

Ginnastica agli attrezzi: Le varie prese

Ogni elemento esige una forma diversa di aiuto. Per definizione, l'aiuto deve essere utile all'allievo e richiede innanzitutto lo studio del movimento in cui il docente vuole intervenire.

Ogni azione può essere gestita da una presa di aiuto e di sorveglianza in qualsiasi circostanza: quando si vuole accompagnare una rotazione, infondere uno slancio, frenare un movimento ed essere pronti ad afferrare un allievo. Le tre prese principali sono presentate di seguito. Si tratta tuttavia di una lista non esaustiva che ha lo scopo di fornire delle piste per mettere in pratica forme di aiuto destinate a garantire la sicurezza e la riuscita di un movimento.

Presca di sostegno

L'insegnante posa le mani sullo stesso lato del corpo dell'allievo, i palmi sono a contatto con quest'ultimo. Questa presa favorisce il sostegno dell'allievo per ridurre la forza di gravità che agisce su di lui facilitando così il movimento.

Nel contempo, questa presa permette anche di infondere una rotazione al movimento (ad es. flic-flac) e stabilirne una determinata altezza.

La si usa principalmente per sostenere, sollevare, sostenere (altezza), infondere una rotazione.



Presca incrociata

Il docente incrocia le proprie braccia e posa una mano sull'addome e l'altra sulla schiena dell'allievo. Le braccia dell'insegnante si piegano naturalmente per avvicinarsi all'alunno.

Questa presa favorisce la rotazione sia in avanti sia all'indietro e permette da una parte di sostenere l'asse di rotazione del movimento e, dall'altra, di infondere velocità alla rotazione.

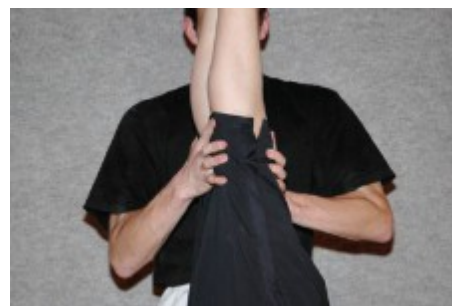
La si usa principalmente per infondere una rotazione e fissare l'asse di rotazione



Presca opposta

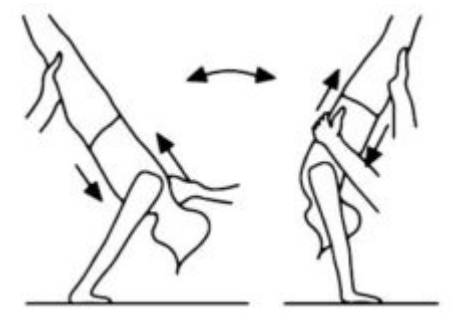
L'insegnante appoggia le mani sulla parte anteriore e posteriore di una zona del corpo dell'allievo. Le braccia non sono incrociate. Questa presa è utilizzata soprattutto quando un allievo esegue dei movimenti di andata e ritorno, di contro slancio o statici come nel caso dell'appoggio rovesciato.

Viene utilizzata soprattutto quando il docente deve rimanere fermo sul posto o quando il movimento non lo obbliga a spostarsi.



La si usa principalmente per controllare una posizione, fissare un movimento, favorire l'equilibrio.

Preso di rotazione



Il docente afferra il ginnasta sul lato opposto ad altezze diverse. Con una mano stabilizza il corpo del ginnasta mentre con l'altra infonde un'accelerazione al movimento.

Questa presa permette di influenzare la velocità, l'avvio o la fine della di una rotazione.

Fonte: Cédric Bovey, esperto G+S Ginnastica agli attrezzi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO