

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire i movimenti con la necessaria mobilità, in maniera consapevole e con una buona tenuta – Il gatto

Le ginnaste sono capaci di eseguire la flessione della colonna vertebrale toracica e lombare in maniera controllata.



Ogni ginnasta si siede su una grande gymball con i piedi appoggiati completamente al suolo e le braccia tese sopra la testa. Le ginnaste spostano il proprio busto lentamente all'indietro e toccano il pavimento con le mani. Mantengono per un attimo questa posizione e poi ritornano lentamente in quella di partenza. Le braccia rimangono sempre tese sopra la testa. In seguito piegano il busto in avanti, prima di riportarlo lentamente all'indietro.

Varianti

più facile

- Con l'aiuto della monitrice o del monitore: sostenere il busto

più difficile

- Esecuzione dinamica
- Esecuzione tenendo una palla o una clavetta in mano

Indicazioni: Fai eseguire le forme che richiedono grande mobilità dopo una buona fase di riscaldamento. Per eseguirle correttamente è importante che la muscolatura del busto sia attivata. Presta inoltre attenzione al fatto che la colonna vertebrale venga completamente flessa dalle vertebre cervicali a quelle lombari, passando per quelle toraciche e che la flessione non avvenga solo a livello di vertebre lombari. La colonna vertebrale deve essere sempre flessa in tutte e due le direzioni.

Materiale: Gymball, palle o clavette

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO