

Anelli: Ginnastica agli anelli senza tempi d'attesa

Con la metodologia giusta e una buona organizzazione gli allievi possono allenarsi intensamente agli anelli e senza rischi. Di seguito forniamo astuzie e consigli per preparare una buona lezione.

Come fare per tenere occupata una classe numerosa ed evitare tempi di attesa quando si hanno a disposizione solo sei coppie di anelli?



Per divertire tutti, una lezione sugli anelli deve essere preparata accuratamente e colpire un allievo sospeso agli anelli. Ma niente paura, le soluzioni esistono.

Naturalmente con la metodologia giusta ed una buona organizzazione. La ginnastica agli attrezzi si presta particolarmente bene per gruppi di piccole dimensioni. Tuttavia è raro che vi sia una seconda palestra a disposizione, dove i docenti possono impegnare l'altra metà classe, mentre suddividere la palestra in due parti e destinare una delle due a dei giochi con la palla è troppo pericoloso, perché un pallone potrebbe

Sfruttare i movimenti della stessa famiglia

Diverse forme di bilanciamento ed alcuni elementi della ginnastica agli anelli possono essere allenati alternativamente anche alla sbarra, alle parallele asimmetriche, alla corda o alla pertica. Questi esercizi si prestano bene per essere eseguiti a livello di gruppi di lavoro o di laboratori di movimento dopo aver fornito chiare disposizioni.

Allenamento circolare

Oltre alla ginnastica agli anelli vera e propria esistono altri esercizi complementari (ad esempio saltare la corda), esercizi preparatori ed esercizi simili (ad esempio dopo ogni uscita dagli anelli sondersi al quadro svedese per tendere nuovamente la colonna vertebrale). Si esegue un esercizio dopo l'altro, seguendo un percorso circolare.

Allenamento a postazioni

Una delle due coppie di anelli viene sfruttata per eseguire degli esercizi liberi, l'altra invece per allenare (con aiuto) dei movimenti complessi, come ad esempio il salto in sospensione. Gli allievi si aiutano a vicenda sotto l'occhio vigile del docente.

Coinvolgere gli allievi

I ragazzi vengono coinvolti attivamente nel processo di studio. Sei di loro eseguono degli esercizi agli anelli, altri sei garantiscono la sicurezza di chi esegue l'esercizio dopo aver ricevuto delle precise disposizioni, sei osservatori hanno il compito di controllare i movimenti dei compagni sulla base di criteri di valutazione concreti («Gianni osserva le sue ginocchia?»), mentre altri sei ragazzi eseguono degli esercizi su un materasso (ad esempio esercizi preparatori). Per ragioni di sicurezza, il materasso va collocato a debita distanza dalla zona degli

anelli.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO