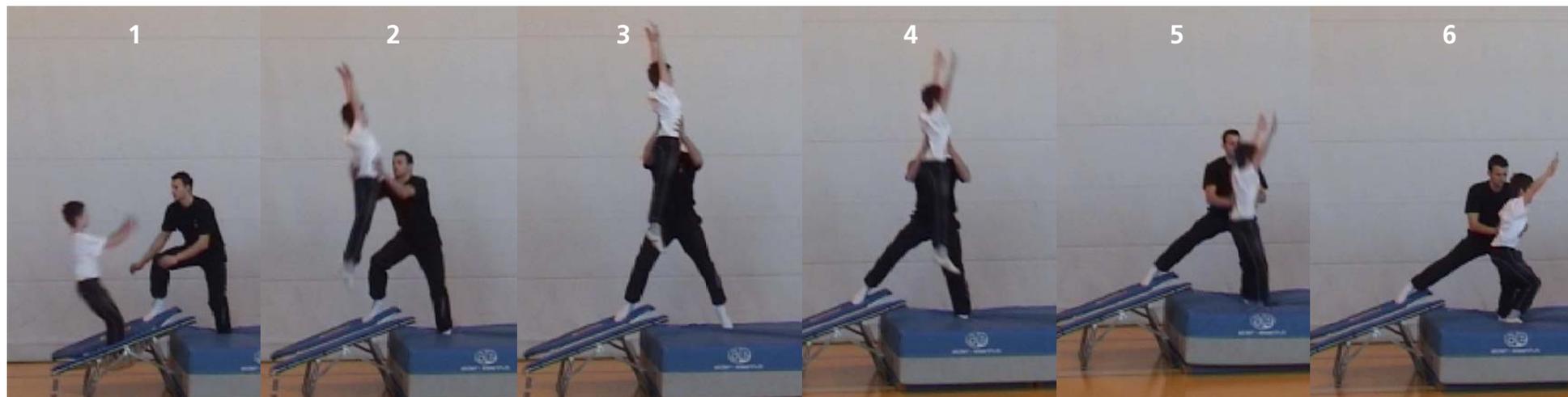


Salto in estensione



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si prepara a ricevere il ginnasta all'uscita dal minitrampolino (1). Le mani si posano attorno alla vita del ginnasta per effettuare una presa opposta (2). In questo modo, può mantenere il corpo del ginnasta dritto e permetterne l'elevazione (3). Quando il ginnasta riscende, l'allenatore può frenare il ginnasta e impedire la flessione del petto (4) (5). Il ginnasta è assicurato fino alla fine: in questo modo è possibile alleggerire le forze che agiscono sulle articolazioni (6).

Trucco

L'allenatore aspetta il ginnasta con un piede sul minitrampolino e l'altro sul tappetone. Così può ricevere il ginnasta più velocemente. Per migliorare il movimento di estensione, è possibile posizionare due tappetoni di 40 cm. L'altezza che si crea in questo modo obbliga il ginnasta a saltare più in alto.

Osservazioni

Se il ginnasta è di piccola statura, conviene aggiungere una panchina davanti al minitrampolino. In questo modo, il centro di gravità del ginnasta è sempre alla stessa altezza durante la corsa di slancio e il suo stacco dal minitrampolino. I ginnasti tendono a curvare la schiena in avanti. L'allenatore deve prestare attenzione affinché il ginnasta corregga questa posizione e salti assumendo la postura I.

Capriola saltata



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore aspetta il ginnasta con le ginocchia piegate. La seconda mano dell'allenatore si prepara a posizionarsi dietro la testa del ginnasta (1) per proteggere la nuca. La prima mano si posiziona sulla coscia per spingere le gambe verso l'alto (2). Questa presa permette di dare rotazione e di mantenere una postura C+ durante il salto (3). Quando il ginnasta arriva all'appoggio rovesciato sul tappetone, l'allenatore piega le gambe (4) e fissa bene la seconda mano sulla nuca del ginnasta per curvarla e proteggere la zona cervicale. La prima mano dell'allenatore spinge le gambe in avanti per dare velocità alla capovolta in avanti (4) (5). Una volta che il ginnasta ha compiuto la capovolta, si rialza e l'allenatore lo prende all'altezza del petto per frenare il movimento (6).

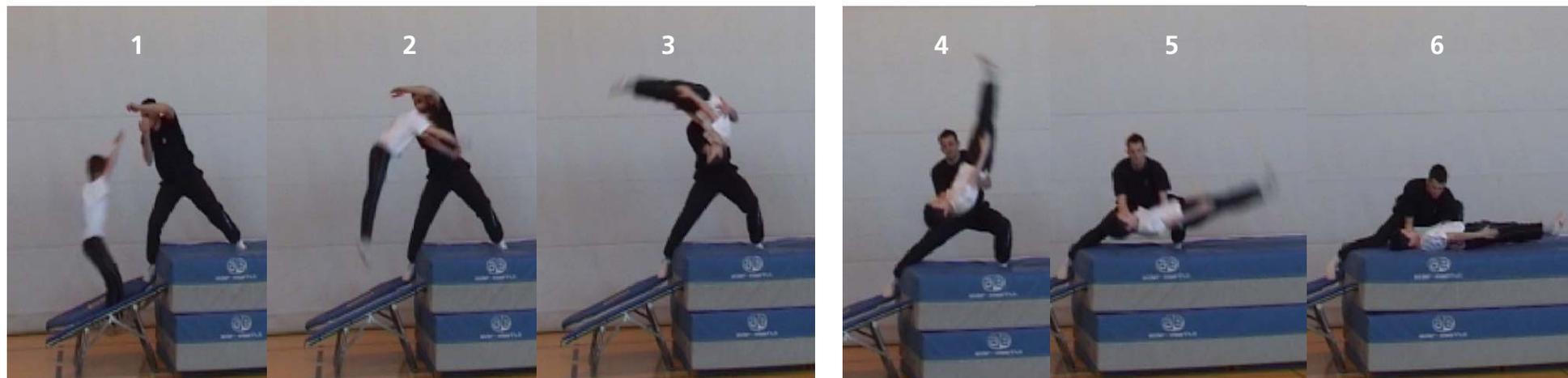
Trucco

Se l'allenatore si trova sulle due tappetoni da 40 cm, è più vicino al ginnasta e in una posizione migliore per aiutarlo. È possibile aggiungere un elastico di salto in alto per obbligare il ginnasta a passarci sopra e a rimanere più alto.

Osservazioni

La presa opposta permette di avere un più grande raggio di azione sul ginnasta. L'allenatore può decidere in qualsiasi momento di fermare il ginnasta o di dargli una forte spinta a livello delle gambe per farlo girare più velocemente.

Salto 3/4 in avanti



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore ha due possibilità per sostenere il ginnasta nel salto avanti 3/4: A) Sostiene la rotazione: si prepara e afferra il ginnasta con la presa incrociata (1). Nel momento in cui il ginnasta arriva alla sua altezza, lo prende al livello del petto facendo un movimento a pinza (2). L'allenatore riesce così a dare un impulso alla rotazione (3). B) L'allenatore assicura l'atterraggio del corpo del ginnasta: lascia che il ginnasta effettui la metà della rotazione da solo. In seguito, posiziona la sua prima mano sulle spalle del ginnasta e la seconda sotto le cosce (4). Così può frenarlo e far sì che atterri in una postura I (5) (6). Questa opzione permette di evitare che i piedi atterrino per primi sul tappeto creando una forte pressione sulla schiena.

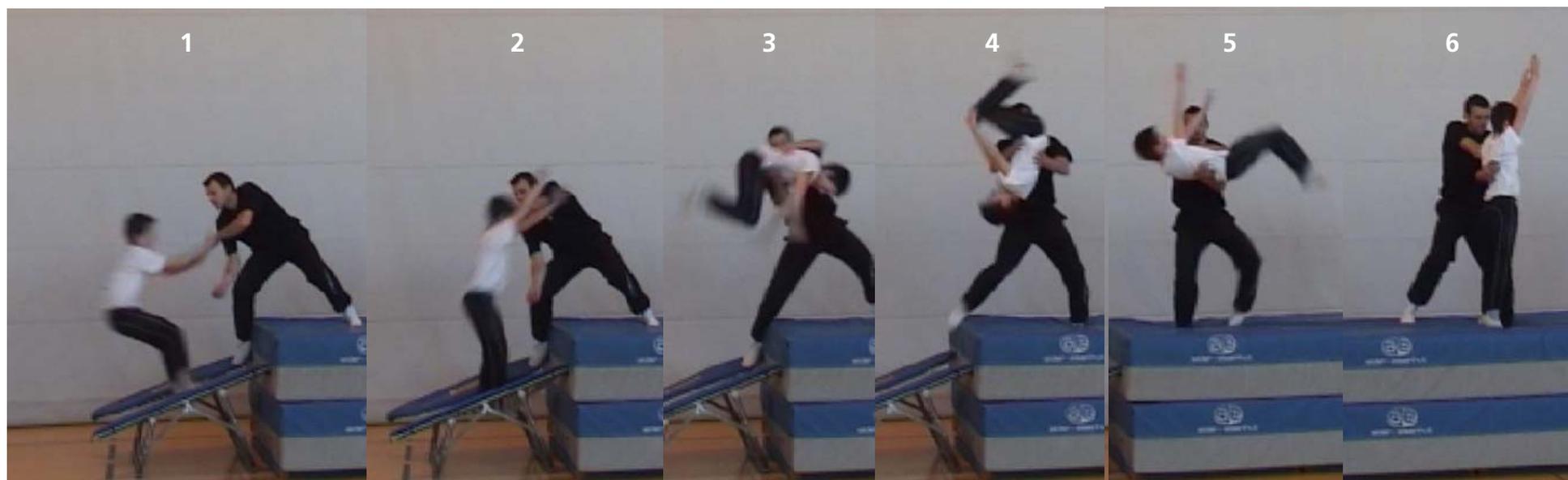
Trucco

L'allenatore deve stare attento alla posizione della sua testa perché il ginnasta potrebbe colpirla mentre effettua movimenti forti con le braccia.

Osservazioni

L'inconveniente della variante A) è che il ginnasta chiuda le braccia lungo il corpo bloccando così anche le braccia dell'allenatore. Questo crea uno squilibrio del ginnasta. La variante B) comporta la buona comprensione del movimento di rotazione da parte del ginnasta che però ha ancora qualche problema con la velocità di rotazione e l'altezza.

Salto raggruppato in avanti



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore aspetta il ginnasta restando con le ginocchia piegate. Si prepara a prenderlo con una presa incrociata. La seconda mano si posiziona sulla schiena del ginnasta e la prima sul petto (1) (2). Quando l'allenatore scioglie la posizione incrociata delle braccia trasmette la rotazione al ginnasta (3) (4). Una volta che il ginnasta decide di aprire il corpo per fermare la rotazione, la mano che si trova sulla schiena del ginnasta sostiene il corpo e solleva la parte alta del corpo affinché il ginnasta concluda il movimento nella posizione in piedi (5). Mantenere la presa fino alla fine del movimento (6).

Trucco

Per avere una posizione migliore rispetto al ginnasta, l'allenatore è in piedi su due tappetoni da 40 cm. È anche possibile usare un piano inclinato su cui il ginnasta atterra.

Osservazioni

Man mano che il ginnasta impara il movimento, la presa incrociata può essere sostituita da una presa di sostegno a livello della nuca e una presa incrociata all'arrivo per evitare che il ginnasta continui il suo movimento in avanti ed esca dal tappeto.