

## 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.



1. Due ginnaste si prendono per mano tenendo le braccia tese e tengono una palla orizzontalmente sulle braccia. Una ginnasta piega leggermente le ginocchia e fa così rotolare la palla sulle sue braccia fino al collo. Mentre si rialza, la compagna piega a sua volta le ginocchia e fa rotolare la palla verso di lei. Chi riesce a mantenere la palla sulle braccia per un lasso di tempo da te definito?
2. Le ginnaste tendono le braccia in avanti orizzontalmente e tengono una palla sui palmi. Per far rotolare la palla verso il petto sollevano leggermente le braccia, mentre per farla rotolare nuovamente verso il palmo delle mani abbassano leggermente le braccia.
3. Le ginnaste sono in piedi con le braccia aperte lateralmente e una palla posizionata sul palmo di una mano. Fanno un passo laterale (verso la mano che tiene la palla), distendono il braccio lentamente sollevandolo leggermente verso l'alto cosicché la palla rotoli fino al centro del petto dove la riprendono con l'altra mano. Poi cambiano la mano che tiene la palla, la fanno rotolare sull'altro braccio, anch'esso teso lateralmente, eseguendo un passo nella direzione dell'altro palmo aperto.

4. Idem come nella variante tre, ma senza fermare la palla al centro del petto. Le ginnaste fanno rotolare la palla direttamente dalla mano destra alla mano sinistra passando per il petto e viceversa.

## Varianti

### più facile

- Posizionare il corpo davanti a una parete per tenere la palla

### più difficile

- Esecuzione a occhi chiusi
- Aggiungere dei movimenti con le gambe
- Mantenere l'equilibrio sulle mezze punte mentre si fa rotolare la palla sul petto

**Indicazioni:** Controlla che le ginnaste non chiudano la palla tra la mano e il polso e tengano sempre le braccia tese.

**Materiale:** Palle

---

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**