

Volteggio – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Raggiungere l'ampiezza di movimento ottimale delle articolazioni

Nel volteggio la mobilità e l'agilità delle articolazioni sono fondamentali. Le volteggiatrici e i volteggiatori eseguono svariati movimenti utilizzando in modo mirato e controllato la propria forza ed effettuano esercizi di mobilità: sollevano le gambe fino alle spalle, ruotano con tutto il corpo mantenendosi in equilibrio.



Introduzione mobilità

- Teoria: Allungamento (principianti)
- Teoria: l'allenamento dev'essere specifico e mirato (avanzati)

Esercizi

- Combinazioni per tutto il corpo (dinamico) (pdf)
- Nuca/collo
- Spalle/bracci
- Adominali/pettorali
- Schiena

- **Coscia posteriore**
 - Tirare la gamba
 - Piegamento in avanti
- **Coscia esteriore/glutei**

- Piccione
 - Torsione da seduti
 - **Adduttori**
 - Gambe divaricate da seduti
 - Gambe divaricate da sdraiati
 - Rana
 - Passi da gigante
 - **Coscia/anca anteriore**
 - Posizione seduta
 - Portare il tallone verso il gluteo
 - **Polpaccio/stinco**
 - Camminare sul posto
 - Posizione raggruppata
 - **Piedi/ stinco**
 - Alzare le ginocchia
-

Con corda e pallone (esercizi ludici)

- Allungamento – Spalle/braccia: Contorsionismo
 - Allungamento – Coscia/anca anteriore: Allungamento con clavetta
 - Allungamento – Coscia posteriore: Cerchi con la palla
 - Allungamento – Adduttori: Rotolare una palla a forma di 8
 - Allungamento – Polpaccio/stinco: Rotola la palla
 - Mobilità – Forme ludiche: Up and down
 - Mobilità – Forme ludiche: Ballerina
 - Mobilità – Forme dinamiche: Cobra
 - Mobilità – Forme ludiche: «U-Turn»
 - Allungamento – Addome laterale-posteriore: Cerchio
-

Esercizi con partner / di gruppo

- Rituali conclusivi: Capo tribù
 - Coscia esteriore/glutei: Portone con un compagno
 - Forme ludiche: Sciogliere i nodi
 - Forme ludiche: Uniti
 - Forme ludiche: L'ottovolante
 - Braccia/spalle: Torsione da seduti
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO