



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi della ginnastica agli attrezzi

### Autore

Barbara Bechter, Capo disciplina G+S ginnastica agli attrezzi, ginnastica artistica e trampolino

### Condizioni quadro

Età consigliata	Alcune lezioni dai 5 anni, dalla lezione 6 a partire dai 7 anni
Grandezza del gruppo	Se si lavora a postazioni calcolare 5-8 bambini per postazione, 4-5 postazioni
Luogo del corso	Palestra con dotazione di base.
Sicurezza	Con ogni attrezzo usare sempre i tappetini. Dove è possibile tappetini da 8 cm, dove è necessario tappetini da 16 cm o tappetini da 40 cm. I tappetini spessi portano ad un falso sentimento di sicurezza, perciò sono da usare dove strettamente necessario, altrimenti usare i tappetini.
Altro	Mai fare quello che il bambino sa fare da solo, ne va di mezzo il suo bisogno di affermazione e di successo.

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Allo zoo	Aver piacere nella scoperta dei movimenti.	Nessuno	Basso
2	L'equilibrio	Esercitare l'equilibrio e movimenti complessi.	Nessuno	Basso
3	Correre, saltare, atterrare	Esercizi di corsa e di salto; abituarsi a diverse posizioni di atterraggio.	Nessuno	Basso
4	Esercizi di sospensione	Sviluppo delle estremità superiori.	Peso corporeo normale e adatto all'età.	Basso
5	La parallela capovolta	Esercizi di ritmo e di equilibrio in appoggio.	Nessuno	Basso
6	La capriola in avanti	Primi esempi di capriola in avanti.	Nessuno	Basso
7	La capriola all'indietro	Primi esempi di capriola all'indietro.	Capriola in avanti	Medio
8	Introduzione allo stand	Primi esempi di stand, sviluppo della forza di appoggio.	Tensione del busto.	Medio
9	La ruota 1	La capacità d'orientamento nelle rotazioni		Medio
10	La ruota 2	Primi esempi di ruota	La ruota 1	Medio
11	Stare in appoggio	Rafforzamento della muscolatura d'appoggio nelle diverse posizioni chiave.	Nessuno	Medio.
12	Il bilanciamento alla parallela in appoggio	Introduzione al bilanciamento alla parallela.	Appoggio in avanti e indietro	Medio
13	Esercizi di forza con e agli attrezzi	Rafforzamento generale di tutta la muscolatura del corpo.	Lezioni di appoggio e sospensioni	Medio
14	Il maxi-tramp 1	Esercizi di coordinazione e di stabilizzazione.	Monitore con abilitazione per il maxi	Medio
15	Il maxi-tramp 2	Esercizi di coordinazione e allenamento delle abilità.	Monitore con abilitazione per il maxi	Impegnativo

### Regole del gioco

Lasciare scoprire il più possibile ai bambini. Assicurare i posti pericolosi con tappetini. Il monitore può anche lui mettersi nei punti pericolosi. Cercare di aiutare il meno possibile, i bambini devono scoprire da soli i movimenti.

### Materiale necessario

Palestra con dotazione di base o attrezzi all'aperto.

### Consigli e finezze

Un consiglio sempre valido: la testa è la continuazione della colonna vertebrale. Prendere immagini dal mondo animale per facilitare l'apprendimento.