

11. mobile

inserto pratico



Librarsi nell'aria col vento fra i capelli per eseguire vere e proprie acrobazie. Appeso al soffitto di ogni palestra c'è un attrezzo che ricorda molto il circo. E con cui vogliamo far volare in alto anche te!

Sommario

- 2 Dondolare per gioco
- 5 Forza e mobilità
- 6 Tecniche di base e posture
- 8 Oscillare correttamente
- 10 Ruotare lungo l'asse longitudinale
- 11 Uscite e atterraggi
- 12 Uscita salto
- 14 Sospensione rovesciata e dislocazione all'indietro

Anelli

Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker
Foto: René Hagj; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

Chi non desidera altro che mettere in mostra la propria forza non proverà mai la sensazione di libertà che regalano gli anelli oscillanti. Una sensazione che nasce da una perfetta combinazione di scioltezza, senso del ritmo e da un moderato uso della forza al momento giusto.

Volare sempre più in alto

L'arte degli anelli consiste nell'aumentare l'ampiezza del bilanciamento ad ogni oscillazione in avanti e all'indietro. E questo stadio si raggiunge soltanto quando si trova il giusto movimento ritmico. Non appena inizia l'oscillazione in avanti la corda comincia il suo movimento ritmico e tutto diventa fisica. I bilanciamenti ad altezza elevata presuppongono una buona inclinazione. Distendendo le spalle si ottiene un corretto movimento oscillatorio che permette di bilanciarsi in modo ottimale.

Piccole e grandi acrobazie

Vivere le prime esperienze agli anelli eseguendo molteplici movimenti favorisce il senso del ritmo e del bilanciamento. Dalla pagina due alla quattro vengono illustrati degli esercizi per compiere i primi passi su questo attrezzo. Le posture di base sono la base dei movimenti che verranno eseguiti più tardi e per sapere

come esercitarle al meglio basta dare un'occhiata alle pagine sei e sette. Si entra poi nel dettaglio presentando, con l'aiuto di sequenze illustrate, il modo corretto di oscillare o di portare a termine una semirota. A fine inserto vengono invece descritte delle vere e proprie acrobazie come l'uscita salto e la dislocazione all'indietro, arricchite di esercizi preparatori per costruire al meglio questi due difficili movimenti e di consigli utili per prevedere gli aiuti necessari. Il tutto è completato da informazioni sulla sicurezza, sulla metodologia e sull'organizzazione.

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport

- I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
 - A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
 - A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
 - A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile» UFSPO, CH-2532 Macolin
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Dondolare per gioco



Cari docenti di educazione fisica, oscillare tutti insieme sugli anelli è un gioco molto divertente, ma solo se si osservano attentamente alcune regole.

Attenzione: ogni coppia di anelli può sostenere un carico di 2,0 = kN (200 kg) disposto nella direzione di oscillazione. Raccomandiamo dunque di collocare sulla panchina usata un carico massimo di 200 kg, vale a dire 4 persone che pesano, ognuna, 50 kg. Soltanto così questa variante di gruppo agli anelli rimane un'attività sicura al 100%.

> Barbara Bechter, docente alla SUFSM

Attenzione... anelli!

Come? Due anelli legati con un trapezio o in cui sono state infilate delle panche diventano un efficacissimo pendolo. I ragazzi corrono dietro agli anelli dondolanti senza toccarli. Nel punto d'inversione di rotta si girano e si mettono a correre davanti al pendolo, ecc.

Perché? Si sviluppa il senso dell'inversione di rotta.

Variante: dopo l'inversione di rotta saltare sopra il trapezio.

Tappeto volante



Come? Legare due coppie di anelli e ricoprirle con un materasso, sopra il quale si può oscillare posizionandosi in diversi punti.

Perché? Si sperimentano diversi modi di oscillare.

Variante: mentre oscillano, due allievi cercano di passarsi un pallone.

Con un pneumatico

Come? Fissare un pneumatico fra due coppie di anelli. Chi riesce a mostrare la tecnica di oscillazione più originale?

Perché? Si sperimentano diversi modi di oscillare.

Megaoscillazione

Come? Fissare agli anelli una panchina capovolta su cui quattro allievi si siedono sopra ed iniziano a dondolare. Quale gruppo lo fa meglio?

Perché? Si sviluppa il senso del ritmo e dell'oscillazione.

Variante: eseguire l'esercizio in piedi come gioco di equilibrio. Alle due estremità della panchina si trovano due ragazzi che controllano che, dopo lo slancio dato dai compagni, la panchina non inizi ad oscillare in modo incontrollato.

Per evitare lunghe attese e code

Come fare per tenere occupata una classe numerosa ed evitare tempi di attesa quando si hanno a disposizione solo sei coppie di anelli? Naturalmente con la metodologia giusta ed una buona organizzazione. La ginnastica agli attrezzi si presta particolarmente bene per gruppi di piccole dimensioni. Tuttavia è raro che vi sia una seconda palestra a disposizione, dove i docenti possono impegnare l'altra metà classe, mentre suddividere la palestra in due parti e destinare una delle due a dei giochi con la palla è troppo pericoloso, perché un pallone potrebbe colpire un allievo sospeso agli anelli. Ma niente paura, le soluzioni esistono.

Sfruttare i movimenti della stessa famiglia: diverse forme di bilanciamento ed alcuni elementi della ginnastica agli anelli possono essere allenati alternativamente anche alla sbarra, alle parallele asimmetriche, alla corda o alla pertica. Questi esercizi si prestano bene per essere eseguiti a livello di gruppi di lavoro o di laboratori di movimento dopo aver fornito chiare disposizioni.



A testa in giù



Come: Disporre gli anelli ad un'altezza elevata e fissarvi un trapezio. Dopo un'oscillazione in avanti agganciare le ginocchia attorno al trapezio e lasciar cadere il busto all'indietro.

Perché? Si sfruttano attrezzi e movimenti appartenenti alla stessa famiglia.

Acrobati circensi



Come? In piedi, seduti o sospesi oscillare aggrappati alla fune. Provare a realizzare diversi movimenti artistici (ad esempio sollevare le gambe a candela).

Perché? Si sperimentano diversi modi di oscillare e si rafforza la muscolatura del busto.

Il batacchio

Come? Abbassare gli anelli, inserire un piede in ognuno di essi ed oscillare qua e là. Chi riesce ad eseguire l'esercizio senza aiuto?

Perché? Si sperimentano diversi modi di oscillare.

Variante: oscillare da seduti.

Allenamento circolare: oltre alla ginnastica agli anelli vera e propria esistono altri esercizi complementari (ad esempio saltare la corda), esercizi preparatori (come quelli presentati in questo inserto pratico) ed esercizi simili (ad esempio dopo ogni uscita dagli anelli sospendersi al quadro svedese per tendere nuovamente la colonna vertebrale). Si esegue un esercizio dopo l'altro, seguendo un percorso circolare.

Allenamento a postazioni: una delle due coppie di anelli viene sfruttata per eseguire degli esercizi liberi, l'altra invece per allenare (con aiuto) dei movimenti complessi, come ad esempio il salto in sospensione. Gli allievi si aiutano a vicenda sotto l'occhio vigile dell'insegnante.

Coinvolgere gli allievi: i ragazzi vengono coinvolti attivamente nel processo di studio. Sei di loro eseguono degli esercizi

agli anelli, altri sei garantiscono la sicurezza di chi esegue l'esercizio dopo aver ricevuto delle precise disposizioni, sei osservatori hanno il compito di controllare i movimenti dei compagni sulla base di criteri di valutazione concreti («Gianni osserva le sue ginocchia?»), mentre altri sei ragazzi eseguono degli esercizi su un materasso (ad esempio esercizi preparatori). Per ragioni di sicurezza, il materasso va collocato a debita distanza dalla zona degli anelli.

Dondolare come Tarzan



Come? Da un cassone, oscillare in avanti in sospensione o in posizione raccolta. Giunti al punto morto lasciarsi cadere per atterrare sul materasso collocato di fronte.

Perché? Si rafforza la muscolatura delle braccia e del busto, si impara il ritmo di oscillazione e si esercitano gli atterraggi sicuri.

Variante: oscillare da cassone a cassone in posizione raccolta.

Sospesi come Tarzan



Come? Tarzan si muove attraverso la giungla afferrando un anello dopo l'altro senza mai posare i piedi per terra. Si comincia da un cassone basso posizionato sotto ad una delle due coppie di anelli che si trova ad una delle due estremità. Cambiamento di presa ad ogni anello.

Perché? Si allenano la muscolatura delle braccia e del busto, l'abilità e la capacità di differenziazione.

Variante: in forma di competizione (calcolando il tempo) oppure chi riesce a percorrere il tragitto posando il minor numero di volte i piedi a terra.

Volare come Tarzan



Come? Partendo da un cassone o da un minitramplino, saltare sugli anelli o sul trapezio aggrappandosi alla corda. Atterrare su un materasso.

Perché? Prova di coraggio. Si rafforza anche la muscolatura delle braccia e del busto.

Variante: se la corda, gli anelli o il trapezio vengono fatti oscillare prima del salto si allenano meglio la capacità di adattamento e il senso del ritmo.

Movimento a catena



Come? Un allievo per ogni coppia di anelli. Tutti cercano di oscillare contemporaneamente allo stesso ritmo. Ad un segnale tutti fanno da due a tre passi all'indietro e poi in avanti dandosi lo slancio per l'oscillazione in avanti.

Perché? Si allenano il senso del ritmo e la capacità di ritmizzazione.

Variante: movimento oscillatorio ad onda. Inizia chi si trova all'estremità, seguito dal vicino, che viene poi emulato da chi gli sta accanto e così via.

Ringraziamo le due autrici per il prezioso contributo nella redazione di questo inserto pratico:

Katharina Stucki è docente di ginnastica agli attrezzi alla Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFSM). Contatto: imagym@gmx.ch

Barbara Bechter è capo-disciplina G+S e docente di ginnastica agli attrezzi alla SUFSM. Contatto: barbara.bechter@baspo.admin.ch

Forza e mobilità

Volo sospeso



Come? Eseguire l'esercizio ad anelli fermi. Sospensione rovesciata inclinata ed aprirsi a candela (sospensione rovesciata tesa). Disporre i fianchi fra i due anelli e sollevare i piedi verso le corde. Tendere contemporaneamente le braccia ed eseguire una rotazione in avanti in posizione raccolta. Le gambe si muovono ritmicamente in avanti e indietro per dare lo slancio necessario per eseguire la sospensione rovesciata. Cambiamento fluido dalla sospensione rovesciata alla posizione raccolta.

Perché? Si rafforza la muscolatura delle braccia e della parte superiore del corpo grazie alla posizione in sospensione rovesciata carpiata, alla candela (sospensione rovesciata tesa) e alla posizione raccolta.

Passeggiata in appoggio rovesciato

Come? Mettersi in posizione di appoggio frontale con i piedi negli anelli collocati a bassa altezza. Indietreggiare sulle mani sino ad eseguire una verticale.

Perché? Si allenano la forza di appoggio delle braccia e la muscolatura di sostegno del tronco.

Variazione: posizione di appoggio frontale. I piedi sono posizionati negli anelli e la schiena è dritta. In posizione di appoggio frontale, trasportare delle palline da tennis dal cerchio A al cerchio B (posti a circa tre metri di distanza l'uno dall'altro). Eseguire l'esercizio sotto forma di gara.

Cerchi con le gambe



Come? Appendersi agli anelli posizionati all'altezza del salto. Disegnare dei cerchi con le gambe una volta a destra e una volta a sinistra (20 secondi per parte).

Perché? Si rafforza la muscolatura del busto.

Variante: sollevare le gambe orizzontalmente sopra un paletto ed in seguito lasciarle ricadere.

Cerchi con le braccia



Come? Anelli all'altezza dell'ombelico. In piedi in posizione carpiata, schiena orizzontale e braccia sollevate. Eseguire un esercizio di allungamento compiendo dei cerchi con le braccia all'indietro (aprendole lateralmente). La testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale.

Perché? Si favorisce la mobilità della muscolatura delle spalle.

Danza del ventre

Come? Sistemare gli anelli all'altezza della testa. Braccia tese, i piedi restano al suolo. Disegnare dei grandi cerchi con l'ombelico, che deve sempre «guardare avanti».

Perché? Si favorisce la mobilità del busto e della colonna vertebrale.

Tecniche di base e posture

Un po' di terminologia

Nelle nozioni di base della ginnastica agli attrezzi viene fatta una distinzione fra postura chiave, movimento chiave e collegamento chiave. Una **postura chiave** è l'unità più piccola della forma di movimento in esecuzione statica. Essa descrive la struttura dell'azione motoria e può essere paragonata alle radici dell'albero. Non appena nella postura chiave si inserisce un parametro dinamico si parla di **movimento chiave**, che può essere metaforicamente rappresentato dal tronco dell'albero. I movimenti chiave disposti in una determinata sequenza danno vita ai **collegamenti chiave**, ovvero i frutti dell'albero.

Fonte: **Bechter, B. e altri:** Attrezzi/Artistica/Trampolino. Nozioni di base. UFSPÖ Macolin, 2001. N. di ordinazione: 30.49.500 i

Ordinazioni: dok.js@baspo.admin.ch

«Postura I»



La «postura I» si distingue per la posizione tesa del corpo. La colonna vertebrale e l'angolo dei fianchi sono tesi il più possibile, mentre le spalle, i fianchi e le caviglie sono posizionati su una linea retta. Agli anelli, questa postura viene assunta al termine dell'oscillazione all'indietro.

Sospendere

Come? Anelli fermi e in posizione verticale. Sospesi nella «postura I» sollevare alternativamente per 10 secondi le spalle (braccia corte) e poi rilasciarle (braccia lunghe).

Perché? Si sviluppa la sensazione di sospensione. È importante trovare il ritmo durante l'oscillazione.



«Postura C+»

Trovare una «postura C+» nella moltitudine di elementi. Tutta la



muscolatura della parte anteriore del corpo viene attivata e le vertebre del tratto dorsale della colonna si accorciano. Rivolgere lo sguardo verso i piedi e tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale. In questo modo, con la parte superiore del corpo si disegna la lettera «C». Per facilitare il compito si può ricorrere a metafore quali «diventa una tartaruga». Agli anelli questa postura viene assunta al termine dell'oscillazione in avanti.

«Postura C-»

La «postura C-» si distingue per la posizione incurvata delle vertebre del tratto dorsale della colonna. Tutta la muscolatura della parte posteriore del corpo viene attivata e il petto viene spinto in avanti. Con la parte superiore del corpo si disegna una «C» al contrario. La testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale e le vertebre del tratto lombare della colonna sono dritte (non incurvare i fianchi!). Per facilitare il compito si può ricorrere a metafore come «guarda le tue mani» o «fai il presuntuoso». Agli anelli l'appoggio avviene dopo il passo in avanti nella «postura C-».





«mobile» in offerta speciale

Sconti per scuole e club

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa Fr. 37.- (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-sport.ch

Mixer



Come? Sospendersi agli anelli collocati all'altezza del salto. Le braccia sono tese e le spalle rilassate. Rapida rotazione dei fianchi attorno all'asse longitudinale del corpo eseguita attraverso la muscolatura del busto. Mantenere il corpo teso. Dieci rotazioni a destra e dieci a sinistra.

Perché? Controllo della rotazione sull'asse longitudinale.

«Postura S»



La «postura S» viene prevalentemente eseguita all'atterraggio e si distingue per la stessa posizione dell'angolo del fianco e del ginocchio (120 gradi). Il bacino è eretto, l'ombelico viene tirato verso la colonna vertebrale e la testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale. Aprire i piedi all'altezza dei fianchi e le braccia lateralmente per rendere stabile la posizione del corpo. Raccomandazione: espirare durante l'atterraggio.

Courbette



Una courbette si realizza con un passaggio fluido dalla «postura C+» alla «postura C-» o viceversa. Il movimento courbette è la base di tutti i bilanciamenti e capovolte indietro e in avanti e fa parte di movimenti come il salto e il sollevamento. L'oscillazione agli anelli è basata fondamentalmente sul movimento courbette ininterrotto.

Come? Eseguire ininterrottamente per 20-30 secondi il movimento courbette agli anelli collocati all'altezza del salto. Il passaggio dalla «postura C-» alla «postura C+» avviene a livello di vertebre del tratto dorsale della colonna. La testa si trova sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.

Perché? Il movimento courbette corretto è un elemento fondamentale dell'oscillazione e un importante presupposto per realizzare uno slancio ottimale.



Un poster per imparare

All'indirizzo e-mail dok.js@baspo.admin.ch si possono ordinare contro rimborso le cartoline e i poster in formato A1 plastificati raffiguranti le posture e i progressi di apprendimento. Prezzo: Fr. 89.- (IVA e spese di spedizione escluse).

Oscillare correttamente

Sicurezza

Gli esercizi agli anelli possono presentare dei rischi se si sottovaluta l'importanza del bilanciamento. Gli insegnanti non devono tuttavia lasciarsi intimorire, poiché con le misure di sicurezza adeguate il pericolo di incidenti è minimo.

Materassi: per ogni coppia di anelli vanno sistemati (sulla lunghezza) da due a quattro tappetini.

Durata: con i principianti bisogna vegliare a che le sequenze agli anelli siano di breve durata (non oltre i 20 secondi). Restare sospesi da soli presuppone una certa dose di forze e con lo slancio il carico si moltiplica.

Slancio: mollare gli anelli solo dopo aver fermato in modo controllato un'oscillazione oppure quando si esegue un salto controllato seguito da un atterraggio su un materasso.

Assicurare: l'esecuzione di movimenti difficili (salto in sospensione) presuppone la conoscenza delle prese di sicurezza e la necessaria protezione (materassi).



Oscillare in avanti

Dalla «postura I» il corpo bilancia in avanti verso il basso. Il passo («ta-tam») viene eseguito sul materasso sotto il punto in cui sono appesi gli anelli. Nel momento dell'appoggio il corpo assume la «postura C-», in cui il busto viene spinto in avanti. Al termine dell'oscillazione in avanti («punto morto») i piedi bilanciano in avanti verso l'alto per portare il corpo alla «postura C+». Lo sguardo è rivolto verso i piedi, l'angolo delle spalle è teso, la testa si trova nel prolungamento della colonna vertebrale e le orecchie sono strette fra le braccia.



Oscillare indietro

Dalla «postura C+» il corpo bilancia indietro verso il basso. Il passo all'indietro viene eseguito sotto il punto in cui sono appesi gli anelli. Nel momento dell'appoggio il corpo assume la «postura C+». I piedi bilanciano indietro verso l'alto. L'oscillazione all'indietro termina nella «postura I» o in una leggera «postura C-» eseguita nel punto morto. L'angolo delle spalle è disteso e la testa si trova nel prolungamento della colonna vertebrale.





Corda corta

La tecnica deve adeguarsi al più piccolo fattore tempo, che stabilisce il bilanciamento. Dalla «postura I», al termine dell'oscillazione all'indietro i piedi cercano subito il contatto con il suolo sotto il punto in cui gli anelli sono appesi. All'appoggio, il corpo assume una «postura C-» appena accennata per poi raggiungere rapidamente la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Idem per quanto riguarda l'oscillazione indietro: cercare subito il contatto con il suolo sotto il punto in cui sono appesi gli anelli e all'appoggio passare il più velocemente possibile da una «postura C+» appena accennata alla «postura I» al termine dell'oscillazione indietro.



Corda lunga

Dalla «postura I», al termine dell'oscillazione all'indietro le gambe oscillano in avanti, come se dovessero superare un ostacolo. Dopodiché i piedi cercano il contatto con il suolo. All'appoggio il corpo assume la massima «postura C» (braccia allungate, spalle rilassate, parte anteriore del corpo incurvata), affinché il passaggio alla «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti avvenga il meno rapidamente possibile. Da questa posizione finale le gambe bilanciano all'indietro come se dovessero ancora una volta superare un ostacolo. Dopo l'appoggio, nella massima «postura C+» le gambe bilanciano attivamente all'indietro verso l'alto, per raggiungere la «postura I» al termine dell'oscillazione all'indietro.

Una questione di lunghezza

Bilanciare con corde lunghe o con corde corte sono due cose diverse e dunque viene usata anche una tecnica diversa. Le immagini pubblicate su queste pagine mostrano i vari modi di eseguire gli esercizi. Le posizioni finali («postura I», o meglio una leggera «postura C-» e «C+») restano sempre le stesse, indipendentemente dalla lunghezza delle corde.



Qualche nozione di fisica

Solo chi si lascia trasportare dal ritmo dell'oscillazione può realizzare un bilanciamento ottimale. Per raggiungere, dalla posizione di appoggio, la corretta posizione finale nel punto morto il corpo necessita dello stesso lasso di tempo di cui ha bisogno il bilanciamento dell'anello per raggiungere il punto d'inversione di rotta. Tanto più piccolo è il volume di bilanciamento, quanto meno tempo a disposizione hanno gli allievi per passare da una postura all'altra. Ciò significa che per non perdere il ritmo del bilanciamento bisogna eseguire piccoli movimenti il più in fretta possibile. Ma significa anche che quanto più lunga è la corda degli anelli, tanto più ampi devono essere i movimenti per riuscire a far coincidere i movimenti con il ritmo del bilanciamento.

Ruotare lungo l'asse longitudinale



Mezza rotazione



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.

Condizione: oscillare in modo corretto.

Rotazioni con variazioni

Gli allievi variano volentieri i tipi di rotazione, soprattutto quando viene data loro la possibilità di eseguire degli esercizi liberi. Qui di seguito presentiamo due possibili varianti di mezza rotazioni: la **rotazione completa** al termine dell'oscillazione in avanti esige un forte impulso rotatorio, che si ottiene con un veloce movimento di flessione–tensione–flessione dell'angolo dei fianchi nel «punto morto». Metafora: «i piedi si muovono a spirale verso il pavimento come un cavatappi». Quale esercizio preparatorio si consiglia il «Mixer» descritto in precedenza. La tecnica della **mezza rotazione all'indietro** corrisponde a quella della **mezza rotazione in avanti** con l'unica differenza che tutto si svolge assumendo una leggera «postura C–» al termine dell'oscillazione all'indietro.

Esercizi preparatori

Imparare a girare

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.

Dalla schiena alla pancia



Sdraiarsi sulla schiena con le braccia in alto e i piedi leggermente sollevati. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale («postura C+») e rivolgere lo sguardo ai piedi. Il compagno trattiene leggermente i piedi. Distendere rapidamente e brevemente l'angolo dei fianchi e tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione sino a ritrovarsi a pancia in giù. Premere subito il collo del piede contro il pavimento. Le orecchie rimangono sempre strette fra le braccia.

Uscite e atterraggi



Uscite basse all'indietro

Oscillare sino a raggiungere la «postura I» o una leggera «postura C-» al termine dell'oscillazione all'indietro. Mollare gli anelli nel punto morto e, contemporaneamente, tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale, ciò che permette di portare le gambe in posizione verticale. Prepararsi all'atterraggio aprendo le braccia lateralmente. Atterrare nella «postura S».

Condizione: oscillare in modo corretto.



Uscite basse in avanti con mezza rotazione

Oscillare sino ad assumere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta raggiunto il 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. Le braccia sono sempre sollevate e le orecchie strette fra le braccia. Mollare gli anelli e portare le gambe in posizione verticale. Prepararsi all'atterraggio aprendo le braccia lateralmente. Atterrare nella «postura S».

Condizione: oscillare in modo corretto ed eseguire una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.

Per un'uscita perfetta...

Le uscite basse all'indietro sono piacevoli e semplici da eseguire e quindi adatte per i principianti, i quali sono in grado di vedere il suolo con largo anticipo.

Timing: nel punto morto si neutralizzano le forze che esercitano pressione sul ginnasta. È questo il momento giusto per mollare gli anelli ed eseguire un'uscita bassa.

Sicurezza: per l'atterraggio utilizzare gli appositi materassi, sotto i quali vanno disposti anche quelli classici.

Aiuto: segnalare verbalmente il momento esatto in cui mollare gli anelli può essere d'aiuto. La prima volta che si esegue l'esercizio, il docente o l'allenatore si dispone sul materasso su cui avviene l'atterraggio per accompagnare il ragazzo durante questa fase.

Atterraggio: la posizione d'atterraggio corretta («postura S») è descritta alla pagina 7.



Uscita salto



Salto all'indietro teso

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. Mollare gli anelli nel punto morto. Mantenere la «postura C+» e lo sguardo rivolto ai piedi. Dopo la rotazione attorno all'asse trasversale prepararsi all'atterraggio aprendo le braccia lateralmente. Atterrare correttamente nella «postura S».

Condizione: oscillare correttamente.

Esercizi preparatori



Candela in posizione raggruppata

Sdraiarsi sulla schiena con le braccia tese verso l'alto. Portare velocemente le gambe al di sopra della testa, in modo da mantenere una certa distanza fra la testa e le ginocchia, e descrivere un cerchio con i piedi. La posizione finale consiste in una candela con le gambe piegate e con lo sguardo sopra le ginocchia in direzione dei piedi.

Variante: stesso esercizio con le gambe tese per il salto teso.



Ventre rilassato

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. Se dovesse percepirla significa che la muscolatura addominale sta lavorando e in quel caso bisogna ripetere l'esercizio.



Tecnicamente 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.



Alla sbarra



Il salto in sospensione può pure essere esercitato alla sbarra. L'allievo salta da un trampolino con le braccia tese per raggiungere la sbarra e bilanciarsi in avanti. Al termine dell'oscillazione in avanti l'allenatore ferma l'allievo sopra le sue spalle nella «postura C+».

Altezza della sbarra: collocare la sbarra ad un'altezza che permette di eseguire un bilanciamento in avanti con le scapole contratte.

Attenzione: dopo il segnale «molla gli anelli» allontanarsi di un passo dalla sbarra per evitare che l'allievo tocchi la stanga con i piedi. Subito dopo mettere una mano attorno alle sue spalle, attirarlo verso di sé e farlo ruotare all'interno dell'altro braccio. Aiutarlo a rimettersi in piedi.



Uscita salto con aiuto

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.



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.



Uscita salto con aiuto in fase di rotazione

Dopo il secondo o il terzo bilanciamento su anelli ad altezza elevata portare il corpo nella «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Rivolgere lo sguardo ai piedi e, al segnale dell'allenatore, mollare gli anelli nel punto morto.

Aiuto: mettere subito una mano sull'addome del ginnasta e un'altra sulla parte inferiore della schiena (aiuto in fase di rotazione). Un po' prima del punto morto dare il segnale: «guarda i piedi, molla gli anelli!». Calcolare il tempo di reazione. Accompagnare la rotazione attorno all'asse trasversale e aiutarlo a rimettersi in piedi.

Queste forme di aiuto possono sfociare in contatti indesiderati da parte del docente. Per questo motivo è consigliabile discuterne insieme prima di eseguire gli esercizi.

Sospensione rovesciata e dislocazione



Sollevarsi all'indietro in sospensione rovesciata

Come? Anelli all'altezza della testa o leggermente più alti. In piedi nella «postura C+». Compiere un passo in avanti e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata. La parte superiore della schiena rimane arrotondata dall'inizio alla fine del movimento. La testa non ha alcuna funzione attiva, mentre i piedi disegnano un cerchio. Ci si solleva grazie al bilanciamento delle gambe. Una volta in sospensione rovesciata lo sguardo è rivolto alle

ginocchia (!) e le gambe sono parallele al suolo. Scivolare all'indietro sino a rimettersi in piedi.

Variante: salire su un cassone con le gambe contro di sé e le braccia tese. Anelli all'altezza delle spalle (in piedi sul cassone!). Un passo all'indietro sul cassone e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata. Oscillazione intermedia e dopo l'oscillazione all'indietro scivolare in avanti piegando le braccia sino a rimettersi in piedi sul cassone.



Sollevarsi in avanti in sospensione rovesciata

Come? Oscillare e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata al termine dell'oscillazione in avanti. Andata e ritorno in sospensione rovesciata e al termine dell'oscillazione in avanti sempre in sospensione rovesciata sciogliersi da questa posizione ed eseguire un'oscillazione all'indietro in sospensione. **Variante:** anelli ad altezza elevata. Al termine della terza

oscillazione in avanti sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata. Andata e ritorno e al termine del bilanciamento in avanti in sospensione rovesciata aprire l'angolo dei fianchi (candela). Spingere i fianchi contro le corde degli anelli. Sciogliersi da questa posizione con le braccia tese ed oscillare all'indietro in sospensione.



Capriola in avanti in sospensione rovesciata

Come? Anelli all'altezza dell'addome. Da fermi fare una capriola in avanti disegnando dei cerchi con le braccia (lateralmente all'indietro) sino a ritrovarsi in sospensione rovesciata carpiata o a candela.

In sospensione rovesciata: sguardo rivolto alle ginocchia e gambe parallele al suolo. Scivolare all'indietro sino alla posizione eretta.

Variante: su un cassone (anelli all'altezza delle spalle). Passo in avanti sul cassone e capriola in avanti disegnando dei cerchi con le braccia sino a ritrovarsi in sospensione rovesciata carpiata. Oscillazione in sospensione rovesciata e al termine dell'oscillazione all'indietro scivolare in avanti con le braccia piegate sino alla posizione eretta.



Dislocazione all'indietro

Come? 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.



Esercizi preparatori con aiuto

Come? 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 ver-

ticale. 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.

Aiuto: l'allenatore e un'altra persona si posizionano lateralmente alla fine del cassone. Essi collocano una mano sotto le spalle del ginnasta e l'altra sul suo braccio.

Attenzione: il ginnasta non deve mai esercitare pressione sulle braccia. Il movimento riesce soltanto se il baricentro viene spinto verso le mani. Controllare che le braccia rimangano sempre nella verticale.



Dislocazione all'indietro con aiuto

Come? 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

«postura I». Rimettersi in posizione eretta con l'aiuto dell'allenatore. Non mollare mai gli anelli!

Aiuto: collocarsi lateralmente al termine dell'oscillazione all'indietro. Con indicazioni verbali aiutare l'allievo a trovare il timing ottimale (ad esempio: «oooooaa cerchi con le braccia!»). Bisogna calcolare il tempo di reazione del ginnasta. Posizionare il più presto possibile una mano sul suo baricentro e l'altra sulla sua coscia. Accompagnare il ginnasta e scaricare il peso. Aiutarlo a mettersi lentamente in posizione eretta.

Osservatorio privilegiato



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inseri pratici
1/05	Quotidianità in movimento	1. La forza del rafforzamento 2. Unihockey
2/05	Orientamento	3. Tennis 4. Lanci
3/05	Acqua	5. Dall'immersione al nuoto 6. Allenamento intermittente
4/05	Adolescenza	7. Tchoukball 8. Giovani in gamba
5/05	L'arte di dirigere	9. Sport sulla neve 10. Palle e palloni
6/05	Partecipazione	11. Anelli 12. Giochi al top

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.- / € 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

Ordinazione

Abbonamento

- Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/Esterio: € 46.-)
- Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/Esterio: € 31.-)
- Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano francese tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch