

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