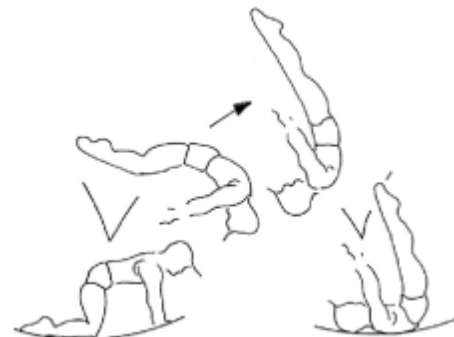


Trampolino: Verso la capovolta in avanti

Esercizio per avere sotto controllo i propri movimenti e mantenere il corpo teso sul trampolino.

Carponi – sulla schiena in avanti: Assumere la posizione carponi e dondolare due volte. Dopo il terzo slancio, nella fase di ascesa, sollevare con slancio il fondoschiena rientrando il ventre e contemporaneamente portare le ginocchia contro il petto arrotondando la schiena (gobba del gatto). Chi riesce a ruotare di 180° attorno all'asse delle proprie spalle e ad atterrare sulla schiena o sul fondoschiena?



Imparare dapprima ad eseguire una mezza rotazione in avanti nella posizione carponi prepara a fare la capriola in avanti

Schiena – carponi in avanti: Sulla schiena, dondolarsi due volte e alla terza infondere uno slancio con le spalle come se si volesse calarsi un cappuccio sulla testa (schiena arrotondata), rientrare il ventre, portare le ginocchia contro il petto e i talloni verso il fondoschiena. In seguito ruotare in avanti di 180° per atterrare in posizione carponi. Chi riesce al primo tentativo?



In un secondo tempo occorre esercitare la rotazione in avanti a partire dalla posizione sulla schiena.

Capovolta di 3/4 in avanti: Posizione di partenza in piedi con le gambe flesse, schiena arrotondata e braccia aperte lateralmente. Dopo uno slancio potente con entrambe le gambe ruotare le braccia verso l'interno e sollevare di slancio le spalle (schiena arrotondata), rientrare il ventre, sguardo rivolto verso l'ombelico. Mantenere la posizione raccolta sino all'atterraggio sulla schiena! Chi riesce a rimettersi in piedi?



La capovolta di 3/4 in avanti sulla schiena è un importante passo verso la forma finale.

Osservazioni

- il corpo va mantenuto teso durante tutta la rotazione;
- il ventre contratto permette al corpo di rimanere teso e di ruotare velocemente;
- arrotondando la schiena si garantisce una rotazione attorno all'asse delle spalle
- L 1: stessa sequenza di movimenti ma con l'aiuto dell'insegnante. Aiutare l'allievo durante la rotazione appoggiando una mano sul ventre e l'altra sulla schiena.

Variante

più facile

Stessa sequenza di movimenti ma con l'aiuto del monitore; aiutare a girare: posare una mano sulla pancia, l'altra sulla schiena.

Informazioni sulla sicurezza: Per evitare infortuni è indispensabile che i ginnasti si abituino gradualmente all'altezza e alla velocità che si possono raggiungere sul trampolino. L'apparato di controllo, ovvero il sistema nervoso, deve sempre essere in grado di controllare i movimenti. Perciò, tutti gli esercizi iniziano su un trampolino completamente immobile. È il ginnasta che dà vita ad ogni suo salto!

Fonte: Insetto pratico «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO