

Ginnastica e danza - Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Ruotare attorno a diversi assi in modo controllato

I bambini e i giovani ruotano attorno a tutti gli assi del proprio corpo, sfruttandoli, ad esempio, durante una piroetta attorno all'asse longitudinale, durante una capriola in avanti attorno all'asse trasversale e durante una ruota attorno all'asse sagittale. I bambini e i giovani iniziano la rotazione usando varie parti del corpo e ruotano assumendo posizioni del corpo diverse ma stabili. Inoltre, utilizzano in modo consapevole lo sguardo per orientarsi nello spazio. Alla fine, frenano la rotazione appoggiando una parte del corpo sul pavimento.

Forma di allenamento

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

Vortice



I bambini e i giovani provano ed esercitano diversi tipi di rotazione con l'aiuto di postazioni.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani sperimentano rotazioni attorno a diversi assi.

Postazioni possibili

- rotazione sui glutei: con l'aiuto del compagno o da soli. Quante rotazioni si riescono a fare?
- rotazione a coppie: schiena contro schiena, pancia contro pancia, eseguire sempre una mezza rotazione
- ruota: appoggiare le mani nel cerchio e atterrare con i piedi dall'altra parte
- giostra a due: tenersi per entrambe le mani e ruotare insieme (giro tondo)
- contatto visivo a coppie: ruotare sul posto e leggere ad alta voce i numeri mostrati dal compagno
- rotolare: rotolare giù da una superficie inclinata (sospendere una panchina a una spalliera e utilizzare dei tappetini sottili e/o spessi come protezione)

Variazioni

- Posizionare un piede all'estremità di una corda e cercare di formare una lumaca (-)
- Eseguire una capriola in avanti o indietro o una piroetta (+)

Maggiori informazioni/Consigli

Presta attenzione alla tua posizione durante l'esercizio. Non perdere la visione d'insieme e offri il tuo aiuto per l'esecuzione degli esercizi nella postazione più difficile. Pianifica bene i cambi delle postazioni e la durata.

Materiale

- Descrizione delle postazioni (immagini)
 - Per la superficie inclinata: panchine e tappetini
-

Ballare rotolando



I bambini e i giovani si muovono liberamente nello spazio a ritmo di musica. Quando si trovano di fronte a un tappetino, eseguono la capriola prestabilita. Su ogni tappetino contrassegnato possono sperimentare un nuovo tipo di capriola.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani sperimentano diverse forme di capriola all'indietro per terra.

Esercizi di preparazione

- sedersi per terra, avvicinare le gambe al corpo (posizione raggruppata); rotolare sulla schiena e tornare nella posizione iniziale
- in posizione supina spostare le gambe all'indietro e allungarle verso l'alto (candela)

Sviluppo dell'esercizio

- capriola all'indietro (posizione raggruppata) sopra le spalle e la testa
- capriola all'indietro a gambe tese e divaricate sopra una sola spalla; terminare la capriola in posizione prona
- capriola all'indietro con le gambe e il corpo che formano un movimento ondulatorio sopra una spalla e terminare lentamente la rotazione sull'addome (Fish Roll)

Variazioni

- Posizionarsi accanto a chi esegue l'esercizio e sostenere il suo bacino in modo tale che rimanga sollevato durante la capriola (-)
- Integrare la capriola in una sequenza di movimenti (+)

Maggiori informazioni/Consigli

Riscalda bene in particolare spalle e collo.

Materiale

- Tappetini sottili
- Schede con la descrizione delle diverse forme di rotolamento
- Musica

Trottola



I bambini e i giovani si dispongono su due file (una di fronte all'altra). La fila A lancia un oggetto alla fila B. Entrambe le file eseguono una combinazione di rotazioni. Dopodiché la fila B rilancia l'oggetto alla fila A.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani riescono a ruotare attorno all'asse longitudinale mantenendo una postura stabile.

Variazioni

- Definire in anticipo le rotazioni e tralasciare il lancio; utilizzare materiale di supporto (ad esempio banda elastica attorno alle gambe)(-)
- Rendere più difficile la sequenza di movimenti nello spazio aggiungendo più rotazioni o variazioni (ad esempio rendere più difficile l'esecuzione, la posizione delle braccia e/o delle gambe, la partenza, l'atterraggio)(+)

Maggiori informazioni/Consigli

Assicurati che i bambini e i giovani rimangano in movimento e che possano esercitarsi il più possibile. Assumi un ruolo di osservatore, loda e correggi. Gli errori più frequenti nelle rotazioni sono dovuti alla mancanza di stabilità delle caviglie o del busto.

Materiale

- Oggetti che si possono lanciare
 - Ev. bande elastiche
-
-

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO