




# Rimozione sistematica degli aiuti di apprendimento nell'esempio della verticale

Lo stand sulle mani (verticale) è come una catena aperta (del corpo) che in primo luogo viene organizzata dal punto di contatto tra le mani e il suolo.



Numero di aiutanti?	1-2	1	1-2
<b>Chi aiuta?</b>	Aiutanti esperti	Senza aiuto o aiuto di un partner	Aiuto del partner
<b>Come?</b>	<p><u>Presa a pinza sulla coscia</u> Catena chiusa La realizzazione dello stand è semplificata da due punti di contatto: suolo-mani e presa di aiuto sulla coscia.</p>  <p>Aiuto di tensione e di equilibrio, presa a pinza sulla coscia del lato della gamba che prende lo slancio.</p>	<p><u>Senza aiuto</u> Catena chiusa La catena ha un punto fisso all'inizio (suolo-mani) e alla fine (panchina-piedi). In questo caso, si parla di catena chiusa. Il ginnasta cerca di organizzare il corpo in verticale tra i punti di contatto.</p>  <p>Prima di prendere lo slancio, il ginnasta misura con le braccia tese in alto dove deve posizionare le mani per terra per raggiungere la panchina con i piedi nello stand. Un aiuto (presa sulla coscia) può sostenere il ginnasta.</p>	<p><u>Dalla presa a pinza sulla coscia alla presa di aiuto-spalle</u> Catena aperta L'orientamento delle diverse articolazioni e la stabilità della posizione devono essere raggiunti principalmente dal ginnasta.</p>  <p>Dalla presa sulla coscia, fino alla presa alle spalle, dall'atto di cingere la coscia alla presa della scapola di lato: i movimenti devono essere rapidi. Lo sguardo di chi aiuta è diretto verso i piedi del ginnasta.</p>
<b>La persona che aiuta si trova sempre a lato della gamba che prende lo slancio del ginnasta.</b>			
<b>Quando aiutare?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando parte il movimento.</li> <li>• Quando parte lo slancio dal lato della gamba di slancio.</li> </ul>	Quando parte lo slancio dal lato della gamba di slancio.	Quando parte lo slancio dal lato della gamba di slancio.
<b>Per quanto tempo?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per tutta la durata del movimento fino alla posizione di ritorno sicura.</li> <li>• Dopo aver staccato la gamba di slancio dal suolo fino alla posizione di ritorno sicura.</li> <li>• Solo durante lo stand e solo se è necessario.</li> </ul>	Dopo aver staccato la gamba di slancio dal suolo fino alla posizione sicura sulla panchina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopo aver staccato la gamba di slancio dal suolo fino alla posizione sicura.</li> <li>• Il cambio della presa sulla coscia a quello sulle spalle deve avvenire in modo rapido.</li> </ul>
<b>Ruolo della persona che esegue il movimento in relazione al controllo del movimento?</b>	+ - passivo	attivo	attivo