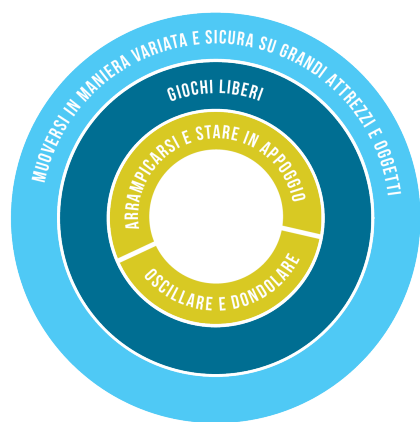


Ginnastica – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Muoversi in maniera variata e sicura su grandi attrezzi e oggetti

Questa forma caratteristica si sviluppa sulle forme di base del movimento arrampicarsi e stare in appoggio e oscillare, dondolare. Le relative forme di allenamento come anche la forma di base del gioco libero sono adatte per sviluppare le capacità di base per tale forma caratteristica in maniera gioiosa e ludica. Nella forma di base dei giochi di staffette puoi impiegare in maniera variata grandi attrezzi e oggetti.



Le ginnaste e i ginnasti utilizzano grandi attrezzi e oggetti in diversi ambienti e diverse situazioni. Essi consentono loro di eseguire movimenti e acrobazie variate. Oltre a parallele, parallele asimmetriche, sbarra, anelli, le ginnaste e i ginnasti impiegano molti altri attrezzi quali panchine, corde o spalliere. Li utilizzano per movimenti eseguiti in sicurezza, prevalentemente in sospensione o in appoggio. All'esterno le ginnaste e i ginnasti utilizzano pareti, muri e altri oggetti per muoversi da soli o con altri, in forme di gioco o in combinazione con la musica.

Forme di base del movimento

- Arrampicarsi, stare in appoggio
- Dondolare, oscillare

Forme di base del gioco

- Giochi liberi

Forme di allenamento

Muoversi in maniera variata e sicura su grandi attrezzi e oggetti

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... eseguire con sicurezza esercizi in movimento su grandi attrezzi e oggetti. (F2)
 - ... eseguire con sicurezza, in modo variato e adatto alla situazione esercizi in movimento su grandi attrezzi e oggetti. (F2/F3)
 - ... eseguire con sicurezza e creatività sequenze di movimento su grandi attrezzi e oggetti. (F3)
-
-

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO