

Sequenze di immagini di gruppo

Le sequenze fotografiche sono degli strumenti utili per lo sviluppo o l'approfondimento delle rappresentazioni mentali dei movimenti e per imparare o disimparare le tecniche per colpire il volano. Il metodo «sequenze di immagini di gruppo» promuove il rapporto tra immagine, rappresentazione del movimento e movimento stesso. In questo modo, il gruppo apprende in modo stimolante e ludico.

Quattro allievi formano insieme una sequenza di immagini. Ogni persona rappresenta una fase del tiro: posizione iniziale, fase iniziale, esecuzione del colpo e fase finale. Il punto di impatto è segnato, per esempio, con un nastro o un volano rotto.



Posizione di partenza Fase iniziale Esecuzione del corpo Fase finale

La sequenza composta dagli allievi è fotografata e più tardi (p. es. nella lezione seguente) valutata da un altro gruppo con l'ausilio della sequenza fotografica del manuale. Quali movimenti vanno bene? Cosa si può migliorare (al massimo 1-2 errori principali)? I risultati sono poi presentati a tutta la classe e discussi.



Posizione di partenza

Fase iniziale

Esecuzione del corpo

Fase finale

Valutazione dell'esempio

L'impugnatura e la posizione di partenza sono già buoni. Nella fase iniziale, l'avambraccio non è abbastanza teso. La racchetta dovrebbe essere diretta maggiormente all'indietro e l'avambraccio ruotato di più verso l'esterno. In questo modo, si crea molta energia per un servizio veramente alto. Anche il punto di impatto dovrebbe essere più lontano dal corpo. Così l'energia si trasferisce al meglio al volano.