

## Candela



### Descrizione dell'aiuto

L'allenatore posiziona la prima mano sulla coscia del ginnasta e l'altra sulla parte alta della schiena (1). Accompagna così il ginnasta durante la discesa indietro frenandolo e migliorando la posizione arrotondata del corpo (2). Quando la schiena del ginnasta è per terra (3), la mano che si trova sulla coscia tira le gambe del ginnasta verso l'alto. La mano che si trova sulla parte alta della schiena spinge quest'ultima indietro per mantenere la posizione della candela (4). Nel momento della discesa (5), la mano che si trova sotto la coscia tira le gambe in avanti verso il movimento per mantenere il corpo più teso possibile. L'altra mano dà velocità al movimento al fine di permettere al ginnasta di rialzarsi (6).

### Trucco

Per avvicinarsi di più al ginnasta, l'allenatore può mettersi in ginocchio. Quando il ginnasta si rialza alla fine del movimento, potrà spingere su una delle gambe per accompagnare il movimento.

### Osservazioni

L'allenatore ha la possibilità di accentuare il movimento e così far percepire al ginnasta la posizione corretta della candela oppure di portarla all'eccesso per far sentire al ginnasta i limiti.

## Capriola in avanti



### Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si prepara a ricevere il ginnasta tra le braccia (1). Effettua un movimento dall'alto verso il basso per prendere il ritmo del ginnasta e posiziona la prima mano sulla nuca e l'altra sulla coscia del ginnasta (2). L'azione principale della mano che si trova sotto la nuca è di sostenere quest'ultima e l'altra mano tira le gambe del ginnasta verso l'alto affinché possa mantenere una postura C+ e l'apertura della capriola sia ottimale (3). In seguito, le due mani aiutano il ginnasta a rialzarsi, sempre fissando la testa e sostenendo le cosce (5) (6).

### Trucco

Per avvicinarsi di più al ginnasta, l'allenatore si può mettere in ginocchio. Per facilitare la rotazione, in un primo tempo lavorare su un piano inclinato o una superficie che facilita il passaggio della testa.

### Osservazioni

È interessante far percepire a ginnasti di tutte le età le posture della capriola. Tuttavia per i bambini più piccoli (4-6 anni), l'apertura nella candela non è possibile né utile. Conviene dunque prima di tutto proteggere la nuca. La capriola in avanti dovrebbe essere realizzata in modo naturale e molto rapidamente anche senza aiuti. Ma il passaggio tramite la candela durante l'apertura richiede un'altra sensazione che l'allenatore può fornire tramite l'aiuto descritto sopra.

## Capriola indietro



### Descrizione dell'aiuto

Il ginnasta assume la postura C+ per eseguire la capriola indietro (1). L'allenatore aspetta che il ginnasta si abbassi (2) e prepara una presa contraria al livello delle anche (3). Una volta che il ginnasta è nella posizione semirovesciata, l'allenatore concretizza la sua presa (4). Effettua un movimento di trazione verso l'alto spingendo sulle gambe e piegando le braccia per alleggerire la nuca e far continuare il movimento finché il ginnasta posa i piedi (5). Assicurare il ginnasta fino alla fine del movimento (6).

### Trucco

Bisogna prima integrare bene le posizioni del corpo del ginnasta. Si inizia con una buona postura C+ (1), in seguito la testa resta completamente nella prolungazione del corpo (v. movimento completo). In questo modo si evitano le difficoltà nella zona della testa. Infatti, finché resta tra le braccia, la testa è protetta.

### Osservazioni

Prestare attenzione ad afferrare bene il ginnasta a livello delle anche, oppure appena sopra (5) e non sulle cosce. Si evita così che il bacino si inclini compromettendo il movimento. Bisogna cercare di lasciare il massimo di libertà al ginnasta.

## Ruota (slancio laterale)



### Descrizione dell'aiuto

Quando il ginnasta è fermo, l'allenatore effettua una presa incrociata a livello delle anche (1). In questo modo, è possibile dare un impulso alla rotazione nella prima fase del movimento e mantenere le anche nell'asse della ruota (2). Quando il ginnasta arriva all'appoggio rovesciato, le braccia dell'allenatore non sono più incrociate. Così è possibile controllare bene il passaggio da questa posizione (3). Una volta che il ginnasta passa all'appoggio rovesciato, l'allenatore incrocia di nuovo le braccia e sostiene così la rotazione per finire il movimento (4) (5). A movimento terminato, l'allenatore ferma il ginnasta (6).

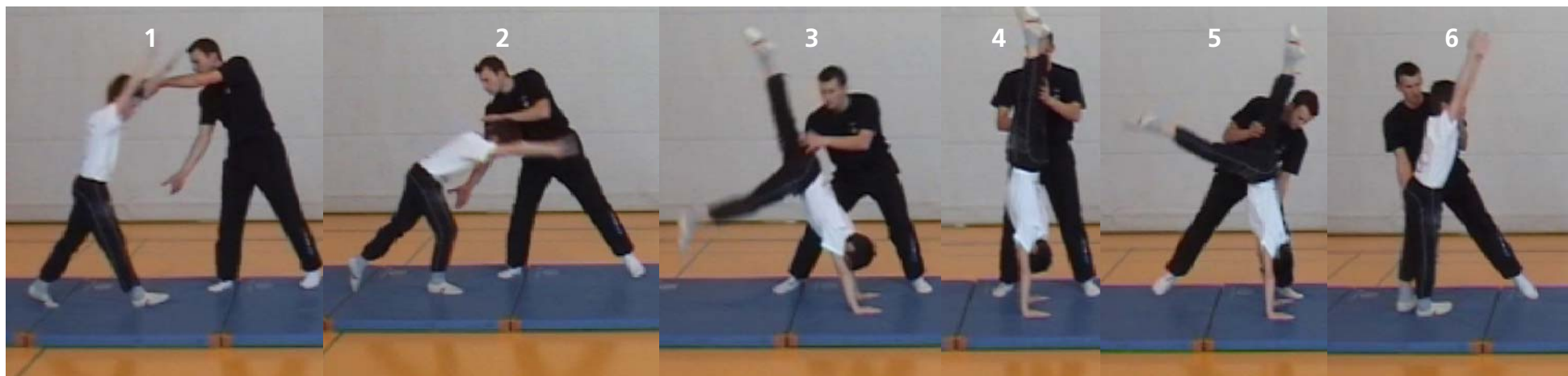
### Trucco

L'allenatore deve restare con le ginocchia piegate per potersi spostare lateralmente, velocemente ed essere sempre in contatto con il ginnasta. Il pericolo della presa incrociata è che il ginnasta si allontani dall'allenatore mentre in realtà l'aiuto è ottimale quando è vicino al ginnasta.

### Osservazioni

Nell'aiuto per la ruota è importante controllare il passaggio tramite l'appoggio rovesciato. Inoltre, è fondamentale che l'allenatore mantenga le anche nell'asse di rotazione. Con una presa a livello dei fianchi, può controllare che il bacino resti in antiversione.

## Appoggio rovesciato



### Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si prepara ad afferrare il ginnasta nella presa opposta (1). La prima mano si posiziona sul davanti della coscia. L'altra mano segue il corpo del ginnasta dalla testa alla coscia. Questa «presenza» obbliga il ginnasta a rimanere nella postura C+ durante la stabilizzazione (2) (3). Una volta nell'appoggio rovesciato, la presa opposta permette di mantenere il ginnasta dritto (4). Quando si abbassa, la prima mano si gira leggermente verso l'interno della coscia e la seconda mano scivola lungo il corpo per arrivare sul petto. La presa opposta si trasforma in presa di sostegno e favorisce così la rotazione del corpo indietro e permette al ginnasta di non accasciarsi (5) (6).

### Trucco

Chiedere al ginnasta di posizionare le mani più lontano possibile per terra per garantire una posizione ben dritta e tenere il corpo allineato.

### Osservazioni

Usare questo sostegno solo quando il ginnasta è capace di mantenere il proprio peso e il rischio di ricadere sulla testa è minimo. Se non è il caso, preferire il metodo seguente: una mano sulla spalla e l'altra sulla coscia quando il ginnasta è in appoggio rovesciato.

## Appoggio rovesciato di forza



### Descrizione dell'aiuto

Il ginnasta parte con i piedi e le mani per terra vicino ai piedi dell'allenatore. L'allenatore si posiziona davanti al ginnasta sullo stesso suo asse (1). Afferra il ginnasta alle anche e lo tira leggermente verso se stesso per fare avanzare le spalle (2). Una volta che le anche sono fissate dall'allenatore, al ginnasta non resta che salire nella posizione di appoggio rovesciato (3) (4). Per scendere, eseguire esattamente il movimento contrario. In un primo tempo, l'allenatore lascia riscendere le gambe (5), dopo fa inclinare il bacino e ricolloca il ginnasta nella posizione iniziale (6).

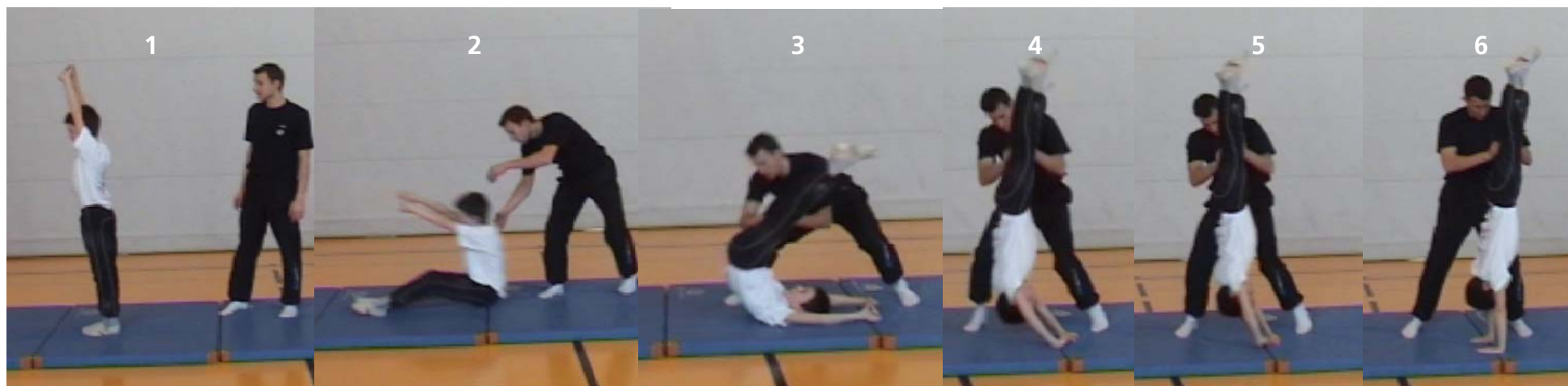
### Trucco

Per allenarsi, eseguire l'esercizio diverse volte di seguito fino a stancarsi. In questo caso, l'allenatore è il garante della buona esecuzione dei movimenti e di una tecnica sempre corretta. Per sostituire l'aiuto dell'allenatore, eseguire l'esercizio alla parete (facoltativo). Così si aumenta il grado di libertà del ginnasta che sarà in grado di percepire meglio le difficoltà del movimento (forza, posizione).

### Osservazioni

Occorre lasciare al bacino la libertà di inclinarsi. Di conseguenza la presa dell'allenatore non deve essere sotto le anche o sulle cosce. La presa deve piuttosto essere sulla parte alta delle anche, verso la parte bassa del ventre. In questo modo si lascia la possibilità al ginnasta di percepire il movimento senza sentirsi ostacolato.

## Capriola indietro all'appoggio rovesciato (streuli)



### Descrizione dell'aiuto

Il ginnasta assume la postura C+ per partire nella capriola indietro (1). L'allenatore aspetta che il ginnasta si abbassi (2) e si prepara ad afferrarlo nella presa incrociata a livello delle cosce (3). L'allenatore si piega sulle ginocchia per poter creare un movimento di elevazione più ampio. Una volta effettuata la presa delle gambe, l'allenatore tira le gambe del ginnasta verso l'alto (in verticale) spingendosi sulle sue gambe (4). L'allenatore esagera addirittura il movimento di elevazione per permettere il quarto di rotazione delle mani dando al ginnasta una piccola fase di volo (5). Il movimento finisce all'appoggio rovesciato (6).

### Trucco

Cercare di afferrare il ginnasta prima possibile nel movimento per poter assumere lo stesso ritmo di movimento. Se l'allenatore non ha lo stesso ritmo, sarà per lui impossibile assicurare il ginnasta correttamente. È possibile lasciare una piccola fase di volo (5) per girare le mani. In questo modo il ginnasta ha abbastanza tempo per effettuare il cambio. La rotazione delle mani è un momento difficile dell'esecuzione.

### Osservazioni

Per facilitare l'esecuzione del movimento, eseguire la partenza con le braccia tese verso l'alto vicino alle orecchie e le mani girate verso l'interno. L'allenatore deve mantenere bene la presa perché non è raro che il ginnasta scivoli sulle mani o si stacchi. Bisogna insistere bene sul fatto che il ginnasta mantenga lo sguardo sui piedi durante la stabilizzazione dell'appoggio rovesciato (3) (4) e che la testa torni nell'asse in seguito (6).

## Rondata (2 versioni)



### Descrizione dell'aiuto

Nella prima versione, l'accento è posto soprattutto sulla corretta esecuzione del salto in estensione finale che prepara il susseguirsi di un altro movimento. La seconda mano dell'allenatore si posiziona più rapidamente possibile al livello della parte bassa della schiena e accompagna il movimento del ginnasta (1). Una volta che quest'ultimo ha posato i piedi per terra, la prima mano si posiziona sul ventre per avere una presa opposta (2) e tirare il ginnasta verso l'alto, tenendo il corpo ben diritto nella posizione I (3). Nella seconda versione (più difficile), l'accento è posto sul movimento di courbette. Questa volta, l'allenatore fa scivolare il suo secondo braccio lungo le anche del ginnasta per fissarlo nella zona della vita (4). Una volta che il ginnasta è nell'appoggio rovesciato, la prima mano dell'allenatore si posiziona sulla spalla del ginnasta. Così, l'allenatore è in grado di far girare il ginnasta sull'asse longitudinale e poi l'asse trasversale (5). L'allenatore colloca in seguito il ginnasta nella postura C+ (6).

### Trucco

La ruota rondata è un esercizio difficile da assicurare perché implica i tre assi di rotazione del corpo. Di conseguenza la posizione dell'allenatore è fondamentale. Nel caso ideale la posizione è dietro il ginnasta al momento dell'appoggio rovesciato per essere vicino a lui ed evitare che le sue gambe urtino l'allenatore durante il movimento.

### Osservazioni

La seconda versione è interessante nella misura in cui il corpo del ginnasta resta in una buona posizione. L'aiuto dell'allenatore evita che il corpo del ginnasta si pieghi.



## Flic-flac



1

2

3

4

5

6

### Descrizione dell'aiuto

Il ginnasta parte dalla postura C+. L'allenatore posiziona una mano sulla schiena (sopra o sotto i reni) e l'altra sulla coscia. Questa presa di sostegno è utile per mantenere il centro di gravità del ginnasta a una certa altezza e aiutarlo nella rotazione (1). L'allenatore accompagna il ginnasta nella discesa della prima fase di movimento (2). Nel momento in cui il ginnasta passa nella postura C-, l'allenatore lo sostiene all'altezza della schiena (3) e spinge le cosce verso l'alto spostando il suo peso dal corpo per muoversi nel senso del movimento (4). In un secondo tempo, mentre il ginnasta è nell'appoggio rovesciato, l'allenatore cambia la presa passando alla presa opposta per aiutare il ginnasta durante il salto in estensione (6). In questa situazione d'aiuto, il movimento di spinta è realizzato dal ginnasta da solo.

### Trucco

In un primo tempo tenere il flic-flac nell'arresto, stesso modo ma l'allenatore si mette in ginocchio. L'allenatore deve restare sempre sulle ginocchia piegate al fine di essere pronto a dare più velocità o poter frenare il ginnasta se si avvicina pericolosamente al suolo.

### Osservazioni

L'allenatore deve prestare attenzione ai suoi spostamenti, perché una sua caduta comporterebbe la perdita totale del sostegno. L'allenatore deve restare bene in equilibrio affinché il ginnasta sia sempre sicuro. Di conseguenza prestare attenzione all'ambiente circostante nella palestra affinché non vi siano ostacoli per l'allenatore (pista troppo corta, elementi di cassone, altri ginnasti, ecc.).