

# Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Interagire in modo armonioso quale gruppo – Riconoscere i propri limiti

Le ginnaste riconoscono i propri limiti e riescono a comunicarli.



Le ginnaste sono in piedi su un cassone con il corpo teso e si lasciano cadere all'indietro su un tappetone morbido. Chi lo desidera può aggiungere altri elementi al cassone (al massimo due) per rendere l'esperienza di caduta libera più intensa. Durante l'esecuzione dell'esercizio evita di mettere pressione alle ginnaste. Fai decidere a ognuna di loro l'altezza da cui lasciarsi cadere.

## Varianti

### più facile

- Rallentatore: se una ginnasta ha paura due persone da ogni lato la tengono per le braccia e accompagnano lentamente il suo movimento fino al tappetone

### Indicazioni:

- Alla fine dell'esercizio proponi alle ginnaste di riflettere insieme ad esempio sulle seguenti domande:
  - Da cosa avete intuito che il vostro corpo in questa situazione era sotto stress?
  - Avete avuto il coraggio di dire di no nel momento in cui non ve la siete sentita di spingervi oltre?
  - Quali sono i segnali individuali di allerta che indicano la presenza di una situazione di stress?
  - Da cosa avete notato di aver raggiunto i vostri limiti?
  - Cosa vi stressa durante l'allenamento, a scuola o nella quotidianità, e come gestite la situazione?
  - Ipotizziamo che in determinate situazioni vi sentiate stressate: come potete reagire ai segnali d'allerta che riuscite a individuare?
- Informazioni importanti relative alla sicurezza: spingere il mento verso il petto, incrociare le braccia davanti al petto e non darsi lo slancio (rotazione).
- La forma di allenamento si basa sul gioco «Riconoscere i limiti» di «cool and clean». Sul relativo sito trovi altri esercizi interessanti.

**Materiale:** Tappetoni, cassoni

---

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**