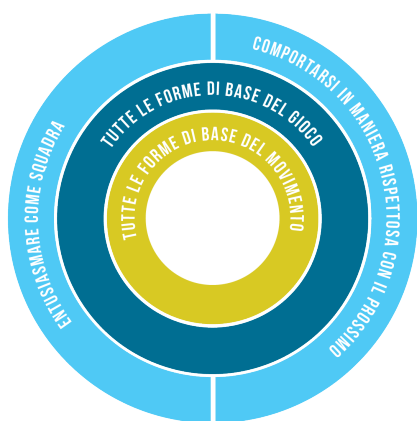


Ginnastica – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Comportarsi in maniera rispettosa con il prossimo ed entusiasmare come squadra

I rituali e le regole hanno un valore fondamentale. Essi rafforzano, come i momenti vissuti in comune, la personalità delle tue ginnaste e dei tuoi ginnasti nonché l'unione del gruppo. Sfrutta la tua passione per la ginnastica per rafforzare la coesione del gruppo. Vivi la diversità e promuovi il senso di appartenenza nonché il rispetto reciproco. Trasmetti al tuo gruppo il concetto che la ginnastica è per tutti. Quando scegli e strutturi le forme di allenamento cerca di promuovere i punti di forza e ridurre i deficit delle ginnaste e dei ginnasti.



Nella ginnastica, convivere con gli altri in maniera rispettosa è un aspetto fondamentale. Le ginnaste e i ginnasti si rispettano e apprezzano reciprocamente. Si sentono parte del gruppo e compresi. Si identificano con il gruppo di allenamento, con la società e la disciplina sportiva. Si spronano a vicenda e si rallegrano per e con gli altri. In questo modo promuovono lo spirito di gruppo e l'autostima. Esperienze di movimento comuni motivano, danno soddisfazione e uniscono. Se un gruppo sviluppa una forte passione per la ginnastica, questo motiva anche gli altri. Questo spirito di gruppo incide particolarmente sui tornei, le competizioni, gli spettacoli di ginnastica o in occasione degli eventi finali. È lì che le ginnaste e i ginnasti presentano le competenze acquisite, le acrobazie e i progressi.

Forme di base del movimento

- [Tutte le forme di base del movimento](#)
-

Forme di base del gioco

- [Tutte le forme di base del gioco](#)
-

Forme di allenamento

Comportarsi in maniera rispettosa con il prossimo

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- [... rispettare gli accordi e le regole. \(F2\)](#)
- [... stabilire accordi e rispettare le regole all'interno del gruppo. \(F2/F3\)](#)
- [... avere a che fare in maniera rispettosa con le persone che hanno requisiti diversi o che si distinguono da loro per quanto concerne genere, colore della pelle, lingua, origine sociale, religione o stile di vita. \(F3\)](#)

Entusiasmare come squadra

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- [... risolvere compiti o situazioni di conflitto con un sostegno \(ad es. da parte tua\). \(F2\)](#)
 - [... risolvere insieme compiti o situazioni di conflitto. \(F2/F3\)](#)
 - [... agire in maniera attiva all'interno del gruppo o eventualmente prendere le distanze. \(F3\)](#)
-

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO