

# 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.



Tutte si posizionano su due colonne. La prima ginnasta di ogni colonna tiene un cerchio davanti a sé. Al via, salta dentro il cerchio fino alla demarcazione, da dove lancia il cerchio alla prossima ginnasta del proprio gruppo. Quale gruppo ritorna più velocemente nella posizione di partenza?

## Varianti

### più facile

- Eseguire l'esercizio senza competizione

### più difficile

- Aumentare la distanza che separa dalla demarcazione

- Ricezione del cerchio lanciato solo dopo il segnale acustico della ginnasta che lancia (la ginnasta in colonna si mette con la schiena rivolta verso la ginnasta che lancia)

## Alternativa

### Esercizio individuale

(possibile con diversi oggetti, ad es. calze, attrezzi GR)

#### più difficile

- Lanciare l'attrezzo, battere le mani il maggior numero di volte possibile e riprendere l'attrezzo. Chi riesce a battere più a lungo le mani?
- Lanciare in alto l'attrezzo, chiudere gli occhi, riaprirli e riprendere l'attrezzo
- Lanciare in alto l'attrezzo, ruotare una o più volte sull'asse longitudinale e riprenderlo
- Eseguire altri movimenti mentre l'attrezzo è in aria
- Con la seconda mano, far ad es. girare una clavetta e cambiare l'attrezzo o variare il movimento a piacere

**Indicazioni:** Una posizione del corpo tesa e il plié con successivo movimento sulle mezze punte aiutano a lanciare in alto l'attrezzo

**Materiale:** Attrezzi, oggetti di demarcazione (coni)

---

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**