

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Ruotare attorno agli assi del corpo in maniera controllata – Pirouette

Le ginnaste imparano a eseguire una pirouette.



Per ogni ginnasta prepara una pianificazione contenente varie fasi per riuscire a eseguire una pirouette. Dopo aver superato una fase, la ginnasta sceglie uno sticker che le consegna e può passare all'esercizio della fase successiva. In questo modo ognuna può imparare la pirouette al proprio ritmo.

Inizialmente le rotazioni vengono scoperte liberamente: le ginnaste si spostano a piacimento in palestra ed eseguono delle pirouette.

In seguito viene costruita la posizione definita:

1. Le ginnaste sono sdraiate sulla schiena con le braccia tese lateralmente. Assumono la posizione definita della pirouette (ad es. in passé) e ritornano alla posizione iniziale.
2. Le ginnaste assumono la posizione definita alle spalliere o alla sbarra di danza.
3. Le ginnaste assumono la posizione definita senza alcun ausilio.

Provare a eseguire liberamente le rotazioni nella posizione definita.

Alla fine vengono costruite le rotazioni nella posizione definita:

4. Promenade: le ginnaste assumono la posizione definita con la corrispondente posizione delle braccia, sollevano leggermente il tallone della gamba di appoggio e lo spostano per otto volte in avanti (rotazione interna) fino a raggiungere nuovamente il punto di partenza.
5. Le ginnaste eseguono lo stesso esercizio nell'altra direzione (rotazione esterna).
6. Le ginnaste eseguono una mezza pirouette nella posizione definita.
7. Le ginnaste eseguono una pirouette completa nella posizione definita.

Varianti

- Variare a piacere la posizione

più facile

- Eseguire i movimenti delle braccia in modo isolato (senza le gambe)
- Ruotare di un quarto; aggiungere ancora un quarto e tornare indietro di mezzo giro

Indicazioni: Lascia che le ginnaste eseguano gli esercizi davanti a uno specchio, affinché possano osservare il proprio movimento «dall'esterno» e modificarlo autonomamente.

Materiale: Specchio, pianificazione per imparare l'esecuzione della pirouette con spiegazioni, diversi sticker, spalliera o sbarra di danza

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO