

Manuale volteggio: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

L'elenco che segue illustra i contenuti delle singole forme caratteristiche per il volteggio. Nelle «Good Practice» trovi molti consigli su come incorporarli negli allenamenti. Buon divertimento!



Le seguenti forme caratteristiche ti aiutano a insegnare ai bambini e ai giovani gli esercizi base del volteggio nella maniera più corretta possibile. È importante sottolineare che questo elenco non è esaustivo, ma fornisce una buona base di partenza sulla quale si può sviluppare la disciplina secondo le proprie preferenze.

Le forme caratteristiche e i relativi moduli di formazione sono dunque dei preziosi strumenti che hai a disposizione in qualità di monitrice o monitore.

Forme di allenamento per le forme caratteristiche

- Eseguire un riscaldamento efficace e appropriato (destinato a partecipanti e cavallo)
- Salire e scendere dal cavallo in modo sicuro e fluido
- Equilibrio e coordinazione con i movimenti del cavallo
- Raggiungere l'ampiezza di movimento ottimale delle articolazioni
- Sfruttare l'impulso e il ritmo del cavallo per ottenere movimenti fluidi e naturali
- Eseguire con abilità movimenti acrobatici a tempo di musica integrando variazioni
- Gestire e controllare in modo mirato le emozioni e il comportamento
- Instaurare un rapporto di fiducia e basato sul rispetto con il cavallo e con il team

Fonte: Manuale G+S: Volteggio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO