

Ginnastica agli attrezzi: Schede tecniche per aiutare e sorvegliare

Non è facile ricordarsi tutte le finzze che richiede ogni movimento della ginnastica agli attrezzi. Per questo motivo sono state create delle schede che aiutano a trovare facilmente il movimento che si vuole proporre agli allievi.

Le schede descrivono la forma di aiuto più spesso utilizzata per vari esercizi nella ginnastica agli attrezzi. Come già precisato, non esistono delle forme di aiuto uniche ma ogni insegnante deve trovare la propria per garantire la sicurezza e una esecuzione corretta del movimento dal profilo tecnico.

→ [Esercizi al suolo](#) (pdf)

→ [Esercizi agli anelli](#) (pdf)

→ [Esercizi al minitrampolino](#) (pdf)

→ [Esercizi alle parallele](#) (pdf)

→ [Esercizi alla sbarra](#) (pdf)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO