

Riduzione e rimozione degli aiuti nell'esempio wall flip all'indietro

| Numero di aiutanti? | 2 | 2 | 1 |
|---|--|--|--|
| Chi aiuta? | <p>È possibile integrare anche aiutanti inesperti. Prima eseguire il test della «portantina».</p> | <p>Integrare anche aiutanti inesperti a condizione che conoscano l'esercizio di preparazione.</p> | <p>Aiutante esperto</p> |
|  |  |  | |
| Come? | <p>Presa a pinza sul braccio (sopra il gomito).</p> | <p>Presa a manopola della cintura da attrezzistica o dell'imbragatura, oppure corda per saltare attorno alle anche</p> | <p>Presa ai vestiti nella parte inferiore della schiena</p> |
| <p>Le indicazioni sinistra/destra sono destinate agli aiutanti che si trovano a destra del ginnasta.</p> | <p>Il dorso della mano che si trova più vicina al corpo è rivolto verso l'alto. Test della portantina!</p> | <p>Il dorso della mano è rivolto verso l'alto. La mano destra sostiene la rotazione sulla parte posteriore della coscia.</p> | <p>La mano sinistra sostiene lo slancio sulla zona lombare. Afferrare il pezzo di maglietta sulla schiena. Se necessario, la mano destra sostiene la rotazione sulla parte posteriore delle cosce.</p> |
|  |  |  | |
| <p>La presa (troppo) alta crea una certa inerzia nella rotazione. L'asse di rotazione rimane costante su una linea orizzontale all'altezza delle spalle. In questo modo, è possibile accompagnare in modo lento e controllato il movimento.</p> | <p>Spostando la presa verso il basso, la rotazione diventa più facile. L'asse di rotazione si sposta sia in verticale che in orizzontale e il corpo è più instabile. A causa della maggiore libertà di movimento, possono prodursi più errori.</p> | <p>La libertà di movimento può provocare più comportamenti errati. Per esempio: girare su una spalla dopo il secondo passo sulla parete.</p> | |
| Quando aiutare? | <ul style="list-style-type: none"> • Quando parte il movimento. • Prima del salto alla parete. | <p>Quando parte il movimento.</p> | <p>Prima del salto alla parete.</p> |
| Per quanto tempo? | <ul style="list-style-type: none"> • Per tutta la durata del movimento fino alla posizione eretta sicura. • Poco prima del salto alla parete fino alla posizione eretta sicura. | <p>Per tutta la durata del movimento fino alla posizione eretta sicura.</p> | <p>Poco prima del salto alla parete fino all'ultimo contatto con il muro.</p> |
| Ruolo di chi esegue il movimento in relazione al controllo del movimento? | <p>+ – passivo</p> | <p>+ – attivo</p> | <p>attivo</p> |