

Anelli: Lezione

Imparare gli elementi

La serie di esercizi di questa lezione è un utile strumento per apprendere le uscite salto oppure le dislocazioni all'indietro. A ogni esercizio è stata aggiunta un'indicazione relativa all'utilità specifica (esercizio uscita salto o esercizio dislocazione all'indietro).

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

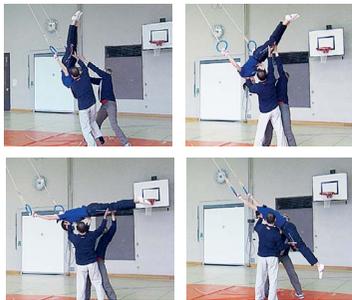
Livello di capacità: ginnasti avanzati

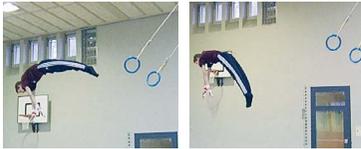
Età: 8-10/11-15

Obiettivi d'apprendimento

Salto all'indietro come uscita/dislocazione all'indietro

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>Importante: Prima dell'introduzione effettuare un riscaldamento generale che, nel caso ideale, anticipa gli elementi della lezione per garantire continuità (esercizi specifici con le premesse necessarie per le esigenze fisiche e psichiche della lezione).</p> <p>Preparazione. I ginnasti possono lavorare a turni e in modo autonomo ai diversi esercizi. Il docente e l'aiuto docente rimangono all'esercizio numero 4.</p>		
	<p>25' 1. Riscaldamento individuale agli anelli (per entrambe le lezioni)</p> <p>In posizione eretta sollevare in alto le braccia. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale e tenere il bacino eretto. Spingere leggermente il bacino in avanti e tirarlo subito verso la colonna vertebrale eseguendo una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.</p>		3-4 coppie di anelli per postazione 4-5 tappetini Tappeto da 16 per l'uscita
	<p>2. Candela in posizione raggruppata (per entrambe le lezioni)</p> <p>Sulla schiena in posizione carpiata con le braccia tese verso l'alto. Le gambe sono tese e i piedi sopra la testa. Un compagno mette una mano sui talloni per tenerli fermi. Chi esegue l'esercizio si mette in posizione di candela, premendo le scapole contro il suolo. I muscoli addominali devono rimanere rilassati. Con la sua mano, il compagno verifica che non vi sia alcuna pressione sui talloni.</p> <p>Variante: stesso esercizio ma con le gambe tese per un salto in posizione tesa.</p>		4-5 tappetini
	<p>3. Ventre rilassato (per entrambe le lezioni)</p> <p>Oscillare fino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta giunti al punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale. Le braccia rimangono sempre sollevate in alto e le orecchie strette fra le braccia.</p> <p>Osservazione: la condizione è di oscillare in modo corretto.</p>		4-5 tappetini
	<p>4. Esercizio di preparazione sul cassone (esercizio specifico per la dislocazione all'indietro)</p> <p>La posizione di partenza è la sospensione rovesciata carpiata alla fine del cassone. Lo sguardo è rivolto verso le ginocchia e le spalle sono rilassate. Aprire lentamente l'angolo dei fianchi sino a mettersi a candela. Spingere i fianchi verso le mani. Le braccia restano in posizione verticale. Sguardo verso i piedi e non appena il baricentro ha superato la verticale disegnare con le braccia un cerchio laterale e poi tenderle verso l'alto. Ruotare attorno all'asse trasversale sino a raggiungere la posizione eretta sul materasso. La testa non ha alcuna funzione attiva.</p> <p>Aiuto: l'allenatore e un secondo aiutante si dispongono ai lati del cassone. Una mano va collocata sotto le spalle, l'altra sul braccio.</p>		2 cassoni, un tappeto da 16 per l'uscita

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>50' Parte principale: dislocazione all'indietro</p> <p>1. Dislocazione all'indietro con aiuto (esercizio specifico per la dislocazione all'indietro)</p> <p>Anelli all'altezza delle spalle. Dopo tre passi di rincorsa sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata al termine dell'oscillazione in avanti. Bilanciamento in sospensione rovesciata. Durante la seconda oscillazione all'indietro, sempre in sospensione rovesciata, una volta giunti nel punto in cui sono appesi gli anelli aprire con slancio l'angolo dei fianchi (seguendo il ritmo del bilanciamento) sino a mettersi a candela («postura C+» in sospensione rovesciata tesa) al termine dell'oscillazione all'indietro. Nel punto morto disegnare dei cerchi con le braccia (lateralmente), tenderle in alto e allungarsi nella posizione sospensione rovesciata tesa. Nel punto morto aprire le braccia lateralmente e disegnare dei cerchi, sollevarle in alto e tenderle sino a raggiungere la «postura I». Rimettersi in posizione eretta con l'aiuto dell'allenatore. Non mollare mai gli anelli!</p> <p>2. Dislocazione all'indietro (esercizio specifico per la dislocazione all'indietro)</p> <p>La posizione di partenza è la sospensione rovesciata carpiata. Al termine dell'oscillazione all'indietro aprire con slancio l'angolo dei fianchi sotto il punto in cui sono appese le corde e mettersi a candela («postura C+» in sospensione rovesciata tesa). Nel punto morto aprire le braccia lateralmente e disegnare dei cerchi, sollevarle in alto e tenderle sino a raggiungere la «postura I». In seguito oscillare in avanti in sospensione. La testa non ha alcuna funzione attiva e si trova sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.</p>	 	<p>Un tappetino ogni due ginnasti</p> <p>Per ogni struttura: 4-5 tappetini, un tappeto da 16 per l'uscita</p>
	<p>50' Parte principale: uscita salto</p> <p>1. Salto all'indietro come uscita con aiuto (esercizio specifico per l'uscita salto)</p> <p>Al termine dell'oscillazione in avanti, dopo una breve rincorsa (anelli ad altezza elevata) oppure dopo due oscillazioni nella «postura C+» fermarsi sulle spalle dell'allenatore (in posizione raggruppata o tesa). L'allenatore verifica se la «postura C+» è corretta: sguardo rivolto verso i piedi, ombelico tirato verso la colonna vertebrale. In seguito ordina di mollare gli anelli con l'indicazione di continuare a rivolgere lo sguardo ai piedi. L'allenatore porta a termine la rotazione e l'allievo resta nella «postura C+» sino al momento dell'atterraggio sul materasso.</p> <p>Aiuto: disporsi accanto al ginnasta con lo sguardo rivolto verso di lui. Con un braccio afferrare subito le sue spalle e subito dopo il bilanciamento in avanti posizionare le proprie spalle sotto il baricentro dell'allievo. Fermare il movimento e con l'altro braccio circondare l'addome dell'allievo. Dopo aver controllato la «postura C+» dare il segnale «molla gli anelli». Quando il ginnasta lascia andare gli anelli, attirare verso di sé le spalle dell'allievo e farlo ruotare all'interno dell'altro braccio. Aiutarlo a rimettersi in piedi.</p>		<p>Un tappeto da 16 per l'uscita</p>

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>50' 2. Salto all'indietro teso (esercizio specifico per l'uscita salto) Oscillare sino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Le braccia sono tese in alto e lo sguardo è rivolto verso i piedi. Condurre attivamente le gambe in avanti verso l'alto e lasciare gli anelli nel punto morto. Preparare l'atterraggio con una rotazione sufficiente lungo l'asse trasversale. L'articolazione delle anche e delle ginocchia ammortizza l'atterraggio.</p> <p>Condizioni: oscillare in modo corretto. Il salto all'indietro quale uscita dagli anelli non è nient'altro che la logica continuazione di una corretta oscillazione in avanti. L'unica differenza consiste nel fatto che, una volta raggiunto il punto morto, gli anelli vengono lasciati andare. Successivamente, il corpo effettua una rotazione attorno all'asse trasversale e il movimento si conclude in un atterraggio controllato.</p>		<p>Per ogni struttura: 4-5 tappetini, un tappeto da 16 per l'uscita</p>
Ritorno alla calma	<p>15' Massaggio con la palla in coppia Un ginnasta si sdraia sulla pancia su una superficie comoda. Un compagno lo massaggia con una piccola palla da ginnastica (o qualcosa di simile) eseguendo dei piccoli movimenti circolari partendo dai piedi e salendo fino alla testa. Evitare le zone troppo sensibili e adattare sia la pressione che la velocità. Il massaggio deve essere piacevole! In seguito scambio di ruoli.</p> <p>Variante: sulla schiena.</p>		<p>Tappetini, palle</p>