

# Ginnastica: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, di gioco e di comportamento che si osservano in situazioni sportive concrete. Si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo e sono quindi direttamente tratte dalla pratica.



Le forme caratteristiche da sole non rendono migliori le ginnaste e i ginnasti. L'aspetto importante sta nel fatto che, tramite un approccio completo, si possono ricavare forme di allenamento variate con obiettivi di apprendimento concreti. Per te nel ruolo di monitorice o monitore di ginnastica, le otto forme caratteristiche nella ginnastica rappresentano una guida. Costituiscono un punto di partenza per pianificare e svolgere i tuoi allenamenti e le tue attività.

- Corsa dinamica, stacco energetico e atterraggio sicuro
- Impiegare in modo mirato attrezzi di gioco e lancio
- Ruotare in modo variato, orientato all'obiettivo e controllato
- Muoversi in maniera variata e sicura su grandi attrezzi e oggetti
- Sviluppare sequenze di movimenti in maniera ritmata e creativa
- Costruire situazioni di gioco in maniera variata e risolverle in vari modi
- Percepire e utilizzare in maniera consapevole il proprio corpo
- Comportarsi in maniera rispettosa con il prossimo ed entusiasmare come squadra



Per ogni forma caratteristica, il grafico ti consente di avere una visione d'insieme. Esso ti mostra quali forme di base del movimento e del gioco risultano importanti per raggiungere la forma caratteristica.

Gli obiettivi ti danno un punto di riferimento circa cosa allenare con le tue ginnaste e i tuoi ginnasti nel settore chiave «Foundation» allo scopo di sviluppare la relativa forma caratteristica in modo adeguato al gruppo di destinatari.

---

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**