

# Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Manipolare gli attrezzi in maniera ludica e precisa insieme al corpo

Le ginnaste e i ginnasti manipolano gli attrezzi cerchio, palla, clavette, nastro e corda in base alle loro caratteristiche e combinandoli in maniera estetica ai diversi movimenti del corpo. L'esecuzione di movimenti precisi con gli attrezzi abbinata a quelli del corpo permette di creare delle coreografie di natura ludica da presentare al pubblico.



## Forme di allenamento

Diverse forme di allenamento aiutano a sviluppare la forma caratteristica.

## Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Manipolare gli attrezzi in maniera ludica e precisa insieme al corpo – Fermare gli attrezzi

I bambini e i giovani imparano a muovere e fermare con precisione gli attrezzi palla e cerchio in maniera ludica.

### Mehr



## **Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Manipolare gli attrezzi in maniera ludica e precisa insieme al corpo – Acchiappa serpenti**

Le ginnaste imparano in maniera ludica a usare la corda e il nastro.

[Mehr](#)



## **Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Manipolare gli attrezzi in maniera ludica e precisa insieme al corpo – Staffetta con gli attrezzi**

Le ginnaste imparano a eseguire un grande lancio con rotazioni e ripresa dell'attrezzo.

Mehr





## **Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Manipolare gli attrezzi in maniera ludica e precisa insieme al corpo – Rotolomania**

Le ginnaste apprendono i grandi rotolamenti sulle braccia e sul corpo.

Mehr



- Altre forme di allenamento

---

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**