

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

I bambini e i giovani sperimentano le rotazioni attorno a diversi assi.



In un percorso a postazioni, i bambini e i giovani sperimentano ed esercitano diverse rotazioni. Possibili postazioni:

- rotazione sul bacino
- rotolamento laterale
- ruota: posizionare le mani nel cerchio e atterrare con i piedi dall'altra parte
- capovolta avanti: mettere dei tappetini su una pedana elastica (pedana reuther) e rotolare giù dal lato inclinato

Varianti

più facile

- Eseguire la ruota con l'aiuto della monitrice o del monitore

più difficile

- Eseguire due capovolte di seguito
- Eseguire la capovolta indietro
- Eseguire la ruota con una mano sola
- Eseguire un rotolamento laterale con spaccata durante il passaggio al centro
- Eseguire un rotolamento sul busto in avanti

Indicazioni: Durante il percorso a postazioni collocati in un punto dal quale sei in grado di osservare tutto e puoi intervenire per aiutare nelle postazioni più difficili. Durante la pianificazione delle postazioni rifletti bene su come posizionarle in palestra, sulla durata di ognuna di esse e su come eseguire il cambio di postazione.

Materiale: Descrizione delle postazioni (immagini), pedana elastica e tappetini

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO