

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Mantenere il corpo in equilibrio in maniera controllata

Le ginnaste e i ginnasti mantengono il corpo in equilibrio in maniera controllata sia in posizione statica che durante movimenti dinamici. Ciò avviene sul piede piatto, sulla mezza punta e su diverse parti del corpo. Questo controllo dell'equilibrio è anche utile per eseguire diversi movimenti in successione e muoversi in maniera mirata.



Forme di allenamento

Diverse forme di allenamento aiutano a sviluppare la forma caratteristica.

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Mantenere il corpo in equilibrio in maniera controllata – Equilibrio

Le ginnaste imparano a stare in equilibrio su oggetti di vario genere in diverse posizioni del corpo.

Mehr



Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Mantenere il corpo in equilibrio in maniera controllata – Stop the Music

Da una situazione in movimento, i bambini e i giovani riescono a mantenere una posizione in modo stabile e controllato.

Mehr



Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Mantenere il corpo in equilibrio in maniera controllata – Scultura

I bambini e i giovani sperimentano posizioni specifiche della GR, riescono a mantenerle in equilibrio e sanno nominarle.

Mehr



- Altre forme di allenamento

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP