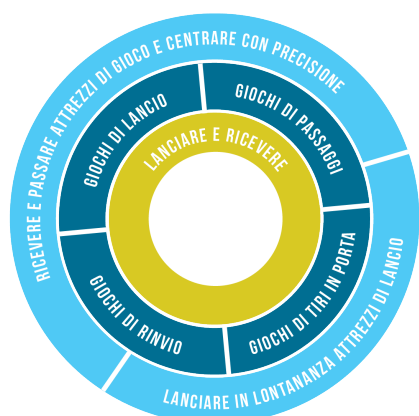


# Ginnastica – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Impiegare in modo mirato attrezzi di gioco e lancio

Questa forma caratteristica si sviluppa sulla forma di base del movimento lanciare e ricevere. Le relative forme di allenamento come anche le forme di base del gioco giochi di lancio, di passaggi, di rinvio e di tiri in porta sono adatte per sviluppare le capacità di base per tale forma caratteristica in maniera gioiosa e ludica.



Le ginnaste e i ginnasti scagliano attrezzi di gioco e di lancio nella direzione desiderata. Lanciano gli attrezzi di gioco o li giocano in modo preciso ed effettivo. Un passaggio avviene con successo solo se la ginnasta o il ginnasta cui si mira prende l'attrezzo di gioco in maniera adeguata alla situazione. Ginnaste e ginnasti lanciano gli attrezzi con esplosività e il più lontano possibile.

## Forme di base del movimento

- Lanciare, ricevere

## Forme di base del gioco

- Giochi di lancio
- Giochi di passaggi
- Giochi di rinvio
- Giochi di tiri in porta

## Forme di allenamento

### Lanciare in lontananza attrezzi di lancio

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... lanciare in lontananza attrezzi di lancio in forme di gioco. (F2)
- ... lanciare in lontananza in modo mirato attrezzi di lancio. (F2/F3)
- ... scagliare e lanciare il più lontano possibile in modo mirato attrezzi di lancio tramite tecniche corrette. (F3)

### Ricevere e passare attrezzi di gioco e centrare con precisione

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... ricevere e passare attrezzi di gioco e centrare l'obiettivo. (F2)
- ... ricevere e passare in modo preciso attrezzi di gioco in piccole forme di gioco e di gara e centrare l'obiettivo. (F2/F3)
- ... ricevere e passare attrezzi di gioco in maniera adeguata alla situazione in giochi sportivi e centrare l'obiettivo con precisione. (F3)

---

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO