. Testa abbassata;

4. Testa inclinata da un lato;
5. Testa girata da un lato.

Se osserviamo i movimenti della testa, si vedrà che in realtà solo nella rotazione e nell'inclinazione laterale si ha un movimento a livello delle articolazioni della testa, perché negli altri casi il movimento avviene più che altro nel tratto cervicale della colonna vertebrale e cioè nel collo, mentre la testa rimane in asse con questo. Se poi si studiano separatamente i movimenti della testa, mantenendo il collo fermo, si può notare che questi sono molto lievi e si limitano al semplice abbassamento o sollevamento del mento nei movimenti di flessione ed estensione e al leggero abbassamento di un orecchio nell'inclinazione laterale. Il movimento normale e completo del capo nelle quattro direzioni richiede invece una partecipazione del collo con il movimento nella stessa direzione. Gli esercizi del capo e le varie combinazioni possibili possono essere facilmente inseriti nella lezione come gioco di abilità e di imitazione dietro proposta dell'insegnante. Tali esercizi saranno inseriti nella parte finale della lezione che è riservata agli elementi coreografici che richiedono un'intensità di lavoro minore, ma validi all'acquisizione dell'espressività mimica corporea.

## **ESERCIZI FONDAMENTALI ALLA SBARRA**

### **Plié**

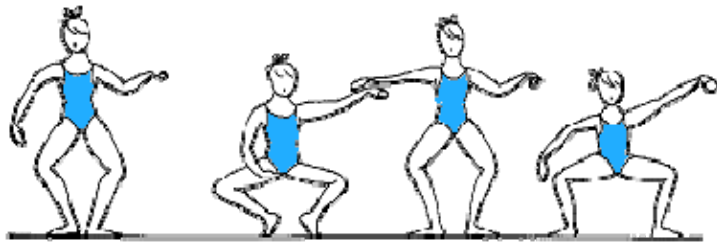
**Il termine significa piegamento: sono infatti esercizi che si eseguono in tutte le posizioni tramite il piegamento degli arti inferiori.**

**Il plié si distingue in:**

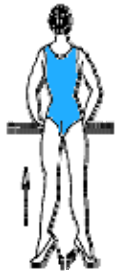
- **Demi-plié che corrisponde al semipiegamento degli arti inferiori durante il quale i talloni rimangono a contatto con il suolo. I demi-plié si eseguono come esercizi autonomi, come movimenti lenti e legati, che comprendono non solo il semipiegamento ma anche l'estensione delle gambe. Il demiplié sviluppa la rotazione in fuori degli arti inferiori: il peso del corpo è distribuito equamente in entrambi i piedi che devono essere a contatto con il suolo, il tronco è tenuto eretto, le spalle sono mantenute basse, il bacino assume una leggera rotazione in avanti, i glutei rimangono contratti e le ginocchia devono essere il più possibile aperte.**
- **Grand plié è il piegamento totale degli arti inferiori in cui avviene il sollevamento dei talloni in tutte le**



posizioni tranne nella seconda posizione, seguito da un estensione parziale delle ginocchia che riporterà i talloni a terra seguito immediatamente da una estensione completa delle ginocchia fino ad ottenere la stazione eretta. Gli esercizi di plié oltre a potenziare la muscolatura degli arti inferiori, sono indispensabili per la preparazione dei giri artistici, per migliorare l'elasticità nei salti e sono necessari per ammortizzarne l'atterraggio.



### Relevé



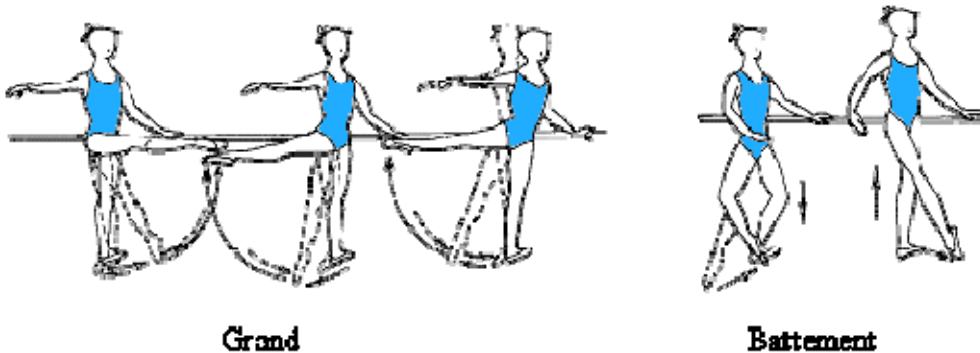
Significa sollevare: questi sono esercizi caratterizzati dalla massima estensione degli arti inferiori con il sollevamento sugli avampiedi; tutto il corpo è in allineamento con le spalle sulla stessa linea della base d'appoggio rappresentata dagli avampiedi.

### Battement

Esercizi che si eseguono dalla prima, terza, quinta e sesta posizione: mentre il peso del corpo appoggia sul piede dell'arto portante, l'altro piede con l'arto esteso si protende in avanti, in fuori e indietro. Abituano al lavoro controllato degli arti inferiori migliorandone anche il potenziamento.

Il battement può essere:

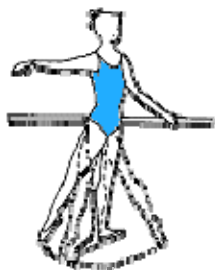
- battement tendu: il piede che si sposta mantiene il contatto del suolo tramite le dita del piede completamente tese.
- battement jeté: l'arto lavorante si eleva tra i 23° e i 25°.
- Battement fondu: è un movimento realizzato contemporaneamente dall'arto portante e dall'arto libero che richiede nella prima parte (andata) una flessione e un piegamento simultaneo dei due arti (quello portante piega in demi-pliè e quello libero flette con il piede all'altezza della caviglia posizione "sur le cou de pied"). Nella seconda parte un'estensione altrettanto contemporanea dei due ( quello portante torna in posizione tesa e quello libero eleva all'altezza di 45° o 90° in avanti, fuori o indietro). Questo esercizio sviluppa forza nelle gambe e nel piede ed assieme al retirè, è un esercizio propedeutico per i giri.
- Grand battement: l'arto libero si eleva al di sopra dei 90°.



**Grand**

**Battement**

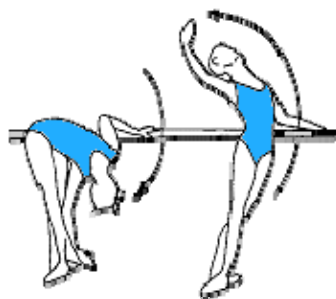
Rond de jambe



Movimento circolare dell'arto libero che può essere eseguito in avanti per fuori fino all'indietro (en dehors ) o indietro per dentro (en dedan).

Può essere "a terre" se l'avampiede rimane a contatto con il suolo, o "en air" in cui l'arto libero è

completamente sollevato da terra. L'arto portante può essere ritto oppure in pliè. Il rond de jambe abitua alle corrette posizioni degli arti inferiori avanti, indietro e lateralmente evitando rotazioni del bacino. Il movimento infatti è localizzato solo agli arti inferiori.



Cambré

È un movimento di flessione del busto in avanti, in fuori o indietro. L'esercitarsi in questo tipo di movimento abitua la ballerina al corretto portamento della parte superiore del corpo, ossia del busto, la quale deve essere attenta a non far partire il movimento dalle spalle che devono rimanere basse, ma sempre dal centro del corpo.