

## Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Ruotare attorno agli assi del corpo in maniera controllata

Le ginnaste e i ginnasti ruotano attorno ai diversi assi del proprio corpo orientandosi nello spazio. Eseguono ad esempio delle pirouette attorno all'asse longitudinale, fanno la ruota attorno all'asse sagittale o una capovolta in avanti attorno all'asse trasversale. Le ginnaste e i ginnasti eseguono prevalentemente rotazioni sui piedi attorno all'asse longitudinale, ma ruotano anche su altre parti del corpo. Inoltre inseriscono anche delle rotazioni attorno all'asse del proprio corpo durante il lancio di un attrezzo.



### Forme di allenamento

Diverse forme di allenamento aiutano a sviluppare la forma caratteristica.

### Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Ruotare attorno agli assi del corpo in maniera controllata – Vortice

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

#### Mehr



## **Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Ruotare attorno agli assi del corpo in maniera controllata – L’orologio**

Le ginnaste imparano dove inizia e dove finisce una rotazione. Durante una rotazione attorno all’asse longitudinale trovano i necessari punti di riferimento e fanno le prime esperienze con gli spot visivi. Le ginnaste imparano dove inizia e dove finisce una rotazione. Durante una rotazione attorno all’asse longitudinale trovano i necessari punti di riferimento e fanno le prime esperienze con gli spot visivi.

[Mehr](#)



## Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Ruotare attorno agli assi del corpo in maniera controllata – Pirouette

Le ginnaste imparano a eseguire una pirouette.

Mehr



- Altre forme di allenamento

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**