Ginnastica agli attrezzi (11–15): Forza

Questo allenamento mira a rafforzare la muscolatura del piede e delle gambe. Inoltre permette di migliorare la coordinazione e la stabilità delle gambe, molto importante nella ginnastica agli attrezzi.

Condizioni quadro
Durata: 90 minuti
Età: 11-15 anni
FTEM: F2, F3
Luogo: palestra

Sicurezza
- Formando le coppie per le postazioni, raggruppare allievi dal livello simile.

Obiettivi d'apprendimento
- Rafforzare la muscolatura del piede.
- Rafforzare la muscolatura della gamba.
- Migliorare la coordinazione e la stabilità delle gambe.

	Durata	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	15-0'	**Calcio con il compagno** Due allievi sono legati insieme con un nastro elastico all'altezza del torso. Lasciare un po' di spazio tra la coppia. Prima si gioca camminando, eventualmente con un softball o un pallone gonfiabile. Dopo un paio di minuti, aumentare gradualmente l'intensità (scambi di palla, camminare piano, camminare velocemente, trotterellare, correre). In questo modo, il corpo e la mente si possono adattare all'aumento dell'intensità degli esercizi al loro ritmo. **Osservazione:** valgono le regole generali per il calcio. **Materiale:** Nastri elastici, palloni, ev. palloni gonfiabili	
Parte principale		**Circuito di allenamento** • Numero di persone per postazione: 2. • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: 45 fino al massimo 90 secondi per ripetizione in 3-5 serie. • Livelli di difficoltà: rendere più difficile con superfici instabili come tappetini, piattaforme instabili (disco, asse, Sypoba, ecc.), palle, ecc. • Pausa tra gli esercizi: nessuna. Dopo ogni serie si continua. In questo modo, la durata delle pause è distribuita lungo tutto il percorso. • Ripetizioni del percorso: in funzione del numero di serie scelto, 3-5 volte (circa 10 minuti per serie/per giro del percorso).	
	45-60'	**Preparare il circuito** **Materiale:** 3 nastri elastici, 1 contenitore, mollette per il bucato, tappi di bottiglia, biglie o simili, 2 elementi superiori di cassone, diverse palle, superfici instabili.	
		Postazione 1: rafforzare la muscolatura del piede – chi raccoglie più oggetti? Su una gamba sola. Con il piede libero cercare di afferrare diversi oggetti (mollette, tappi di bottiglia, biglie, ecc.) e riporli in un contenitore vicino. Chi riesce a raccogliere più oggetti in 45 secondi? In seguito, cambiare piede. **Più difficile** • In piedi su una superficie instabile. **Materiale:** Contenitore, mollette per il bucato, tappi di bottiglia, biglie o simili	

	Durata	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Parte principale		**Postazione 2: rafforzare la muscolatura addominale e quella delle gambe – Lotta su una gamba sola** Due allievi sono uno di fronte all'altro in piedi su una gamba sola. Tenendosi per mano cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. In 45 secondi, chi dei due riesce più spesso a obbligare il partner ad appoggiare l'altro piede per terra? In seguito, cambiare gamba. **Variante** • Tenere il compagno tramite un nastro elastico e cercare di fargli perdere l'equilibrio. **Più difficile** • Gli allievi sono in piedi su una superficie instabile. **Osservazione:** quando si sta su una gamba il ginocchio deve sempre essere leggermente flesso. **Materiale:** Nastro elastico	
		Postazione 3: rafforzare la muscolatura del piede e della parte inferiore della gamba – trasporto con il piede Gli allievi trasportano un oggetto (molletta, tappo di bottiglia, biglia o simile) fino a un traguardo che si trova a 10 metri circa. È solo permesso camminare sui talloni. Chi riesce a trasportare più oggetti in 45 secondi? In seguito, cambiare piede. **Materiale:** Mollette per il bucato, tappi di bottiglia, biglie o simili	
		Postazione 4: allenamento dell'equilibrio e della coordinazione – discesa Inserire diverse palle sotto i due elementi superiori di un cassone. Gli allievi sono in piedi sui cassoni con le ginocchia piegate. Rimanere sul cassone per 90 secondi. Chi è riuscito a scendere il meno possibile? **Più difficile** • Passarsi una palla. • A coppie, con un nastro elastico in entrambe le mani, cercare di far perdere l'equilibrio al compagno. • Su una gamba sola. Usando una superficie instabile. **Materiale:** Due elementi supe riori di cassone, diversi palloni sotto il cassone, ev. una palla per i lanci, nastro elastico	
		Postazione 5: rafforzare la muscolatura anteriore del piede – lotta dei piedi Gli allievi sono seduti uno di fronte all'altro. Attaccare insieme con un nastro elastico un piede ciascuno. Tendere il nastro per 45 secondi. Chi dei due riesce a tirare così forte in modo tale che l'altro non riesca più a tenere il piede in alto? In seguito, cambiare lato. **Osservazione:** attaccare il nastro elastico in modo tale da non farlo scivolare o spiccare via quando si abbassa il piede. **Materiale:** Nastro elastico	
		Riordinare il materiale	

	Durata	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Ritorno alla calma	15-20'	**Variante 1: stretching** Svolgere gli esercizi di stretching per 45-60 secondi per ogni lato. Si dovrebbe sentire un leggero stiramento.	
		Lo scalino Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino, libro, spalliera. **Materiale:** Superficie elevata (gradino, libro, spalliera, ecc.).	
		Muscoli posteriori della coscia Appoggiare il tallone su un rialzo e flettere il piede. Tendere la gamba, mantenere la schiena in una posizione diritta e roteare il bacino in avanti. **Materiale:** Superficie elevata (gradino, libro, spalliera, ecc.).	
		Muscoli anteriori della coscia Appoggiarsi alla parete con la mano sinistra. Afferrare la caviglia destra con la mano destra e tirare i talloni verso il fondoschiena. Il ginocchio è rivolto verso il pavimento. In seguito cambiare lato. **Consiglio:** mantenere la gamba destra vicino a quella sinistra per evitare di spingere lateralmente il ginocchio. Non piegare i fianchi	
		Muscolatura dei glutei Posizione supina. Appoggiare il piede alla parete, mantenendo il ginocchio piegato a 90 gradi. Inclinare il bacino in avanti.	
		Variante 2: massaggio **Gambe e piedi** Massaggiare i muscoli sollecitati con l'aiuto di palline. Un allievo massaggia, l'altro è disteso sulla pancia e poi sulla schiena su un tappetino. In seguito, invertire i ruoli. **Materiale:** Piccole palline, tappetini.	

Autrice: Jsabelle Scheurer, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi (2012)