

Ginnastica e danza - Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Saltare in modo dinamico e atterrare in modo sicuro

I bambini e i giovani saltano in modo esplosivo e, dopo una fase di volo coordinata, atterrano in tutta sicurezza ammortizzando l'impatto e stabilizzando il corpo. Il salto è rapido e reattivo. La fase di volo è controllata con il corpo ben teso. I salti possono variare perché lo stacco può avvenire con una o due gambe e la traiettoria può essere disegnata verso l'alto o verso l'esterno. I bambini e i giovani eseguono anche diversi movimenti coordinati in aria.

Forma di allenamento

Le forme di allenamento sotto riportate vi aiuteranno a sviluppare le forme caratteristiche. Troverete ulteriori spiegazioni e informazioni sotto dettagli.

Popcorn



La metà dei partecipanti ricopre il ruolo di chicchi di mais, l'altra metà rappresenta la padella (calore). I chicchi di mais si sdraiano sulla pancia distribuiti nello spazio, in modo tale che le padelle calde siano in grado di superarli saltando. I chicchi si trasformano così in popcorn dandosi lo slancio per rialzarsi (saltare in alto). Dopodiché i ruoli vengono scambiati. La forma dei salti e dei saltelli può essere variata.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani sperimentano diversi salti.

Variazioni

- Segnalare lo scambio di ruoli (-)
- Definire i salti volti a superare un ostacolo (mais) e i salti con slancio per rialzarsi (+)

Maggiori informazioni/Consigli

Assicurati che i bambini e i giovani ammortizzino l'atterraggio.

Foresta di cerchi



Disseminare nello spazio a disposizione i cerchi da ginnastica di tre colori diversi: a ogni colore viene attribuito un tipo di salto. I bambini e i giovani si muovono liberamente nello spazio a ritmo di musica, saltando dentro e fuori dai cerchi.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani imparano ed esercitano diversi salti.

Variazioni

- Far scegliere liberamente il tipo di salto a prescindere dal colore del cerchio (-)
- Stabilire ulteriori combinazioni di movimenti (ad es. specificare il movimento delle braccia oppure atterrare su una superficie sopraelevata o instabile) o definire in modo diverso il salto da eseguire dentro e fuori dal cerchio (+)

Maggiori informazioni/Consigli

Comunica ai partecipanti che bisogna evitare di atterrare sulla circonferenza cerchio (pericolo di scivolare).

Materiale

- Cerchi da ginnastica di diverso colore o materiale
- Musica
- Superfici sopraelevate o instabili

Salti in diagonale



I bambini e i giovani esercitano i salti in diagonale mentre tu fornisci loro consigli individuali adeguati al loro livello che li aiutano a progredire. Dopo aver esercitato tre salti differenti, i bambini e i giovani possono collegare fra di loro i salti che preferiscono in modo creativo. In seguito, a coppie, si scambiano un feedback.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani imparano a saltare in modo dinamico e ad atterrare in modo sicuro.

Variazioni

- Eseguire il salto camminando (lentamente)(-)
- Eseguire la sequenza dei salti in cerchio o in modo simultaneo (+)

Maggiori informazioni/Consigli

Assicurati che gli atterraggi vengano ammortizzati. Filma e analizza i salti aiutandoti con un'applicazione (ad esempio Coach's Eye) o in modalità rallentatore.

Materiale

- Paletti/coni (che segnalano l'inizio e la fine del percorso)
 - Musica (ritmo appropriato)
-
-

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO