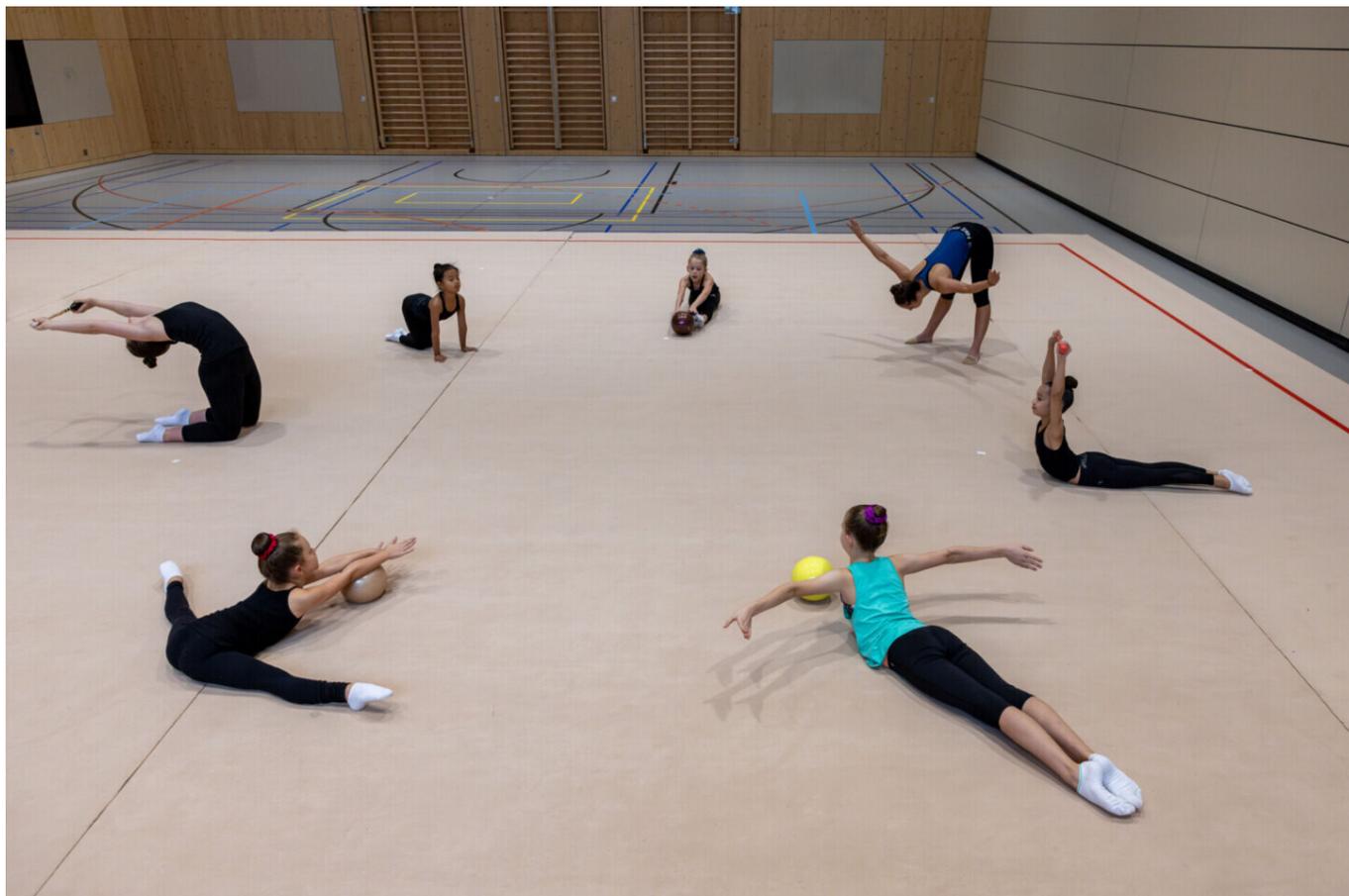


# Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire i movimenti con la necessaria mobilità, in maniera consapevole e con una buona tenuta – Circuito di mobilità

Le ginnaste percepiscono diverse parti del corpo e scoprono la mobilità del proprio corpo.



Introduci bambini e giovani a diversi esercizi come i seguenti:

1. Da seduti con le gambe tese, fai rotolare una palla dalla punta dei piedi al fondoschiena, falla passare dietro la schiena e poi falla rotolare nuovamente fino alla punta dei piedi. Fai la stessa cosa dall'altra parte, disegnando un grande cerchio con la palla.
2. Nella posizione carponi, arrotonda la colonna vertebrale verso l'alto e piega la testa verso il basso (gobba del gatto), oppure spingi la colonna vertebrale verso il basso e il mento verso l'alto (schiena cava).
3. In ginocchio, piegati all'indietro come per formare un ponte e posiziona la palla (o la clavetta) che tieni tra le mani leggermente dietro i tuoi piedi. Ritorna nella posizione iniziale. Durante il piegamento successivo riprendi in mano la palla (o la clavetta).
4. Nella posizione a gambe divaricate, fai rotolare una palla tra le gambe in avanti e indietro o da un piede all'altro. Presta attenzione a mantenere la schiena dritta.
5. Sdraiati prona e solleva il busto: fai rotolare la palla per terra da una parte all'altra.

6. Sdraiati prona con una clavetta in entrambe le mani, solleva il busto il più possibile e poi riabbassalo lentamente fino a toccare nuovamente il pavimento.
7. Nella posizione indicata nell'immagine, cerca di battere le mani dietro la schiena.

## Varianti

- Trovare forme adeguate al livello

**Indicazioni:** Proponi alle tue ginnaste le forme che richiedono grande mobilità solo dopo un buon riscaldamento. Per eseguirle correttamente è importante che la muscolatura del busto sia attivata. Fai in modo di proporre sempre un allenamento della mobilità che tenga conto dell'aspetto della salute.

**Materiale:** Palle, clavette

---

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**