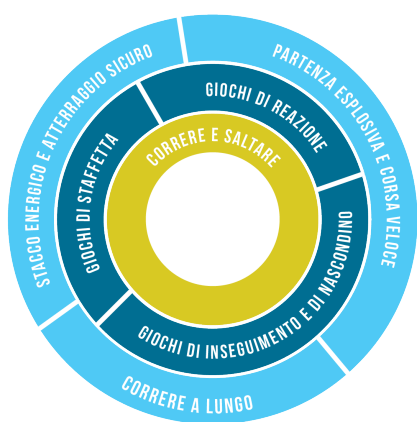


Ginnastica – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Corsa dinamica, stacco energetico e atterraggio sicuro

Questa forma caratteristica si sviluppa sulla forma di base del movimento correre e saltare. Le relative forme di allenamento come anche le forme di base del gioco Giochi di reazione e giochi di staffette nonché Giochi di inseguimento e di nascondino sono adatti per sviluppare le capacità di base per tale forma caratteristica in maniera gioiosa e ludica.



La corsa dinamica è caratterizzata da movimenti attivi, ben coordinati e agili. A volte segue un segnale acustico, visivo o tattile. In uno di questi casi le ginnaste e i ginnasti reagiscono in maniera effettiva e rapida. Nella ginnastica, la corsa dinamica viene eseguita da sola o insieme a uno stacco energetico: le ginnaste e i ginnasti eseguono uno stacco energetico in situazioni diverse e atterrano in modo sicuro. Questo ad esempio in diverse forme di gioco, nei salti acrobatici, nei salti in alto e in lungo nonché mentre si superano ostacoli. Indipendentemente dal fatto se le ginnaste e i ginnasti eseguano lo stacco su una o due gambe, l'atterraggio è una parte importante del salto. Anch'esso avviene in forme diverse, e in modo da non comportare alcun rischio per la salute.

Forme di base del movimento

- Correre, saltare

Forme di base del gioco

- Giochi di reazione
- Giochi di staffette
- Giochi di inseguimento e di nascondino

Forme di allenamento

Partenza esplosiva e corsa veloce

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... reagire ai segnali con movimenti diversi. (F2)
- ... reagire a un segnale con un movimento dinamico. (F2/F3)
- ... reagire alle situazioni in maniera immediata, esplosiva e corretta con movimenti complessi. (F3)

Correre a lungo

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... correre ripetutamente in modo intensivo in forme ludiche. (F2)
- ... correre ripetutamente possibilmente mantenendo la stessa intensità. (F2/F3)
- ... correre ripetutamente per un tempo prolungato in maniera adeguata alla situazione con elevata intensità. (F3)

Stacco energetico e atterraggio sicuro

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... fare uno stacco e atterrare in modi diversi. (F2)
- ... eseguire stacchi dinamici e atterrare in maniera sicura su diverse superfici. (F2/F3)
- ... eseguire uno stacco energetico e un atterraggio sicuro in situazioni complesse o movimenti complessi. (F3)

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO