

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

Parallele asimmetriche

Questa dispensa vuole essere un ripasso tecnico per chi si prepara ad intraprendere la strada dell'allenatore..

ESEMPI DI PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA

Gli obiettivi principali della preparazione fisica specifica per le parallele asimmetriche sono:

Aumento della tenuta del corpo

- Posizione di postura corretta e chiusura del bacino
- allineamento dei segmenti corporei

Irrobustimento muscolatura arti superiori e cingolo scapolo-omerale

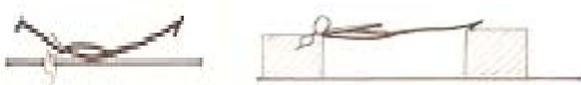
- esercizi di quadrupedia
- esercizi di appoggio
- verticali

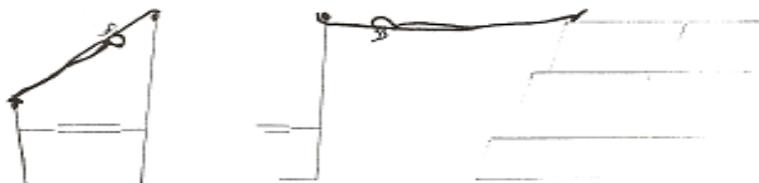
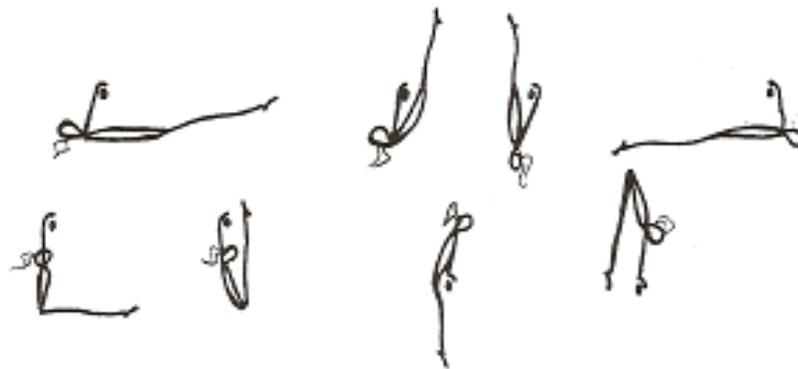
Irrobustimento muscolare addominale, dorso-lombare e gluteo muscolatura

- esercizi a corpo libero e con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi come cavallina, panca, ecc..

ESEMPI DI ESERCIZI STATICI

Al suolo

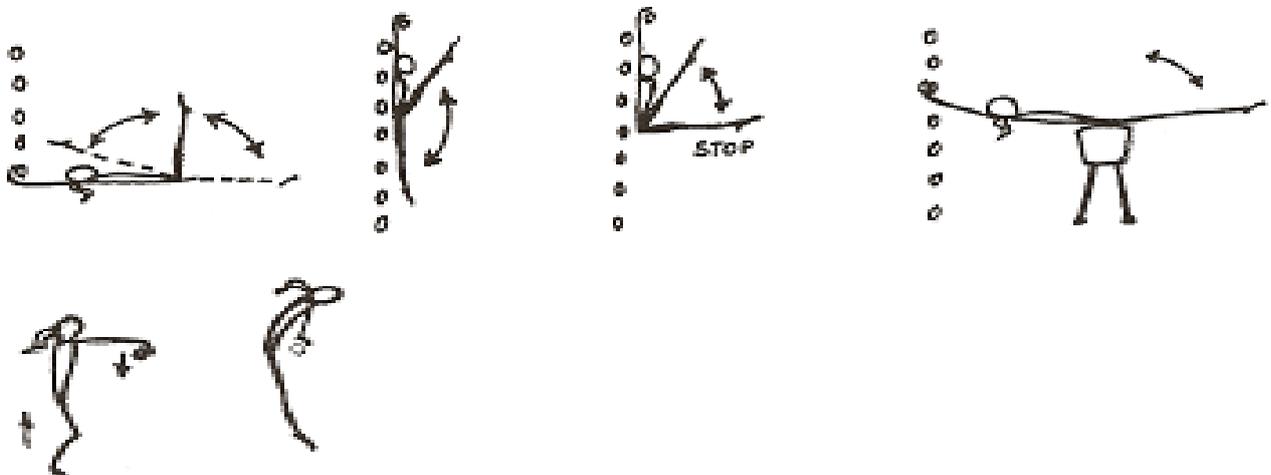




ESEMPI DI ESERCIZI DINAMICI

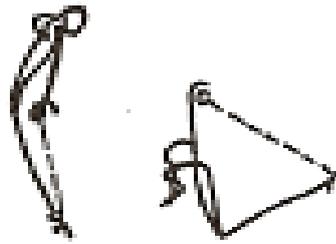
Azioni fondamentali:

- chiusura e apertura gambe./busto
- chiusura 'angolo arti inf./busto (retropulsione)
- apertura dell'angolo arti sup./busto (antepulsione)
- estensione gambe sul busto

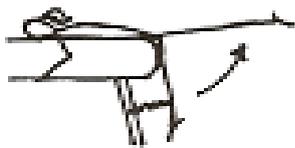
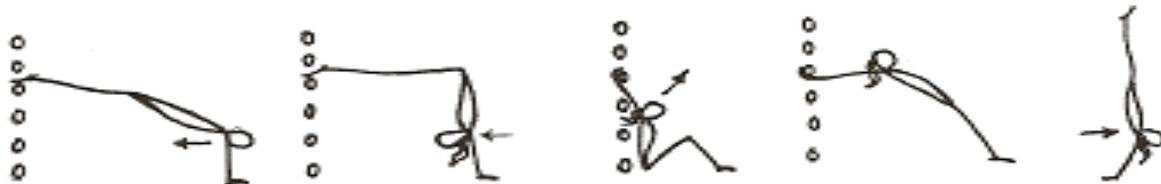




(ruzzolina)



(piedi appoggiati su una corda legata allo stesso staggio)



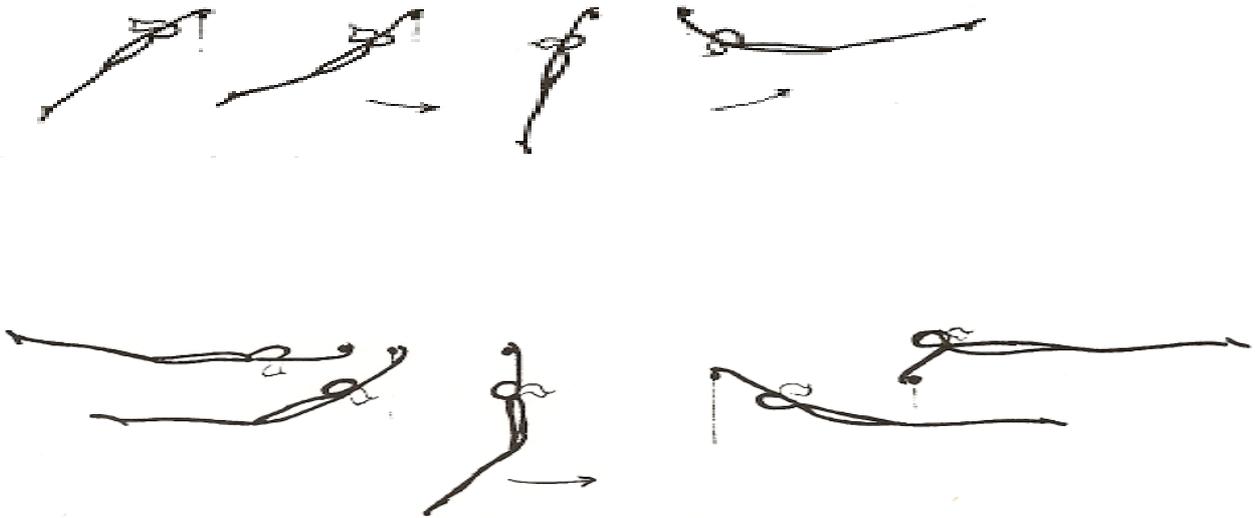
OSCILLAZIONI

In sospensione, con impugnatura dorsale, atteggiamento del corpo in tenuta, gambe flesse



Capo sempre in linea tra le braccia, sguardo avanti basso.

In sospensione, con impugnatura dorsale, atteggiamento del corpo teso in tenuta

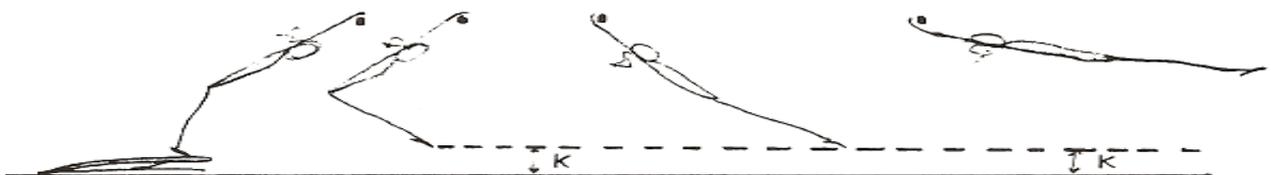


La medesima oscillazione può essere eseguita con massimale ampiezza ed identica ricerca sia su uno staggio singolo che sulle parallele asimmetriche, con fronte esterna e interna.

Oscillazione con impugnatura palmare



In sospensione allo S B, con impugnatura dorsale



ELEMENTO TECNICO

SBALZAPPOGGIO FRONTALE CON PASSAGGIO FRAMMEZZO LE IMPUGNATURE E ARRIVO IN APPOGGIO RITTO DIVARICATO

1



- AZIONI FONDAMENTALI** - Conoscenza dell'oscillazione in sospensione s.i.
- E REQUISITI NECESSARI** - Chiusura rapida degli arti inferiori sul busto
- Chiusura rapida degli arti superiori sul busto

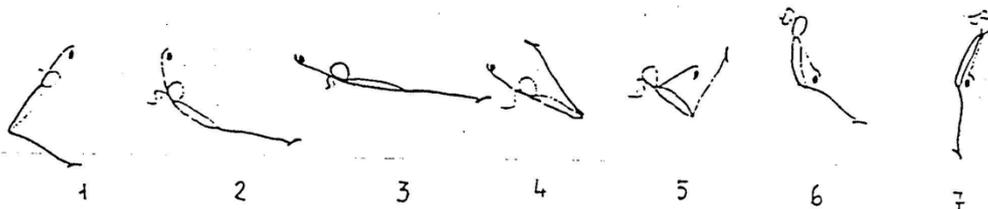
DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<ul style="list-style-type: none"> - Protendere il corpo in avanti con costante azione di spinta degli arti sup. contro lo staggio (braccia tese) 4-2 - Mantenendo ferme le spalle, richiamare rapidamente gli arti inf. sul busto (chiudere l'angolo arti inf./tronco) 3 - Passare un piede frammezzo le impugnature e infilare l'arto inf. fino all'appoggio ritto divaricato sagittale, con azione di retropulsione degli arti inf. e riapertura dell'angolo arti inf./tronco 4-5-6 - Ruotare le impugnature fino all'appoggio 7 	<ul style="list-style-type: none"> - Bascole con gli arti inf. divaricati sagit. (Partenza dall'appoggio ritorno all'appoggio) - Eseguita completa con assistenza, dopo una o due oscillazioni a vuoto - Dalla kippe sotto, ritorno all'appoggio infilando 	<ul style="list-style-type: none"> - Pendolino in presa poplitea, da fermi dopo aver oscillato una o due volte - Infilata, presa poplitea e con slancio supplementare stabilirsi all'appoggio - Assistenza: sul dorso e sotto la coscia della gamba libera.

- ERRORI PIÙ COMUNI:**
- Abbandonare verso il basso la gamba libera
 - Non terminare l'azione delle braccia

ELEMENTO TECNICO

SBALZAPPOGGIO FRONTALE (KIPPE LUNGA)

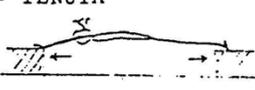
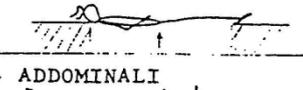
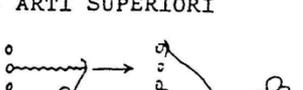
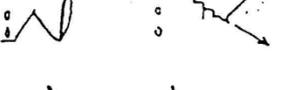
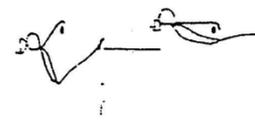
2



AZIONI FONDAMENTALI

E REQUISITI NECESSARI

- Conoscenza dell'oscillazione in sospensione s.i.
- Chiusura rapida degli arti inf. sul busto
- Chiusura rapida degli arti sup. sul busto
- Tenuta generale

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>-Protendere il corpo in avanti con costante azione di spinta degli arti sup. (braccia tese) 1-2-3</p> <p>-Mantenendo ferme le spalle richiamare rapidamente gli arti inf. al busto -4-</p> <p>-Spingendo con gli arti superiori contro lo staggio, riaprire l'angolo arti inferiori/tronco -5-6</p> <p>- Ruotare le impugnature fino all'appoggio ritto addominale -7-</p>	<p>- MOBILITA'</p>  <p>- TENUTA</p>  <p>- ADDOMINALI</p>  <p>- ARTI SUPERIORI</p>   	  <p>-Da un piano elevato: corpo proteso avanti e richiamare arti inferiori verso lo staggio impugnato</p>  <p>-Infilata a una gamba</p> <p>-Dall'appoggio addominale con braccia tese, passaggio alla sospensione e guizzo avanti</p> <p>- Assistenza: sul dorso e sotto la coscia.</p> <p>-Kippe breve da fermi dall'appoggio addominale</p>

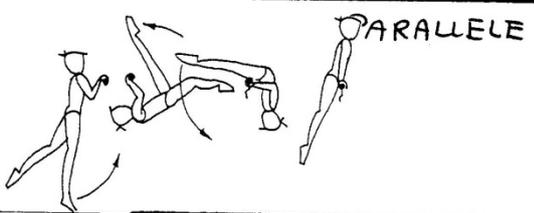
ERRORI PIU' COMUNI

- Insufficiente azione degli arti superiori
- Insufficiente tenuta del corpo
- Mancanza di coordinazione tra le azioni di chiusura

CORSO ISTRUTTORE 1° LIVELLO GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

ELEMENTO TECNICO **UISP** LEGA GINNASTICA **MA?**

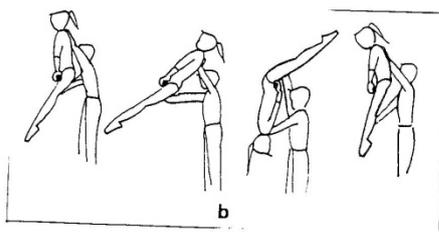
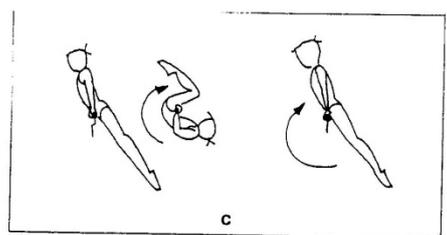
GIRO ADDONINALE INDIETRO



DIRETTIVE TECNICHE

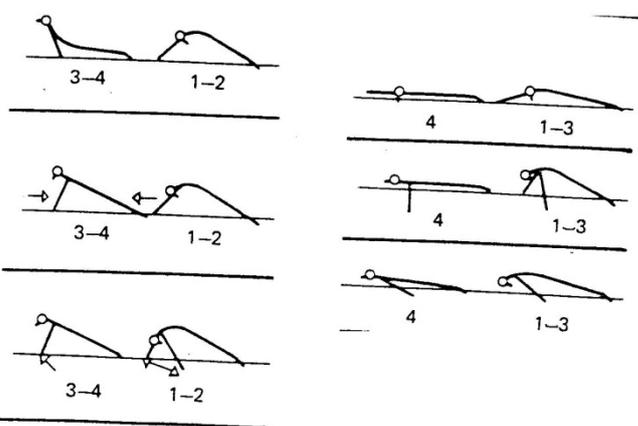
Dall'appoggio (in spinte, corpo in tenuta). Effettuare uno slancio in dietro del corpo, nella fase di ritorno appoggiare il piede allo stappio. Le spalle si sbilanciano indietro per completare la rotazione per ritornare all'appoggio (all'arrivo girare le mani)

METODICA D'APPRENDIMENTO



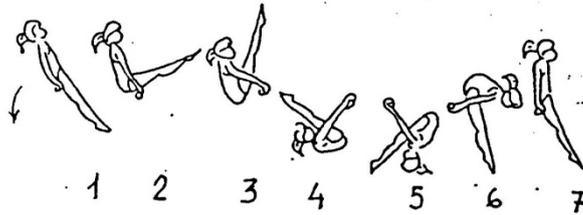
Assistenza: lateralmente, una mano all'addome e l'altra al coscia; quindi spostare le mani per farla girare una sul bacino e l'altra alle spalle

PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA



ERRORI PIÙ COMUNI

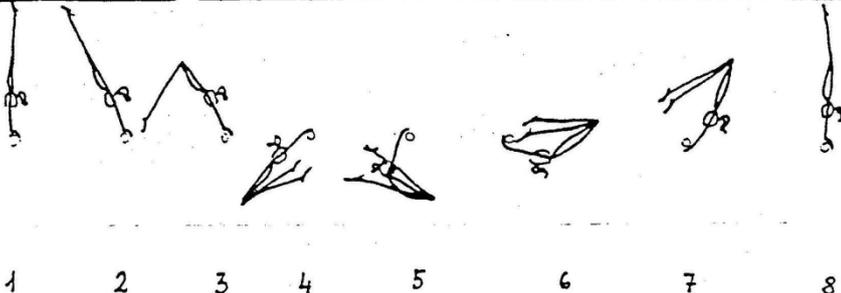
- Corpo non in tenuta
- squadrare durante la rotazione
- mandare il capo all'indietro
- piegare le braccia



- AZIONI FONDAMENTALI** -Tenuta del corpo (in massima squadra)
E REQUISITI NECESSARI -Sufficiente forza arti sup.
 -Buona mobilità della colonna e scapolo-omeroale

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
-Impugnatura dorsale -Dall'appoggio dorsale elevare il bacino avanti alto, atteggiamento di massima squadra (azione di retroulsione degli arti sup.) -1-2-	ADDOMINALI 	 -"Girarrosto" indietro
-Chiudendo ulteriormente l'angolo tronco/arti inf. fare cadere le spalle velocemente indietro -3-4-		-Bascoule e controkippe -Controkippe completa
-Con lieve apertura indietro dell'angolo tronco/arti inf., ritornare in appoggio dorsale, arti sup. ritti, impugnatura dorsale -5-6-7-	MOBILITA' 	-Giro dorsale indietro con arti inf. semiflessi (non insistere)
	ARTI SUPERIORI 	-Elemento completo con assistenza (di fianco alla ginnasta, davanti allo staggio; esempio a destra: mano sinistra sulla spalla e mano destra sul ginocchio; seguire il corpo per tutta la durata della rotazione.)

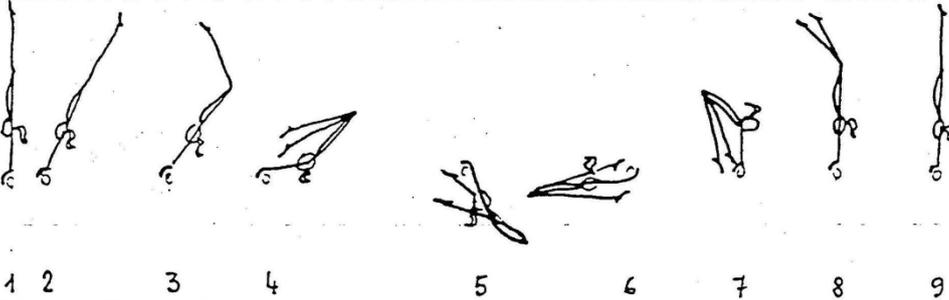
- ERRORI PIÙ COMUNI** -Piegamto degli arti sup. e mancanza di azione di spinta
 -Insufficiente chiusura angolo tronco/arti inf.



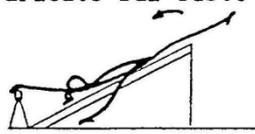
AZIONI FONDAMENTALI E REQUISITI NECESSARI -Grande tenuta del corpo in generale
 -In sospensione; rovesciamento e bloccaggio del bacino con gambe divaricate - Conoscenza giro di pianta ind.

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
-Dalla verticale, sbilanciamento indietro del corpo teso, dapprima a gambe unite; 1 - 2 -veloce azione di chiusura dell'angolo gambe/tronco, con rovesciamento del bacino e divaricare le gambe; 3 - 4 -le gambe si divaricano decisamente fino a oltrepassare la linea del tronco, capo in linea, dorso curvo (in tensione); il bacino oscilla rapido lontano dallo staggio; 5 -con energica azione di apertura dell'angolo braccia/busto (antepulsione) il bacino viene riportato sulla linea di appoggio ritto rovesciato ed anche l'angolo gambe/tronco si riapre, completando la verticale. 6 - 7 - 8 -L'impugnatura dorsale si comporta come nei giri indietro in doppio appoggio o nella capovolta alla verticale	-Verticale di impostazione o di forza dalla squadra divaricata su staggio a terra. -Al suolo: dalla verticale tesa, discesa con gambe divaricate alla squadra e proseguire in capovolta alla verticale -In sospensione, eseguire massime squadre a gambe divaricate MOBILITA' 	-Fioretto -Giro indietro in doppio appoggio -Giro in doppio appoggio all'appoggio ritto rovesciato -Giro indietro in atteggiamento di massima squadra divaricata (piedi vicini allo staggio ma senza alcun contatto) -Assistenza: di fronte alla ginnasta, nel momento del rovesciamento del bacino (fig.5) porre le mani ai fianchi; in un secondo tempo si può assistere anche aiutando la salita delle spalle. -Nelle prime esecuzioni è consigliabile l'uso della sbarra bassa.

ERRORI PIÙ COMUNI -Per dere il corretto atteggiamento a causa del rovesciamento del capo - Non mantenere il dorso curvo
 -Avvicinare il bacino allo staggio



AZIONI FONDAMENTALI -Grande tenuta del corpo in generale
E REQUISITI NECESSARI -Padronanza dei giri con impugnatura palmare
 -Conoscenza del giro dorsale avanti e del giro di pianta avanti-

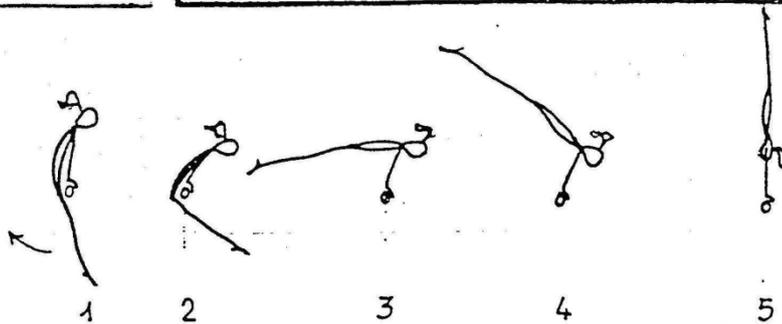
DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
-Mantenimento delle braccia ritte (azione di spirita) durante la discesa in avanti (impugnatura palmare) 1 - 2	- Dalla squadra equilibrata eseguire la verticale di forza con impugnatura palmare, sullo staggio a terra	- Giro dorsale avanti
- Chiudere velocemente l'angolo gambe/tronco con gambe in massima divaricata 3 - 4 - 5	- Supine su piano inclinato, eseguire l'azione di chiusura delle gambe divaricate sul busto	- Controfioretto avanti
- Mentre il bacino continua velocemente la sua rotazione, inizia l'azione di chiusura dell'angolo braccia/busto (retropulsione)(6)		- Giro in doppio appoggio avanti
- Con netto anticipo delle spalle rispetto al bacino stabilirsi all'appoggio libero squadrato a gambe divaricate(7)	- Al suolo, capovolta avanti a gambe divaricate e di seguito eseguire la verticale di forza (esecuzioni anche in serie)	- Sbalzappoggio a gambe divaricate, anche con impugnatura palmare (assistenza da dietro la ginnasta, prendendola per i fianchi)
- Di seguito aprire l'angolo gambe/busto e riunendo le gambe tese, raggiungere la verticale ritta. 8 - 9.	- Al suolo, verticale ritta-capovolta avanti a braccia ritte e gambe divaricate, di seguito verticale di forza	- Esecuzione globale con assistenza (davanti alla ginnasta, accompagnandola nella discesa e poi nella risalita in appoggio ritto libero divaricato, per i fianchi)
	- Idem, con mani extra-ruotate (con assistenza)	- Consigliabile l'uso della sbarra bassa nelle prime fasi dell'apprendimento.

ERRORI PIÙ COMUNI -Incompleto rovesciamento e bloccaggio del bacino nel passaggio in sospensione -Mancata rimonta dei polsi

ELEMENTO TECNICO

SLANCIO ALL'APPOGGIO RITTO ROVESCIATO (SLANCIO VERTICALE)

10



AZIONI FONDAMENTALI -Tenuta statica della muscolatura dorsale, addominale e glutea. - Forza nella muscolatura cingolo scapolo/omeroale
E REQUISITI NECESSARI -Perfetto controllo della verticale ritta al suolo

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>-Presenza di slancio con piede al di sotto dello staggio; con grande velocità eseguire lo slancio delle gambe portando il corpo proteso dietro in atteggiamento a tipo (bacinco bloccato), spalle leggermente avanzate rispetto alla linea verticale di appoggio. Le braccia sono completamente ritte anche durante l'azione di caricamento (fig.2), localizzando la stessa a livello delle spalle anziché dei gomiti. -1-2-3-4-</p> <p>-Le spalle ritornano sulla linea verticale alla fine dell'elemento mediante azione di antepulsione, sempre in massima spinta e allungo dei segmenti corporei -5-</p>	<p>-Oscillazioni in appoggio ritto, fino al raggiungimento della verticale, su due cavalline, tavolini o superfici piane</p> <p>-In appoggio su uno staggio a terra, eseguire verticali tese in ripetizione con assistenza</p> <p>-Controllo e recupero della verticale al suolo (iperestensione e ritorno, orizzontale e ritorno)</p> <p>-Antepulsioni con elastici</p> <p>-Tenuta statica</p>	<p>-Addome su cavallina e mani a terra: slanci alla verticale</p> <p>-Ministaggio e minitramp. Eseguire discesa e risalita, dopo battuta sul minitramp. con evidente spostamento delle spalle avanti e squadrandolo il meno possibile.</p> <p>-Slancio in verticale a gambe flesse in perfetta tenuta del corpo e caduta sui tappetoni.</p> <p>-Lo stesso esercizio, senza mai perdere il controllo della zona lombare.</p> <p>-Esecuzione globale con assistenza (una mano sulla spalla, l'altra al ginocchio.)</p>

ERRORI PIÙ COMUNI

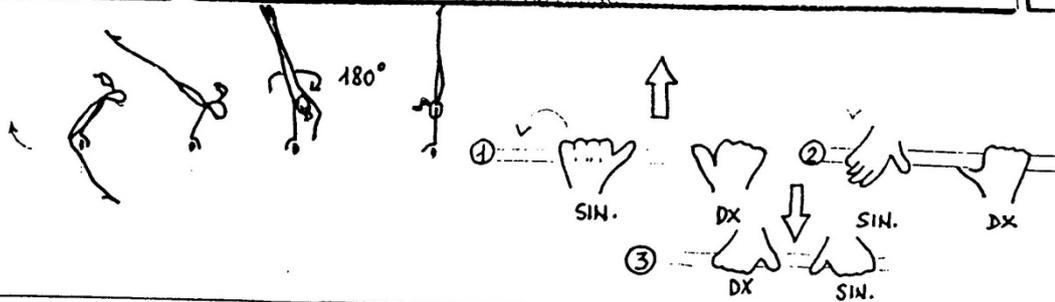
- Perdita della tenuta del corpo
- Corpo non perfettamente allineato
- Braccia piegate o non in azione di spinta

ELEMENTO TECNICO

SLANCIO ALLA VERTICALE CON CAMBIO DI FRONTE DI 180° A/L

12

- GIRO ESTERNO -



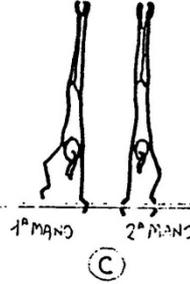
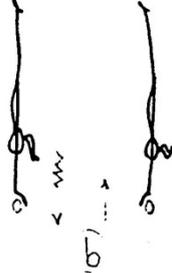
AZIONI FONDAMENTALI -Tenuta generale -Forte muscolatura scapolo-omerale.
E REQUISITI NECESSARI -Perfetto controllo della verticale -Buona esecuzione dello slancio in verticale e buon orientamento nei cambi di fronte in verticale

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>Lo slancio in verticale dovrà essere eseguito in modo molto dinamico per alleggerire il corpo in fase ascensionale e permettere il cambio di impugnatura della mano "perno" ed il cambio di fronte prima di aver raggiunto la verticale.</p> <p>Esempio di cambio di fronte con giro sinistrorso o di senso antiorario:</p> <ol style="list-style-type: none"> la mano sinistra passa dall'impugnatura dorsale a quella palmare; il peso del corpo è sostenuto dal braccio destro in spinta; il peso del corpo ritorna sul braccio sinistro e il corpo ruota su A/L di 180° spostando la mano destra verso ed oltre la sinistra, reimpiugnando lo staggio in presa dorsale e terminando la verticale. <p>Invertire la spiegazione in caso di giro destrorso di senso orario.</p>	<p>10 estensioni veloci+10" stop</p> <p>10 azioni veloci di antepulsione+10" stop</p> <p>Tenuta statica con spalle più avanti possibile, variando anche l'angolo</p> <p>Tenuta statica 30"x2</p> <p>Appoggiate ventralmente a spalliera o parete: verticale su un braccio 30"-40" (dorso curvo e spinta della spalla portante)</p>	<p>-Col ventre su cavallina, mani a terra; slancio in verticale con cambio di fronte.</p> <p>-Con battuta su minitramp. e arrivo ventrale contro materassone</p> <p>-Dopo avere effettuato il cambio di fronte, cadere dorsalmente su tappetone.</p> <p>-Cambi consecutivi con uno staggio e due minitramp.</p>
ERRORI PIÙ COMUNI	<p>-Perdita della tenuta del corpo e delle azioni di spinta</p> <p>-Mancanza del corretto orientamento</p>	

ELEMENTO TECNICO

SLANCIO ALLA VERTICALE CON CAMBIO DI IMPUGNATURA DA DORSALE A PALMARE

11



AZIONI FONDAMENTALI -Buona azione di repulsione (spinta elastica) a livello scapolo-omerale
E REQUISITI NECESSARI -Perfetta conoscenza della verticale
 -Muscolatura dell'avambraccio e del braccio ben forte.

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>Il cambio di impugnatura può avvenire con tre differenti tecniche:</p> <p>a) Prima della presa di slancio mediante un lieve assieppamento degli arti sup. appena un po' piegati per consentire un più accentuato appoggio addominale (sconsigliato)</p> <p>b) In fase di verticale, dopo una spinta simultanea degli arti sup. a braccia pressochè ritte</p> <p>c) In fase di verticale, cambio successivo delle due mani</p>	<p>-Verticale e spinta eseguita al suolo</p> <p>-Lo stesso in continuità</p> <p>-Verticale e spinta con arrivo su un piano più alto ammorbidito</p> <p>-Lo stesso con arrivo in appoggio palmare rovesciato</p> <p>-Azioni di spinta elastica a livello scapolo-omerale posti in verticale e con resistenza impressa dall'allenatore a livello delle caviglie</p> <p>-Tutti gli esercizi di quadrupedia che implicano una certa fase di volo tra gli appoggi</p> <p>-Salto sulle mani alla "giapponese" con arrivo su un piano morbido.</p>	<p>a) Kippe, appoggio addominale libero dall'impugnatura, e reimpugnare in presa palmare</p> <p>b) Corpo proteso dietro, in appoggio su staggio a terra, imprimere spinte con gli arti sup. e effettuare serie di cambi di impugnatura in continuità.</p> <p>In verticale su staggio a terra, spinta, salto di impugnatura e caduta supina su materassi</p> <p>Lo stesso, raggiungendo la verticale dopo battuta su minitramp.</p> <p>c) Esecuzione globale</p>

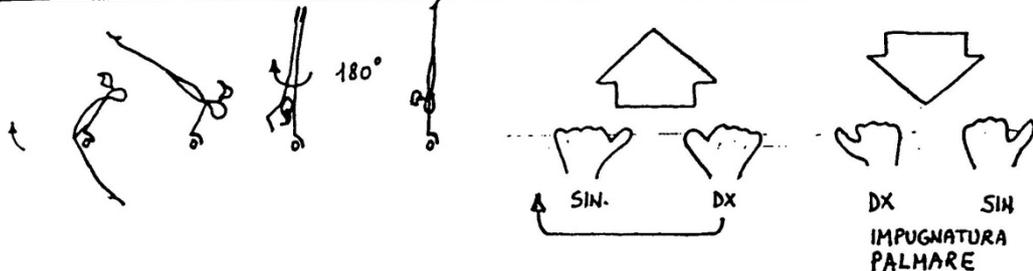
ERRORI PIÙ COMUNI

- Perdita della tenuta del corpo
- Mancanza di azione di spinta degli arti sup.
- Mancanza di tempismo e coraggio

ELEMENTO TECNICO

**SLANCIO ALLA VERTICALE CON CAMBIO DI FRONTE DI 180°
- GIRO INTERNO -**

13

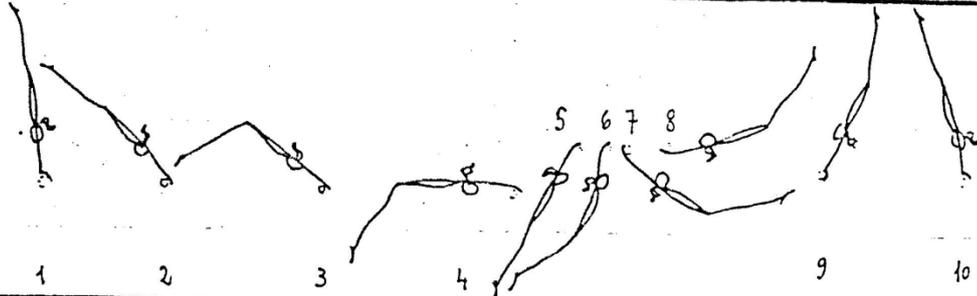


AZIONI FONDAMENTALI -Tenuta generale - Forte muscolatura scapolo-omerale
E REQUISITI NECESSARI -Perfetto controllo della verticale su un braccio (appoggiata a parete) e buon orientamento nei cambi.

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>-Lo slancio in verticale dovrà essere eseguito in modo molto dinamico per alleggerire il corpo in fase ascensionale e permettere il cambio di impugnatura della mano "esterna" prima di avere raggiunto la verticale.</p> <p>-Esempio di cambio di fronte "interno" di senso orario:</p> <p>a) la mano destra viene spostata oltre la mano sinistra, mentre il braccio sinistro rimane invariato e funge da perno (in sostegno del peso corporeo);</p> <p>b) al termine della rotazione su A/L di 180°, la mano destra può impugnare sia palmare che dorsale</p>	<p>Stesse proposte contenute nella scheda n.12</p>	<p>-In verticale appoggiate dorsalmente alla parete o materassone, effettuare il cambio di fronte e cadere dorsalmente e in tenuta su materasso sottostante</p> <p>-Medesima proposta ma con assistenza(l'allenatore tiene la ginnasta per i piedi uniti e asseconda il senso della rotazione)</p> <p>-Come per il primo esercizio ma partendo dallo slancio e ricadere dorsalmente su materasso</p> <p>-Capovolta indietro alla verticale (al suolo) con cambio di fronte (giro interno)</p>

ERRORI PIÙ COMUNI

-Perdita della tenuta del corpo e dell'azione di spinta
 -Mancanza del corretto orientamento



AZIONI FONDAMENTALI

E REQUISITI NECESSARI

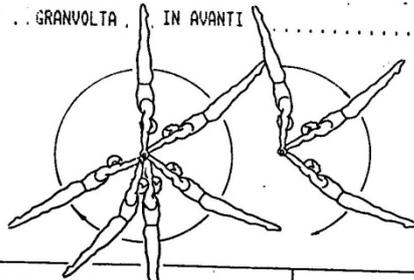
-Tenuta generale -Corretto allineamento dei segmenti corporei in verticale -Buona conoscenza delle oscillazioni in sospensione

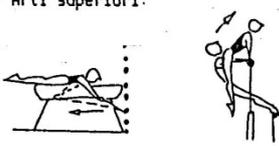
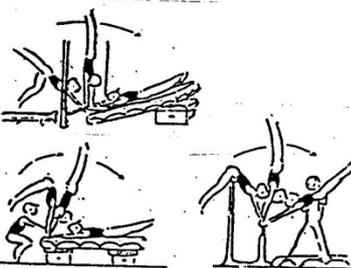
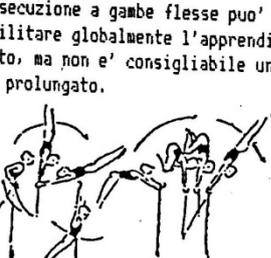
DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>-Discesa dalla verticale in massimo "allungo" di spalle; capo inserito tra le braccia.</p> <p>-Inizio della chiusura dell'angolo busto/gambe più ritardato possibile 1-2-3</p> <p>-Rapida estensione del corpo appena superato lo S.I. per effettuare il passaggio in sospensione sotto lo S.S. con il bacino in anticipo rispetto ai piedi (azione di frustata) fig. 4-5-6-7</p> <p>-Mantenere pressoché costante l'angolo busto/gambe ed anche braccia/busto 8-9-10</p> <p>TECNICA D'AVANGUARDIA</p> <p>+Discesa veloce a corpo quasi teso e gambe divaricate</p> <p>+accentuare l'angolo di chiusura busto/gambe dopo la frustata e passare decisamente i piedi oltre la verticale con ritardo del passaggio delle spalle in appoggio</p>	<p>Per la prima fase (fig.1-2)</p>	<p>-Oscillazioni successive con netta azione di frustata su staggio unico</p> <p>-Capovolta alla verticale al suolo con braccia tese; anche su staggio a terra con piano inclinato</p> <p>-Studio della fase di discesa curando il massimo "allungo" a livello delle spalle, dorso curvo;</p> <p>-Mezza granvolta all'appoggio libero, accentuando la chiusura degli angoli all'altezza delle spalle e delle anche.</p> <p>-Granvolta completa con gambe flesse, in tenuta (assistenza tenendo un polso e il bacino della ginnasta); si consiglia l'uso di guanti o lacci illustrati in precedenza</p>

ERRORI PIÙ COMUNI

-Mancanza di azione di frustata -Mancanza di tenuta e allineamento dei segmenti corporei -Mancata rimonta dei polsi nella seconda fase

ELEMENTO TECNICO . . GRANVOLTA . . IN AVANTI

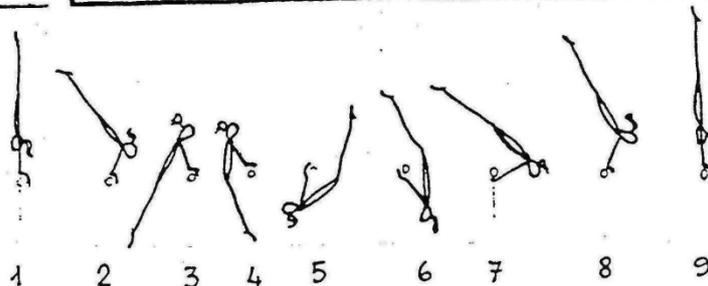


RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<p>- Dall'appoggio ritto con presa palmare, slanciare le gambe dietro alto alla verticale ritta di passaggio.</p> <p>- Durante la fase di discesa le mani mantengono una spinta costante sulla sbarra per mantenere il perfetto allineamento dei segmenti corporei.</p> <p>- Prima della perpendicolare, il corpo deve assumere l'atteggiamento di leggera chiusura, per immettersi nell'azione di frustata.</p> <p>- La rapida estensione degli arti inferiori completa l'azione di frustata, permettendo al corpo di accumulare l'energia necessaria per la fase ascendente del movimento.</p> <p>- Le braccia consentono al corpo di raggiungere la posizione iniziale di verticale ritta, premendo verso il basso e chiudendo leggermente l'angolo con il busto. Quest'ultima fase e' molto importante ed e' necessario che il ginnasta acquisisca perfettamente la posizione iniziale di verticale con spalle leggermente avanti e dorso curvo, come mostra la figura:</p>	<p>- Arti superiori:</p>  <p>- Dorsali:</p>  <p>- Tenuta del corpo:</p> 	<p>Prima parte: discesa dalla verticale</p>  <p>- L'esecuzione della granvolta all'appoggio e' utile per la corretta assimilazione dell'azione delle braccia e dei polsi:</p>  <p>- L'esecuzione a gambe flesse puo' facilitare globalmente l'apprendimento, ma non e' consigliabile un uso prolungato.</p> 
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<p>- Insufficiente spinta degli arti superiori durante la discesa</p> <p>- Errati allineamenti nella discesa.</p> <p>- Mancanza di coordinazione tra frustata e azione delle braccia.</p> <p>- Errato passaggio in verticale.</p>	<p>- Buona conoscenza dell'oscillazione.</p> <p>- Buona preparazione fisica specifica.</p>	

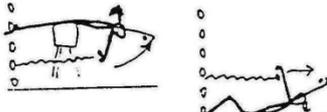
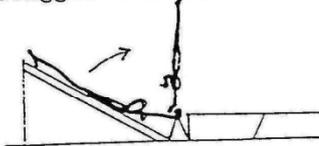
ELEMENTO TECNICO

GIRO ADDOMINALE LIBERO INDIETRO ALL'APPOGGIO ROVESCiato
- CAPOVOLTA ALLA VERTICALE -

14



AZIONI FONDAMENTALI -Conoscenza del giro addominale libero indietro
-Conoscenza della verticale e della capovolta in vert.
E REQUISITI NECESSARI al suolo -Buona tenuta e allineamento

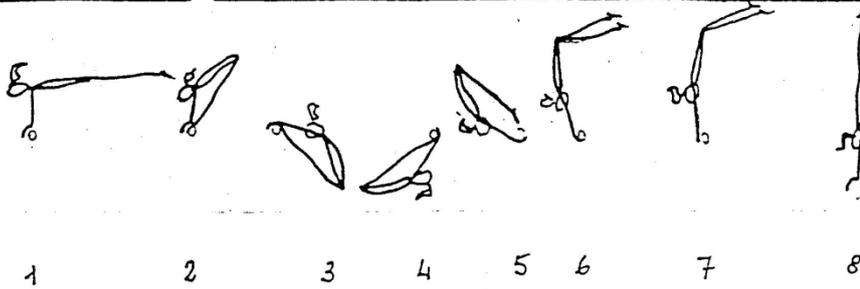
DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>-Dalla verticale, discesa a corpo teso, dorso curvo, spalle leggermente avanti fino all'orizzontale circa fig. 1 e 2</p> <p>-Poi iniziare la caduta delle spalle indietro (sempre dorso curvo e braccia tese) fig. 3</p> <p>-Quando il corpo passa per la linea verticale le spalle sono completamente fuori appoggio e con una leggera chiusura dell'angolo busto/arti inf. si incrementa la velocità di rotazione. fig. 4 e 5</p> <p>-In risalita aprire l'angolo busto/arti sup. senza perdere il controllo della zona lombare (bloccaggio del bacino) fig. 6 - 7 - 8 - 9</p>	<p>ARTI SUPERIORI</p>  <p>-Impugnare un bastone vincolato ad elastico</p> <p>TENUTA</p> <p>-Kippe breve a corpo teso</p> <p>-Capovolta alla verticale da supine su piano inclinato ed impugnando staggio a terra</p>  <p>MOBILITA'</p> 	<p>-Capovolta indietro a braccia tese e corpo proteso (senza raggiungere la verticale)</p>  <p>-Giro addominale libero e spingendo sullo staggio saltare a terra al termine</p>  <p>-Giri addominali liberi di seguito (anche con assistenza)</p> <p>-Dall'appoggio ritto con assistenza (mano sulla spalla passando sotto lo staggio e mano al ginocchio) eseguire la kippe sotto e proseguire alla verticale</p> <p>-Partenza da un rimbalzo dal minitrampolino</p> <p>-Esecuzione globale con assistenza partendo dalla orizzontale</p>

ERRORI PIÙ COMUNI - Mancanza di tenuta - Mancanza di allineamento corporeo
-Poca velocità di caduta delle spalle - Avvicinare troppo il bacino allo st.

ELEMENTO TECNICO

GIRO IN DOPPIO APPOGGIO ALL'APPOGGIO RITTO ROVESCIATO
-Giro di pianta alla verticale-

15



AZIONI FONDAMENTALI

-Conoscenza della verticale sullo staggio

E REQUISITI NECESSARI

-Conoscenza del tempo di fioretto e del giro indietro in doppio appoggio semplice

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
-Slanciare indietro il corpo teso; squadrare con richiamo delle gambe verso lo staggio e posare la pianta dei piedi, vicino alle impugnature, in azione di spinta (dorso curvo) 1-2	MOBILITA' 	-Verticale di impostazione a terra e su staggio
-Con veloce caduta del bacino indietro, girare con massima chiusura del corpo, gambe e braccia tese 3-4	ADDOMINALI 	-Verticale tesa, discesa a gambe divaricate e capovolta alla verticale
-Poco prima di raggiungere la linea verticale di appoggio con le spalle, togliere i piedi dallo staggio e, continuando l'elevazione del bacino e la risalita delle impugnature dorsali, stabilirsi alla verticale. (verticale di impostazione a gambe divaricate o unite) 5-6-7-8	ARTI SUPERIORI E DORSO 	-Giro indietro in doppio appoggio con leggero piegamento delle gambe in fase di risalita
		-Lo stesso a gambe tese e con assistenza (una mano su un polso e l'altra alla caviglia, passandole sotto lo staggio-fianco alla ginnasta, davanti allo staggio)
		-Elemento completo con la stessa assistenza.

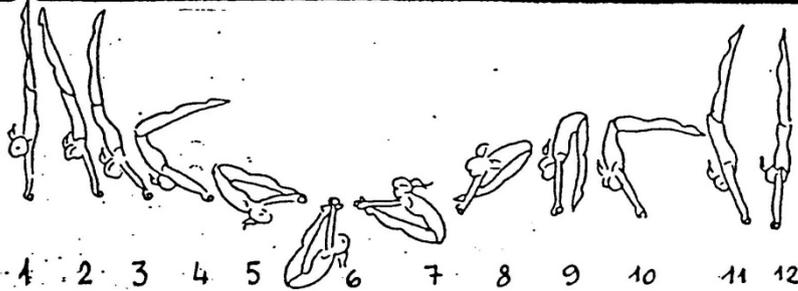
ERRORI PIÙ COMUNI

-Chiusura scarsa angolo tronco/arti inferiori
-Caduta lenta del bacino; mancata rimonta delle impugnature

ELEMENTO TECNICO

GIRO IN DOPPIO APPOGGIO AVANTI ALL'APPOGGIO RITTO ROVESC.
- Giro di pianta avanti alla verticale -

17



AZIONI FONDAMENTALI

E REQUISITI NECESSARI

-Conoscenza del giro di pianta semplice avanti e del tempo di "controfioretto" - Grande tenuta del corpo in massima squadra -Dimestichezza impugnature palmari

DESCRIZIONE RIFERIMENTI	TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
-Dalla verticale (oppure più semplicemente dal doppio appoggio in impugnatura palmare) sbilanciare il corpo avanti, in atteggiamento di spinta e chiuderlo a livello dell'anca per posare la pianta dei piedi (uniti o divaricati) sullo staggio; 1 - 2 - 3 - 4 - 5		MOBILITA' 	-A terra e sullo staggio: eseguire la verticale di impostazione a gambe divaricate e unite
-Oscillare indietro il bacino mantenendo l'azione di spinta sullo staggio sia dei piedi che delle braccia; 6 - 7		ADDOMINALI 	-Verticale di slancio al suolo e rotolamento avanti divaricando le gambe, di seguito verticale di forza;
-Nel momento in cui il bacino si riporta velocemente verso la linea verticale, le impugnature rimontano all'appoggio e i piedi si staccano dallo staggio 8 - 9		ARTI SUPERIORI E DORSO 	-Controfioretto avanti
-Successivamente si riapre l'angolo gambe/tronco raggiungendo la verticale con la tecnica di impostazione 10 - 11 - 12			-Giro avanti in doppio appoggio, gambe prima divaricate e poi tese, con leggero piegamento delle ginocchia in fase di risalita -Elemento completo con assistenza (dietro lo staggio e di fianco alla ginnasta; una mano impugna il polso e l'altra aiuta la rimonta del bacino)

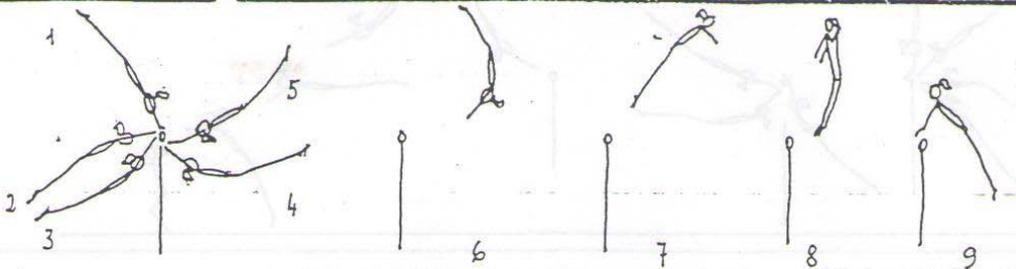
ERRORI PIÙ COMUNI

- Chiusura scarsa angolo gambe/tronco
- Mancata azione di spinta arti superiori e inferiori
- Scarsa velocità esecutiva e mancata rimonta delle impu-

ELEMENTO TECNICO

SALTO "GIENGER"

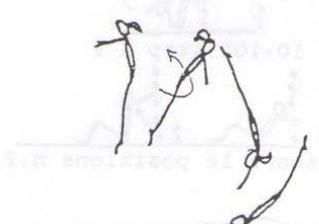
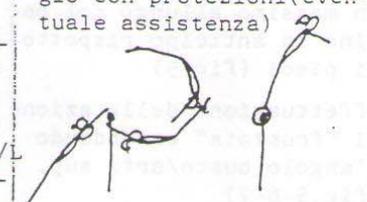
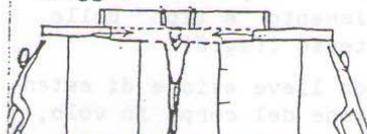
29

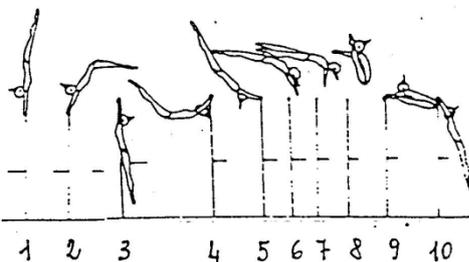


AZIONI FONDAMENTALI

E REQUISITI NECESSARI

- Conoscenza dell'uscita in salto giro indietro a corpo teso (scheda n.28)
- Esperienza di rotazione su A/L
- Grande tenuta del corpo, coraggio e predisposizione

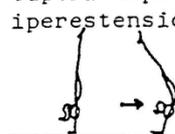
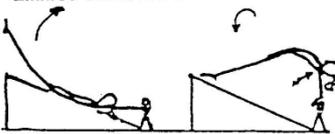
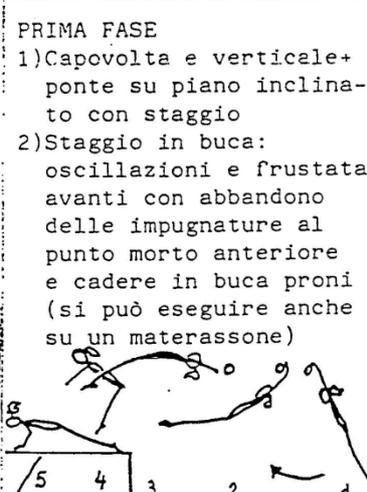
DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>-Dalla Verticale su S.S. di scesa frontale tra gli staggi, oscillazione con frustata avanti alto; 1-5</p> <p>-abbandonare le impugnature, mantenendo lo sguardo ai piedi al fine di conservare l'atteggiamento "a tipo" del corpo; 6</p> <p>-effettuare il salto giro indietro a corpo teso con inizio della rotazione su A/L dai piedi e anche; 7</p> <p>-nel momento in cui termina la rotazione di 180° su A/L il corpo si troverà eretto rispetto a S.S., con le spalle al di sopra di questo; 8</p> <p>-reimpugnare lo S.S. con impugnatura dorsale 9</p>	<p>Si consiglia di seguire gli esercizi di Preparazione Fisica tipica del salto giro indietro teso di uscita (scheda n.28)</p> <p>-Su maxi-trampolino, caduta sul dorso, salto giro indietro a corpo teso in atteggiamento "a tipo" e avvistamento di 180° su A/L con arrivo in piedi o addirittura proni sul telo.</p> 	<p>-In buca: oscillazione con frustata, salto giro indietro teso e arrivo in piedi sullo stesso staggio con protezioni (eventuale assistenza)</p>  <p>-Salto giro teso di uscita molto rimontato con arrivo su cumulo di materassi alto quasi quanto lo staggio</p>  <p>-Idem con 180° su A/L nella fase di arrivo su tappeti</p> <p>-Esecuzione globale in buca con staggio protetto.</p>
<p>ERRORI PIÙ COMUNI</p>	<p>-Perdere l'atteggiamento del corpo</p> <p>-Non completare la azione di frustata e di rotazione su A/T</p> <p>-Iniziare la rotazione su A/L dalle spalle anziché dai piedi</p>	



AZIONI FONDAMENTALI

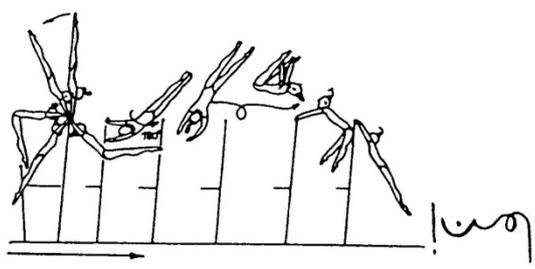
E REQUISITI NECESSARI

- Ottima conoscenza della granvolta frontale
- Conoscenza del contromovimento sopra lo S.I.
- Coraggio, disponibilità e predisposizione psico-fisica

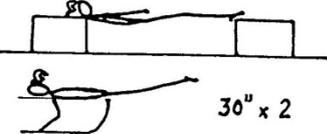
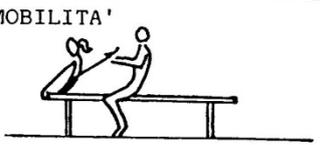
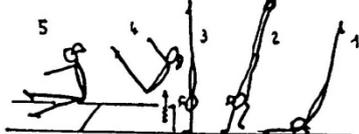
DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>Granvolta frontale allo S.S. e contromovimento con passaggio divaricato alla sospensione sullo stesso staggio.</p> <p>Eeguire una veloce granvolta frontale; nella fase di risalita all'appoggio ritto rovesciato accentuare l'azione di iperestensione a livello scapolo/omeralè (massima antepulsione), fermando i piedi avanti alto. (fig.1-2-3-4-5-6)</p> <p>Abbandonare le impugnature e, con rapida azione di divaricata degli arti inf. e spostamento a ritroso del bacino, oltrepassare lo staggio in atteggiamento carpiato divaricato, per poi reimpugnare lo stesso staggio. (controrotazione del tronco) 7-8-9-10</p>	<p>-Verticali al suolo e recuperi dopo azione di iperestensione.</p>  <p>-Capovolta verticale e ponte eseguita su piano ammorbidito.</p>  <p>-Azioni di antepulsione</p>  <p>-Addominali</p>  <p>-Infilate e staccate eseguite in serie</p>	<p>PRIMA FASE</p> <p>1)Capovolta e verticale+ ponte su piano inclinato con staggio</p> <p>2)Staggio in buca: oscillazioni e frustata avanti con abbandono delle impugnature al punto morto anteriore e cadere in buca proni (si può eseguire anche su un materassone)</p>  <p>3)Staggio in buca: oscillazione e frustata avanti, giungere quasi all'appoggio con forte azione di iperestensione (fig.6); abbandonare le impugnature e, con squadra divaricata del corpo, sedersi sullo staggio adeguatamente protetto (assistenza in piedi di fianco, tenere un polso e il bacino)</p> <p>SECONDA FASE</p> <p>Consultare Cenni metodologici schede n.23 e n.24</p>

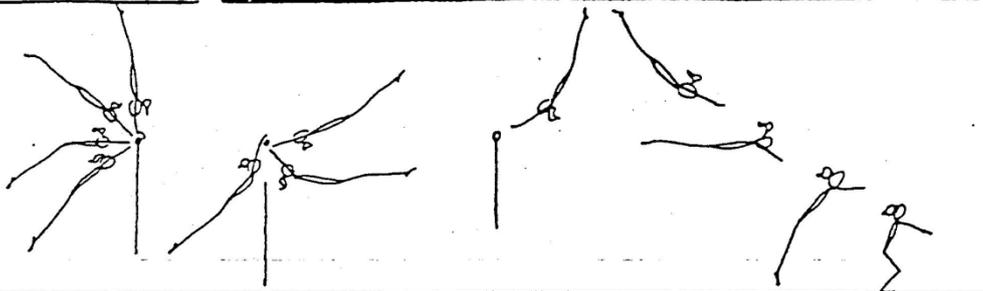
ERRORI PIÙ COMUNI

- Non completare l'azione di iperestensione prima di abbandonare le impugnature.
- Non divaricare a sufficienza gli arti inf.
- Mancanza di reazione dopo il caricamento.



AZIONI FONDAMENTALI E REQUISITI NECESSARI -Conoscenza del grande slancio frontale con cambio di fronte (scheda n.22) -Esperienza di rotazione sull'A/T avanti tipo Jager -Coraggio e predisposizione.

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
<p>Dalla verticale sullo S.S. discesa frontale tra gli staggi, oscillazione con frustata avanti alto e 1/2 giro A/L; eseguire salto giro avanti A/T in atteggiamento carpiato divaricato per ri prendere il medesimo S.S. con impugnatura dorsale.</p>	<p>Consigliabile tutta la Preparazione fisica delle schede n.21 e n.22</p> <p>TENUTA</p>  <p>ADDOMINALI</p>  <p>MOBILITA'</p>  	<p>Al suolo:capovolta alla verticale e 1/2 giro interno,spinta degli arti sup.e cadere seduti su materasso, dopo aver carpiato il corpo, con gambe divaricate e tese.</p>  <p>Su maxi-trampolino:caduta sul dorso,rimbalzo con 1/2 giro A/L e con veloce azione di carpio a gambe divaricate,ricadere seduti sul telo.</p>  <p>In sospensione allo staggio eseguire oscillazione e cambio di fronte con assistenza.(Metodo scheda 22</p> <p>-Oscillazione av.1/2 giro e, abbandonando le impugnature, eseguire unsalto giro av. A/T in posizione raggruppata(anche a gambe unite e tese).Proteggere lo staggio con gomma.</p>
<p>ERRORI PIÙ COMUNI</p>	<p>-Non completare l'azione di frustata avanti -Incominciare la rotazione A/L dalle spalle o dal capo. -Piegarle le braccia</p>	

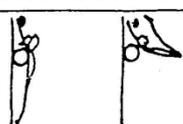
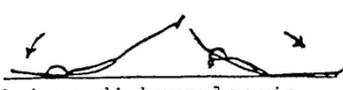
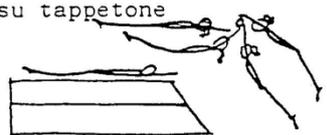
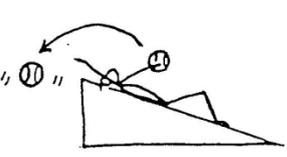


AZIONI FONDAMENTALI

-Perfetta conoscenza dell'oscillazione

E REQUISITI NECESSARI

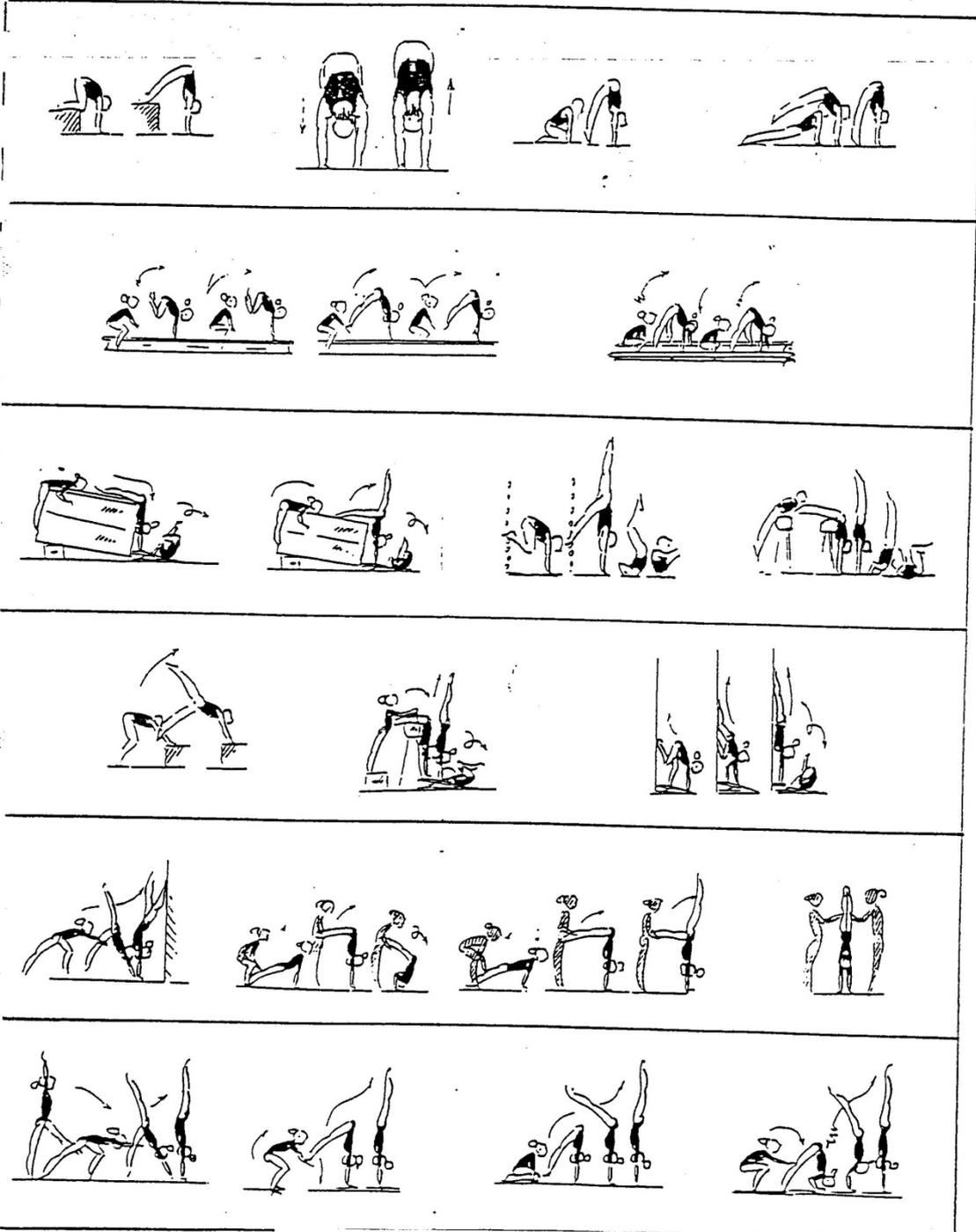
-Conoscenza del salto giro indietro A/T a corpo teso
-Tenuta generale del corpo

DESCRIZIONE RIFERIMENTI TECNICI	PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA	CENNI METODOLOGICI
-Discesa frontale alla sospensione sempre in massima spinta degli arti sup. e ottima tenuta del corpo (fig.1-2-3-4)	 Esecuzione veloce 20 X 2	Oscillazione avanti, abbandonare lo staggio estendendo l'angolo busto/arti sup. (senza interrompere la frustata) e cadere di dorso su tappetone
-Passaggio alla sospensione in massimo allungo col bacino in anticipo rispetto ai piedi (fig.5)	 Azione di basculaggio	
-Effettuazione della azione di "frustata" estendendo l'angolo busto/arti sup. (fig.5-6-7)	 Tenuta statica 30" X 2	Lo stesso esercizio sopra, toccando con i piedi un punto di riferimento prima di lasciare le impugnature.
-Abbandonare le impugnature mantenendo lo sguardo ai piedi per completare la fase ascensionale del corpo senza perdere l'atteggiamento "a tipo" dello stesso (fig.8)	 10+10" stop X 2	===== % % % % % % % % ===== Esecuzione globale col corpo raggruppato e assistenza (su un piano alto, una mano alla spalla e l'altra al bacino); anche toccando il punto di riferimento come sopra.
-Con lieve azione di estensione del corpo in volo, portare le braccia per fuori-avanti-alto, sguardo avanti al suolo per prepararsi all'atterraggio (fig.9-10-11)	 1 2 Fissare la posizione n.2	
-Atterrare in semipiegamento degli arti inf.; spalle e ginocchia sulla stessa linea immaginaria verticale rispetto al suolo(12)	 Supini su piano inclinato, lanciare una palla medica indietro a braccia tese.	Esecuzione, dalla verticale, con assistenza e arrivo su un piano molto elevato.

ERRORI PIÙ COMUNI

-Non effettuare la corretta frustata -Rovesciare il capo indietro senza osservare il punto di riferimento avanti/alto
-Mancanza di tenuta o arcare prima della fase di volo

MOVIMENTI PROPEDUTICI ALLA VERTICALE



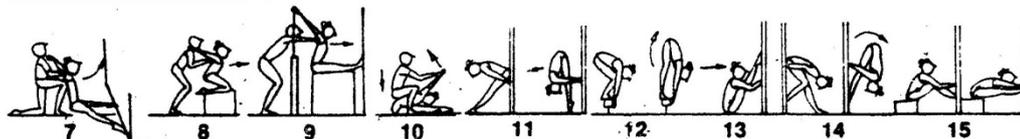
PREPARAZIONE FISICA GENERALE E SPECIFICA

TENUTA DEL CORPO



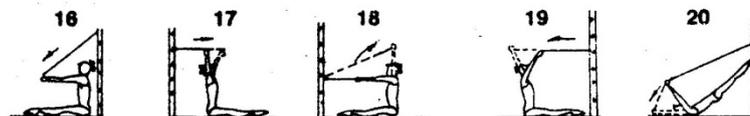
Lavoro isometrico (contrazioni statiche)
mantenere le posizioni per 5-10 sec.

MOBILITÀ ARTICOLARE



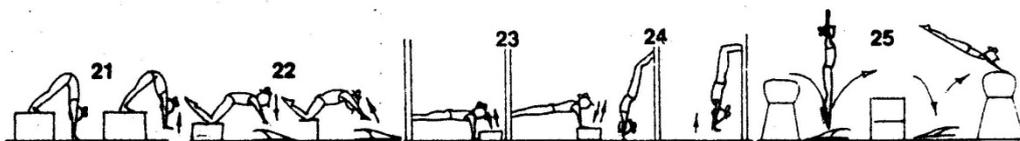
Lavoro passivo
mantenere le posizioni di massima escursione per 20-30 sec.

POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI



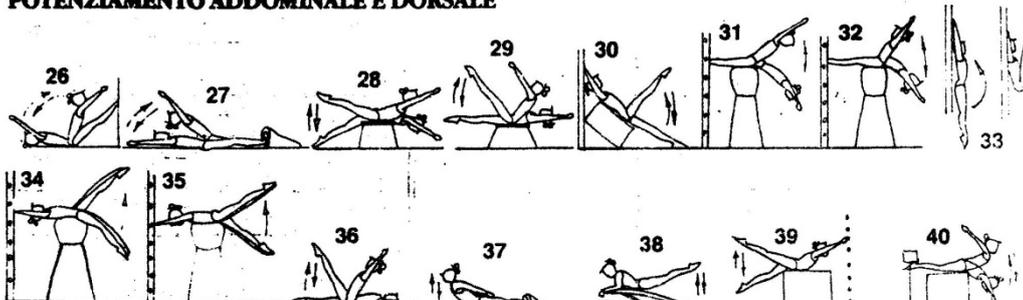
Eeguire 3 serie da 10 ripetizioni, mantenendo la posizione di massima intensità per 5-7 sec.

SPINTE ARTI SUPERIORI E INFERIORI



Il contatto e la respinta devono essere rapidi mantenendo sempre il massimo controllo del corpo e le braccia tese.

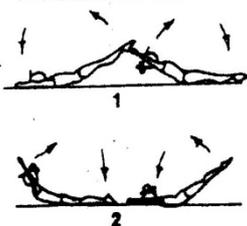
POTENZIAMENTO ADDOMINALE E DORSALE



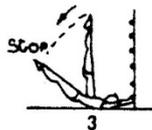
Eeguire 3 serie da 10 ripetizioni, mantenendo la posizione di massima intensità per 5-7 sec.

PREPARAZIONE FISICA GENERALE

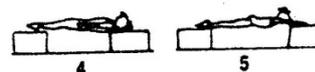
TENUTA DEL CORPO



◀ Azioni di basculaggio sul dorso e sul ventre, mantenendo invariato l'atteggiamento del corpo.

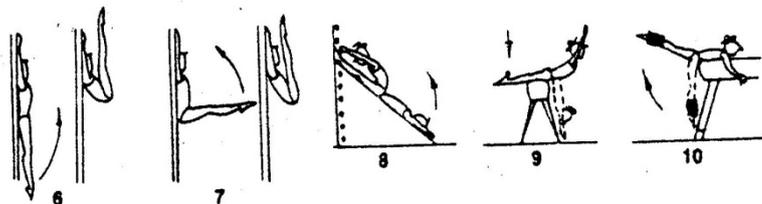


◀ Con discesa lenta e fermandosi prima di toccare terra.



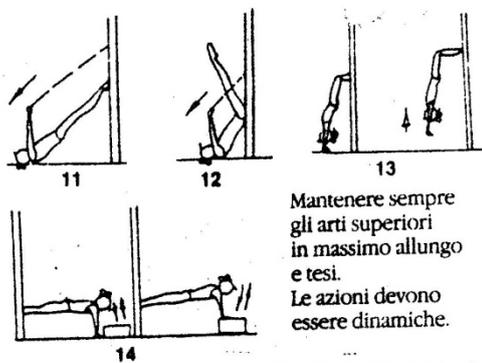
mantenere le posizioni per 5-7 sec.

POTENZIAMENTO ADDOMINALE E DORSALE



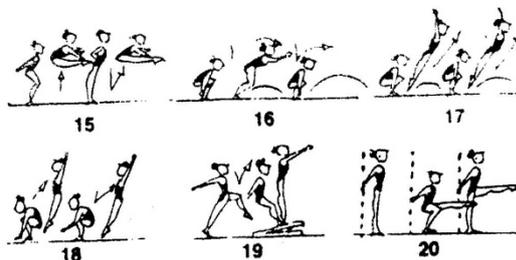
Serie da 10 ripetizioni eseguite con la massima velocità e arresto nella posizione di massima intensità per 5-7 sec.

POTENZIAMENTO: ARTI SUPERIORI



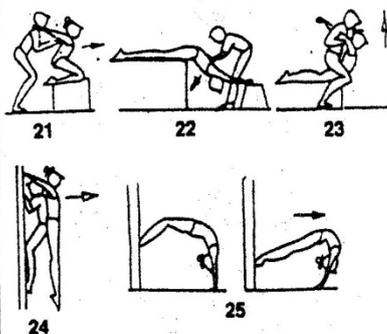
Mantenere sempre gli arti superiori in massimo allungo e tesi. Le azioni devono essere dinamiche.

ARTI INFERIORI



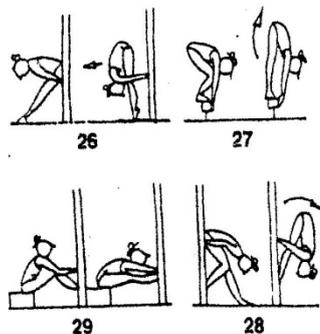
Le azioni devono essere molto rapide. Utilissimo il lavoro pliometrico. (salti in basso).

MOBILITÀ ARTICOLARE SCAPOLO-OMERALE E COLONNA VERTEBRALE

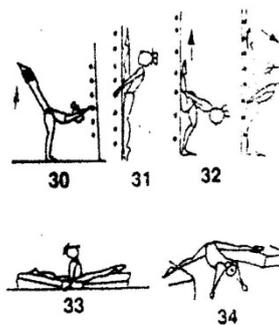


mantenere la posizione di massima escursione per 10-20 sec.

CHIUSURA BUSTO / ARTI INTERIORI



COXO-FEMORALE



MOVIMENTI PROPEDUTICI ALLA VERTICALE

