

Bilanciamento indietro e bilanciamento in avanti



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si prepara a ricevere il ginnasta e mette la sua prima mano sul petto del ginnasta non appena questo si trova davanti a lui (1). Posizionare la seconda mano all'altezza della coscia in prossimità delle anche (2). In questo modo è possibile mantenere una certa altezza e si permette al ginnasta di essere in una buona postura, ovvero una I, leggera C- (3). Per il bilanciamento in avanti, l'allenatore applica una presa di sostegno simile a quella per il bilanciamento indietro. Collocare la prima mano sulle spalle per garantirne l'elevazione (4). Posizionare la seconda mano sotto le natiche per poter garantire l'elevazione delle gambe (5). Quando il ginnasta arriva all'altezza massima, la seconda mano si abbassa fino alla parte bassa della schiena per permettere la postura C- che il ginnasta deve raggiungere per continuare il bilanciamento indietro.

Trucco

Il movimento oscillatorio può essere effettuato senza aiuti affinché il ginnasta si renda conto da solo di come svolgere i movimenti, che sono abbastanza difficili per i bambini. Per diminuire l'ansia, all'inizio imparare a bilanciare su una pista di tappetoni o di tappetini da 16 cm.

Osservazioni

L'aiuto serve soprattutto a far capire le posture finali del bilanciamento in avanti e indietro. Nell'immagine 3 il corpo è in postura I, leggera C- (postura raccomandata). Nell'immagine 6 si vede che l'aiuto obbliga il ginnasta ad assumere una postura C+ favorendo la postura C- per quando scende verso il suolo.

Nel bilanciamento indietro, salire con il corpo raccolto alla sospensione semirovesciata



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si prepara a tirare il ginnasta verso di sé quando ritorna indietro (1). Poi posiziona entrambe le mani sotto al ginnasta (2), una al livello del petto e l'altra sulle cosce per raggiungere un appoggio ottimale (3). Questa presa permette di sollevare il ginnasta e di portarlo all'altezza degli anelli (da 4 a 5). Quando il ginnasta effettua il contro movimento per entrare nella posizione semirovesciata, la mano che si trova sul petto non si muove mentre quella che è sulle cosce si sposta verso la parte bassa della schiena (5). Questo cambiamento permette di avere una presa opposta e così favorire la rotazione mantenendo l'altezza delle anche necessaria affinché il ginnasta ritorni nella posizione semirovesciata (6).

Trucco

Occorre evitare che il ginnasta vada troppo in alto, altrimenti l'aiuto è meno efficace. Per non limitare il ginnasta nello sviluppo del bilanciamento, aggiungere semplicemente un cassone a lato sul quale può salire l'allenatore.

Osservazioni

Nell'oscillazione indietro, il petto del ginnasta dovrebbe trovarsi davanti alla testa dell'allenatore. In questo modo, l'allenatore ha più forza quando spinge con la mano sul petto. Nel contempo è posizionato meglio anche per sostenere la rotazione siccome l'asse è di fronte a lui appena sopra la testa.

Dislocazione indietro dal bilanciamento indietro



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore cerca di sostenere il ginnasta il più presto possibile nel bilanciamento indietro. La prima mano è aperta per garantire una buona rotazione della spalla del ginnasta e permettere il sostegno sulla parte alta del corpo (1). Posizionare l'altra mano sulla parte superiore della coscia per sostenere il movimento e permettere un'apertura verso l'alto (2) (3). L'allenatore accompagna in seguito il movimento (4) finché il ginnasta è di nuovo pronto per bilanciare in avanti (5) (6).

Trucco

Conviene lavorare con gli anelli a un'altezza adattata all'allenatore. Il ginnasta effettua il movimento all'altezza dell'allenatore che può così aiutare e sorvegliare meglio.

Osservazioni

Prestare attenzione alla posizione della seconda mano: mantenerla il più possibile vicino al bacino. In questo modo si evita la fastidiosa inarcatura della schiena del ginnasta. È importante lavorare vicino al centro di gravità del ginnasta al fine di minimizzare i rischi di infortuni.

Dislocazione in avanti dal bilanciamento indietro



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore colloca molto presto la prima mano sulla spalla del ginnasta. In seguito, posiziona l'altro braccio sulle cosce (1). In tal modo, il ginnasta assume la postura C- che gli permetterà di effettuare con più facilità il movimento (2). Quando le gambe del ginnasta sono più alte rispetto alle spalle (3), l'allenatore riporta la mano dalle cosce verso gli anelli (4). La mano che si trova sulla spalla continua a sostenere il movimento. Questo aiuto facilita la chiusura del corpo nella posizione semirovesciata (5). L'allenatore si assicura poi che il ginnasta resti nella posizione semirovesciata e che non oscilli in avanti o indietro (6).

Trucco

Prima di iniziare, verificare che il ginnasta capisca bene la nozione della postura C- e che la posizione della testa sia corretta. Inoltre, questo tipo di elemento è realizzabile con più facilità con un po' di slancio. Pertanto, l'allenatore può salire su un cassone (tre elementi bastano) per essere all'altezza del ginnasta.

Osservazioni

È importante posizionare bene la mano che si trova sulla coscia. Se la mano è collocata troppo vicino al bacino, il ginnasta tenderà a creare un angolo a livello delle anche che comprometterà lo svolgimento del movimento. La presa, una mano a ogni lato del corpo, permette di mantenere il corpo teso più a lungo possibile.

Salto raggruppato indietro d'uscita



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore cerca di sostenere il ginnasta il più presto possibile nel bilanciamento in avanti. La mano destra si prepara a posizionarsi sul petto del ginnasta (1). Quando il ginnasta è all'altezza dell'allenatore, collocare la mano sinistra sulla schiena (presa incrociata) (2). Questa presa favorisce la rotazione (3). L'allenatore si deve spostare leggermente nel senso del movimento per poter seguire bene il ginnasta (4) (5). Il ginnasta è così assicurato fino alla fine (6).

Trucco

Il ginnasta deve capire bene la postura C+ e guardare i suoi piedi durante tutto il movimento. Questa postura del corpo facilita l'aiuto dell'allenatore. L'introduzione di questa nozione aiuterà in seguito l'apprendimento del salto teso.

Osservazioni

Occorre prestare attenzione ad afferrare bene il ginnasta vicino al suo centro di gravità. Una presa troppo alta frena la rotazione e una presa troppo bassa risulta pericolosa perché il ginnasta rischia di scivolare e cadere. La presa incrociata permette di tenere bene il ginnasta e di sostenerne la rotazione. Per assicurare il ginnasta nel migliore dei modi, verificare bene il momento in cui lascia gli anelli e tocca il suolo.

