

01 | 2012

Tema del mese – Sommario

Le condizioni giuste	2
Sicurezza	3
Posture chiave e sospensione corretta	4
Oscillare correttamente	5
Esercizi ludici per iniziare	7
Ruotare lungo l'asse longitudinale	9
Uscite con stile	10
La sospensione rovesciata	11
Salto all'indietro come uscita	12
Dislocazione all'indietro	14
Lezioni	16
Informazioni	23

Categorie

- 5–15 anni
- Scuola dell'infanzia, elementare, scuola media livello 1
- Avanzati e esperti
- Livello di insegnamento: acquisire, applicare, creare
- Categoria di movimenti: oscillare, dondolare



Anelli

Questo tema del mese si prefigge di trasmettere le nozioni di base della ginnastica agli anelli. Lo scopo è far conoscere a un numero maggiore di persone l'ebbrezza del volo con gli anelli. Ma attenzione, una volta che si impara a volare non si vuole più scendere!

Già i bambini più piccoli sono contagiati dall'ebbrezza del volo non appena iniziano a dondolare con un'altalena. Lo scopo del gioco è chiaro sin dall'inizio, più si vola in alto più ci si diverte. La stessa febbre ci contagia tutti quando usiamo gli anelli e volteggiamo in avanti e indietro sentendo il vento tra i capelli e i piedi staccarsi sempre più dal suolo.

L'arte degli anelli

L'arte degli anelli consiste nell'aumentare l'ampiezza del bilanciamento ad ogni oscillazione in avanti e all'indietro. E questo stadio si raggiunge solamente quando si trova il giusto movimento ritmico e se si riesce a sintonizzarsi su questo ritmo. I bilanciamenti ad altezza elevata presuppongono un buon senso del ritmo di oscillazione e una buona sospensione. Distendendo le spalle e tenendo il corpo allungato si ottiene un corretto movimento oscillatorio che permette di bilanciarsi in modo ottimale.

Una volta trovato l'equilibrio corretto dell'oscillazione, niente potrà più fermare l'esperienza di un bellissimo volo in altezza!

Piccole e grandi acrobazie

Vivere le prime esperienze ludiche e creative agli anelli eseguendo molteplici movimenti favorisce l'interesse per questa attività e il senso del ritmo e del bilanciamento. Gli esercizi contenuti nella prima lezione di questo tema del mese permettono di compiere i primi passi su questo affascinante attrezzo.

Porre le basi

Le posture di base sono il fondamento dei movimenti che verranno eseguiti più tardi. Per sapere come esercitarle al meglio basta dare un'occhiata alla prima lezione. Nella seconda lezione, si entra poi nel dettaglio presentando, con l'aiuto di sequenze illustrate, il modo corretto di oscillare in sospensione o in sospensione rovesciata o di portare a termine le semirotazioni e gli atterraggi. Alla fine vengono invece descritte delle vere e proprie acrobazie come l'uscita salto e la dislocazione all'indietro. Nella terza lezione si trovano inoltre diversi esercizi preparatori per costruire al meglio questi due difficili movimenti. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Le condizioni giuste

Affinché per i ginnasti gli esercizi agli anelli comportino delle esperienze positive è necessario seguire un'adeguata preparazione.

Una buona forza per sospendersi e la capacità di valutare questa forza autonomamente sono le basi fondamentali per garantire un uso sicuro e senza incidenti degli anelli. Durante gli atterraggi, molte forze esercitano pressioni sul corpo del ginnasta. Più si oscilla in alto, più la pressione sul corpo è elevata al momento di toccare terra. Per questo, occorre preparare il corpo nel migliore dei modi. Solamente con una muscolatura ben sviluppata (cosce e schiena forti) è possibile assorbire le forze esercitate sul corpo durante gli atterraggi e così evitare lesioni e/o sovraccarico.

Più gli elementi di bilanciamento sono difficili, più è importante disporre di capacità coordinative. Equilibrio, orientamento, differenziazione e ritmo sono capacità di cui ci si può appropriare anche in condizioni semplificate. Con l'aumentare del livello del ginnasta, tali capacità possono essere allenate anche in modo più complesso e orientato agli obiettivi.

Un po' di fisica

Solo chi si lascia trasportare dal ritmo dell'oscillazione può realizzare un bilanciamento ottimale. Per raggiungere, dalla posizione di appoggio, la corretta posizione finale nel punto morto il corpo necessita dello stesso lasso di tempo di cui ha bisogno il bilanciamento dell'anello per raggiungere il punto d'inversione di rotta. Tanto più piccolo è il volume di bilanciamento, quanto meno tempo a disposizione hanno gli allievi per passare da una postura all'altra. Ciò significa che per non perdere il ritmo del bilanciamento bisogna eseguire piccoli movimenti il più in fretta possibile. Ma significa anche che quanto più lunga è la corda degli anelli, tanto più ampi devono essere i movimenti per riuscire a far coincidere i movimenti con il ritmo del bilanciamento.

Una questione di lunghezza

Bilanciare con corde lunghe o con corde corte sono due cose diverse, e dunque viene usata anche una tecnica diversa. Le sequenze di immagini alle pagine 5 e 6 illustrano le diverse tecniche. Le posizioni finali («postura I» oppure una leggera «postura C- » e «postura C+») e la sospensione rimangono però uguali a prescindere dalla lunghezza delle corde. Eseguire i movimenti ad occhi chiusi è una buona alternativa per migliorare e raggiungere un bilanciamento corretto. In questo modo, è inoltre possibile allenare il senso del ritmo e la percezione del proprio corpo, l'orientamento nello spazio nonché la propriocezione. ■

Sicurezza

Con le misure di sicurezza adeguate e definendo regole di comportamento chiare durante le lezioni di educazione fisica, è possibile minimizzare il pericolo di incidenti. Segue una panoramica.

Riscaldamento: Prima di svolgere esercizi ginnici agli anelli occorre riscaldare in modo adeguato le parti del corpo più sollecitate (spalle, colonna vertebrale, muscolatura delle cosce, articolazione dei piedi, muscoli dei piedi).

Materassi: Per ogni coppia di anelli vanno sistemati (sulla lunghezza) da due a quattro tappetini. Per gli atterraggi occorre almeno un tappetino da 16. Per i ginnasti che oscillano più in alto si raccomanda vivamente di usare tappetoni da 40. Per bloccare e non far scivolare i tappetoni, posizionare dei tappeti più piccoli dietro. Altri accorgimenti importanti:

- **Attenzione:** non usare materiale troppo morbido. Se necessario coprire con altri tappetini affinché i ginnasti più pesanti quando atterrano non tocchino il suolo attraverso il tappetone.
- Se si atterra nello spazio tra due tappeti, ci si può far male. Per questo occorre assolutamente coprire questo spazio. Se necessario, coprire con tappetini più fini.
- Non usare troppi tappeti. Il rischio di incidenti non può essere escluso del tutto nemmeno assicurando in modo prudente e con tanti tappeti. Al contrario, se si utilizzano montagne di tappeti troppo alte e soffici, i ginnasti si sopravvalutano e rischiano di più facendo uscite fantasiose che spesso risultano molto pericolose durante l'atterraggio!

Ganci per la regolazione: i ganci devono sempre essere allacciati e assicurati prima che un ginnasta usi gli anelli. Quando un ginnasta lavora agli anelli non bisogna mai manipolare i ganci.

Assicurare: l'esecuzione di elementi difficili (uscita salto e dislocazione all'indietro) presuppone la conoscenza delle prese di sicurezza e la necessaria protezione con tappeti. Per questo, occorre esercitare e imparare come sostenere e assicurare correttamente.

Slancio: mollare gli anelli solo dopo aver fermato in modo controllato un'oscillazione oppure quando si esegue un salto controllato seguito da un atterraggio su un materasso.

Organizzazione dei ginnasti: i ginnasti che stanno aspettando il loro turno per usare gli anelli non devono mai rimanere dietro le strutture, bensì accanto. Soprattutto i più giovani non sono in grado di valutare correttamente la velocità e l'ampiezza dell'oscillazione e rischiano di farsi colpire dai ginnasti che si trovano agli anelli.

Durata: con i principianti bisogna vegliare a che le sequenze agli anelli siano di breve durata. Restare sospesi da soli presuppone una certa dose di forze e con lo slancio il carico si moltiplica. Occorre sempre ricordare ai ginnasti di iniziare a rallentare autonomamente non appena iniziano a sentirsi stanchi. Anche se gli allievi hanno la stessa età, il loro livello di forza può essere molto diverso.

Carico: una coppia di anelli può sostenere un carico massimo di 2,0 kN (= 200 kg) nella direzione di oscillazione. Pertanto, nell'esercizio «megaoscillazione» raccomandiamo di caricare la panchina con al massimo 200 kg, l'equivalente di 4 persone da 50 kg.

Verifica regolare: il personale autorizzato svolge periodicamente delle verifiche dettagliate e complete delle strutture in base alla valutazione dei pericoli prestabilita. In regola, ciò avviene almeno una volta all'anno. ■

Posture chiave e sospensione corretta

Le cosiddette «posture chiave» corrispondono alle unità più piccole della forma di movimento in esecuzione statica. Segue una panoramica delle posture più importanti per gli anelli e alcuni accorgimenti per eseguire una sospensione corretta.

«Postura I»

La «postura I» si distingue per la posizione tesa del corpo. La colonna vertebrale e l'angolo dei fianchi sono tesi il più possibile, mentre le spalle, i fianchi e le caviglie sono posizionati su una linea retta.



«Postura C+»

Trovare una «postura C+» nella moltitudine di elementi. Tutta la muscolatura della parte anteriore del corpo viene attivata e le vertebre del tratto dorsale della colonna si accorciano. Rivolgere lo sguardo verso i piedi e tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale. In questo modo, con la parte superiore del corpo si disegna la lettera «C». L'angolo dei fianchi è teso. Le vertebre lombari si trovano invece in una posizione neutrale per la schiena. Per facilitare il compito si può ricorrere a metafore quali «diventa una tartaruga». Agli anelli questa postura viene assunta al termine dell'oscillazione in avanti.



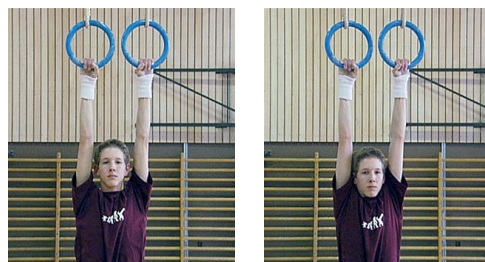
«Postura C-»

La «postura C-» si distingue per la posizione incurvata della parte superiore delle vertebre del tratto dorsale della colonna. Tutta la muscolatura della parte posteriore del corpo viene attivata e il petto viene spinto in avanti. La testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale e le vertebre del tratto lombare della colonna sono dritte. L'angolo dei fianchi è teso. Le vertebre lombari si trovano invece in una posizione neutrale per la schiena. Per facilitare il compito si può ricorrere a metafore come «guarda le tue mani» o «fai il presuntuoso».



Sospendere

Assumere la posizione ottimale è molto importante per riuscire a trovare il ritmo durante l'oscillazione. Grazie a questo esercizio si può assumere una buona posizione da sospesi. Anelli fermi e in posizione verticale. Sospesi nella «postura I» sollevare alternativamente per 10 secondi le spalle (braccia e spalle «corte») e poi rilasciarle (braccia e spalle «lunghe»). In questo modo, i ginnasti imparano le differenze mentre sono sospesi. L'allievo che è in grado di applicare con facilità la postura «lunga» delle braccia e delle spalle troverà anche la posizione ottimale di sospensione.



Oscillare correttamente

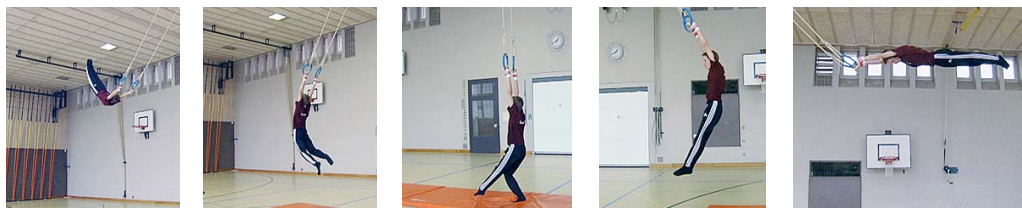
Seguono alcuni esercizi specifici per imparare gli elementi di base degli anelli. L'obiettivo è di praticare l'oscillazione corretta in avanti e all'indietro con corde di diversa lunghezza.

Oscillare in avanti



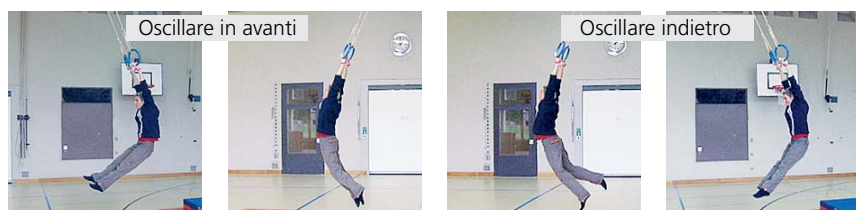
Dalla «postura I» il corpo bilancia in avanti verso il basso. Il passo («ta-tam») viene eseguito sul materasso sotto il punto in cui sono appesi gli anelli. Nel momento dell'appoggio il corpo assume la «postura C-», in cui il busto viene spinto in avanti. Al termine dell'oscillazione in avanti («punto morto») i piedi bilanciano in avanti verso l'alto per portare il corpo alla «postura C+». Lo sguardo è rivolto verso i piedi, l'angolo delle spalle è teso, la testa si trova nel prolungamento della colonna vertebrale e le orecchie sono strette fra le braccia.

Oscillare indietro



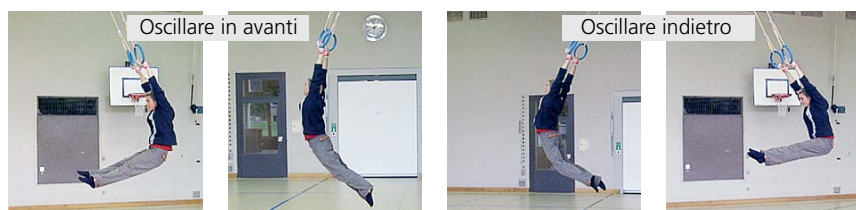
Dalla «postura C+» il corpo bilancia indietro verso il basso. Il passo all'indietro viene eseguito sotto il punto in cui sono appesi gli anelli. Nel momento dell'appoggio il corpo assume la «postura C+». I piedi bilanciano indietro verso l'alto. L'oscillazione all'indietro termina nella «postura I» o in una leggera «postura C-» eseguita nel punto morto. L'angolo delle spalle è disteso e la testa si trova nel prolungamento della colonna vertebrale.

Corda corta



La tecnica deve adeguarsi al più piccolo fattore tempo, che stabilisce il bilanciamento. Dalla «postura I», al termine dell'oscillazione all'indietro i piedi cercano subito il contatto con il suolo sotto il punto in cui gli anelli sono appesi. All'appoggio, il corpo assume una «postura C-» appena accennata per poi raggiungere rapidamente la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Idem per quanto riguarda l'oscillazione indietro: cercare subito il contatto con il suolo sotto il punto in cui sono appesi gli anelli e all'appoggio passare il più velocemente possibile da una «postura C+» appena accennata alla «postura I» al termine dell'oscillazione indietro.

Corda lunga



Dalla «postura I», al termine dell'oscillazione all'indietro le gambe oscillano in avanti, come se dovessero superare un ostacolo. Dopodiché i piedi cercano il contatto con il suolo. All'appoggio il corpo assume la massima «postura C» (braccia allungate, spalle rilassate, parte anteriore del corpo incurvata), affinché il passaggio alla «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti avvenga il meno rapidamente possibile. Da questa posizione finale le gambe bilanciano all'indietro come se dovessero ancora una volta superare un ostacolo. Dopo l'appoggio, nella massima «postura C+» le gambe bilanciano attivamente all'indietro verso l'alto, per raggiungere la «postura I» al termine dell'oscillazione all'indietro.

Esercizi ludici per iniziare

Con questa serie di esercizi vengono poste le basi della ginnastica agli anelli. Gli allievi possono così fare le prime esperienze. La serie inizia dagli esercizi più facili per arrivare a quelli più difficili.

Più facile

Il campo minato

Questo esercizio offre un mix di arrampicata e di equilibrio. I bambini si divertono ad attraversare la palestra appoggiando il piede negli anelli sospesi molto bassi.

Gli anelli sono regolati molto bassi. Attraversare la palestra a destra e a sinistra appoggiando il piede all'interno degli anelli.

Variante: due gruppi. Un gruppo inizia a destra, l'altro a sinistra. I ragazzi partono uno in fila all'altro e ogni volta usano l'anello successivo. Quale gruppo raggiunge per primo il lato opposto?



Megaoscillazione

Questo esercizio, da eseguire in gruppo, aiuta a sviluppare il senso del ritmo e dell'oscillazione.

Fissare agli anelli una panchina capovolta su cui quattro allievi si siedono sopra ed iniziano a dondolare. Quale gruppo lo fa meglio?

Più difficile

Eseguire l'esercizio in piedi come gioco di equilibrio. Alle due estremità della panchina si trovano due ragazzi che controllano che, dopo lo slancio dato dai compagni, la panchina non inizi ad oscillare in modo incontrollato.

Materiale: panchina



Acrobati circensi

Questo esercizio favorisce la creatività con l'aiuto di oggetti diversi e rafforza la muscolatura della parte superiore del corpo.

In piedi, seduti o sospesi oscillare aggrappati alla fune. Provare a realizzare diversi movimenti artistici (ad esempio sollevare le gambe a candela).

Materiale: corde



Più difficile

Sospesi come Tarzan

Un esercizio che permette di allenare la muscolatura delle braccia e dell'addome. Ideale per migliorare l'abilità e incrementare la capacità di differenziazione.

Tarzan si muove attraverso la giungla afferrando un anello dopo l'altro senza mai posare i piedi per terra. Si comincia da un cassone basso posizionato sotto ad una delle due coppie di anelli che si trova ad una delle due estremità. Cambiamento di presa ad ogni anello.

Variante: sotto forma di competizione (calcolando il tempo) oppure chi riesce a percorrere il tragitto posando il minor numero di volte i piedi a terra.



Tappeto volante

Un esercizio che permette di sperimentare diversi modi di oscillare, ciò che aiuta gli allievi a familiarizzarsi con gli anelli.

Legare due coppie di anelli e ricoprirle con un materasso, sopra il quale si può oscillare posizionandosi in diversi punti.

Più difficile

Mentre oscillano, due allievi cercano di passarsi un pallone.

Materiale: corda, tappetino



Movimento a catena

Grazie a questo esercizio viene favorita la capacità di ritmizzazione con un movimento oscillatorio a onda in gruppo.

Un allievo per ogni coppia di anelli. Tutti cercano di oscillare contemporaneamente allo stesso ritmo. Ad un segnale tutti fanno da due a tre passi all'indietro e poi in avanti dandosi lo slancio per l'oscillazione in avanti.

Più difficile

Movimento oscillatorio ad onda. Inizia chi si trova all'estremità, seguito dal vicino, che viene poi emulato da chi gli sta accanto e così via.



Ruotare lungo l'asse longitudinale

In questo esercizio gli allievi imparano a ruotare lungo l'asse longitudinale durante l'oscillazione. Le fasi principali del movimento sono spiegate nel dettaglio e completate con varianti più facili.

Esercizi di preparazione

Imparare a girare

In posizione eretta sollevare in alto le braccia. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale e tenere il bacino eretto. Spingere leggermente il bacino in avanti e tirarlo subito verso la colonna vertebrale eseguendo una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.



Dalla schiena alla pancia

Sdraiarsi sulla schiena con le braccia in alto e i piedi leggermente sollevati. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale («postura C+») e rivolgere lo sguardo ai piedi. Il compagno trattiene leggermente i piedi. Distendere rapidamente e brevemente l'angolo dei fianchi e tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione sino a ritrovarsi a pancia in giù. Premere subito il collo del piede contro il pavimento. Le orecchie rimangono sempre strette fra le braccia.



La forma originale

Oscillare fino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta giunti al punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale. Le braccia rimangono sempre sollevate in alto e le orecchie strette fra le braccia.

Osservazione: [la condizione è di oscillare in modo corretto.](#)



Uscite con stile

Per gli allievi, l'uscita bassa all'indietro è la più facile. L'uscita bassa in avanti richiede invece qualche nozione in più. Una panoramica di entrambe le tecniche.

Più facile

Uscite basse all'indietro



Oscillare sino a raggiungere la «postura I» o una leggera «postura C-» al termine dell'oscillazione all'indietro. Mollare gli anelli nel punto morto e, contemporaneamente, tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale, ciò che permette di portare le gambe in posizione verticale. Prepararsi all'atterraggio aprendo le braccia lateralmente. Le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia ammortizzano l'atterraggio

Condizione: [oscillare correttamente](#).

Più difficile

Uscite basse in avanti con mezza rotazione



Oscillare sino ad assumere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta raggiunto il punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione. Le braccia sono sempre sollevate e le orecchie strette fra le braccia. Mollare gli anelli e portare le gambe in posizione verticale. Le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia ammortizzano l'atterraggio.

Condizione: [oscillare correttamente](#) ed [eseguire una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale](#).

Osservazione: le uscite basse all'indietro sono piacevoli e semplici da eseguire e quindi adatte per i principianti, i quali sono in grado di vedere il suolo con largo anticipo.

Timing: nel punto morto si neutralizzano le forze che esercitano pressione sul ginnasta. È questo il momento giusto per mollare gli anelli ed eseguire un'uscita bassa.

Sicurezza: per l'atterraggio utilizzare gli appositi materassi, sotto i quali vanno disposti anche quelli classici.

Aiuto: segnalare verbalmente il momento esatto in cui mollare gli anelli può essere d'aiuto. La prima volta che si esegue l'esercizio, il docente o l'allenatore si

dispone sul materasso su cui avviene l'atterraggio per accompagnare il ragazzo durante questa fase.

Atterraggio: le articolazioni dei fianchi e delle ginocchia ammortizzano l'atterraggio. Idealmente, i fianchi e le ginocchia formano un angolo di uguali dimensioni. Per non caricare eccessivamente le articolazioni delle ginocchia è importante che i ginnasti non pieghino troppo le ginocchia (angolo delle ginocchia: ca. 120°).



La sospensione rovesciata

L'obiettivo di questi due esercizi è di insegnare ai ginnasti a sollevarsi in avanti in sospensione rovesciata al termine dell'oscillazione.

Sollevarsi in avanti in sospensione rovesciata

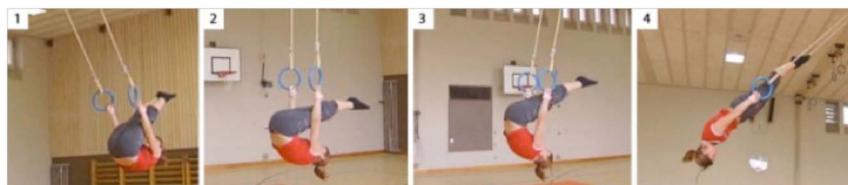


Oscillare e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata al termine dell'oscillazione in avanti. Andata e ritorno in sospensione rovesciata e al termine dell'oscillazione in avanti sempre in sospensione rovesciata sciogliersi da questa posizione ed eseguire un'oscillazione all'indietro in sospensione.

Più difficile

Anelli ad altezza elevata. Al termine della terza oscillazione in avanti sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata. Andata e ritorno e al termine del bilanciamento in avanti in sospensione rovesciata aprire l'angolo dei fianchi (candela). Spingere i fianchi contro le corde degli anelli. Sciogliersi da questa posizione con le braccia tese ed oscillare all'indietro in sospensione.

Oscillare in sospensione rovesciata



Oscillare in sospensione rovesciata piegata (1). Poco prima che le corde superino la verticale iniziare ad aprire l'angolo delle anche (2). Terminare la fase di apertura (3) alla fine del movimento oscillatorio e poi eseguire una sospensione rovesciata tesa (4). I piedi e le anche si trovano fra le corde (principianti: sguardo verso i piedi).

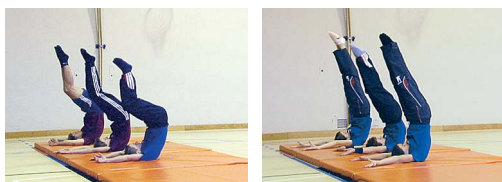
Nel punto d'inversione richiudersi rapidamente. Ripetere la sequenza di movimenti durante le oscillazioni seguenti. Se la tecnica è corretta si riesce ad aumentare il ritmo di oscillazione.

Salto all'indietro come uscita

Grazie ad esercizi progressivi e ad un'introduzione alla forma originale gli allievi imparano ad eseguire correttamente il salto all'indietro come uscita. Le sequenze di immagini aiutano ad orientarsi sulle caratteristiche più importanti del movimento e forniscono preziose informazioni su come aiutare.

Esercizi di preparazione

Candela in posizione raggruppata

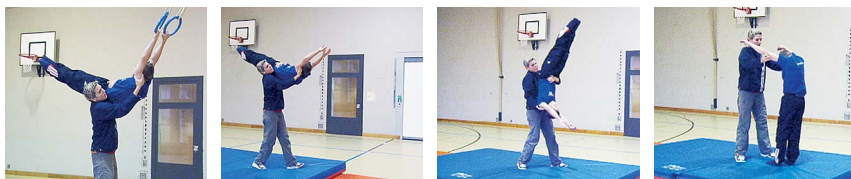


Sdraiarsi sulla schiena con le braccia tese verso l'alto. Portare velocemente le gambe al di sopra della testa, in modo da mantenere una certa distanza fra la testa e le ginocchia, e descrivere un cerchio con i piedi. La posizione finale consiste in una candela con le gambe piegate e con lo sguardo sopra le ginocchia in direzione dei piedi.

Variante: stesso esercizio ma con le gambe tese per prepararsi al salto in posizione tesa.

Con aiuto

Al termine dell'oscillazione in avanti, dopo una breve rincorsa (anelli ad altezza elevata) oppure dopo due oscillazioni nella «postura C+» fermarsi sulle spalle dell'allenatore (in posizione raggruppata o tesa). L'allenatore verifica se la «postura C+» è corretta: sguardo rivolto verso i piedi, ombelico tirato verso la colonna vertebrale. In seguito ordina di mollare gli anelli con l'indicazione di continuare a rivolgere lo sguardo ai piedi. L'allenatore porta a termine la rotazione e l'allievo resta nella «postura C+» sino al momento dell'atterraggio sul materasso.



Aiuto: disporsi accanto al ginnasta con lo sguardo rivolto verso di lui. Con un braccio afferrare subito le sue spalle e subito dopo il bilanciamento in avanti posizionare le proprie spalle sotto il baricentro dell'allievo. Fermare il movimento e con l'altro braccio circondare l'addome dell'allievo. Dopo aver controllato la «postura C+» dare il segnale «molla gli anelli». Quando il ginnasta lascia andare gli anelli, attirare verso di sé le spalle dell'allievo e farlo ruotare all'interno dell'altro braccio. Aiutarlo a rimettersi in piedi.

Aiuto in fase di rotazione

Dopo il secondo o il terzo bilanciamento su anelli ad altezza elevata portare il corpo nella «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Rivolgere lo sguardo ai piedi e, al segnale dell'allenatore, mollare gli anelli nel punto morto.



Aiuto: mettere subito una mano sull'addome del ginnasta e un'altra sulla parte inferiore della schiena (aiuto in fase di rotazione). Un po' prima del punto morto dare il segnale: «guarda i piedi, molla gli anelli!». Calcolare il tempo di reazione. Accompagnare la rotazione attorno all'asse trasversale e aiutarlo a rimettersi in piedi.

Forma originale



Oscillare sino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Le braccia sono tese in alto e lo sguardo è rivolto verso i piedi. Continuare a condurre attivamente le gambe in avanti verso l'alto e lasciare gli anelli una volta giunti al punto morto. Preparare l'atterraggio dopo una rotazione lungo l'asse trasversale. L'angolo dei fianchi e delle ginocchia ammortizza l'atterraggio.

Osservazioni

Presupposto: Oscillare in modo corretto

Tecnicamente corretto: Il salto all'indietro quale uscita dagli anelli non è nient'altro che la logica continuazione di una corretta oscillazione in avanti. L'unica differenza consiste nel fatto che, una volta raggiunto il punto morto, gli anelli vengono lasciati andare. Dopo una rotazione sufficiente attorno all'asse trasversale si può eseguire un atterraggio controllato.

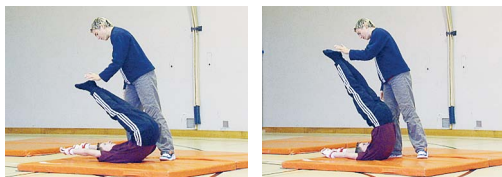
Preparare ai contatti fisici: Queste forme di aiuto possono sfociare in contatti indesiderati da parte del docente. Per questo motivo è consigliabile discuterne insieme prima di eseguire gli esercizi.

Dislocazione all'indietro

Un esercizio che spiega dettagliatamente come eseguire una dislocazione all'indietro partendo dalla sospensione rovesciata carpiata. Grazie ad una chiara sequenza di immagini gli allievi capiscono subito quali sono i movimenti chiave da eseguire.

Esercizi di preparazione

Ventre rilassato



Sulla schiena in posizione carpiata con le braccia tese verso l'alto. Le gambe sono tese e i piedi sopra la testa. Un compagno mette una mano sui talloni per tenerli fermi. Chi esegue l'esercizio si mette in posizione di candela, premendo le scapole contro il suolo. I muscoli addominali devono rimanere rilassati. Con la sua mano, il compagno verifica che non vi sia alcuna pressione sui talloni. Se dovesse percepirla significa che la muscolatura addominale sta lavorando e in quel caso bisogna ripetere l'esercizio.

Osservazione: la muscolatura addominale non ha un ruolo predominante perché altrimenti accelererebbe la rotazione, ciò che potrebbe sfociare in una rotazione incontrollata (rotazione eccessiva). La muscolatura addominale non deve però assumere una funzione completamente passiva. In qualità di antagonista della muscolatura dorsale svolge automaticamente un ruolo stabilizzante, anche se in minima parte.

Con aiuto

La posizione di partenza è la sospensione rovesciata carpiata alla fine del cassone. Lo sguardo è rivolto verso le ginocchia e le spalle sono rilassate. Aprire lentamente l'angolo dei fianchi sino a mettersi a candela. Spingere i fianchi verso le mani. Le braccia restano in posizione verticale. Sguardo verso i piedi e non appena il baricentro ha superato la verticale disegnare con le braccia un cerchio laterale e poi tenderle verso l'alto. Ruotare attorno all'asse trasversale sino a raggiungere la posizione eretta sul materasso. La testa non ha alcuna funzione attiva.



Osservazione: l'allenatore e un'altra persona si posizionano lateralmente alla fine del cassone. Essi collocano una mano sotto le spalle del ginnasta e l'altra sul suo braccio. Il ginnasta non deve mai esercitare pressione sulle braccia. Il movimento riesce soltanto se il baricentro viene spinto verso le mani. Controllare che le braccia rimangano sempre nella verticale

Dislocazione all'indietro con aiuto

Anelli all'altezza delle spalle. Dopo tre passi di rincorsa sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata al termine dell'oscillazione in avanti. Bilanciamento in sospensione rovesciata. Durante la seconda oscillazione all'indietro, sempre in sospensione rovesciata, una volta giunti nel punto in cui sono appesi gli anelli aprire con slancio l'angolo dei fianchi (seguendo il ritmo del bilanciamento) sino a mettersi a candela («postura C+» in sospensione rovesciata tesa) al termine dell'oscillazione all'indietro. Nel punto morto disegnare dei cerchi con le braccia (lateralmente), tenderle in alto e allungarsi nella posizione sospensione rovesciata tesa. Nel punto morto aprire le braccia lateralmente e disegnare dei cerchi, sollevarle in alto e tenderle sino a raggiungere la «postura I». Rimettersi in posizione eretta con l'aiuto dell'allenatore. Non mollare mai gli anelli!



Osservazione: collocarsi lateralmente al termine dell'oscillazione all'indietro. Con indicazioni verbali aiutare l'allievo a trovare il timing ottimale (ad esempio: «ooraaaa cerchi con le braccia!»). Bisogna calcolare il tempo di reazione del ginnasta. Posizionare il più presto possibile una mano sul suo baricentro e l'altra sulla sua coscia. Accompagnare il ginnasta e scaricare il peso. Aiutarlo a mettersi lentamente in posizione eretta.

Forma originale

La posizione di partenza è la sospensione rovesciata carpiata. Al termine dell'oscillazione all'indietro aprire con slancio l'angolo dei fianchi sotto il punto in cui sono appese le corde e mettersi a candela («postura C+» in sospensione rovesciata tesa). Nel punto morto aprire le braccia lateralmente e disegnare dei cerchi, sollevarle in alto e tenderle sino a raggiungere la «postura I». In seguito oscillare in avanti in sospensione. La testa non ha alcuna funzione attiva e si trova sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.



Lezioni

Imparare a oscillare





Una lezione per bambini alle prime armi. I ginnasti in erba imparano le premesse coordinative e fisiche in modo ludico. Sono così in grado di vivere l'esperienza dell'oscillazione e sviluppare la sensibilità per gli anelli.



Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti
 Livello di capacità: Scuola elementare
 Età: 5-10 anni

Obiettivi d'apprendimento

- Assimilare in modo ludico le premesse coordinative e fisiche.
- Esplorare le possibilità dell'oscillazione.
- Sviluppare la sensazione dell'oscillazione.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	Posture con il pallone I bambini giocano con tre palloni diversi (colore, dimensione e materiale) che vengono introdotti uno dopo l'altro nel gioco. In funzione del tipo di palla con cui sono colpiti, i bambini assumono le seguenti posture: a) palo (postura I-) b) delfino che salta in alto (postura C+) c) marmotta (postura C-) I bambini possono correggersi a vicenda se per esempio la marmotta non è fiera abbastanza o se la schiena del delfino non è abbastanza curva.		3 palloni diversi
	5'	Il campo minato Gli anelli sono regolati molto bassi. Attraversare la palestra a destra e a sinistra appoggiando il piede all'interno degli anelli. Varianti: Chi riesce a toccare il numero minore di anelli? Come gara a squadre. Formare due gruppi. Quale dei due gruppi riesce a portare diversi oggetti dall'altra parte più in fretta?		Tutti gli anelli, ev. oggetti da trasportare
Parte principale	15'	Sospesi come Tarzan (come forma progressiva dopo l'esercizio «campo minato» dell'introduzione) Varianti: Chi riesce a toccare il numero minore di anelli? Come gara a squadre. Formare due gruppi. Quale dei due gruppi riesce a portare diversi oggetti dall'altra parte più in fretta?		Tutti gli anelli, ev. oggetti da trasportare
	45'	Percorso in gruppi da due (una struttura per postazione) Postazione 1: Tappeto volante Legare due coppie di anelli e ricoprirle con un materasso, sopra il quale si può oscillare posizionandosi in diversi punti. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare tappeti di diversa durezza • Gli altri bambini corrono accanto al tappeto volante così imparano a riconoscere e a stimare il punto d'inversione. Può anche essere integrata come postazione supplementare. 		2 coppie di anelli, 1 tappeto

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	45'	<p>Postazione 2: Acrobati circensi</p> <p>Lasciare che i bambini esplorino le possibilità da soli. Quali possibilità ci sono? Chi riesce a fare il numero più bello?</p>		2 corde
		<p>Postazione 3: Trasporto alla corda</p> <p>I bambini oscillano appesi alle corde e trasportano dei piccoli tesori (p. es. nastri per la staffetta) da un punto di partenza a un punto d'arrivo.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scegliere diversi oggetti da trasportare (corda per saltare, palloni, anelli di gomma, ecc.) • Partire dal cassone per arrivare sul tappetino • Partenza e arrivo sul cassone <p>Obiettivo: trasportare diversi oggetti dal punto di partenza al punto di arrivo.</p>		1 corda, 2 tappetini, ev. cerchi da hula hoop oppure elemento superiore del cassone come canestro per palloni o altro.
		<p>Postazione 4: Trasporto alla corda con tiro al bersaglio</p> <p>I bambini oscillano appesi alle corde e trasportano dei piccoli tesori (p. es. nastri per la staffetta) da un punto di partenza a un punto d'arrivo. I diversi punti d'arrivo sono segnati con dei cerchi da hula hoop e corrispondono a un numero diverso di punti.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scegliere diversi oggetti da trasportare (corda per saltare, palloni, anelli di gomma, ecc.) • Sostituire i cerchi da hula hoop con altri oggetti di demarcazione (nastri, tappetini, cassoni, ecc.) <p>Obiettivo: raggiungere il numero maggiore di punti depositando gli oggetti nei cerchi che danno il punteggio più alto.</p>		Tappetino, cerchi da hula hoop, 1 coppia di anelli, 2 cassoni
Ritorno alla calma		<p>Postazione 5: L'altalena di Tarzan</p> <p>Partendo da un cassone, i bambini si lasciano dondolare in posizione raccolta o posizione normale di sospensione. Una volta raggiunto il punto morto, lasciano gli anelli e atterrano sul tappetone.</p>		Cassoni, tappetini
	15'	<p>I bambini si mostrano a vicenda il più bel numero acrobatico (preparato durante la parte principale).</p> <p>Mentre guardano il lavoro dei compagni, i bambini nominano il miglior artista, il più divertente, il più coraggioso, ecc.</p>		1 corda, 2 tappetini

Volare sempre più alto

Per svolgere gli esercizi di questa lezione, gli allievi devono già avere familiarità con l'oscillazione in sospensione. Grazie a questa lezione, i bambini migliorano queste capacità e imparano la semirotazione e l'uscita bassa in avanti con semi rotazione.

Condizioni quadro



Durata della lezione: 90 minuti




Livello di capacità: principianti (ma che sono in grado di oscillare in sospensione)

Età: 5-10 anni

Obiettivi d'apprendimento

- Ripetere e consolidare l'oscillazione corretta.
- Semirotaioni.
- Uscita bassa in avanti con semi rotazione.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>Importante: Prima dell'introduzione effettuare un riscaldamento generale che, nel caso ideale, anticipa gli elementi della lezione per garantire continuità (esercizi specifici con le premesse necessarie per le esigenze fisiche e psichiche della lezione).</p>		
	<p>20'</p> <p>Imparare e migliorare l'oscillazione Introduzione: la classe ripete le posture agli anelli (C+, I, C-).</p> <p>Dopo, a turni, i ginnasti svolgono i seguenti compiti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Integrare le posture correttamente durante l'oscillazione. I ginnasti che non riescono ad eseguire correttamente le posture possono essere aiutati dal docente che li tiene nella posizione finale. In tale modo riescono ad assimilare, sentire e migliorare le posture correttamente. 2. Oscillare ad occhi chiusi (miglioramento della percezione). 3. Oscillare con la polizia. I bambini possono giocare ai poliziotti controllando le posture dei loro compagni nell'oscillazione in avanti e indietro (apprendimento visivo). <p>Durante il compito numero 1, il docente assiste continuamente i ginnasti (osservare, valutare e consigliare). I ginnasti possono svolgere autonomamente i compiti 2 e 3.</p>		<p>3-4 coppie di anelli per postazione 4-5 tappetini Tappeto da 16 per l'uscita</p>
Parte principale	<p>5'</p> <p>1. Imparare a girare In posizione eretta sollevare in alto le braccia. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale e tenere il bacino eretto. Spingere leggermente il bacino in avanti e tirarlo subito verso la colonna vertebrale eseguendo una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.</p>		Non occorre materiale
	<p>10'</p> <p>2. Dalla schiena alla pancia Sdraiarsi sulla schiena con le braccia in alto e i piedi leggermente sollevati. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale («postura C+») e rivolgere lo sguardo ai piedi. Il compagno trattiene leggermente i piedi. Distendere rapidamente e brevemente l'angolo dei fianchi e tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione sino a ritrovarsi a pancia in giù. Premere subito il collo del piede contro il pavimento. Le orecchie rimangono sempre strette fra le braccia.</p>		Un tappettino ogni due ginnasti

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>20' 3. Semirotazione in avanti</p> <p>Oscillare fino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta giunti al punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale. Le braccia rimangono sempre sollevate in alto e le orecchie strette fra le braccia.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mezza rotazione all'indietro. Si effettua come una mezza rotazione in avanti ma partendo dalla «postura I» oppure da una leggera «postura C-» al termine dell'oscillazione indietro. • Rotazione completa in avanti/indietro. • Combinazione di mezza rotazioni e rotazioni complete. 		Non occorre materiale
	<p>20' Uscita bassa in avanti con semi rotazione</p> <p>(=> per riallacciare a movimenti già noti, prima eseguire alcune uscite indietro) Oscillare sino ad assumere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta raggiunto il punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione. Le braccia sono sempre sollevate e le orecchie strette fra le braccia. Mollare gli anelli e portare le gambe in posizione verticale. Prepararsi all'atterraggio aprendo le braccia lateralmente. Per frenare lo slancio nella fase di atterraggio le ginocchia e le anche devono piegarsi (idealmente ginocchia e anche devono formare lo stesso angolo).</p> <p>Condizioni: oscillare in modo corretto ed eseguire una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale</p>		Per ogni struttura: 4-5 tappetini Tappeto da 16 per l'uscita
Ritorno alla calma	<p>5' Movimento a catena</p> <p>Un allievo per ogni coppia di anelli. Tutti cercano di oscillare contemporaneamente allo stesso ritmo. Ad un segnale tutti fanno da due a tre passi all'indietro e poi in avanti dandosi lo slancio per l'oscillazione in avanti.</p>		Non occorre materiale
	<p>10' Di propria mano: Massaggio delle mani</p> <p>I destrimani si massaggiano prima la mano sinistra. Posare la mano sinistra nella mano destra affinché il pollice destro riesca a massaggiare la parte interna della mano sinistra. Iniziare il massaggio con una lieve pressione del pollice effettuando movimenti rotatori partendo dai lati su tutta la superficie della mano. Massaggiare partendo dal carpo fino alle dita in un movimento solo. In seguito, massaggiare dito per dito analogamente alla superficie della mano. Si inizia dal mignolo e si massaggia partendo dal palmo fino alla punta delle dita. Alla fine del massaggio della mano sinistra, passare delicatamente il pollice su tutta la mano fino alla punta di tutte le dita. In seguito, eseguire lo stesso massaggio della mano destra.</p>		Non occorre materiale

Imparare gli elementi

La serie di esercizi di questa lezione è un utile strumento per apprendere le uscite salto oppure le dislocazioni all'indietro. A ogni esercizio è stata aggiunta un'indicazione relativa all'utilità specifica (esercizio uscita salto o esercizio dislocazione all'indietro).

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Livello di capacità: ginnasti avanzati


Età: 8-10/11-15

Obiettivi d'apprendimento

Salto all'indietro come uscita/dislocazione all'indietro

		Tema/compito/esercizio/juoco	Organizzazione/diseño	Materiale
Introduzione		<p>Importante: Prima dell'introduzione effettuare un riscaldamento generale che, nel caso ideale, anticipa gli elementi della lezione per garantire continuità (esercizi specifici con le premesse necessarie per le esigenze fisiche e psichiche della lezione).</p> <p>Preparazione. I ginnasti possono lavorare a turni e in modo autonomo ai diversi esercizi. Il docente e l'aiuto docente rimangono all'esercizio numero 4.</p>		
	25'	<p>1. Riscaldamento individuale agli anelli (per entrambe le lezioni) In posizione eretta sollevare in alto le braccia. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale e tenere il bacino eretto. Spingere leggermente il bacino in avanti e tirarlo subito verso la colonna vertebrale eseguendo una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.</p>		3-4 coppie di anelli per postazione 4-5 tappetini Tappeto da 16 per l'uscita
		<p>2. Candela in posizione raggruppata (per entrambe le lezioni) Sulla schiena in posizione carpiata con le braccia tese verso l'alto. Le gambe sono tese e i piedi sopra la testa. Un compagno mette una mano sui talloni per tenerli fermi. Chi esegue l'esercizio si mette in posizione di candela, premendo le scapole contro il suolo. I muscoli addominali devono rimanere rilassati. Con la sua mano, il compagno verifica che non vi sia alcuna pressione sui talloni.</p> <p>Variante: stesso esercizio ma con le gambe tese per un salto in posizione tesa.</p>		4-5 tappetini
		<p>3. Ventre rilassato (per entrambe le lezioni) Oscillare fino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta giunti al punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale. Le braccia rimangono sempre sollevate in alto e le orecchie strette fra le braccia.</p> <p>Osservazione: la condizione è di oscillare in modo corretto.</p>		4-5 tappetini
	<p>4. Esercizio di preparazione sul cassone (esercizio specifico per la dislocazione all'indietro) La posizione di partenza è la sospensione rovesciata carpiata alla fine del cassone. Lo sguardo è rivolto verso le ginocchia e le spalle sono rilassate. Aprire lentamente l'angolo dei fianchi sino a mettersi a candela. Spingere i fianchi verso le mani. Le braccia restano in posizione verticale. Sguardo verso i piedi e non appena il baricentro ha superato la verticale disegnare con le braccia un cerchio laterale e poi tenderle verso l'alto. Ruotare attorno all'asse trasversale sino a raggiungere la posizione eretta sul materasso. La testa non ha alcuna funzione attiva.</p> <p>Aiuto: l'allenatore e un secondo aiutante si dispongono ai lati del cassone. Una mano va collocata sotto le spalle, l'altra sul braccio.</p>		2 cassoni, un tappeto da 16 per l'uscita	

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	50'	<p>Parte principale: dislocazione all'indietro</p> <p>1. Dislocazione all'indietro con aiuto (esercizio specifico per la dislocazione all'indietro)</p> <p>Anelli all'altezza delle spalle. Dopo tre passi di rincorsa sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata al termine dell'oscillazione in avanti. Bilanciamento in sospensione rovesciata. Durante la seconda oscillazione all'indietro, sempre in sospensione rovesciata, una volta giunti nel punto in cui sono appesi gli anelli aprire con slancio l'angolo dei fianchi (seguendo il ritmo del bilanciamento) sino a mettersi a candela («postura C+» in sospensione rovesciata tesa) al termine dell'oscillazione all'indietro. Nel punto morto disegnare dei cerchi con le braccia (lateralmente), tenderle in alto e allungarsi nella posizione sospensione rovesciata tesa. Nel punto morto aprire le braccia lateralmente e disegnare dei cerchi, sollevarle in alto e tenderle sino a raggiungere la «postura I». Rimettersi in posizione eretta con l'aiuto dell'allenatore. Non mollare mai gli anelli!</p> <p>2. Dislocazione all'indietro (esercizio specifico per la dislocazione all'indietro)</p> <p>La posizione di partenza è la sospensione rovesciata carpiata. Al termine dell'oscillazione all'indietro aprire con slancio l'angolo dei fianchi sotto il punto in cui sono appese le corde e mettersi a candela («postura C+» in sospensione rovesciata tesa). Nel punto morto aprire le braccia lateralmente e disegnare dei cerchi, sollevarle in alto e tenderle sino a raggiungere la «postura I». In seguito oscillare in avanti in sospensione. La testa non ha alcuna funzione attiva e si trova sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.</p>	 	<p>Un tappetino ogni due ginnasti</p> <p>Per ogni struttura: 4-5 tappetini, un tappeto da 16 per l'uscita</p>
	50'	<p>Parte principale: uscita salto</p> <p>1. Salto all'indietro come uscita con aiuto (esercizio specifico per l'uscita salto)</p> <p>Al termine dell'oscillazione in avanti, dopo una breve rincorsa (anelli ad altezza elevata) oppure dopo due oscillazioni nella «postura C+» fermarsi sulle spalle dell'allenatore (in posizione raggruppata o tesa). L'allenatore verifica se la «postura C+» è corretta: sguardo rivolto verso i piedi, ombelico tirato verso la colonna vertebrale. In seguito ordina di mollare gli anelli con l'indicazione di continuare a rivolgere lo sguardo ai piedi. L'allenatore porta a termine la rotazione e l'allievo resta nella «postura C+» sino al momento dell'atterraggio sul materasso.</p> <p>Aiuto: disporsi accanto al ginnasta con lo sguardo rivolto verso di lui. Con un braccio afferrare subito le sue spalle e subito dopo il bilanciamento in avanti posizionare le proprie spalle sotto il baricentro dell'allievo. Fermare il movimento e con l'altro braccio circondare l'addome dell'allievo. Dopo aver controllato la «postura C+» dare il segnale «molla gli anelli». Quando il ginnasta lascia andare gli anelli, attirare verso di sé le spalle dell'allievo e farlo ruotare all'interno dell'altro braccio. Aiutarlo a rimettersi in piedi.</p>		<p>Un tappeto da 16 per l'uscita</p>

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>50' 2. Salto all'indietro teso (esercizio specifico per l'uscita salto) Oscillare sino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Le braccia sono tese in alto e lo sguardo è rivolto verso i piedi. Condurre attivamente le gambe in avanti verso l'alto e lasciare gli anelli nel punto morto. Preparare l'atterraggio con una rotazione sufficiente lungo l'asse trasversale. L'articolazione delle anche e delle ginocchia ammortizza l'atterraggio.</p> <p>Condizioni: oscillare in modo corretto. Il salto all'indietro quale uscita dagli anelli non è nient'altro che la logica continuazione di una corretta oscillazione in avanti. L'unica differenza consiste nel fatto che, una volta raggiunto il punto morto, gli anelli vengono lasciati andare. Successivamente, il corpo effettua una rotazione attorno all'asse trasversale e il movimento si conclude in un atterraggio controllato.</p>		Per ogni struttura: 4-5 tappetini, un tappeto da 16 per l'uscita
Ritorno alla calma	<p>15' Massaggio con la palla in coppia Un ginnasta si sdraia sulla pancia su una superficie comoda. Un compagno lo massaggia con una piccola palla da ginnastica (o qualcosa di simile) eseguendo dei piccoli movimenti circolari partendo dai piedi e salendo fino alla testa. Evitare le zone troppo sensibili e adattare sia la pressione che la velocità. Il massaggio deve essere piacevole! In seguito scambio di ruoli.</p> <p>Variante: sulla schiena.</p>		Tappetini, palle

Informazioni

Fonti:

- [Insero pratico 11/2005](#), Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker.
- [Insero pratico 17/2006](#), Claudia Harder, Mariella Markmann.

Filmati sugli esercizi

Salto all'indietro come uscita

- [Ventre rilassato](#)
- [Dopo una leggera oscillazione con aiuto](#)
- [Dopo un movimento oscillatorio](#)

Salto all'indietro

- [Candela in posizione raggruppata](#)
- [Agli anelli con due persone che aiutano](#)
- [Agli anelli con una persona che aiuta](#)
- [Oscillare in posizione raggruppata](#)
- [Oscillare in posizione tesa](#)

Partner



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autori

Barbara Bechter, Jsabelle Scheurer-Stolz

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Daniel Käsermann, SUFSM

Layout

Media didattici SUFSM