

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire salti in maniera sicura ed energica – Spaghetti crudi

Le ginnaste sperimentano il salto teso e scoprono la tensione del corpo.



- Le ginnaste tendono il proprio corpo dalle punte dei piedi alle punte delle dita delle mani con braccia sollevate sopra la testa, mimando degli spaghetti crudi. Poi rilasciano la tensione e diventano molli come spaghetti cotti, per poi tendere nuovamente tutto il corpo. Possono eseguire l'esercizio anche a coppie e darsi dei feedback.
- Le ginnaste assumono la posizione degli «spaghetti crudi» a partire dalla posizione accovacciata. Possono lavorare a coppie, in modo tale che una ginnasta possa dare un feedback.
- A partire dalla posizione accovacciata, le ginnaste effettuano un salto in verticale e atterrano di nuovo nella posizione accovacciata.

Varianti

più facile

- Assumere la posizione degli spaghetti crudi dapprima da sdraiati sul pavimento

più difficile

- Eseguire due o tre salti uguali sul posto e alla fine fermarsi cercando di allungarsi il più possibile nella posizione degli «spaghetti crudi»
- Eseguire il salto da sdraiati sulla schiena: sdraiarsi sul pavimento, portare le gambe al petto e dondolare avanti e indietro; quando si raggiunge la necessaria dose di slancio, appoggiare i piedi a terra ed eseguire il salto con il corpo teso
- Saltare su due gambe e atterrare su una gamba sola
- Saltare su una gamba e atterrare su entrambe le gambe
- Saltare in avanti con una gamba sola e atterrare sull'altra gamba
- Eseguire il salto teso con una rotazione

Indicazioni: Osserva durante il plié prima del salto che i talloni tocchino il pavimento. Questo aiuta le ginnaste a eseguire il salto in modo controllato. Controlla che durante l'atterraggio il salto venga ammortizzato in plié dapprima con le dita, poi con i talloni e le ginocchia, in modo tale da evitare infortuni.

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP