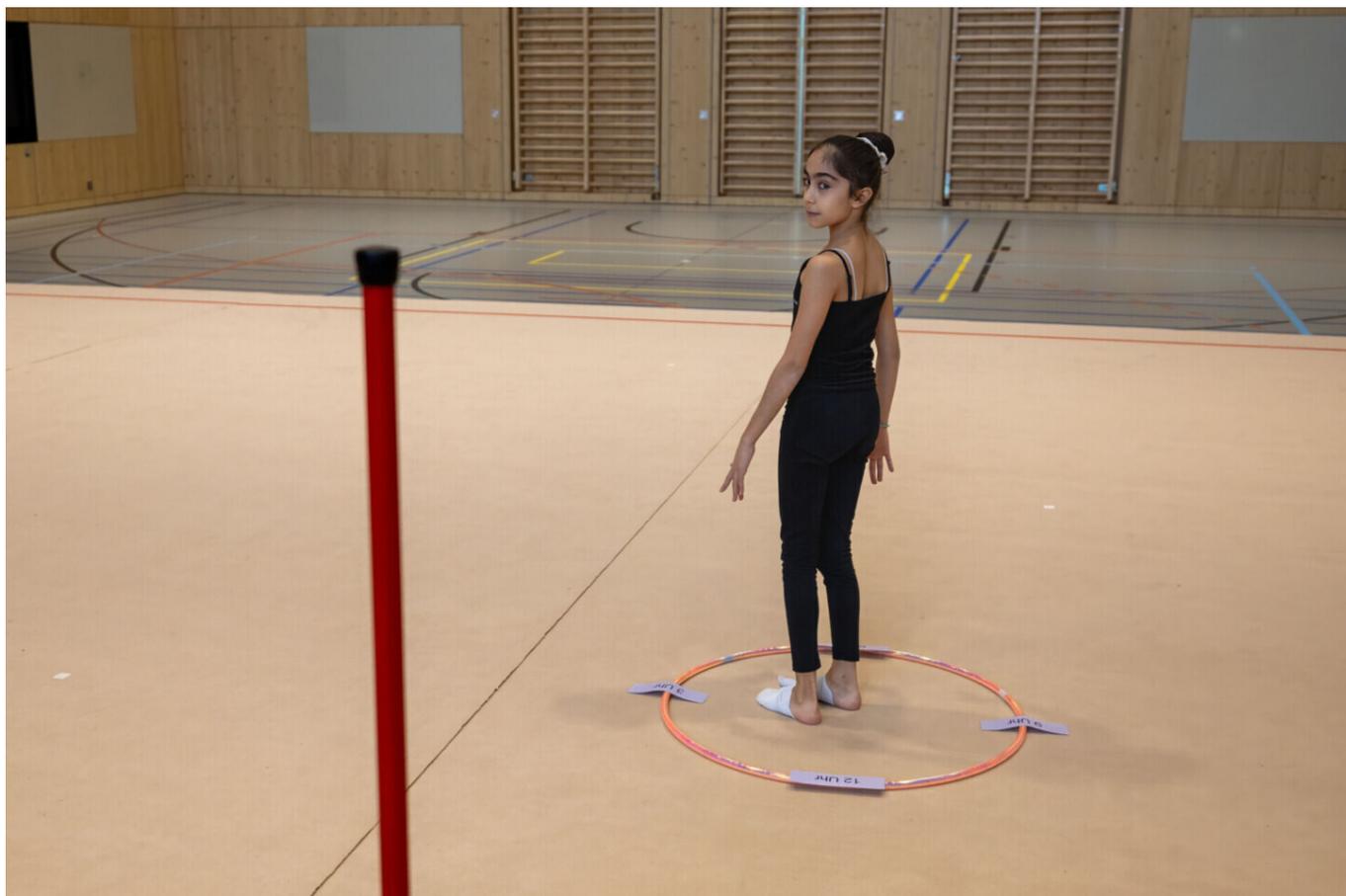


Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Ruotare attorno agli assi del corpo in maniera controllata – L’orologio

Le ginnaste imparano dove inizia e dove finisce una rotazione. Durante una rotazione attorno all’asse longitudinale trovano i necessari punti di riferimento e fanno le prime esperienze con gli spot visivi. Le ginnaste imparano dove inizia e dove finisce una rotazione. Durante una rotazione attorno all’asse longitudinale trovano i necessari punti di riferimento e fanno le prime esperienze con gli spot visivi.



Tutte si mettono su un cerchio segnato sul pavimento e contrassegnato come un orologio alle ore 3, 6, 9 e 12. Spiegare la rotazione in senso orario e antiorario. Al segnale, tutte si girano a ore 3, 6, 9 o di 360 gradi (il punto d’inizio è a ore 12, contrassegnato con un bastone). Gli orari possono essere modificati a piacere. Il primo giro avviene da seduti, il secondo da in piedi e poi ogni volta modificando la posizione del busto (ad es. inclinato in avanti). In base al segnale, le ginnaste ruotano in senso orario o antiorario.

Varianti

più facile

- Mettersi a coppie una di fronte all’altra e verificare se la rotazione della compagna viene eseguita davvero con gli spot visivi e se avviene una rotazione completa

più difficile

- Spot: nelle forme eseguite in piedi, fissare possibilmente a lungo la punta del bastone, accelerare la testa solo quando la punta è completamente a fuoco

Indicazioni: Spiega che la rotazione è completa solo quando la testa, le spalle e i fianchi sono esattamente rivolti verso la relativa ora.

Materiale: Cerchi con i contrassegni necessari su ore 3, 6, 9 e 12 nonché bastoni colorati

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO