

09 | 2011

Tema del mese – Sommario

Premesse e fondamenti	2
Sicurezza	3
Esercizi	4
Lezioni	13
Tecnica	19
Test	20

Categorie

- Et : 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare, livello secondario I e II
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



Minitrampolino

Si tratta senza dubbio della star fra gli attrezzi sportivi; bambini, giovani ma anche adulti sono affascinati dalle infinite possibilit  di saltare e rimbalzare liberamente nell'aria. Di seguito riportiamo alcuni consigli per... volare sempre pi  in alto!

Se da un lato il trampolino piace molto agli allievi, dall'altro viene trattato quasi con troppo rispetto dai docenti di educazione fisica e, nonostante le richieste, resta sovente confinato nel deposito del materiale per paura di incidenti, per motivi di ordine organizzativo, per assenza di idee o perch  manca una sorta di filo conduttore che consenta di organizzare una lezione. Chi volesse avventurarsi in questa disciplina, d'altra parte, trova pochissimo materiale nella letteratura specializzata. Una lacuna che cerchiamo di colmare con questo tema del mese.

Esperienze indimenticabili

Il minitrampolino   uno degli attrezzi pi  attrattivi da sperimentare durante le lezioni di educazione fisica e l'entusiasmo che suscita negli allievi va sfruttato al massimo. La sensazione di leggerezza che regala e le infinite possibilit  che offre di ruotare in aria e di eseguire piccole e grandi acrobazie, seguite sempre da atterraggi sicuri sul tappeto, non lasciano di certo gli allievi indifferenti.

La diversit  dei compiti motori aiuta ad affrontare i momenti di tensione, le situazioni a rischio e quelle in cui occorre dar prova di responsabilit .   importante non cominciare subito dal doppio salto mortale, ma piuttosto proporre inizialmente delle semplici varianti del salto teso che all'inizio rappresentano gi  delle belle sfide per i ragazzi, soprattutto quando riescono a portarle a termine con successo. Infatti non c'  nulla di pi  stimolante per continuare a sperimentare nuovi movimenti. I compiti e le esperienze motorie attrattive favoriscono le capacit  coordinative e condizionali. Aiutare gli allievi ad eseguire i salti e proporre degli esercizi da svolgere in gruppo sono ottimi sistemi per sviluppare le competenze sociali.

Svariate possibilit 

Il minitrampolino   un attrezzo polivalente, che solitamente viene utilizzato nelle lezioni di ginnastica. Sul minitrampolino si possono eseguire in aria movimenti imparati al suolo come il flic flac, la ruota, ecc. e anche provarne altri che necessitano di una certa elevazione e di lucidit  mentale. Questo attrezzo pu  essere integrato anche in un circuito oppure utilizzato per allenare dei movimenti di altre discipline sportive.

Prima di installarlo e proporlo in allenamento o durante una lezione di educazione fisica occorre perch  prestare la dovuta attenzione alla metodologia e alla preparazione degli allievi. Pianificando una lezione alla lettera e rispettando le direttive sulla sicurezza il minitrampolino pu  essere utilizzato senza correre grossi rischi. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Premesse e fondamenti

Per preparare gli allievi ad utilizzare il minitrampolino occorre inizialmente lavorare su alcuni fondamenti. E in questa fase vanno considerati attentamente sia gli aspetti fisici che mentali.

Oltre a disporre di sufficienti capacità coordinative e condizionali, per poter usare il trampolino occorre anche una buona tensione del corpo. Per rassicurare gli allievi timorosi, nella fase di preparazione si consiglia di introdurre delle misure che aiutano a superare la paura.

Premesse condizionali e coordinative

Quando si salta il corpo è sottoposto a sforzi intensi. Sia nella fase di salto nel trampolino che in quella di atterraggio l'apparato motorio può contrastare le forze che entrano in gioco grazie ad una muscolatura sufficientemente preparata. È soprattutto alla muscolatura dei piedi, delle gambe e del busto (tensione) cui bisogna prestare particolare attenzione.

Le capacità coordinative sono necessarie per eseguire delle sequenze di movimenti difficili. L'equilibrio, la differenziazione e l'orientamento sono delle basi importanti che possono essere sviluppate singolarmente in condizioni facilitate.

Tensione del corpo

Una buona tensione del corpo non è utile unicamente per riuscire ad eseguire degli elementi ginnici ma facilita anche il compito a chi presta aiuto. Il lavoro muscolare va tuttavia provato una volta in modo consapevole e mirato e le situazioni di tensione e di rilassamento dovrebbero dapprima essere sperimentate in condizioni più facili. Un percorso basato sulla «tensione» offre ad esempio la possibilità di capire di cosa si tratta e di allenarne la relativa forza senza correre alcun rischio.

Superare la paura

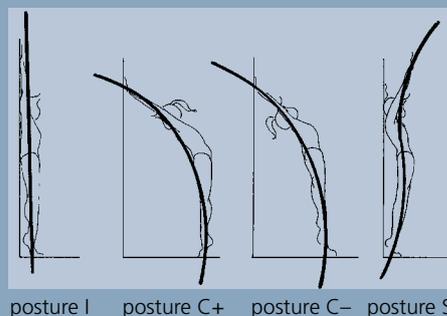
Agli allievi, il minitrampolino offre la possibilità di confrontarsi con svariate sfide che esigono una certa dose di coraggio e di voglia di rischiare. Ma ciò che ad alcuni regala eccitazione e stimoli, per altri rappresenta invece una barriera quasi insormontabile. La paura di perdere il controllo durante il salto, di non riuscire ad eseguirlo o di cadere e farsi male può bloccare le persone. Perciò si consiglia di ridurre le paure più grandi o di tenerle sotto controllo attraverso delle misure appropriate. I provvedimenti descritti di seguito aiutano a superare la paura (fonte: Schmidt-Sinns, 2005, pag. 28):

- Incoraggiare («sono convinto che riuscirai a farlo in modo sicuro»)
- Rassicurare («osserva ancora una volta per bene e tranquillamente come saltano gli altri prima di lanciarti anche tu.»)
- Avere fiducia nelle possibilità di superare la paura assistendo la persona in modo sicuro durante l'esecuzione dei movimenti
- Aumentare la fiducia nei propri mezzi sviluppando continuamente e in modo metodico le conoscenze
- Aumentare i rischi in modo progressivo («dapprima esegui ancora una volta il salto sulla montagna di tappeti e poi prova il salto mortale sui tappetini»)

Sono gli allievi che in ogni caso devono riuscire a valutare da soli se se la sentano o meno di eseguire un salto. Anche rifiutare di affrontare una situazione pericolosa e riuscire a dire di «no» richiede coraggio e bisogna accettare questa decisione.

L'ABC della ginnastica – Il modello a strati

[Descrizione delle posture chiave, posizioni chiave, movimenti chiave per il minitrampolino \(pdf\).](#)



Sicurezza

Sia i ginnasti che chi assicura devono agire in tutta sicurezza. Un punto che richiede molta attenzione nella fase di preparazione.

L'acquisizione di competenze e posture fondamentali è importante per la sicurezza, almeno quanto i consigli relativi all'impianto e all'assicurazione che riportiamo di seguito. È inutile dire che una lezione al minitrampolino presuppone un adeguato riscaldamento che coinvolga le parti del corpo più sollecitate (caviglie, colonna vertebrale, polsi, flessori dell'anca e adduttori).

Parlando di aiuto si intende un sostegno attivo durante la sequenza di movimenti, sostegno che richiede conoscenze precise del movimento stesso e la massima concentrazione. Anche l'aiuto al compagno deve quindi essere allenato, esattamente come i movimenti specifici ad ogni esercizio. Ogni salto richiede infatti una posizione adeguata di chi aiuta e una postura più stabile possibile.

Gli aiuti per «il salto mortale in avanti» e «la capovolta» sono descritti negli esercizi presentati nelle prossime pagine. Altri consigli e trucchetti per assicurare al meglio i ginnasti si possono trovare al sito www.gymfacts.ch (sito disponibile solo in tedesco).

Montaggio dell'attrezzo e sicurezza

Materiale

Montaggio corretto e fissaggio dell'attrezzo, controllare la stabilità e gli attacchi.

Assicurare

Disporre i tappetini dietro i tappeti grandi, in modo da renderli più stabili; distanza sufficiente fra l'installazione e la parete. Ai lati dell'impianto per i salti deve essere allestita una zona di sicurezza di almeno uno o due metri. Per i salti e per le rotazioni combinate sull'asse trasversale e longitudinale si devono disporre dei tappetini più piccoli ai lati del tappetone.

Tappetini

- Attenzione a non usare materiale troppo morbido, se necessario coprire con tappetini piccoli, per evitare che gli allievi più pesanti cadano a terra.
- Non disporre più tappetini del necessario; non si possono assolutamente eliminare i rischi di infortuni piazzando più tappetini. Al contrario, troppi tappetini possono dare all'allievo eccessiva sicurezza, spingendolo ad esagerare!
- Far combaciare perfettamente due tappetini, per evitare di andare a finire nelle fessure durante l'atterraggio.

Esercizi

Creare le premesse giuste

Posizione tesa (I)

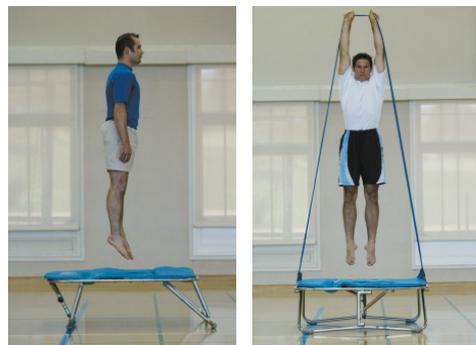
Un esercizio ideale per allenare l'equilibrio e la stabilizzazione della colonna vertebrale. È il movimento della caviglia che infonde l'impulso per saltare.

Saltellare senza interruzione per 20-30 secondi in posizione di base sul minitrampolino disposto in orizzontale. La parte superiore del corpo è eretta, le braccia distese lungo i fianchi.

Osservazione: i minitrampolini chiusi sono ideali per questo esercizio.

Più difficile: Saltellare con le braccia tese in alto, senza interruzioni, per 20-30 secondi (con o senza theraband). L'impulso parte dalle caviglie, le braccia sono in alto. Idem, ma con impulso che parte dalle spalle.

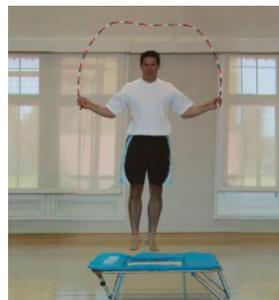
Osservazione: il docente controlla la tenuta del bacino.



Salto alla corda

Questo esercizio serve per allenare la muscolatura del busto e per migliorare la capacità di equilibrio. Entrambi questi fattori sono dei presupposti importanti per riuscire a saltare sul minitrampolino in modo sicuro.

Saltelli alla corda sul minitrampolino, senza interruzioni. Attenzione: eseguire movimenti controllati, senza saltare troppo in alto.



Flessioni sulle braccia

Questo esercizio permette di rafforzare la muscolatura del torace e di migliorare la tensione del corpo. Inoltre favorisce la capacità di equilibrio.

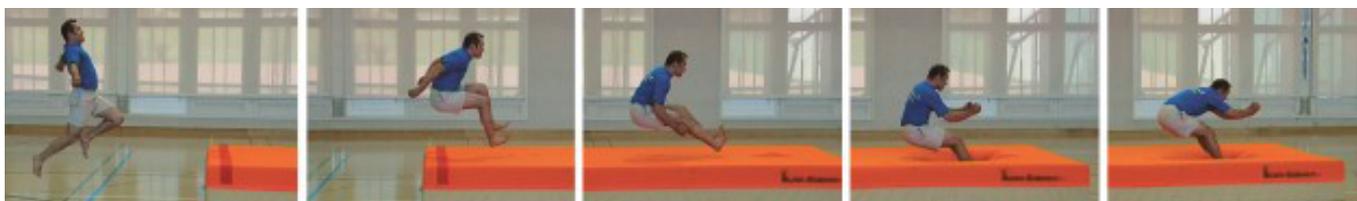
Mani e piedi si trovano su due minitrampolini. Il ginnasta è in appoggio frontale e cerca di rimanere in questa posizione mentre rimbalza.



Staffetta a scivolo

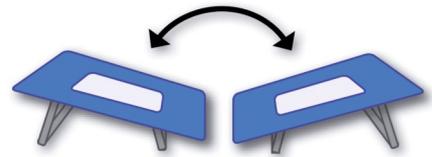
Grazie a questo esercizio in gruppo, s'impara in modo ludico la posizione di salto nel minitrampolino («posizione da formula 1»).

Gara a squadre. Un tappetone sistemato al centro della palestra deve essere spinto nel minore tempo possibile verso la linea di fondo avversaria saltandoci sopra. Il gruppo A si trova su una linea di fondo del campo da pallavolo, il gruppo B su quella opposta. Uno dopo l'altro, un allievo per squadra si alterna al salto. Chi riesce a spingere il tappetone oltre la linea dei tre metri avversaria?



Di qua e di là

In questo esercizio gli allievi si abituanano alle caratteristiche rimbalzanti del minitrampolino. Inoltre allenano in modo ludico la tensione e la stabilità del tronco.



L'allievo salta in modo ritmato sui minitrampolini disposti in modo inclinato.

Più facile: Collocare i minitrampolini contro la spalliera in modo tale che i ginnasti possano aggrapparsi agli staggi quando saltano.

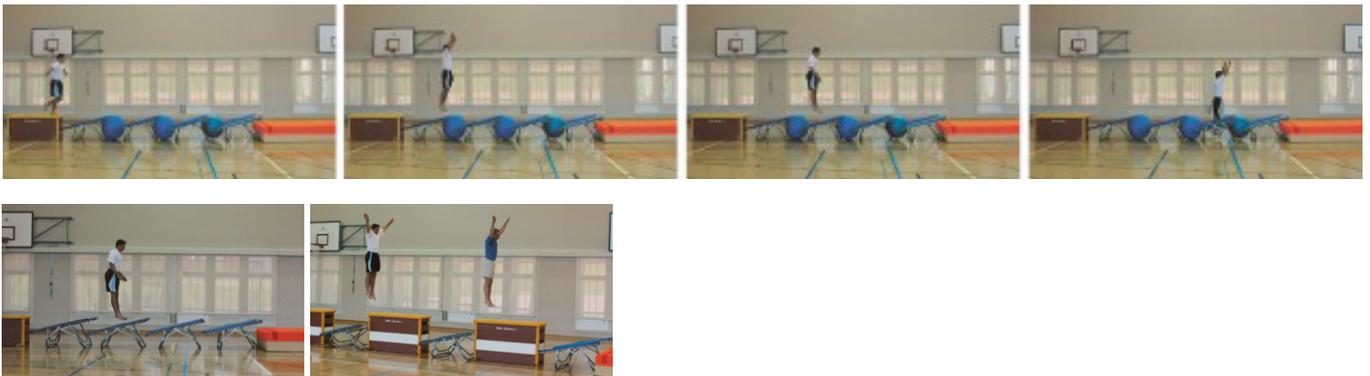
Il canguro

Con questo esercizio i ginnasti si abituanano al minitrampolino e sperimentano diversi tipi di accelerazione. Questi elementi possono anche servire per allenare la stabilità del tronco.

Il ginnasta salta dal cassone al tappetone passando dai minitrampolini (consegna aperta).

Varianti

- Variare il numero dei tocchi su ogni minitrampolino.
- Variare la serie di minitrampolini.



Salti facili

Salto in estensione

Il salto in estensione permette di preparare altri elementi dei salti al minitrampolino. Questo esercizio fornisce una descrizione dettagliata grazie alla sequenza di immagini.

La rincorsa che precede un salto in estensione va effettuata in modo progressivo (i bambini e i principianti dovrebbero eseguire la rincorsa su una panchina). Salto con spostamento delle braccia in avanti verso l'alto, piegare le gambe (portare le ginocchia verso il petto) e toccare le ginocchia con le mani, distendersi in posizione sicura. Il movimento delle braccia deve iniziare prima del salto in estensione.



Salto raggruppato

Questo esercizio è una variante facile del salto in estensione. I ginnasti cercano di assumere la posizione raggruppata durante la fase di volo.

Salto con spostamento delle braccia in avanti verso l'alto, piegare le gambe (portare le ginocchia verso il petto) e toccare le ginocchia con le mani, distendersi in posizione sicura. Il movimento delle braccia deve iniziare prima del salto in estensione.



Salto a gambe tese divaricate

Un esercizio che rappresenta un'altra variazione del salto in estensione e che permette ai ginnasti di imparare a saltare con le gambe divaricate.

Oscillazione come nel salto raggruppato, dopo lo stacco portare le gambe divaricate in avanti verso l'alto, le mani toccano i piedi, poi distendersi assumendo una posizione sicura.

Variante: Le gambe vengono portate in avanti orizzontalmente senza divaricarle.



Toccare la vetta

Questo esercizio consente di allenare la base di tutti i salti, ovvero la tensione del corpo dopo lo stacco dal minitrampolino.

I ginnasti eseguono i salti in estensione con oscillazione delle braccia e gambe distese. A seconda della statura, saltano in posizione distesa su due o tre tappetini.

Più facile

- Stessa altezza di salto con un tappetone in meno.
- Con un solo tappetone, ma saltando al di sopra di una cordicella elastica tenuta lateralmente dal docente.

Più difficile

- Chi ha il coraggio di saltare al di sopra di un compagno in piedi fra minitrampolino a tappetone?



Il cavatappi

In questo esercizio i ginnasti imparano ad eseguire una rotazione completa sull'asse longitudinale. In pratica sperimentano la rotazione grazie all'uso delle braccia.

Dopo lo stacco in posizione carpiata (C+), nella fase di distensione del corpo le mani ruotano verso il soffitto. Lo sguardo è rivolto alla posizione di partenza della rincorsa per stabilizzare la posizione.

Più difficile

- Rincorsa e stacco come per la semirotazione. Nel momento della distensione completa del corpo le mani fanno da «cavatappi» e ruotano il corpo lungo l'asse longitudinale. Tendere le braccia sui fianchi per bloccare la rotazione fino all'atterraggio con lo sguardo in direzione del salto.
- Eseguire una rotazione e mezza.



Salti creativi

In questo esercizio i ginnasti danno libero sfogo alla loro creatività. I salti in estensione possono essere eseguiti a piacimento.

Eseguire la rincorsa e lo stacco come nel salto in estensione. Durante la fase di volo effettuare diversi elementi liberamente. Condizione sine qua non: è assolutamente indispensabile atterrare con i piedi sul tappetone. Esempi di salto: si possono imitare degli animali (rana, capriolo, uccelli, ecc.) o degli sport (snowboard, salto con gli sci, ecc.).

Preparare il salto mortale in avanti

Candela

In questo esercizio i ginnasti imparano a rialzarsi con rotazione a partire dalla posizione a candela. Inoltre cercano di percepire e differenziare la posizione delle articolazioni del tronco.

Assumere la posizione a candela (appoggio sulle spalle con le gambe distese in verticale). Con le gambe distese scendere in posizione «a ore due», quindi richiamare i polpacci in posizione C+. Importante: i piedi sono sempre davanti al baricentro.



Esercizio a secco

Grazie a questo esercizio i ginnasti acquisiscono la sequenza motoria giusta per preparare il salto mortale e imparano ad orientarsi dopo la rotazione.

(Immagine 1-2) In posizione eretta davanti al tappetino con le braccia distese in alto. Portare un tallone verso il sedere e ruotare passando dalla posizione «candela». Rialzarsi, braccia in alto.

(Immagine 3-5) Fare una rotazione sul cassone disposto sulla lunghezza (tre-quattro elementi a seconda della statura dell'allievo), aprire «a ore dodici», fermarsi in posizione C+ e bloccare la rotazione per ritrovarsi in piedi sul tappetone.



Capriola saltata

Questo esercizio è una tappa intermedia importante per preparare il salto mortale in avanti. I ginnasti imparano a rimbalzare in alto e ad eseguire una rotazione controllata per poi ruotare correttamente sul tappetone.

I ginnasti eseguono una rincorsa per poi saltare con entrambe le gambe nel trampolino. Una volta sul trampolino spingono le braccia in avanti e in alto e durante la fase di volo spingono le anche verso l'alto (fase di volo in C+). Ruotare con le mani sul tappetone, piegare la testa in avanti e terminare il movimento arrotondando la schiena.



Tre quarti di salto

Eseguire tre quarti di salto mortale su una montagna di tappeti aiuta a preparare il salto mortale in avanti. Grazie a questo esercizio, i ginnasti imparano a spingere con i talloni e acquisiscono la sensazione che regala la rotazione.

Dopo aver saltato nel ministrampolino inizia la fase di salita. L'avvitamento della rotazione avviene tramite la spinta dei talloni e portando le braccia lungo i fianchi (posizione C+). L'atterraggio va eseguito in posizione orizzontale (posizione I) sulla schiena. **Osservazione:** a seconda del livello degli allievi proseguire direttamente con il salto mortale in distensione, togliendo man mano dei tappeti.

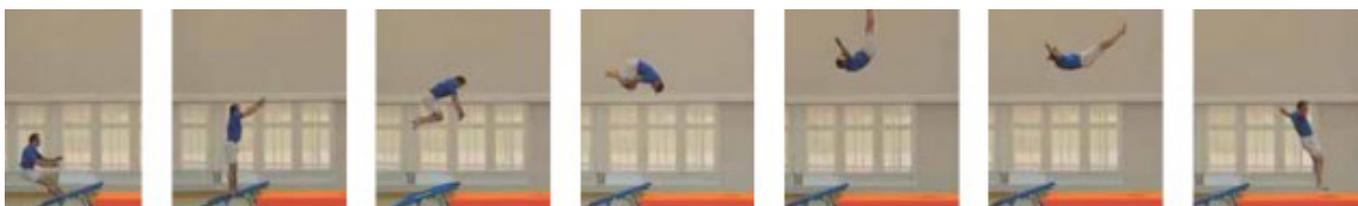


Salto mortale raggruppato

Durante questo esercizio, i ginnasti imparano ad eseguire una rotazione completa sull'asse trasversale.

Slancio delle braccia come nel nuoto a rana in avanti e in alto, spinta dei talloni verso il soffitto con flessione verso i glutei, flessione del tronco verso le ginocchia, bloccare e terminare in posizione raggruppata.

Aiuti: chi aiuta si trova sul tappeto accanto al trampolino. La mano che sta vicino al ginnasta viene posta sul suo addome e l'altra sostiene la schiena e aiuta durante la rotazione.



Variazioni del salto mortale per avanzati

Salto mortale con mezza rotazione

Grazie agli esercizi seguenti, i ginnasti imparano a combinare il salto mortale in avanti con una semirotazione lungo l'asse longitudinale.

Un'estensione tecnica che permette un miglior orientamento in aria.

Nella fase di apertura avviare una semirotazione per arrivare alla posizione distesa con lo sguardo verso la direzione della rincorsa.

Immagine mentale per avviare la rotazione: «pendio ripido, candela, cavatappi».

Solo aprendo l'angolo delle anche si può avviare la rotazione sull'asse longitudinale.



Salto mortale e mezzo carpiato

Quale estensione del salto mortale in avanti, grazie a questo esercizio i ginnasti imparano ad eseguire una rotazione e mezza sull'asse trasversale con atterraggio passando per la candela.

Rimanere il più a lungo possibile in posizione raccolta, apertura dei piedi verso il soffitto, lo sguardo cerca il tappetino, rotazione per arrivare a un atterraggio con capriola passando per la candela.

Variante: Un salto mortale e mezzo in posizione raccolta o tesa.



Preparare la capovolta

Appoggio rovesciato

Grazie a questo esercizio, i ginnasti lavorano sulle premesse fisiche (forza d'appoggio e tensione del corpo) della capovolta. Contemporaneamente allenano anche il movimento di spinta delle braccia.

In appoggio rovesciato su un minitrampolino disposto in orizzontale. Abbassarsi sulle spalle e rialzarsi, allungarsi, distendere i piedi verso il soffitto. Oscillare dal basso verso l'alto fino ad una completa distensione delle braccia.



Atterraggio sulla schiena

In questo esercizio il ginnasta allena la prima fase di volo per la capovolta in condizioni facilitate.

Il trampolino è collocato in orizzontale. Stacco in posizione di salto con gli sci. Oscillazione delle braccia da dietro in avanti per appoggiarsi al tappetone, sguardo sempre rivolto verso le mani. Capovolta per atterrare sulla schiena.



Seconda fase di volo con atterraggio

Durante questo esercizio preparatorio due aiutanti sostengono il ginnasta nella seconda fase di volo della capovolta. In questo modo l'allievo può imparare la giusta sequenza eseguendo i movimenti in modo rallentato.

In piedi sul cassone (cinque elementi) slancio all'appoggio per «spingere via il cassone» e capovolta in appoggio sul tappetino. È importante guardare sempre le mani!



Aiuto: uno o due aiutanti su coperchi di cassone in orizzontale disposti fra cassone e tappetino sostengono alle spalle e alle gambe.

Capovolta

In questo esercizio gli allievi imparano ad eseguire una corretta capovolta sopra il cassone. Per garantire la sicurezza è importante che i ginnasti abbiano svolto gli esercizi presentati in precedenza.

Il ginnasta salta orizzontalmente. Slancio delle braccia dal basso in avanti per l'appoggio sul cassone. Movimento di spinta a partire dalla cintura scapolare (sguardo rivolto verso le mani) con stacco orizzontale, appoggio-spinta, guardare le mani, estensione, atterraggio in posizione a S. Gli aiutanti sono sul coperchio del cassone disposto fra cassone e tappetone.



Importante: minitrampolino con inclinazione leggera, con allievi più grandi cassone con sei elementi.

Aiuto: v. esercizio «Seconda fase di volo con atterraggio».

Osservazione: spesso quando s'impura la capovolta sul cassone i timori sono molti. Per alleviare le paure e garantire la massima sicurezza il cassone può essere rivestito con un tappetone.



La ruota

Questo esercizio mostra un'altra forma di salto con appoggio. Gli allievi imparano a fare la ruota con un quarto di giro sul cassone.

Rincorsa e stacco sul minitrampolino, ruotare le mani a 90 gradi (un quarto di giro verso l'ostacolo), appoggio-spinta con movimento di courbette e ulteriore rotazione per atterrare con lo sguardo rivolto verso la rincorsa.



Lezioni

Primi tentativi

Questa lezione funge da introduzione al salto nel minitrampolino. Gli allievi allenano i fondamenti coordinativi e fisici più importanti e sperimentano diversi tipi di salto.

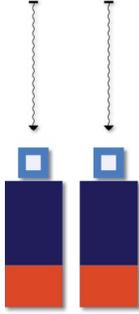
Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Livello: quinta elementare, prima media

Obiettivi d'apprendimento

- Allenare le premesse coordinative e i fondamenti fisici
- Sviluppare le sensazioni del salto
- Atterrare in modo sicuro dopo dei salti semplici

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	30' Comunicare gli obiettivi e i contenuti della lezione. Circuito – Abituarsi all'attrezzo È un vantaggio quando gli allievi conoscono ogni singola postazione perché sono consapevoli dell'importanza di una buona tensione del corpo e possono metterla in pratica. Inoltre sanno atterrare nel modo più molleggiato possibile. Spiegare il circuito: <ul style="list-style-type: none"> • Suddividere la classe in diverse coppie e assegnare a ognuna una postazione. • Lavorare un minuto in ogni postazione, poi cambiare dopo 20 secondi di pausa (prevedere pause attive con la musica) Postazioni (esempi): <ol style="list-style-type: none"> 1. «Di qua e di là» alla spalliera 2. Salti creativi dal cassone su un tappetone (con atterraggio sui piedi) 3. Posizione I o salti con la corda sul minitrampolino 4. Rimanere in equilibrio su una superficie (ad es. slackline) 5. Saltare in modo alternato sopra la schiena del compagno 6. Saltare dal trampolino con le gambe unite, semirotaazione per poi sedersi sul cassone 7. Saltare dalla spalliera (da un'altezza a scelta) su un tappetino 8. Appoggiare le mani su una panchina e saltare con i piedi da una parte all'altra. 	Circuito	4 minitrampolini 1 pedana 2 cassoni svedesi 2 tappeti soffici 1 panchina 2 corde per saltare 1 attrezzo per allenare l'equilibrio spalliere
Parte principale	50' Mostrare diversi tipi di salto e poi lasciar provare gli allievi. <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in estensione 2. Salto raggruppato 3. Salto carpiato 4. Salto a gambe divaricate 5. Salto a gambe tese divaricate 6. Il cavatappi 7. Salti creativi (ad es. snowboarder, coniglio, ecc.) Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Salto finale da eseguire su un «bersaglio» disegnato sul tappetone • Salto in posizione raccolta su un ostacolo (ad es. tappetone) 	Esempio di allestimento di due strutture per i salti 	2 minitrampolini 2 tappetoni 2 tappeti soffici

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	10'	<p>Piccola gara</p> <p>Due squadre si affrontano ognuna su una struttura (minitrampolino + tappetone). In modo alternato devono saltare e atterrare su un «bersaglio» disegnato sul tappetone (salti liberi o definiti in precedenza). Chi salta, dopo essere atterrato, deve rimanere in piedi e in silenzio mentre il docente trascrive il punteggio ottenuto (conta il piede piazzato meglio). Vince la squadra che ha ottenuto meno punti.</p> <p>Le squadre si osservano. Quando tutti gli allievi hanno saltato, i componenti di ogni squadra si siedono insieme ed eleggono il miglior «re» della squadra avversaria (l'allievo che secondo loro ha saltato meglio)</p>	<p>Salti centrati</p> 	<p>2 minitrampolini</p> <p>2 tappetoni</p> <p>2 tappeti soffici</p>

Salto mortale

Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti. È questo l'obiettivo della lezione durante la quale gli allievi preparano tappa per tappa e in modo sicuro ogni elemento.

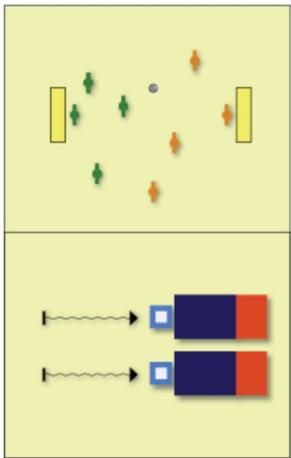
Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Livello: livello secondario I

Obiettivi d'apprendimento

- Allenare le premesse del salto mortale in avanti
- Eseguire il salto mortale in avanti sul minitrampolino

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>20'</p> <p>Recto verso</p> <p>Due squadre si affrontano in una palestra disseminata di tappetini (almeno un tappetino per ogni giocatore). La metà dei tappetini viene rovesciata (parte inferiore all'insù). Ogni squadra è responsabile del recto o del verso dei tappetini. Al segnale ogni gruppo cerca di girare i tappetini dalla parte di cui è responsabile. Quale squadra riesce a voltare il maggior numero di tappetini in un minuto di tempo?</p> <p>Esercizi di mobilitazione e di allungamento sul tappetino</p> <p>Il docente (o un allievo) mostra alcuni esercizi che possono essere svolti singolarmente o in coppia.</p> <p>Per gli esercizi v. mobilesport.ch</p>	<p>Al termine del gioco si può formare un cerchio con i tappetini cosicché tutti possano vedersi.</p>	<p>Un tappetino per ogni allievo</p>
Parte principale	<p>2 x 30'</p> <p>Preparazione del salto mortale in avanti</p> <p>Il salto mortale in avanti può essere preparato come descritto di seguito. È importante prendere in considerazione i progressi individuali compiuti da ogni allievo. Ciò significa che se alcuni riusciranno ad eseguire gli elementi finali già durante la prima lezione, altri avranno bisogno invece di più tempo. Si consiglia inoltre di formare dei gruppi dello stesso livello.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Candela • Esercizio a secco • Capriola in avanti su dei tappetini sollevati da terra • Salto con capriola su dei tappetini sollevati da terra • Tre quarti di salto • Salto mortale in avanti con atterraggio in piedi su dei tappeti soffici <p>Ogni allievo funge anche da aiutante. Ad es.: i due che hanno appena saltato aiutano il ginnasta successivo.</p>	<p>Per aumentare l'intensità, dividere a metà le classi di grandi dimensioni e anche la palestra. Un gruppo gioca da solo in una metà della palestra, l'altro impara a fare il salto mortale in avanti nell'altra metà (attenzione: scegliere dei giochi in cui la palla non possa raggiungere l'altra metà della palestra).</p> 	<p>2 minitrampolini</p> <p>2 tappetoni</p> <p>4 tappeti soffici</p> <p>4 cassoni svedesi o 3 panchine per sollevare i tappetini da terra</p> <p>(materiale per il gioco)</p>

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	20'	Spettacolo Ogni allievo sceglie di eseguire il salto che gli riesce meglio (ad es. capriola saltata). Se necessario, i compagni lo aiutano nell'esecuzione o garantiscono la sicurezza. Oppure semplicemente applaudono alla fine del salto.		

Spettacolo volante

Gli allievi preparano uno spettacolo utilizzando diversi minitrampolini. Questa lezione dà un esempio di come con gli elementi acquisiti si possa creare una coreografia insieme a tutta la classe.

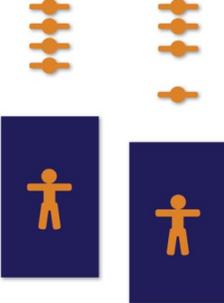
Condizioni quadro

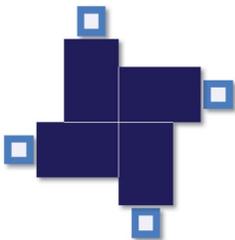
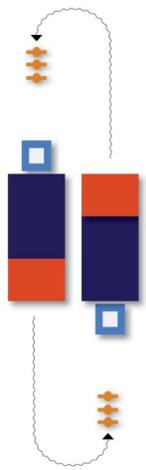
Durata della lezione: 90 minuti

Livello: livello secondario II

Obiettivi d'apprendimento

- Utilizzare gli elementi acquisiti in una coreografia
- Forgiare lo spirito di gruppo

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' Staffetta a scivolo Sfida fra due squadre: gli allievi devono spingere il più velocemente possibile da una parte all'altra della palestra un tappeto soffice saltandoci sopra. Attenzione: un allievo dopo l'altro salta sul tappeto. Vince la squadra che per prima riesce a raggiungere l'altro lato della palestra.		2 tappeti soffici
	Tappeto volante I componenti di una squadra sono disposti attorno ad un tappeto e lo sollevano da terra. Sul tappeto si trova un allievo (in piedi) e i compagni cercano di fargli perdere l'equilibrio.		

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>60' Spettacolo volante Esempio di coreografia (20 allievi e quattro minitrampolini, A, B, C, D):</p> <p>Suddividere la classe in quattro gruppi e assegnare un trampolino ad ogni gruppo. Al segnale del docente o con l'ausilio della musica eseguire la sequenza seguente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quattro ginnasti saltano sempre contemporaneamente (A+B+C+D simultaneamente) Allievi 1-4: salto in estensione Allievi 5-8: salto raggruppato Allievi 9-12: salto a gambe tese divaricate Allievi 13-16: il cavatappi Allievi 17-20: salti creativi • Due ginnasti saltano scambiandosi di posizione (A+C, poi B+D, poi ancora A+C ecc.) Tutti gli allievi: capriola saltata • I ginnasti saltano uno dopo l'altro in senso orario (A, poi B, poi C, poi D) Tutti gli allievi: salto mortale <p>I salti vanno decisi in precedenza e possono essere adattati alle capacità degli allievi.</p> <p>Osservazione: per garantire la sicurezza durante lo spettacolo è importante che gli allievi eseguano i salti che padroneggiano meglio. Anche con dei salti semplici si può dar vita ad un bello spettacolo.</p>	<p>La struttura per i salti può essere costruita a seconda delle dimensioni del luogo e degli attrezzi disponibili.</p> <p>Infrastruttura per lo spettacolo volante</p>  <p>Infrastruttura con due minitrampolini</p> 	<p>4 minitrampolini</p> <p>4 tappetoni</p> <p>2 minitrampolini</p> <p>2 tappetoni</p> <p>2 tappeti soffici</p>
Ritorno alla calma	<p>15' Spettacolo Se è possibile, mostrare lo spettacolo ad un'altra classe oppure registrarlo e metterlo su un CD come ricordo.</p>	<p>Occorre prestare attenzione alle regole. In generale non è permesso spingere, schiacciare, tirare e immergersi.</p>	<p>(ev. videocamera/ computer)</p>

Tecnica

Partenza e volo

Un salto perfetto è il risultato di diversi fattori coordinati in modo armonioso. E ognuno di questi determina la riuscita del successivo. Anche le sensazioni motorie migliorano salto dopo salto.

Rincorsa (1-2)

Avvicinarsi al minitrampolino con una corsa progressiva continua con appoggio sulla pianta dei piedi. Il tronco è eretto, la testa alta.

Salto nel minitrampolino (3-4)

Saltare presuppone raggiungere una determinata altezza, per cui molti commettono l'errore di saltare nel minitrampolino con un arco molto alto, mentre si dovrebbe cercare di saltare il più possibile in orizzontale. Dopo lo stacco su una gamba sola, le braccia oscillano da dietro in avanti. Il primo contatto avviene nella «posizione da Formula 1» (posizione in cui siede un pilota da corsa).

Stacco (5)

Dalla posizione descritta in precedenza le braccia vengono portate rapidamente verso il soffitto.

Fase di volo (6-9)

Nelle capovolte e nei salti mortali si distinguono una fase di salita e una di apertura, nei salti con appoggio si parla invece di prima fase di volo, appoggio e seconda fase di volo. La rotazione lungo l'asse trasversale viene sostenuta da diverse tecniche; le braccia tese vengono portate vicino al corpo, la colonna vertebrale viene arrotondata oppure, se si ha una sufficiente spinta dei talloni (portati verso il soffitto), per influenzare la rotazione

può bastare il cambiamento dalla posizione C- alla I (da incurvata a tesa). Già tramite l'accelerazione orizzontale della rincorsa e la spinta dei talloni si può garantire una leggera rotazione in avanti. Per i salti in estensione si deve innanzitutto compensare la rotazione con una oscillazione delle braccia o attivando la muscolatura dell'addome.

Fase di apertura (7-8)

L'apertura avviene nella fase ascendente, a «ore dodici». In seguito l'atleta si gira e si abbassa in posizione C+, che è più stabile e facile da mantenere rispetto alla I ma anche più bella dal punto di vista estetico.

Atterraggio (10)

Gli allievi sono talmente presi dal volo che tendono a dimenticare l'atterraggio, che è pure una fase indispensabile del salto. In quell'istante avvengono infatti la maggior parte degli infortuni, soprattutto a livello di colonna lombare, collo e articolazione del piede. Prima di «spedire in aria» gli allievi bisogna quindi assolutamente insegnar loro i principi di un buon atterraggio:

- toccare terra prima con la pianta del piede, poi con il tallone;
- piedi aperti all'altezza delle anche;
- ammortizzare la spinta flettendo in modo regolare l'articolazione del ginocchio e dell'anca;
- stabilizzare il tronco attivando la muscolatura dell'addome;
- movimenti fluidi;
- testa nel prolungamento della colonna vertebrale;
- acquisire diverse forme di atterraggio (con capriola in avanti, recuperare un «atterraggio d'emergenza» con una rullata laterale).



Test

Dal salto in estensione al salto mortale in avanti passando dal salto in posizione raccolta. Di seguito delle proposte di test per valutare ogni singolo elemento. I test sono suddivisi a seconda del livello di capacità e del grado scolastico.

- qief.ch: scheda di valutazione (pdf) [«Salto in estensione \(A\)»](#) (solo in tedesco e in francese)
- qief.ch: scheda di valutazione (pdf) [«Salto in posizione raccolta \(B\)»](#) (solo in tedesco e in francese)
- qief.ch: scheda di valutazione (pdf) [«Salto mortale in avanti sul tappeto \(C\)»](#) (solo in tedesco e in francese)
- Scheda di realizzazione (pdf) e scheda di valutazione (Excel) [«Mezza rotazione \(B\)»](#) (solo in tedesco e in francese)
- Scheda di realizzazione (pdf) e scheda di valutazione (Excel) [«Cinque elementi diversi \(ABC\)»](#) (solo in tedesco e in francese)

Bibliografia

Brändli, R. & Meier, D. (2010), **Geräteturnen – Geräteturnfächer Elements**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Brändli, R. & Meier, D. (2010), **Geräteturnen – Geräteturnfächer Basics**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Brändli, R. & Meier, D. (2010), **Geräteturnen – Geräteturnfächer Specials**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Härtig, R. & Buchmann, G. (2004), **Geräteturnen – Trainingsmethodik**. Aachen. Meyer & Meyer.

Schmidt-Sinns, J. (2005), **Minitrampolin – Mit Sicherheit zu Höhenflügen**. Celle: Pohl-Verlag.

Link

www.gymfacts.ch la piattaforma on line dell'Istituto per lo sport e le scienze motorie dell'Università di Basilea propone degli esercizi per il minitrampolino.

Partner



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autori

Barbara Bechter
Yann Krieger

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Daniel Käsermann, Media didattici, SUFSM

Fotografie

Daniel Käsermann, Media didattici, SUFSM
Peter Battanta

Layout

Media didattici SUFSM