

# G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 14

## Il maxi-tramp 1

### Autore

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

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
 Livello  basso  medio  impegnativo  
 Età consigliata 5 – 7 anni  
 Grandezza del gruppo 5 - 8 bambini per trampolino  
 Luogo del corso Palestra con maxi-tramp  
 Sicurezza Assicurare il trampolino secondo le prescrizioni di sicurezza.  
 Per ogni trampolino deve essere presente un monitore.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Fare delle esperienze sotto forma di gioco al trampolino. Imparare le capacità coordinative.

### Indicazione


L'aspetto della sicurezza è assolutamente in primo piano. Durante le lezioni deve essere mantenuto un livello molto alto di disciplina (pericolo di infortuni). Le lezioni possono essere svolte solamente da monitori di trampolino oppure monitori di ginnastica agli attrezzi o docenti di educazione fisica con il supplemento "Lezione di trampolino". Il maxi viene preparato prima della lezione.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Riscaldamento al suolo e attorno al trampolino:</b> camminare, correre e passare attorno/sotto il maxi; appendersi al maxi e camminare sui poggiapiedi.	In fila uno dopo l'altro, al massimo in 2 linee. Il monitore è la locomotiva, i bambini sono i vagoni.	Sui tappetini vicino al trampolino
10'	<b>Riscaldamento sul trampolino</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi come un granchio in avanti, indietro e lateralmente.</li> <li>- Molleggiare a 4 zampe (appoggio con gomiti e ginocchia).</li> <li>- Camminare sulla rete, con le braccia sul bacino e sempre in contatto con la rete.</li> <li>- Saltellare con una gamba davanti all'altra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I bambini che aspettano sono sulla parte stretta di una panchina;</li> <li>- Sempre solo un bambino sul maxi</li> <li>- Solo i bambini che riescono a salire da soli possono andare sul maxi.</li> </ul>	Maxi-tramp

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
30'	<b>Imparare il salto di base</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Surf sulle onde: posizione di partenza: braccia sul bacino e gambe una davanti all'altra, 3 salti con la gamba destra in avanti e 3 con la sinistra</li> <li>- Saltellare con una gamba davanti all'altra e spostarsi lateralmente.</li> </ul> <b>Frenare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Molleggiare a piedi pari sulla rete, senza staccare i piedi. Le gambe ammortizzano i salti.</li> <li>- Come sopra ma attraversando il maxi.</li> </ul> <b>Salto di base</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posizione di base con le mani appoggiate al bacino. Saltellare sempre più in alto a piedi pari.</li> <li>- Salti di base su tutta la lunghezza del maxi</li> <li>- Fido che salta; saltellare a 4 zampe</li> </ul> 	Partenza nell'angolo, saltare in diagonale, sia su quella sinistra che su quella destra.  Partenza al centro, posizione frontale e braccia sul bacino.  Al centro della rete, braccia sul bacino.  Partenza al centro, posizione frontale e braccia sul bacino.  Al centro della rete, braccia sul bacino. Ogni 4 salti fare un salto per frenare.  Partenza al centro, posizione frontale e braccia sul bacino.  A 4 zampe al centro della rete.	Panchina Maxi-tramp



#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Giocare a prendersi sul trampolino</b> 1:1, chi riesce correndo a prendere il compagno (sempre stando al di fuori della demarcazione rossa)?	I bambini sono nei 2 angoli opposti.	

4