

Anelli: Salto all'indietro come uscita

Un esercizio che prepara al salto all'indietro. Dopo alcuni movimenti oscillatori prepararsi ad eseguire il salto all'indietro con atterraggio corretto.

Forma originale



Salto all'indietro teso (forma finale)

Oscillare sino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Le braccia sono tese in alto e lo sguardo è rivolto verso i piedi. Mollare gli anelli nel punto morto. Mantenere la «postura C+» e lo sguardo rivolto ai piedi. Dopo la rotazione attorno all'asse trasversale prepararsi all'atterraggio aprendo le braccia lateralmente. Atterrare correttamente nella «posizione S».

Osservazione

- **Presupposto:** Oscillare in modo corretto
- **Tecnicamente corretto:** Il salto all'indietro quale uscita dagli anelli non è nient'altro che la logica continuazione di una corretta oscillazione in avanti. L'unica differenza consiste nel fatto che, una volta raggiunto il punto morto, gli anelli vengono lasciati andare. Successivamente, il corpo effettua una rotazione attorno all'asse trasversale e il movimento si conclude in un atterraggio controllato.
- **Preparare ai contatti fisici:** Queste forme di aiuto possono sfociare in contatti indesiderati da parte del docente. Per questo motivo è consigliabile discuterne insieme prima di eseguire gli esercizi.

Esercizi di preparazione

Candela in posizione raggruppata



Candela in posizione raggruppata

Sdraiarsi sulla schiena con le braccia tese verso l'alto. Portare velocemente le gambe al di sopra della testa, in modo da mantenere una certa distanza fra la testa e le ginocchia, e descrivere un cerchio con i piedi. La posizione finale consiste in una candela con le gambe piegate e con lo sguardo sopra le ginocchia in direzione dei piedi.

Variante: stesso esercizio con le gambe tese per il salto teso.

Uscita salto con aiuto

Al termine dell'oscillazione in avanti, dopo una breve rincorsa (anelli ad altezza elevata) oppure dopo due oscillazioni nella «postura C+» fermarsi sulle spalle dell'allenatore (in posizione raggruppata o tesa). L'allenatore verifica se la «postura C+» è corretta: sguardo rivolto verso i piedi, ombelico tirato verso la colonna vertebrale. In seguito ordina di mollare gli anelli con l'indicazione di continuare a rivolgere lo sguardo ai piedi. L'allenatore porta a termine la rotazione e l'allievo resta nella «postura C+» sino al momento dell'atterraggio sul materasso.



Uscita con salto con l'aiuto dell'allenatore

Aiuto: disporsi accanto al ginnasta con lo sguardo rivolto verso di lui. Con un braccio afferrare subito le sue spalle e subito dopo il bilanciamento in avanti posizionare le proprie spalle sotto il baricentro dell'allievo. Fermare il movimento e con l'altro braccio circondare l'addome dell'allievo. Dopo aver controllato la «postura C+» dare il segnale «molla gli anelli». Quando il ginnasta lascia andare gli anelli, attirare verso di sé le spalle dell'allievo e farlo ruotare all'interno dell'altro braccio. Aiutarlo a rimettersi in piedi.

Uscita salto con aiuto in fase di rotazione

Dopo il secondo o il terzo bilanciamento su anelli ad altezza elevata portare il corpo nella «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Rivolgere lo sguardo ai piedi e, al segnale dell'allenatore, mollare gli anelli nel punto morto.



Uscita salto con aiuto in fase di rotazione

Aiuto: mettere subito una mano sull'addome del ginnasta e un'altra sulla parte inferiore della schiena (aiuto in fase di rotazione). Un po' prima del punto morto dare il segnale: «guarda i piedi, molla gli anelli!». Calcolare il tempo di reazione. Accompagnare la rotazione attorno all'asse trasversale e aiutarlo a rimettersi in piedi.



L'allenatore aiuta il ginnasta nell'uscita con salto alla sbarra

Varianti

Alla sbarra: Il salto in sospensione può pure essere esercitato alla sbarra. L'allievo salta da un trampolino con le braccia tese per raggiungere la sbarra e bilanciarsi in avanti. Al termine dell'oscillazione in avanti l'allenatore ferma l'allievo sopra le sue spalle nella «postura C+».

Altezza della sbarra: collocare la sbarra ad un'altezza che permette di eseguire un bilanciamento in avanti con le scapole contratte

Attenzione: dopo il segnale «molla gli anelli» allontanarsi di un passo dalla sbarra per evitare che l'allievo tocchi la stanga con i piedi. Subito dopo mettere una mano attorno alle sue spalle, attirarlo verso di sé e farlo ruotare all'interno dell'altro braccio. Aiutarlo a rimettersi in piedi.

Materiale: Tappeti

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