

## **SPORT INDIVIDUALI**

Il materiale didattico contenuto in questa dispensa è una guida per la prova d'esonero e le esercitazioni pratiche di Sport Individuali, riguardanti le lezioni del Dott. Izzicupo. Tali lezioni hanno l'obiettivo di fornire agli studenti le nozioni essenziali per allestire delle esercitazioni di preacrobatica così come ai grandi attrezzi. La maggior parte degli spunti pratici sono, infatti, propedeutici alle discipline sportive vere e proprie. Alla fine del corso, lo studente dovrà essere in grado di realizzare una progressione di esercizi tra quelli proposti ed essere in grado di eseguire l'assistenza corretta all'allievo, oltre che possedere delle conoscenze teoriche.

La presente dispensa non è da ritenersi esaustiva in merito agli argomenti affrontati a lezione, pertanto, agli studenti non frequentanti, è consigliato di fare riferimento anche ai testi e alle letture consigliate nel programma di studio.

## **PREACROBATICA E GINNASTICA**

Con il primo termine s'intende generalmente una serie di esercitazioni preparatorie alla ginnastica vera e propria e che include capovolte, rotolamenti, ruote, verticali e altre attività a corpo libero. La ginnastica è attualmente rappresentata in Italia dalla Federazione Ginnastica d'Italia (F.G.I.) e include l'artistica maschile e femminile, la ritmica, il trampolino elastico, l'aerobica e la ginnastica generale o per tutti. Inoltre, un'altra branca è rappresentata dagli sport acrobatici e coreografici che includono discipline quali l'acrosport o acrogym, il cheerleading e altre discipline minori, sempre caratterizzate da un'elevata componente coreografica e acrobatica.

Ginnastica artistica, ritmica e trampolino elastico sono discipline olimpiche. La ginnastica artistica maschile è l'unica disciplina presente fin dalla prima edizione dei giochi olimpici, mentre quella femminile fece la sua comparsa con il concorso a squadre alle Olimpiadi di Amsterdam del 1928. La ginnastica artistica maschile prevede: Volteggio, Parallele, Cavallo con maniglie, Sbarra, Anelli e Corpo Libero. La ginnastica artistica femminile comprende invece: Volteggio, Parallele asimmetriche, Trave e Corpo Libero.

La ritmica è riservata alle donne e prevede l'esecuzione di esercizi al corpo libero con accompagnamento musicale e mediante l'ausilio di 5 piccoli attrezzi: palla, nastro, clavette, fune e cerchio).

Il trampolino elastico è ufficialmente uno sport Olimpico dall'edizione di Sidney 2000. I ginnasti saltano su di un tappeto elastico eseguendo movimenti in attitudine di volo e a parecchi metri d'altezza dal suolo e contempla competizioni individuali e di trampolino sincronizzato (a coppie).

La ginnastica acrobatica prevede la costruzione di complesse figure quali le piramidi umane, le quali saranno prese in considerazione nelle esercitazioni pratiche.

Un'importante menzione va fatta, inoltre, ai grandi attrezzi dell'educazione fisica che, nati in ambito militare, hanno rappresentato per molti anni gli strumenti di base per la costruzione delle

capacità e delle abilità fondamentali nelle discipline sopra menzionate, sebbene attualmente siano più che altro “parcheggiati” nelle palestre scolastiche.

Dopo aver preso in considerazione la nomenclatura ginnastica, saranno esposte le progressioni didattiche oggetto delle esercitazioni pratiche.

## **NOMENCLATURA DEL CORPO UMANO**

La nomenclatura ginnastica, tranne per qualche eccezione, fa riferimento a quella anatomica.

Il corpo umano si divide in due parti: busto e arti.

Il busto comprende: capo, collo e tronco.

Il capo si denomina fronte nella regione anteriore e occipite in quella posteriore.

Il collo posteriormente è detto nuca.

Il tronco è suddiviso in: torace, addome e bacino.

La parte anteriore del torace è detta petto, quella posteriore dorso.

La parte laterale del tronco è detta fianco.

La parte posteriore dell'addome si dice regione lombare.

Il bacino posteriormente è detto regione glutea, lateralmente anca.

L'insieme delle parti posteriori del busto si dice tergo.

L'arto superiore si divide in: spalla, braccio propriamente detto, avambraccio, mano.

Quest'ultima presenta una superficie palmare ed una dorsale.

L'arto inferiore si divide in anca, coscia, gamba propriamente detta e piede.

La regione posteriore del ginocchio è comunemente detta poplite.

Il piede presenta una pianta ed un dorso.

La regione anteriore è detta avampiede, la posteriore tallone.

La parte tra gamba e piede, comprendente i due malleoli, è detta collo del piede.

## ASSI E PIANI

Per una descrizione di assi e piani, far riferimento ai testi di anatomia.

Dagli assi ed il loro prolungamento derivano le direzioni fondamentali o cardinali: avanti-dietro (asse sagittale), dentro-fuori (asse trasversale), alto-basso (asse longitudinale). La loro combinazione (a due o a tre) determina le direzioni intermedie, secondo l'ordine sagittale, trasversale, longitudinale (es. braccia avanti, in fuori, braccia avanti, in fuori, in basso).

## ATTEGGIAMENTI

Fanno riferimento ai rapporti tra i vari segmenti del corpo e quindi agli angoli delle articolazioni e possono essere:

- a. Lunghi: i segmenti sono alla massima distanza;
- b. Semibrevi: formano angoli retti o ottusi;
- c. Brevi: formano angoli acuti;
- d. Torti o ruotati: quando risultano ruotati intorno al loro asse principale.

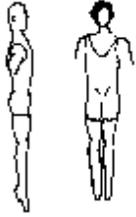


Nel suo insieme il corpo, esclusi gli arti superiori, può assumere:

- a. Atteggiamento fondamentale: capo e piedi (uniti) sono alla massima distanza;
- b. Torto o ruotato: busto e arti sono ruotati intorno al loro asse longitudinale;
- c. Ad arco: il capo risulta avvicinato alla regione glutea e l'arto inferiore è in estensione;
- d. In ginocchio: busto in linea con le cosce e gambe e cosce a  $90^\circ$ .
- e. a squadra: busto e arti sono a  $90^\circ$ , che può essere anche di
- f. massima squadra: busto in atteggiamento breve;

g. a raccolta: busto in atteggiamento lungo e arti inferiori in atteggiamento breve, e

h. massima raccolta: quando anche il busto è in atteggiamento breve.



a



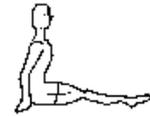
b



c



d



e



f



g



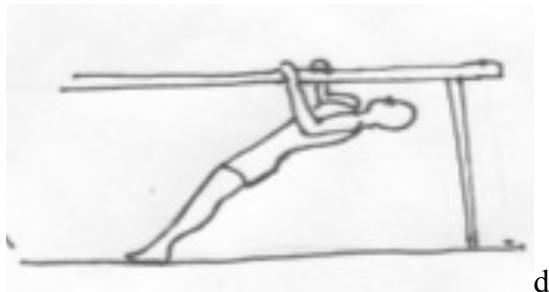
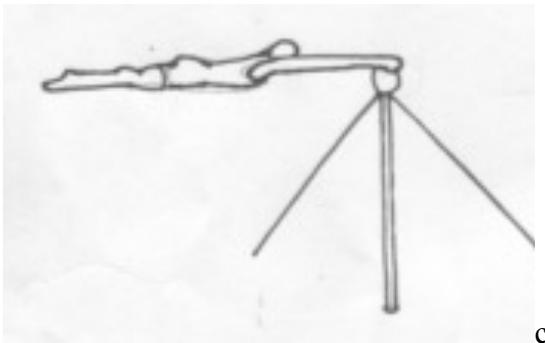
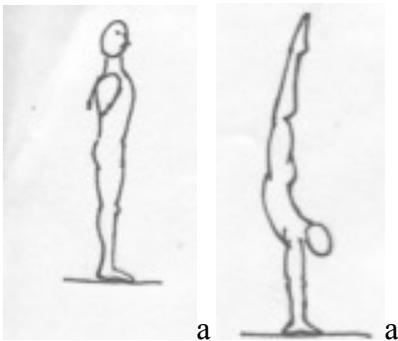
h

## POSIZIONI

### 1. rapporto del centro di gravità con i mezzi di sostegno

il rapporto tra il centro di gravità e il mezzo di sostegno è detto *attitudine* e può essere:

- a. di appoggio
- b. sospensione
- c. neutra
- d. di volo
- e. mista



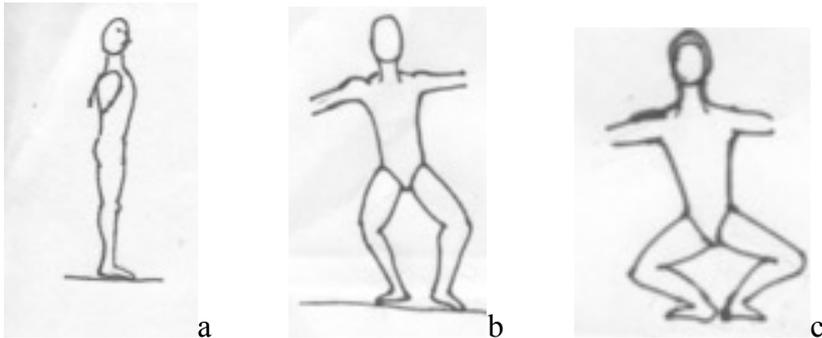
La posizione assunta con gli arti inferiori in appoggio al suolo viene detta *stazione* e può essere:

- a. eretta: corpo ritto con i piedi al suolo
- b. seduta: in appoggio sui glutei
- c. in ginocchio: in appoggio con una o entrambe le ginocchia
- d. decubito: tutto il corpo è a contatto con il suolo
  - i. supino: a contatto con il dorso
  - ii. prono: a contatto con il petto
  - iii. laterale: a contatto con il fianco

## 2. rapporti tra attitudini e atteggiamenti

- a. posizioni in attitudini di appoggio con arti in atteggiamento lungo: ritte;
- b. posizioni in attitudini di appoggio con arti in atteggiamento semibreve: semipiegate;
- c. posizioni in attitudini di appoggio con arti in atteggiamento breve: semipiegate.

In tutte le altre attitudini si diranno: tese, semiflesse e flesse.



## 3. rapporti di ubicazione o tra ginnasta e attrezzo

La posizione che l'allievo assume nei confronti dell'attrezzo si dice partenza prima che l'esercizio inizi e arrivo al suo termine.

Esse si dicono frontali, dorsali o laterali a seconda che si offra la fronte, il dorso o il fianco all'attrezzo.

Si dicono al di qua, al di là, sotto o frammezzo a seconda dell'ubicazione rispetto all'attrezzo.

Il rapporto tra l'attrezzo o il suolo e l'allievo può essere perpendicolare, parallelo o inclinato. Il rapporto perpendicolare può essere normale o capovolto.

In base alla distanza dall'attrezzo si dicono:

- a. a contatto
- b. a un passo
- c. a mezzo passo
- d. a due passi, ecc...

Per una definizione di passo fare riferimento alla prossima sezione.

## **PRESE**

La presa è il contatto tra una qualsiasi parte del corpo dell'allievo e l'attrezzo, in modo tale che questo possa essere maneggiato o sostenere l'allievo. A seconda della parte del corpo interessata avremo:

- a. presa palmare: con il palmo della mano aperta
- b. digitale, con le dita della mano, come ad esempio nella partenza dai blocchi
- c. brachiale: con la regione ascellare delle braccia, come alle parallele.
- d. poplitea: con la regione posteriore del ginocchio, come ad esempio al quadro svedese
- e. tibiale: come quella che si assume nella salita alla pertica
- f. crurale: con la parte interna della coscia, attraverso un'adduzione
- g. addominale: con l'addome;
- h. lombare: con la regione lombare;
- i. plantare: con tutto il piede in appoggio. Essa può anche essere:
  - i. sulle punte
  - ii. sugli avampiedi
  - iii. sui talloni

In particolar modo, la presa della mano si dice *impugnatura* quando essa avvolge completamente o parzialmente un attrezzo per sostenerlo o sostenersi ad esso. Distinguiamo in:

- a. A mano piena o palmare: quando fascia completamente l'attrezzo e può essere:
  - i. Pollice unito alle dita o opposto
  - ii. Prona (dorsale) o supina (palmare)
- b. Digitale, se sono interessate le sole dita;
- c. Ad anello, con pollice e indice;
- d. A penna, con l'attrezzo tra pollice e indice e medio uniti;
- e. Carpea, quando è interessata l'articolazione del polso come nella salita di forza;

Tutte le impugnature possono essere effettuate ad un solo corrente, come ad esempio ad un grado del quadro svedese o della spalliera, o a due correnti paralleli, come nelle parallele. Nel primo caso faremo riferimento ai pollici, nel secondo ai palmi delle mani e quindi l'impugnatura potrà essere a pollici o palme:

- a. in dentro o in fuori;
- b. Corrispondenti, a dx o sx, in su o in giù, avanti o indietro;

Per passo s'intende la distanza tra due prese o impugnature. Per le braccia si fa riferimento alla larghezza delle spalle (passo normale) mentre per l'arto inferiore si fa riferimento al piede e un passo normale corrisponde a due piedi. Pertanto avremo un passo che può essere:

- a. Unito, le due prese sono a contatto;
- b. Stretto, inferiore al passo normale;
- c. Normale;
- d. Largo: se supera il passo normale;
- e. Incrociato: se le due prese o impugnature si incrociano.

#### *Prese mano – mano*

- a. mano a mano singola, come nella stretta di mano;
- b. Mano a mano doppia incrociata, uguale alla precedente a due mani, braccia incrociate;
- c. Mano e dita a polsi doppia, indice e medio stringono il polso, con i palmi delle mani a contatto e il pollice a completare la presa;
- d. Mani in appoggio doppia, palmi delle mani l'uno sull'altro con le dita in direzioni opposte. Serve come appoggio e nei sollevamenti; Un'alternativa può essere quella di mettere il pugno nella mano del compagno, il quale deve però circondare il polso dell'altro con l'altra mano.
- e. Dita a dita singola, detta anche a gancio: le dita delle due mani si afferrano reciprocamente, pollice escluso.
- f. E doppia, come la precedente a due mani.

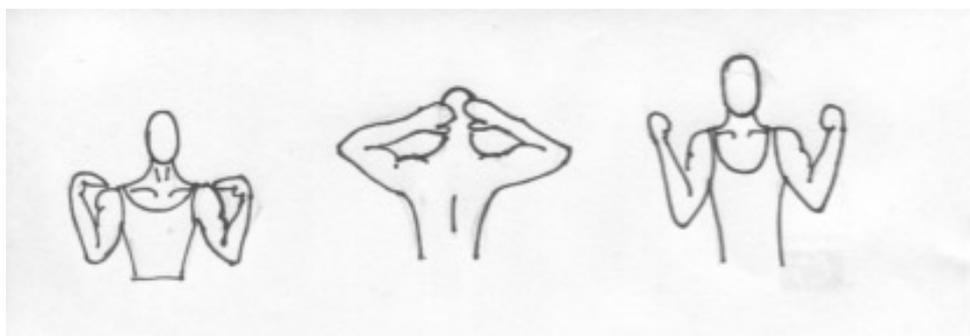
- g. Mano a polso singola, la mano afferra il polso del compagno (l'azione è reciproca).
- h. E doppia, come la precedente a due mani.
- i. Mani a polsi intrecciati, come mano polso, però una mano afferra il polso del compagno, l'altra il proprio polso. Utile nel realizzare un piano d'appoggio per una terza persona.
- j. Braccio – braccio, simile a mano polso, però la mano va sul braccio. Usata soprattutto durante posizioni di passaggio o in posizioni coreografiche. Una variante può essere braccio – coscia, dove un braccio è sostituito dalla coscia del compagno.
- k. Mano – piede, la mano afferra la pianta del piede, dritta o a rovescio.

## AZIONI GINNASTICHE

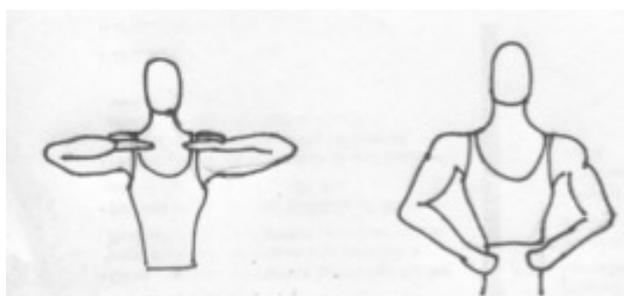
- a. flettere: passaggio di un segmento da un atteggiamento lungo a un breve;
- b. estendere: passaggio di un segmento da un atteggiamento breve a uno lungo;
- c. spingere: estendere velocemente (non in appoggio);
- d. piegare: passaggio degli arti da un atteggiamento lungo a uno breve, in attitudine di appoggio;
- e. rizzare: l'azione inversa;
- f. aprire: allontanamento lento e reciproco degli arti superiori in atteggiamento lungo oppure quando tutto il corpo passa da un atteggiamento breve o semibreve ad uno lungo;
- g. Chiudere: azione precedente;
- h. Divaricare: come aprire ma riferita agli arti inferiori, tramite un saltello
- i. Riunire: l'azione opposta;
- j. Torcere o ruotare: avvolgimento attorno all'asse longitudinale di un segmento, quanto un'estremità rimane fissa. Quando è riferita a tutto il corpo si preferisce ruotare.
- k. Abdurre e addurre: rispettivamente, allontanamento e avvicinamento di un arto dalla linea mediana;
- l. Slanciare: passaggio rapido degli arti tra due posizioni, in atteggiamento lungo;
- m. Elevare: Movimento lento degli arti dal basso verso l'alto, in atteggiamento lungo. Oppure, riferito al busto, dalla posizione decubito supino alla stazione seduta;
- n. Abbassare: azione inversa alla precedente;
- o. Inclinare: avvicinamento del busto in atteggiamento lungo agli arti inferiori;
- p. Oscillare: movimento pendolare degli arti o del corpo;
- q. Incrociare: sovrapporre un arto all'altro
- r. Circondurre: movimento in cui un segmento, con il proprio movimento, descrive approssimativamente un circolo;
- s. Saltellare: azione che si sviluppa sul posto o a breve distanza;
- t. Balzare: come la precedente ma sviluppata in lunghezza (balzi della corsa).

*Posizioni delle braccia in atteggiamento breve o semibreve:*

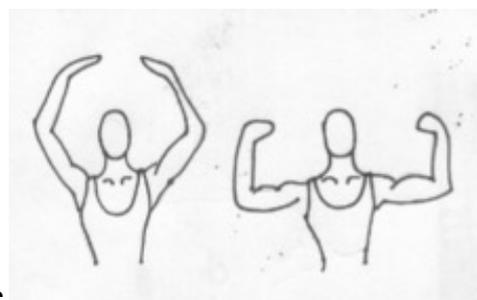
- a. mani sulle spalle
- b. mani alla nuca
- c. braccia flesse
- d. mani al petto
- e. mani ai fianchi
- f. braccia ad arco
- g. braccia a candeliere
- h. braccia conserte, al petto, al vertice, a tergo.



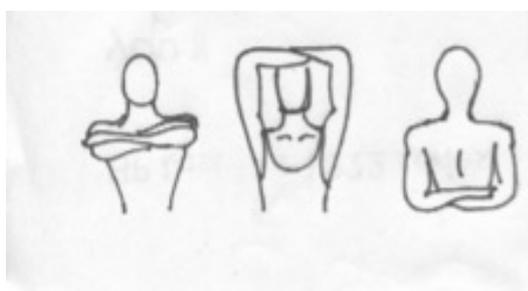
a, b, c.



d, e



f, g.



h.

## **I GRANDI ATTREZZI**

I grandi attrezzi sono quelli che per il loro utilizzo vengono fissati a strutture oppure che non prevedono il loro spostamento nella fase di esecuzione degli esercizi propri. È il ginnasta a muoversi intorno all'attrezzo. Si distinguono dai piccoli attrezzi, i quali vengono maneggiati e spostati durante l'esercizio. È l'attrezzo a muoversi intorno al ginnasta.

### *Suolo*

Il primo grande attrezzo è il suolo o corpo libero. L'attività di preacrobatica al suolo (con materassini di vario spessore) è propedeutica di tutte le successive attività che possono essere svolti ai grandi attrezzi. Permette una varietà enorme di esercizi stazionari o di traslocazione.

### *Spalliera svedese*

La spalliera svedese fa parte dei grandi attrezzi dell'Educazione Fisica del cosiddetto "metodo svedese" e fu ideata dallo scienziato svedese Ling agli inizi del 1900. Può essere ad una o più campate ed è formata da due montanti e da gradi di 2 o 3 cm di diametro a 12cm di distanza. Gli ultimi due pioli sono distanziati su di una sporgenza e l'ultimo è sporgente di circa 20 cm. Gli esercizi alla spalliera sono soprattutto di potenziamento e traslocazioni.

Norme di sicurezza: uso di tappeti alla base, presenza dell'insegnante accanto all'allievo per prevenire le cadute accidentali. Possiamo suddividere gli esercizi in appoggio totale o parziale al suolo, in appoggio sull'attrezzo, in sospensione o con ausilio della panchetta.

### *Scala orizzontale o per sospensione*

La scala orizzontale è un grande attrezzo dell'Educazione Fisica che si rifà alla tradizione impartita dall'Oberman e successivamente da Baumann e Herbert (metodo naturale). È costituito da due montanti (detti anche longaroni o staggi) (lunghi 5 m alti 7cm e larghi 4 cm) e gradi (a 25 cm di

distanza). La larghezza dell'attrezzo è di 40 cm. Gli esercizi che possono essere svolti alla scala orizzontale sono essenzialmente in stazione (potenziamento muscolare) e di traslocazione (in particolar modo attraverso l'utilizzo dell'oscillazione del corpo).

Norme di sicurezza: uso di tappeti alla base, presenza dell'insegnante accanto all'allievo per prevenire le cadute accidentali.

### *Quadro svedese*

Il quadro svedese fa parte dei grandi attrezzi dell'Educazione Fisica del cosiddetto "metodo svedese" e fu ideata dallo scienziato svedese Ling agli inizi del 1900. È costituito da montanti (o staggi) e correnti (o gradi) che intersecandosi formano quadrati di 50 cm. Gli staggi e le fila sono numerati a partire da sinistra, i gradi e le righe dal basso. Le righe sono numerate con i numeri le fila con le lettere. Permette una moltitudine di esercizi di traslocazione (orizzontale, ascendente discendente e diagonali) che comportano la mobilitazione attiva del tronco.

Per una descrizione dettagliata degli esercizi al quadro svedese, è consigliata la consultazione delle dispense di Alberto Forti "Il quadro Svedese".

### *Palco di salita*

Il palco di salita è composto dalle pertiche, dalle funi, dalle scale di corda e da altri attrezzi come il palo di arrampicata. L'altezza può variare da 4 a 6 metri. Il numero di pertiche, funi e scale di corda può variare in base allo spazio disponibile. Gli esercizi al palco di salita sono essenzialmente di arrampicata con una forte componente di potenziamento dell'arto superiore. Esercizi di tenuta isometrica possono rappresentare un primo approccio all'attrezzo, laddove non vi sia sufficiente capacità di forza per realizzare il sollevamento del proprio peso corporeo.

### *Asse di equilibrio*

L'asse di equilibrio è un attrezzo di origine italiana, della tradizione del Baumann. È composta da un corrente in legno di 5m, 5 cm di spessore e 10 cm di altezza, posizionato su piedi non fissi. Il corrente presenta una faccia tonda e una piana. Può essere orizzontale o inclinata, fissa (3 piedi, 2 alle estremità, uno al centro), oscillante (2 piedi alle estremità) o a bilico (un piede al centro). Il suo utilizzo stimola soprattutto la capacità di equilibrio ed è propedeutico alla trave.

### *Trave*

La trave è un attrezzo olimpico del settore femminile della ginnastica artistica ed è lungo 5 m, largo 10 cm ed ha un'altezza regolabile (nelle competizioni olimpiche è posta ad un'altezza di m. 1,25 dal bordo superiore dei tappeti).

### *Parallele*

Le parallele sono costituite da due staggi flessibili fissati a delle piantane laterali. Gli staggi possono essere regolati in altezza, e può essere regolata anche la distanza fra loro (nelle competizioni hanno un'altezza dal margine superiore del tappeto di 1,80 m per le parallele simmetriche e di 1,50 m e 2,30 per le asimmetriche). Gli staggi sono lunghi 3,50 m. L'attrezzo può essere utilizzato per una moltitudine di esercizi, in maniera simmetrica e asimmetrica, spaziando da elementi di bassa difficoltà ad elementi molto complessi e difficili. Nelle competizioni maschili si utilizzano le parallele simmetriche, nelle femminili le asimmetriche.

### *Cavallo*

Cavallo e cavallina sono attrezzi utili nella didattica di semplici volteggi. A livello competitivo viene utilizzata una tavola diversa da quella presente negli ambienti scolastici. Normalmente vengono utilizzati con il lato lungo perpendicolare alla direzione della rincorsa per le donne, e parallelo per gli uomini. La sua altezza è regolabile.

### *Pedana*

La pedana elastica è costituita generalmente in multistrato, ha degli appoggi in gomma per evitare lo scivolamento ed un piano di battuta imbottito. È utilizzata soprattutto nel volteggio, per la fase di battuta e stacco, allo scopo di aumentare la fase di volo.

## PROGRESSIONI DIDATTICHE

### *Capovolta*

Può essere definita come il rotolamento del corpo attorno all'asse trasversale al suolo o su di un attrezzo, poggiando in successione varie parti del corpo (dalla nuca al sacro o viceversa). Può essere eseguita in avanti o dietro ed avere inizio da diverse posizioni: dalla stazione eretta, dalla raccolta, dalla verticale...

Nota: l'apprendimento della capovolta non è intuitivo come possono esserlo altri schemi motori di base e pertanto va insegnata. La sua esecuzione è un importante stimolo per gli analizzatori, in particolare l'analizzatore cinestesico e gli esterocettori presenti sul dorso.

### *capovolta avanti*

#### ESECUZIONE

Da gambe piegate unite, poggiare le mani avanti, quindi rizzare leggermente gli arti inferiori per sbilanciare il peso oltre la linea delle mani, piegare le braccia per frenare la caduta del corpo e poggiare successivamente al suolo la nuca, le spalle, il dorso, il bacino ed i piedi in un rotolamento avanti in posizione di massima raccolta.



#### ASSISTENZA

Ci si colloca lateralmente al soggetto, in ginocchio, vicino al punto in cui l'allievo poggerà le mani. La mano verso l'allievo va poggiata nella parte posteriore della coscia per aiutare la rotazione intorno all'asse trasversale; l'altra mano va posta dietro la nuca per aiutare il mantenimento dell'atteggiamento breve.

## PROGRESSIONE DIDATTICA

- 1) Supini, in posizione di massima raccolta con le mani che afferrano le ginocchia eseguire dei dondolamenti sul dorso, enfatizzando l'atteggiamento rotondo del dorso.



- 2) L'utilizzo di una palla da tenere tra le ginocchia o delle spinte effettuate dall'insegnante o da un compagno possono aiutare.
- 3) Eseguire l'esercizio senza reggere le ginocchia e con gli arti superiori tesi in avanti per aumentare la difficoltà di mantenimento della posizione di massima raccolta.



- 4) Rotolare sul dorso come nell'esercizio precedente e alzarsi sui piedi in posizione di massima raccolta.



- 5) Eseguire una candela. Dalla posizione supina, ginocchia flesse, sollevare gli arti inferiori e il bacino a terra e, aiutandosi con le mani posizionate dietro i fianchi, estendere gli arti inferiori verso l'alto, con la posizione finale in appoggio sulla parte alta del dorso e busto e arti inferiori in atteggiamento lungo.

6) Eseguire la candela senza l'ausilio delle mani.

7) Dalla posizione di massima squadra, rotolare sul dorso sempre attraverso un contatto per punti successivi, mantenendo le ginocchia estese e portando i piedi a contatto con il suolo posteriormente al capo e tornare alla posizione di partenza.



8) In posizione raccolta su una superficie rialzata per alzare il baricentro o su di un piano inclinato per facilitare il rotolamento.



9) Sdraiati sopra una swissball, sbilanciarsi in avanti fino a poggiare le mani e la testa ed eseguire una capovolta. La swissball può essere lasciata o afferrata durante l'esecuzione della capovolta.

10) In piedi, gambe divaricate, flettersi sul tronco fino a poggiare mani e nuca e sbilanciarsi in avanti completando con la capovolta.



11) Capovolta ginocchia flesse.



12) Capovolta rizzando le ginocchia.



13) Una volta che l'esecuzione diviene efficace, si può provare un'evoluzione dell'esercizio attraverso un piccolo atteggiamento di volo, utilizzando inizialmente un tappetone (per vincere la paura) e in seguito un piano inclinato e una pedana. Si realizzano dei piccoli saltelli prima del balzo e si utilizzano le braccia per frenare la caduta.



14) Capovolta con rincorsa e balzo.

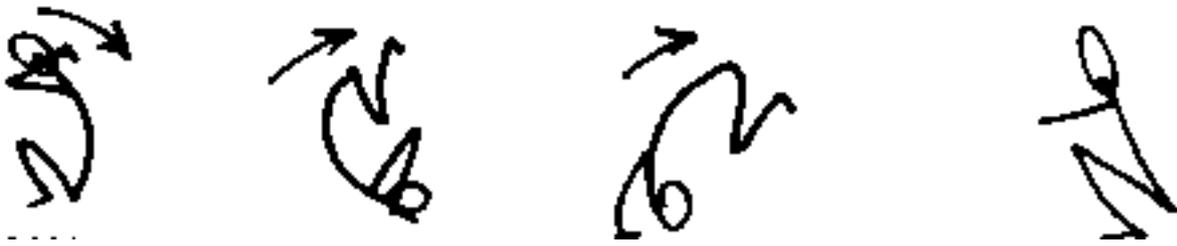


### *capovolta dietro*

#### ESECUZIONE

Dall'atteggiamento di massima raccolta, arti superiori flessi ai lati del capo, palmi in alto con pollici in dentro, effettuare un rotolamento per punti successivi dal bacino alla nuca mantenendo l'atteggiamento di massima raccolta. Le mani poggiano in presa palmare con il suolo e la spinta

sulle braccia direziona il movimento e aiuta il capovolgimento del corpo e lo svincolamento del capo. L'arrivo è sui piedi o sulle ginocchia.



#### ASSISTENZA

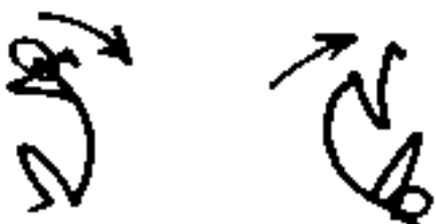
Ci si colloca lateralmente al soggetto, in ginocchio, vicino al punto in cui l'allievo poggerà le mani. Nel momento in cui l'allievo poggia le mani ed è vicino allo sbilanciamento in dietro, si effettua una presa anteriormente al bacino per aiutare la rotazione intorno all'asse trasversale, tirando verso l'alto per aiutare a svincolare il capo.

#### PROGRESSIONE DIDATTICA

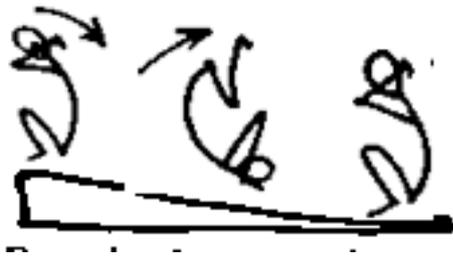
1) Come nel primo esercizio della capovolta avanti, eseguire dei dondolamenti sul dorso fino ad arrivare in appoggio sulla nuca. Per evitare un carico eccessivo sul tratto cervicale è consigliato posizionare le mani intrecciate alla nuca.



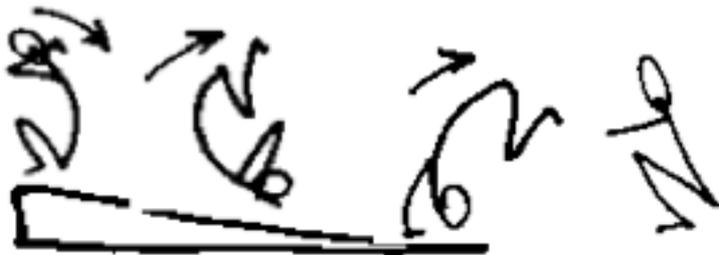
2) Rotolando indietro, eseguire una presa palmare con gli arti superiori flessi ai lati del capo mantenendo l'atteggiamento del corpo di massima raccolta per poi ritornare alla posizione di partenza.



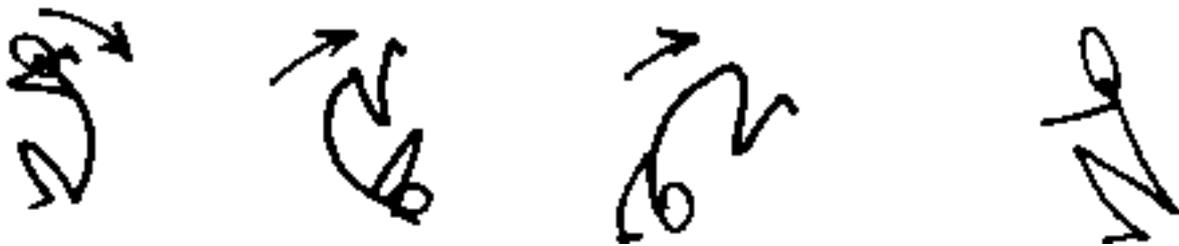
3) Su un piano inclinato, mani intrecciate alla nuca, seduti dal lato in alto spalle verso il lato in pendenza, lasciarsi rotolare in dietro fino a capovolgersi, mantenendo l'atteggiamento raccolto. È importante effettuare una buona assistenza per evitare sbilanciamenti laterali.



4) Eseguire la capovolta completa, partendo però dalla stessa posizione seduta, su di un piano inclinato.



5) Esecuzione capovolta dietro



6) Successivamente è possibile partire dalla stazione eretta (atteggiamento tipo), oppure dalla posizione di massima squadra, effettuando la capovolta a gambe tese e arrivando in ginocchio o in piedi.



## NOTA

Al fine di avere le necessarie capacità per l'esecuzione degli esercizi qui descritti, può essere necessario o comunque utile eseguire i seguenti esercizi: Piegamenti sulle braccia dalla posizione in ginocchio sulle panchette, avvicinando il busto al suolo. Ponte (descritto sotto). **Piroette** e rotolamenti, per sollecitare il sistema vestibolare.

## Ponte

Dalla posizione supina, piegare arti superiori e inferiori allo scopo di poggiare le piante dei piedi a terra e i palmi delle mani ai lati della testa, con i pollici in dentro. Spingere sulle mani e sui piedi per sollevare il busto da terra in un atteggiamento ad arco.

## *Ruota*

### ESECUZIONE

La ruota è una capovolta laterale a gambe divaricate, partendo fronte alla posizione di arrivo, passando in appoggio successivo sui quattro arti e terminando fronte alla posizione di partenza. È importante effettuare una buona azione di slancio-spinta sugli arti inferiori per ottenere la propulsione nel senso di rotolamento e di spinta sull'arto superiore per mantenere l'allineamento dei segmenti corporei.



### ASSISTENZA

Ponendosi lateralmente all'allievo (in ginocchio se si tratta di bambini), dal lato in cui ci rivolgerà il dorso, in prossimità della zona d'appoggio delle mani, posizionare una prima mano sul fianco

appena poggia la prima mano al suolo e la seconda sull'altro fianco. Guidare l'allievo fino alla posizione d'arrivo.

## PROGRESSIONE DIDATTICA

1) Valicamenti: scavalcare un appoggio rigido in presa palmare eseguendo l'appoggio successivo dei quattro arti. La ricerca della verticalità non è essenziale in questa fase. Gli arti inferiori sono divaricati ma non completamente distesi. Questo esercizio favorisce la scelta del lato preferito verso cui effettuare la ruota.



2) Come l'esercizio sopra, cercando un atteggiamento lungo del busto.



3) Posizionare dei cerchi al suolo ed eseguire l'appoggio successivo dei quattro arti in sequenza nei cerchi. Non è importante l'atteggiamento lungo dei segmenti corporei in questa fase.

4) Come l'esercizio precedente lungo una linea tracciata al suolo.

5) Esecuzione della ruota su di un piano inclinato, cercando l'atteggiamento lungo del busto con gli arti inferiori tesi e divaricati. Enfatizzare la spinta delle braccia.



6) Esecuzione della ruota, cercando di enfatizzare l'atteggiamento lungo dei segmenti corporei.

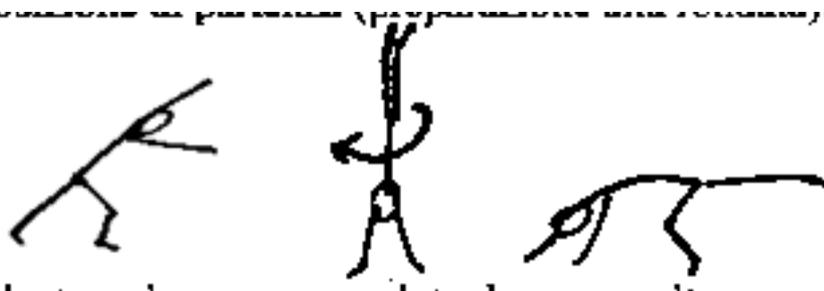


7) È possibile posizionare due tappetoni ad una distanza via via più stretta, attraverso cui eseguire la ruota.

8) Ruota con una breve rincorsa

9) Ruota su di una mano. Partire con la mano di appoggio in alto e l'altra lungo il fianco

10) Esecuzione della ruota con passaggio in verticale ad arti inferiori tesi e uniti e atterraggio a piedi uniti fronte alla posizione di partenza (preparazione alla rondata). Le mani vanno posizionate nella posizione della verticale (in partenza saranno incrociate).



11) L'esercizio precedente può essere preceduto da un presalto o con le mani in appoggio su di una pedana, al fine di enfatizzare la spinta sugli arti superiori.

12) Rondata. INSERIRE DESCRIZIONE.



## **Verticale a braccia ritte**

### ESECUZIONE

La verticale a braccia ritte è un'attitudine di appoggio sulle mani. Dopo aver poggiato le mani al suolo, l'allievo esegue una spinta su di un arto inferiore mentre slancia l'altro portandolo sulla verticale insieme al busto, fino a riunire gli arti inferiori mentre mantiene la posizione in spinta sugli arti superiori.

### ASSISTENZA

Lateralmente all'allievo, afferrare l'arto inferiore di slancio e in seguito quello di spinta, effettuando un'azione di trazione verso l'alto, per facilitare il raddrizzamento delle braccia. Per tornare alla posizione di partenza: liberare un primo arto inferiore accompagnando l'azione sul secondo, fino al contatto col suolo del primo.

### PROGRESSIONE DIDATTICA

#### Coniglietti

- 1) Saltellare per la palestra su tre appoggi con un piede staccato dal suolo.



- 2) Eseguire delle sforbiciate degli arti inferiori in presa palmare al suolo per abituare alla spinta sugli arti superiori. Spingere su di un piede mentre si slancia in alto l'altro e quindi staccare anche il secondo.



- 3) Carriola. A coppie, uno in posizione prona, l'altro posizionato dietro i suoi piedi, quest'ultimo afferra i piedi del compagno che si solleva sulle braccia. Camminare lungo la palestra in questa conformazione.
- 4) In appoggio ventrale sul plinto frenato porre le mani al suolo e, spingendo sugli arti superiori, portare i segmenti corporei in atteggiamento lungo. Inizialmente, con un arto inferiore la volta.
- 5) Dorso rivolto ad una parete, mani a terra con le braccia ritte, risalire la parete con i piedi camminando sulle mani verso dietro fino ad ottenere una posizione obliqua con le gambe al di sopra del capo.



- 6) Dall'esercizio precedente, posizionarsi a squadra e staccare un arto inferiore ed estenderlo verso l'alto.
- 7) Testa e mani in appoggio al suolo, formare con questi tre appoggi un triangolo equilatero. Lentamente, staccare un piede la volta da terra e portalo verso l'alto. Successivamente, ricercare l'atteggiamento lungo di tronco e gambe. Inizialmente l'esercizio può essere eseguito contro un muro.

- 8) Fronte rivolta ad una parete l'allievo eseguirà la verticale cercando l'appoggio al muro con l'arto inferiore. Progressivamente cercherà di staccarsi e allontanarsi da esso.



### Salto giro avanti

#### TRAVE

1. Su di una linea tracciata al suolo, eseguire varie andature (punte, talloni, ecc...).
2. Camminare lateralmente su di un bastone, massaggiando la pianta del piede.
3. Fare l'esercizio uno e due su di un asse di equilibrio:
  - a. poggiato al suolo,
  - b. fisso sul lato più largo
  - c. oscillante
  - d. a bilico
  - e. ripetere b. c. e d. sul lato stretto.
  - f. Con l'asse poggiato al suolo, provare dei saltelli o dei balzi. **NON FARLO SULL'ASSE QUANDO E' SOLLEVATO DAL SUOLO.**
4. Entrata alla trave.

Entrata frontale – doppio appoggio mani, balzo e entrata in divaricata – in salto con pedana

Entrata in diagonale – salto con pedana spinta a un piede – spinta a due

Entrata all'estremità – con pedana salto a uno o due piedi, in accosciata, in divaricata

Traslocazioni, capovolta

Salti

Uscite – salti all'estremità, pennello, raccolto, divaricata, pennello mezzo giro, rotonda

## **VOLTEGGIO**

Il volteggio è il superamento di un ostacolo per mezzo di una rincorsa, uno stacco, la posa delle mani, una qualsiasi tecnica di superamento ed un arrivo a terra. L'elemento caratterizzante è che il valicamento dell'ostacolo avviene tramite il solo appoggio delle mani.

Le fasi del volteggio sono: rincorsa, presalto, battuta e stacco, primo volo, posa delle mani, tecnica di volteggio, secondo volo e arrivo a terra. Ciascuna di esse ha caratteristiche tecniche proprie. In questo caso verrà presa in considerazione la tecnica di volteggio divaricato, per la sua facilità di esecuzione e applicabilità in ambito scolastico.

## **ESECUZIONE**

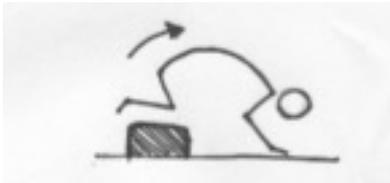
Ponendo una pedana a circa un metro da un cavallo, con tappeti di protezione nello spazio interposto, l'allievo esegue una rincorsa, presalto e stacco a piedi pari e, con il corpo proteso verso il cavallo, prende contatto sulle mani a braccia ritte. Con un'azione di spinta di spalle e braccia, volteggia il cavallo con gambe divaricate e tese per atterrare sul tappeto.

## **PROGRESSIONE DIDATTICA**

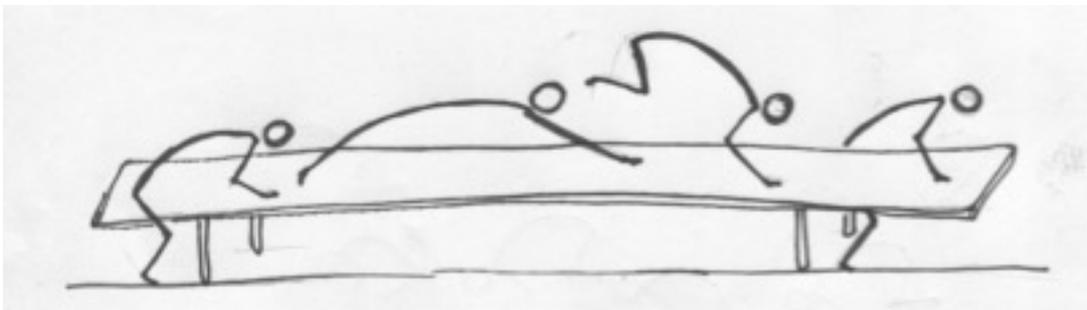
1) Esercizio dei balzi a coniglio: eseguire dei balzi in quadrupedia piedi alle mani. Utilizzare dei cerchi per delimitare delle distanze al suolo.



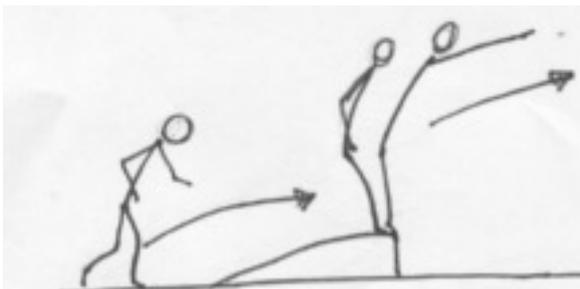
2) Come l'esercizio di prima con dei piccoli ostacoli da valicare. Anche a gambe divaricate.



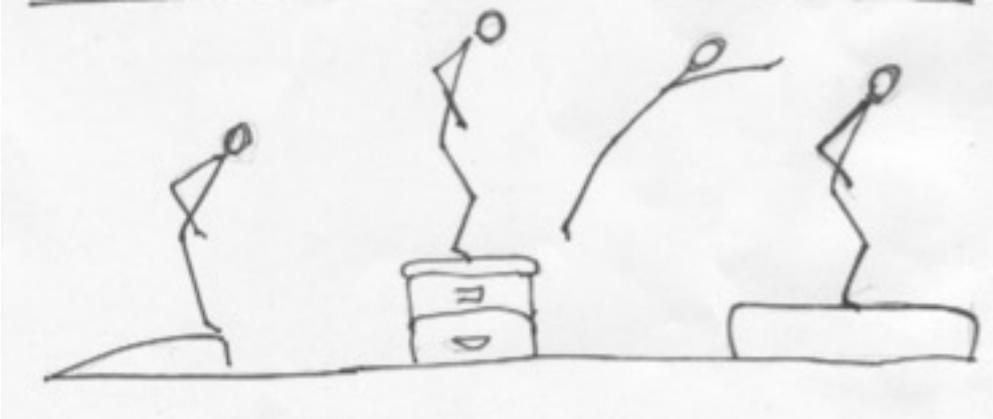
3) l'esercizio 1) può essere eseguito balzando ai lati di una panca ponendo le mani al centro e alternando lato di volta in volta



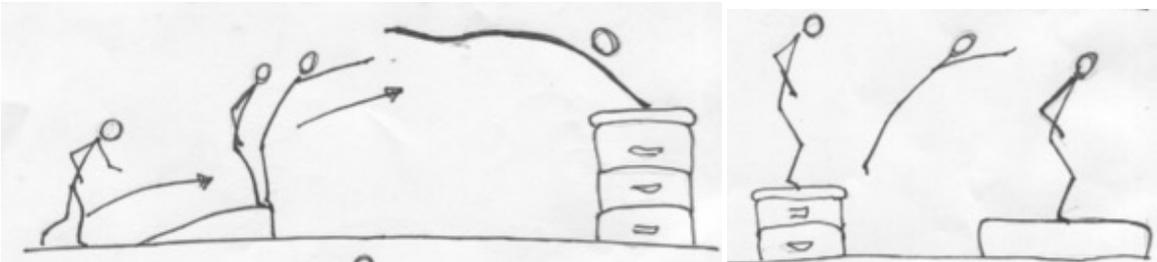
4) Esercizi di rimbalzi, battuta e stacco alla pedana.



5) Superamento di un plinto dopo aver effettuato la battuta alla pedana: dapprima poggiando i piedi sul plinto successivamente senza appoggio dei piedi.



6) Superamento di un plinto con appoggio delle mani e successivamente dei piedi. Arrivo in piedi sul tappeto.

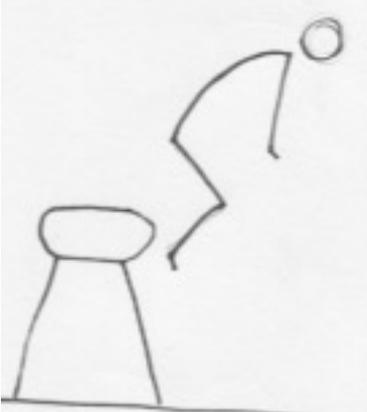


7) Volteggio

a. Gambe divaricate



b. Gambe raccolte



c. Laterale



## **PARALLELE**

Le parallele sono costituite da due staggi fissati a delle piantane laterali. Gli staggi possono essere regolati in altezza, e può essere regolata anche la distanza fra loro (nelle competizioni hanno un'altezza dal margine superiore del tappeto di 1,80 m per le parallele simmetriche e di 1,50 m e 2,30 per le asimmetriche). Gli staggi sono lunghi 3,50 m. L'attrezzo può essere utilizzato per una moltitudine di esercizi, in maniera simmetrica e asimmetrica, spaziando da elementi di bassa difficoltà ad elementi molto complessi e difficili.

Un primo approccio può essere quello di eseguire delle traslocazioni in quadrupedia, partendo magari dall'utilizzo di plinti e panche prima di passare alle parallele vere e proprie. Successivamente si possono realizzare delle traslocazioni su quattro arti in sospensione, in presa palmare e poplitea.

## **ELEMENTI TECNICI**

### **OSCILLAZIONE**

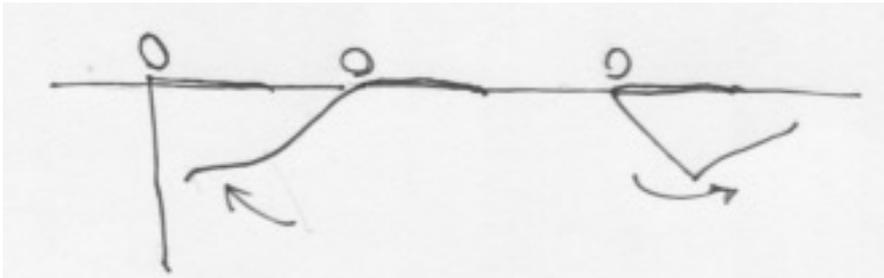
**Brachiale:** Andare in sospensione in presa sulle braccia (all'altezza degli omeri), con le mani che impugnano gli staggi. Eseguire brevi oscillazioni avanti e dietro, aumentando mano a mano l'ampiezza al diminuire del fastidio sulle braccia propriamente dette.

**Ritta:** In attitudine d'appoggio alle parallele, braccia ritte, baricentro sopra al punto di appoggio, si eseguono delle oscillazioni grazie ad una costante azione di spinta delle braccia.

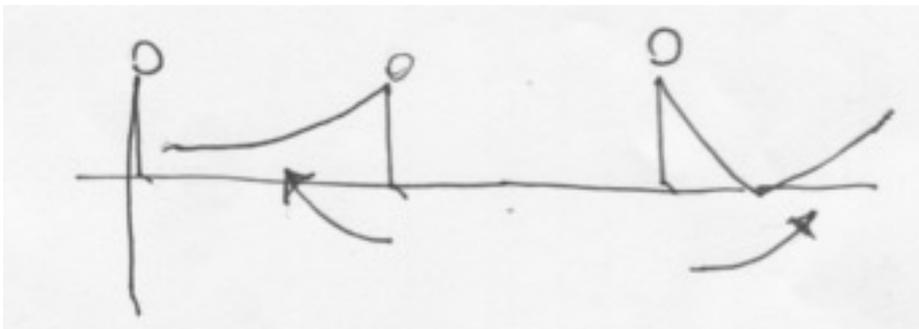
### **PROGRESSIONE DIDATTICA**

## OSCILLAZIONI

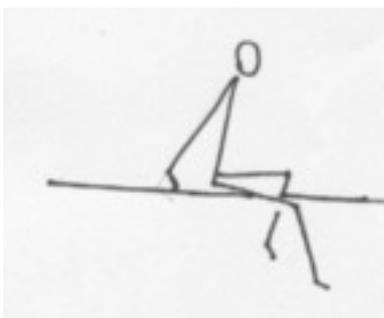
- 1) Disporre le parallele basse, poco sopra il bacino. Salire in appoggio sulle braccia e lasciar pendolare le gambe avanti e dietro. Successivamente effettuare oscillazioni mano a mano più ampie.



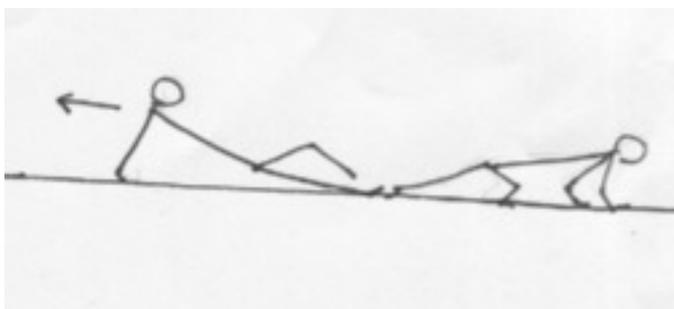
- 2) Salire in appoggio a braccia ritte ed eseguire delle oscillazioni.



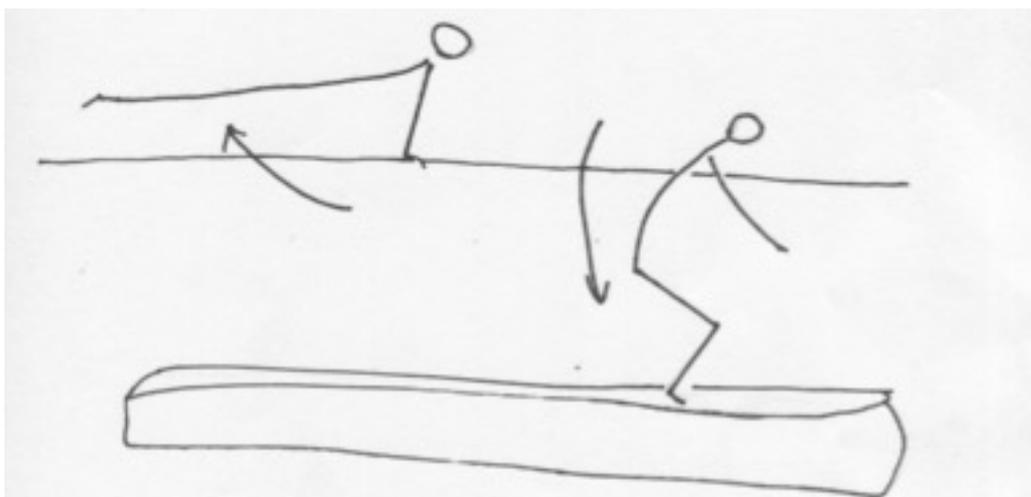
- 3) Dall'esercizio precedente, portando gli arti inferiori avanti scavalcare le parallele con le gambe e, divaricandole, posizionarsi in seduta divaricata avanti.



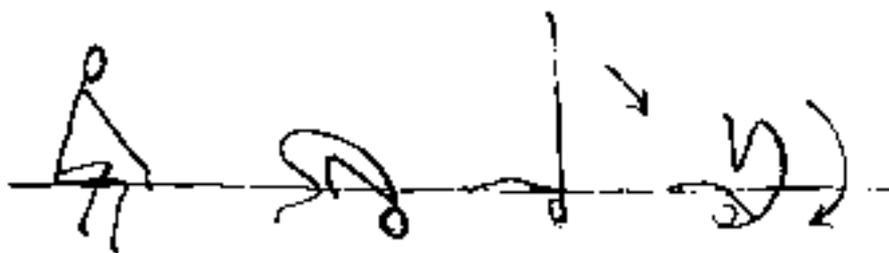
- 4) Traslocazioni in quadrupedia, dalla posizione prona o supina.



- 5) Dall'esercizio 2) effettuare un'uscita laterale con gambe avanti o con gambe dietro.



- 6) Dalla posizione in seduta divaricata, portando le mani avanti sulle parallele, è possibile effettuare una verticale in appoggio sulle braccia e una successiva uscita in capovolta.



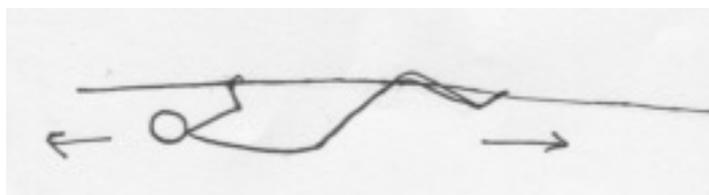
## CAPOVOLTE

Saranno prese in considerazione soltanto le capovolte in sospensione.

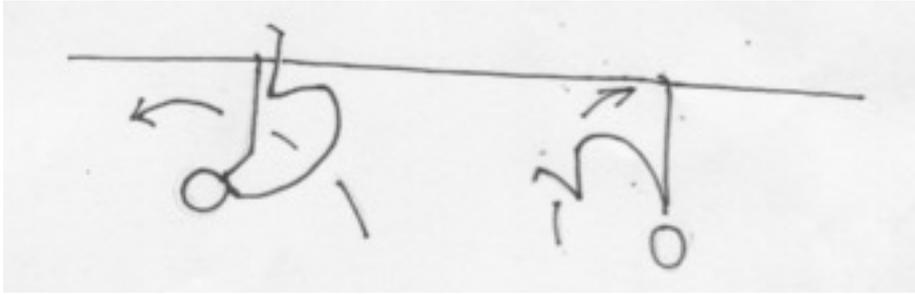
Capovolta dietro e avanti: effettuando un'azione di trazione con l'arto superiore, a braccia semiflesse, sbilanciare il peso del corpo in avanti o indietro a seconda della modalità, in un atteggiamento di massima raccolta. È importante rilasciare la presa una volta che il bacino sia sceso al di sotto del livello delle parallele. Un rilascio precoce può portare a cadute, mentre un rilascio tardivo ad infortuni a livello del cigolo scapolo-omerale. L'arrivo è atterrando a piedi pari sul materassino.

## PROGRESSIONE DIDATTICA

- 1) traslocazioni in quadrupedia in sospensione.



- 2) Utilizzare la presa plantare o poplitea per aiutarsi nella capovolta indietro.



## GIRI

Sarà preso in considerazione il solo giro addominale avanti.

- 1) Alle parallele basse, presa palmare pollici indentro, poggiare l'addome sulla parallela, quindi sbilanciare in avanti il baricentro, in un atteggiamento di massima raccolta.



- 2) Alle parallele asimmetriche l'arrivo può essere effettuato in presa poplitea alla parallela più bassa con uscita in capovolta dietro.

## SPALLIERA SVEDESE

### *Entrata alla spalliera:*

Fronte alla spalliera, porre entrambe le mani su di un grado che sia all'altezza massima delle spalle; da questa posizione, salire con un piede su di un grado tra il terzo e il quinto (a seconda della statura) e verso il grado più alto con la mano opposta. Arrampicarsi e sorreggersi, in doppio appoggio, mani sul grado più alto, piedi sullo stesso grado. Ruotare tutto il corpo in modo da riposizionarsi in sospensione, dorso alla spalliera;

*Uscita dalla spalliera:*

In sospensione, con l'impugnatura al grado più alto, dorso aderente alla spalliera e braccia ritte, slanciare entrambe le gambe, unite e tese, in avanti, fino a staccare anche il dorso dalla spalliera; quando tutto il corpo è proiettato in avanti, lasciare la presa e cercare di atterrare con entrambi i piedi e con le gambe unite e semiflesse.

*Squadra:*

In sospensione, con l'impugnatura al grado più alto, dorso aderente alla spalliera e braccia ritte, elevare le gambe, anch'esse unite e tese fino alla posizione di squadra in sospensione.

Varianti: posizione raccolta, anziché di squadra; massima squadra; squadra gambe divaricate.

*Atteggiamento ad arco:*

in sospensione alla spalliera, inserire le punte dei piedi dietro il grado più consono e fare leva su di esso per proiettare tutto il corpo in avanti

*Verticale in sospensione alla spalliera:*

Fronte alla spalliera, ad una distanza tale da consentire di flettere il busto senza sbattere sull'attrezzo, impugnare con entrambe le mani un grado della spalliera che permetta di avere una buona presa; elevare le gambe unite fino ad aderire in toto alla spalliera. L'esecuzione può essere facilitata se effettuata a ginocchia flesse anziché tese.

Assistenza: L'assistenza può essere eseguita rinforzando la presa, circondando la mano dell'allievo con la propria, oppure posizionandosi lateralmente a chi esegue avendo cura di aiutarlo mentre solleva le gambe afferrando dalle anche e spingendo verso l'alto il bacino. Una volta che il soggetto è riuscito, anche grazie all'assistenza, a posizionarsi, aver cura di mantenerlo in adesione alla spalliera bloccandolo su mani e gambe.

*Progressione:*

Una semplice progressione alla spalliera è costituita dalla successione degli esercizi precedenti in questa successione: entrata, raccolta, squadra, divaricata, atteggiamento ad arco, uscita, mezzo giro saltato (per riposizionarsi frontalmente alla spalliera), verticale alla spalliera, discesa, (saluto al pubblico).

NB: gli esercizi vanno eseguiti senza pause tra l'uno e l'altro di modo da preservare una certa fluidità di progressione; una volta appresa la sequenza può essere eseguita con sottofondo musicale.

### ***TRASLOCAZIONI ALLA TRAVE***

*NB:*Prima di passare alla trave, con un'altezza regolamentare, è opportuno iniziare con un'altezza più bassa (la trave è regolabile), oppure esercitarsi con: una linea tracciata a terra, una panchetta, la quale offre una superficie di appoggio più larga, l'asse di equilibrio secondo la progressione: a terra sul lato largo, su tre piedi (fissa), oscillante o in bilico.

*Entrata:*

In appoggio con entrambe le mani sulla trave e spingere su di esse, rizzandole e salire con un piede e poi con l'altro sulla trave;

*Traslocazioni:*

Una volta saliti, eseguire delle semplici traslocazioni, con appoggio plantare o sugli avampiedi, con braccia in fuori, palmo delle mani rivolto verso il pavimento. Fare attenzione a portare un piede davanti all'altro, e non rivolgere lo sguardo verso il basso ma verso la fine della trave.

*(Variante: traslocazione laterale)*

*Uscita:*

- 1) Una volta arrivati a fine trave, eseguire una massima raccolta al petto delle gambe in volo; subito dopo distendere nuovamente le gambe ed atterrare a gambe unite e tese (e braccia in atteggiamento di saluto al pubblico)
- 2) Braccia tese ed in alto, divaricare le gambe (tese) in volo ed atterrare a gambe tese ed unite (e braccia in atteggiamento di saluto verso il pubblico).

*PROGRESSIONE ALLA TRAVE:*

Entrata; traslocazione in avanti, arrivare a fine trave e portare le braccia tese in alto, spostare il peso del corpo sugli avampiedi e a gambe tese effettuare un dietro front sulle punte, di modo da cambiare direzione, ancora traslocare in avanti e arrivati a fine trave, effettuare un giro di 90° in modo da posizionarsi lateralmente rispetto alla trave, braccia sempre in fuori e traslocare lateralmente; a fine trave riposizionarsi frontalmente ed eseguire una delle due uscite sopra menzionate.

*Assistenza:* durante la traslocazione accompagnare dal basso chi esegue, poggiando leggermente il proprio palmo della mano sotto quello di chi trasloca. Utilizzare dei tappetini per la sicurezza.

## **PIRAMIDI UMANE**

Come accennato nell'introduzione, le piramidi umane fanno parte di quella branca della ginnastica a carattere acrobatico e coreografico, in cui rientra ad esempio il cheerleading ma anche le arti circensi. Progressioni di lieve e moderata difficoltà possono essere proposte nella scuola primaria e secondaria poiché aiutano nel costruire lo spirito di gruppo e hanno un importante ruolo nella costruzione della stabilità vertebrale. A tale scopo, però, la costruzione delle piramidi dev'essere preceduta da attività propedeutiche che hanno lo scopo di insegnare ad attivare la regione del core.

### **Ruoli**

La base, o prima colonna, o porteur. Sono coloro alla base della piramide, in appoggio al suolo. Sono detti prima colonna poiché in alcune piramidi più partecipanti possono essere incolonnati l'uno sopra all'altro. Hanno anche il compito di dare i comandi verbali per la costruzione e per il mantenimento e lo scioglimento delle piramidi. Devono avere una struttura fisica robusta e buone doti di forza.

L'agile, o voltigeur. Sono gli atleti che costituiscono il vertice della piramide. Solitamente sono gli ultimi a salire, arrampicandosi con mani e piedi sugli appoggi forniti dalle parti del corpo delle "colonne" e agevolati dall'intervento dei compagni (nelle piramidi più complesse gli intermedi o seconde colonne). Sono leggeri e devono avere una buona capacità di equilibrio. Inoltre, devono possedere buone capacità acrobatiche che possono esser messe in luce durante le discese.

L'intermedio, o seconda colonna. La loro presenza è richiesta nelle piramidi più numerose e più complesse. Costituiscono la zona centrale (tra la base e l'agile) della piramide. Se non hanno il ruolo di seconda colonna, hanno il compito di aiutare l'agile nella sua salita e di eseguire l'assistenza durante la formazione e lo scioglimento della piramide, anche in maniera coreografica. Hanno corporatura intermedia, poiché sono richieste loro buone doti sia di forza che di agilità.

## **Difficoltà**

Il livello di difficoltà di una piramide dipende da diversi fattori di cui i più importanti da tenere in considerazione sono i seguenti:

- Numero di atleti in colonna. Più sono gli atleti incolonnati tra di loro più sale il livello di difficoltà. Se invece gli atleti sono sullo stesso livello, costituiscono una base più ampia, rendendo la costruzione della piramide più facile.
- Stazioni assunte dai partecipanti. L'ordine di difficoltà, dal più facile al più difficile è il seguente: stazioni di decubito, stazioni sedute, stazioni in ginocchio, stazioni erette.
- Base di appoggio. L'ordine di difficoltà, dal più facile al più difficile è il seguente: in appoggio su mani e piedi o mani e ginocchia, sui piedi e una mano, sui soli piedi, su un piede, sulle mani.

## **Assistenza**

L'assistenza diretta sugli allievi operata dall'insegnante è importante soprattutto nelle prime fasi di apprendimento. Successivamente essa va però rimossa per rendere l'allievo autonomo, sebbene è importante rimanere nei pressi degli allievi in modo da poter intervenire in caso di caduta o di bisogno. L'utilizzo di materassi di varie dimensioni è consigliato durante le esercitazioni. Inoltre, è importante avere uno spazio sufficientemente ampio e libero da ostacoli. L'utilizzo di un muro nelle prime fasi di apprendimento è facilitante e offre sicurezza, tuttavia è pericoloso in caso di cadute nelle piramidi più complesse.

## **ASSEMBLAGGIO DI UNA PIRAMIDE**

L'assemblaggio di una piramide prevede tre fasi:

### **Costruzione**

La costruzione della piramide avviene attraverso dei movimenti prestabiliti e coordinati, in maniera coreografica e/o su base musicale. L'ordine di posizionamento parte dalle base e sale verso l'alto.

### **Mantenimento**

Una piramide umana deve essere mantenuta per almeno 3 secondi, senza traballamento.

### **Scioglimento**

Affinché una piramide sia conclusa, deve essere eseguito anche lo scioglimento in maniera corretta.

Solitamente l'azione è uguale e contraria a quella di costruzione ma talvolta le discese possono essere fatte in modo acrobatico.

### **I CONTROBILANCIAMENTI**

I controbilanciamenti sono esercizi propedeutici in cui l'allievo impara le prese mano a mano e l'equilibrio con il compagno (equilibrismi mano – mano). Vedi paragrafo prese.