

Bilanciamento indietro e bilanciamento in avanti



Descrizione dell'aiuto

Quando il ginnasta è dietro, l'allenatore allunga il braccio sul ventre del ginnasta. In questo modo quest'ultimo non avanza troppo perché la sua spalla è posizionata contro quella dell'allenatore. La prima mano sostiene le gambe (1). Quando il ginnasta scende, il braccio dell'allenatore segue il corpo del ginnasta mentre la prima mano, in presa di sostegno, passa in presa opposta e si posiziona sulla parte bassa della schiena (2) (3). Una volta che il ginnasta passa nella posizione verticale, la prima mano dell'allenatore spinge il suo bacino verso l'alto (4). Il braccio dell'allenatore scivola in seguito lungo la schiena: in questo modo il ginnasta si può appoggiare sul corpo dell'allenatore (5) e così allungarsi verso l'alto (6).

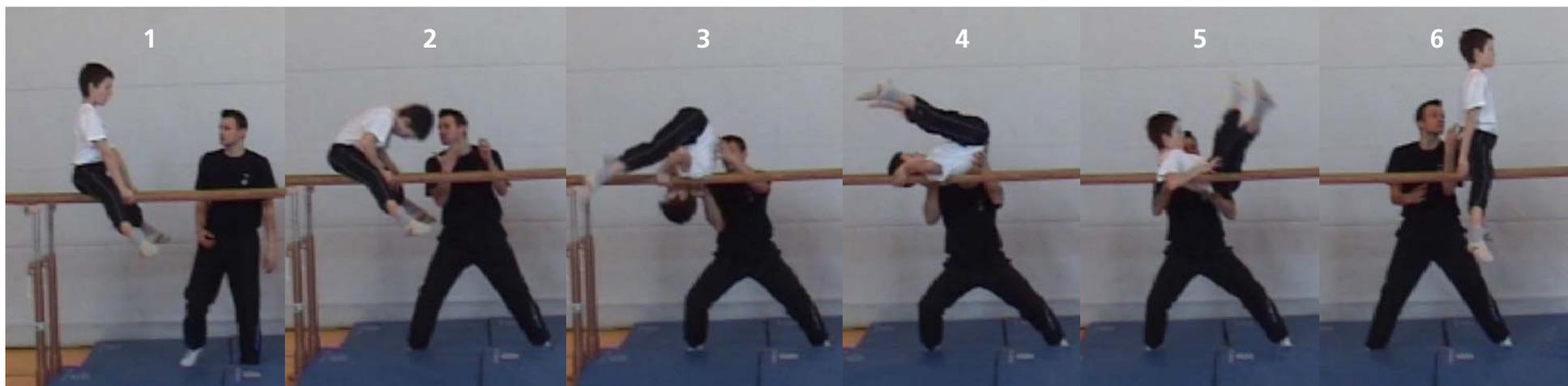
Trucco

Per facilitare gli aiuti, all'inizio gli slanci non devono essere troppo ampi. Durante il movimento, l'allenatore può usare un cassone per adattare l'aiuto.

Osservazioni

I bilanciamenti rappresentano la base degli esercizi alle parallele. Gli aiuti devono essere rapidamente sostituiti da movimenti unicamente eseguiti per assicurare i ginnasti. Il ginnasta deve essere capace di controllare questo movimento velocemente perché rappresenta una base necessaria per imparare molti altri elementi alle parallele.

Capriola in avanti



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si trova leggermente davanti al ginnasta (1) e si prepara a riceverlo con i palmi delle mani girati verso l'alto e le braccia all'interno delle parallele (2). La prima mano dell'allenatore si posiziona dietro la nuca del ginnasta al fine di mantenere la testa contro il petto (3) e la seconda mano è sulla parte bassa della schiena per mantenere la posizione raggruppata. Questa presa permette da una parte di mantenere il corpo del ginnasta sopra il livello delle parallele e dall'altra di aiutarlo a girare in avanti (4). A capriola conclusa, l'allenatore toglie la prima mano e la seconda sostiene le anche affinché non cadano sulle parallele (5). Poi spinge il ginnasta fino a quando non raggiunge la posizione di seggio a gambe divaricate o laterale (6).

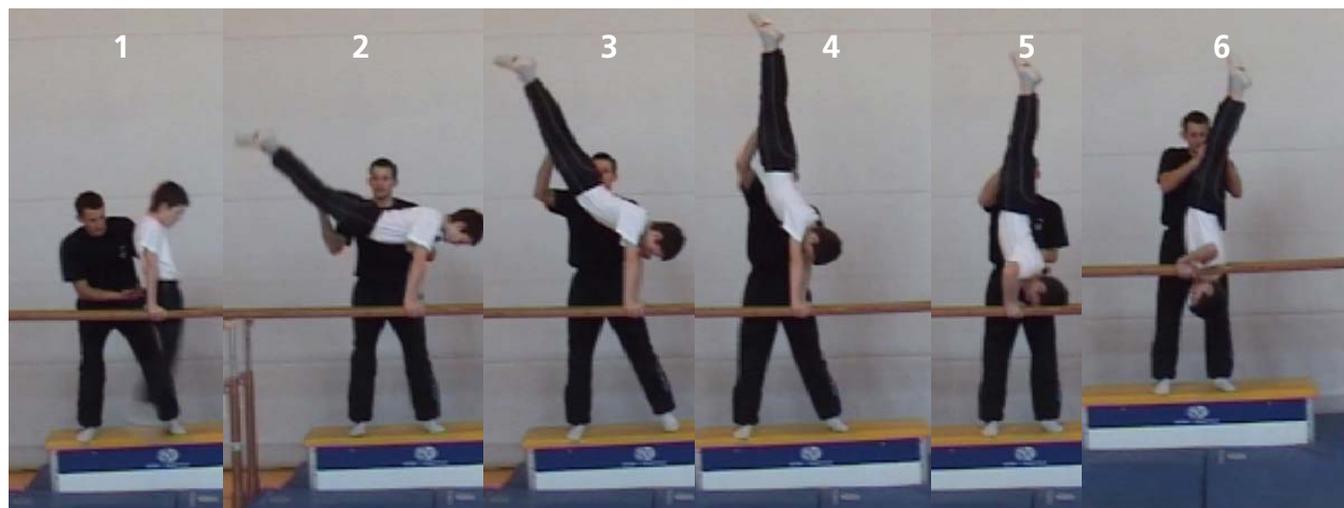
Trucco

L'allenatore si abbassa sulle gambe per ricevere il ginnasta e poterlo poi spingere con tutto il suo corpo nella fase finale della capriola.

Osservazioni

L'aiuto dell'allenatore può essere facilmente sostituito da un aiuto ausiliario usando un cassone tra le parallele. In questo modo il ginnasta fa la capriola sopra il cassone senza rischiare di cadere. Inoltre, in questo modo, il ginnasta è obbligato a portare il mento al petto per capovolgersi.

Appoggio rovesciato sulle spalle diretto



Descrizione dell'aiuto

Non appena il ginnasta ha passato la verticale bilanciando indietro, l'allenatore posiziona la prima mano sulla coscia del ginnasta e la seconda al livello della spalla (1) (2). La prima mano serve ad aiutare nell'elevazione delle gambe verso l'appoggio rovesciato e la mano sulla spalla permette di evitare che il ginnasta si sbilanci in avanti. Mantenere la presa finché il ginnasta è in posizione di appoggio rovesciato (3) (4). Poi, la mano dell'allenatore che si trova sotto la spalla si sposta (5) per raggiungere l'altra mano al livello delle gambe ed effettuare una presa opposta e abbassare il ginnasta con premura finché le spalle poggiano sulle parallele (6).

Trucco

Nel caso ideale, afferrare il ginnasta al livello delle cosce mentre si abbassa nell'appoggio rovesciato sulle spalle. Pertanto l'allenatore, per non essere troppo alto o troppo basso, deve adattare la sua altezza tramite gli elementi di cassone in funzione della vita del ginnasta e dell'altezza delle parallele.

Osservazioni

La mano dell'allenatore al livello delle spalle deve essere fissata bene e restare così finché il ginnasta arriva all'appoggio rovesciato. Uno degli errori più frequenti di questo esercizio è che le spalle cadono troppo rapidamente sulle parallele. Per questo motivo, il sostegno delle spalle con la mano dell'allenatore permette di ritardare in modo significativo la caduta delle spalle del ginnasta.

Bilanciamento indietro all'appoggio rovesciato



Descrizione dell'aiuto

Quando il ginnasta bilancia in avanti l'allenatore lo assicura tenendo una mano sulla schiena e l'altra sul ventre (1). Una volta che il ginnasta passa nella verticale (2), l'allenatore cambia la presa e posiziona la prima mano sulla coscia e l'altra sulla parte alta del bicipite. Questa presa permette all'allenatore di aiutare il ginnasta ad alzare le gambe (3) e fissare le sue spalle per evitare che cada in avanti (4). Con la stessa presa, è possibile mantenere l'appoggio rovesciato (5) e lavorare verso la versione senza aiuto, in funzione del livello del ginnasta. L'uscita deve essere assicurata con una mano sulle gambe e l'altra sulle spalle per frenare il ginnasta (6).

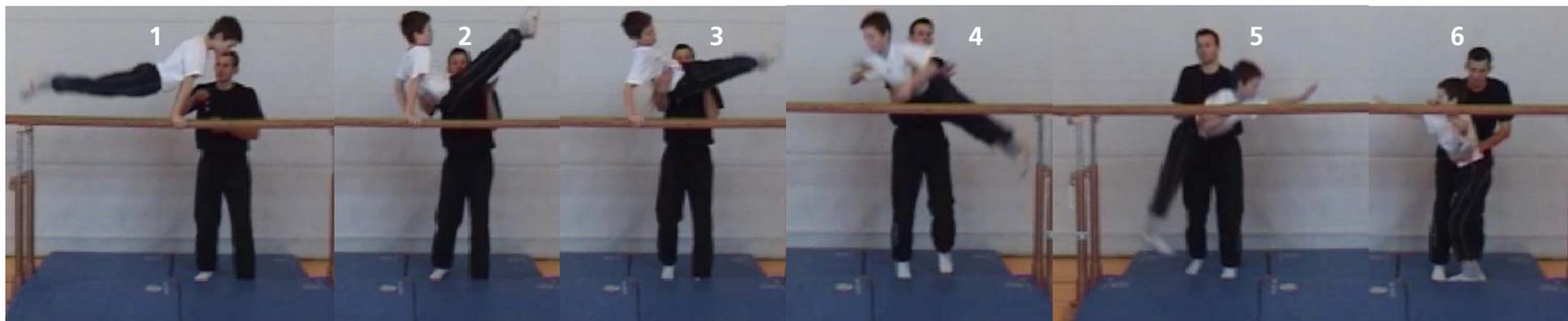
Trucco

Per facilitare l'aiuto nell'appoggio rovesciato, l'allenatore può salire su un cassone per essere più alto. È anche possibile lavorare all'appoggio rovesciato prima sulle parallele basse per facilitare l'aiuto e in seguito integrare lo slancio.

Osservazioni

Portare particolare attenzione affinché il ginnasta non si accasci tra le parallele. L'allenatore vigila affinché le sue braccia non si trovino tra le parallele e il ginnasta per garantire la propria sicurezza. Nel caso ideale, il ginnasta è in grado di controllare l'appoggio rovesciato al suolo ed i bilanciamenti alle parallele.

Uscita dorsale con ½ giro alla stazione



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore aspetta il ginnasta a lato delle parallele, molto vicino all'attrezzo (1). Il ginnasta bilancia in avanti e sposta il peso del corpo verso l'esterno iniziando a far uscire i piedi dall'asse degli staggi. L'allenatore porta la sua prima mano sopra il bacino del ginnasta e lo cinge (2). Con la seconda mano, prende la gamba del ginnasta che è più lontana (3) e poi piega le braccia contro il corpo. In questo modo, si crea un movimento di rotazione verso l'interno che semplifica il movimento per il ginnasta (4). In seguito, il ginnasta è assicurato fino al completamento del movimento, compresa la ricezione. L'allenatore non modifica la presa durante tutto il movimento (5) (6).

Trucco

Più l'allenatore avrà le braccia tese una volta afferrato il ginnasta, più sarà in grado di sostenere la rotazione del ginnasta. Per questo, l'allenatore si appoggia allo staggio per prendere il ginnasta e, piegando le braccia, retrocede tirando il ginnasta con sé. Così è possibile creare la rotazione e far uscire il ginnasta dalle parallele.

Osservazioni

È indispensabile spiegare bene al ginnasta che deve spingere sulle braccia ed effettuare da solo l'inizio del trasferimento del peso verso l'esterno delle parallele. Il ginnasta deve inoltre essere consapevole del fatto che è necessario allungare il corpo durante lo slancio in avanti affinché il movimento vada a buon fine.

Uscita costale con $\frac{1}{4}$ di giro alla stazione



Descrizione dell'aiuto

Il bilanciamento in avanti è sostenuto da dietro tramite la prima mano dell'allenatore (1). In seguito la mano scivola progressivamente sulla schiena del ginnasta (2) finché arriva al livello del bacino. Il ginnasta può così appoggiarsi sul corpo dell'allenatore e trasferire il suo peso sul suo braccio di appoggio (3). La presa del bacino permette di mantenere le gambe alte affinché il ginnasta effettui una buona rotazione del corpo verso l'esterno. La seconda mano si posiziona a questo punto sulla coscia del ginnasta per spingerlo all'esterno delle parallele (3) (4). Una volta che il peso del ginnasta è fuori dalle parallele, l'allenatore continua a spingere il ginnasta con le sue due mani finché non c'è più pericolo (5) (6).

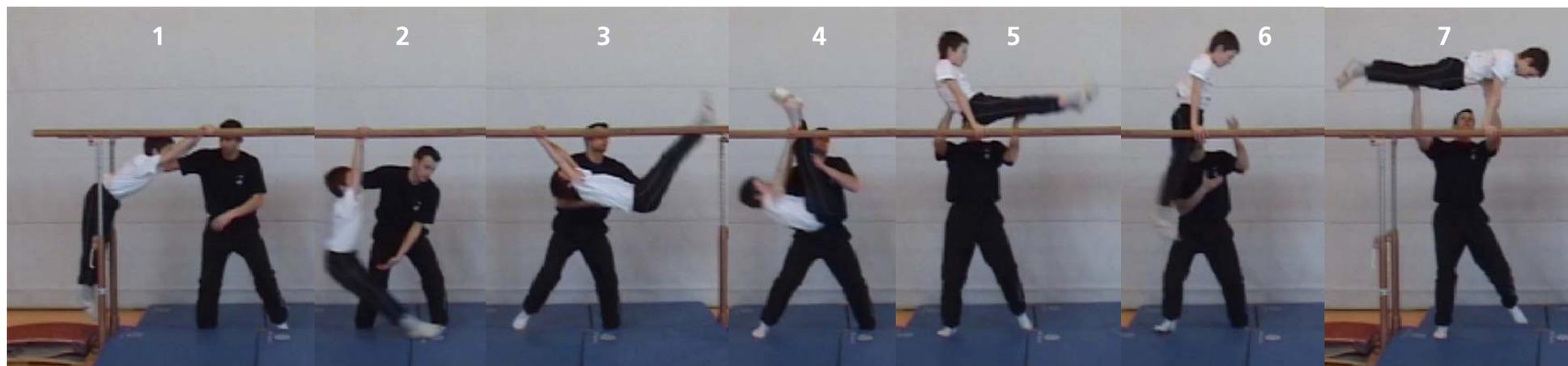
Trucco

La posizione migliore per l'allenatore è leggermente più in alto rispetto alle parallele. È preferibile afferrare il ginnasta appena dopo che ha passato la verticale nello slancio in avanti. Così è possibile sostenerlo nella salita prima di effettuare l'uscita.

Osservazioni

L'allenatore deve essere in grado di intervenire nell'uscita in caso di necessità e non dovrebbe spingere con eccessiva forza il ginnasta fuori dalle parallele. Troppa velocità potrebbe infatti sbilanciare il ginnasta e creare dei problemi nella fase finale.

Scatto di slancio



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore colloca la sua prima mano sulla spalla del ginnasta per accompagnare il movimento di slancio in avanti (1). Posizionare la seconda mano sulla parte alta della coscia (2) per permettere l'estensione massima del corpo in avanti (3) e aiutare il ginnasta a fermare il suo corpo in una posizione semirovesciata (4). Mantenere questa presa durante la stabilizzazione all'appoggio, la prima mano spinge il corpo in alto e la seconda mantiene le gambe sopra gli staggi per evitare che il bacino cada in basso (5). Con l'elevazione del ginnasta, la prima mano scivola sulla schiena affinché l'allenatore abbia un appoggio migliore. Una volta che il ginnasta è in appoggio, l'allenatore cambia la presa (6) e termina il movimento con uno slancio indietro effettuando una presa di sostegno per mantenere il ginnasta in appoggio facciale (7).

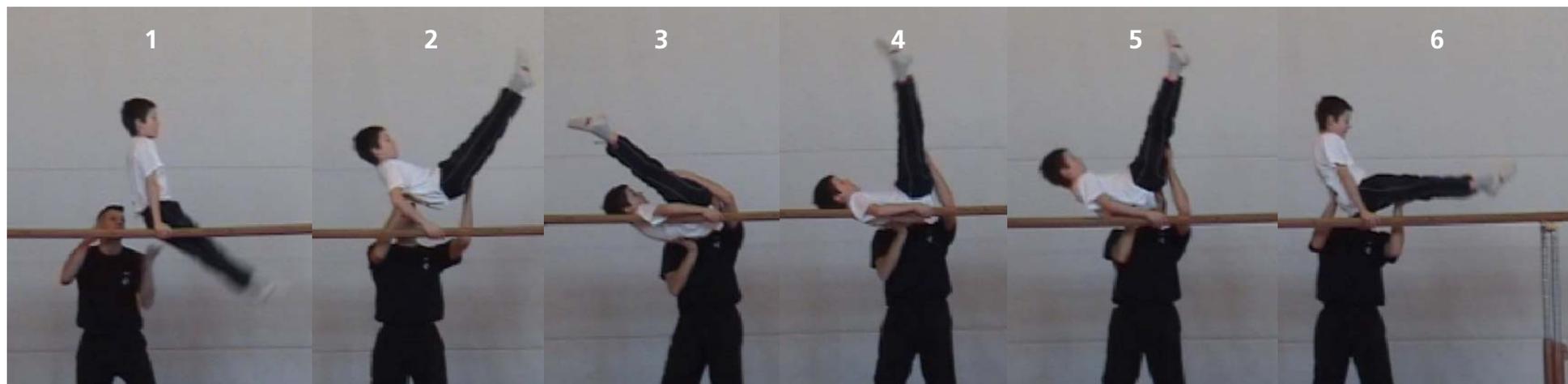
Trucco

All'allenatore conviene non spostare i piedi e restare nello stesso punto per aiutare il ginnasta. Il corpo dell'allenatore deve seguire il movimento del ginnasta. L'allenatore lascia il ginnasta unicamente se l'appoggio è effettuato in modo sicuro (6).

Osservazioni

L'allenatore agisce sistematicamente all'interno delle parallele per l'oscillazione, ritira le mani per permettere al ginnasta di passare allo slancio indietro e poi le reintroduce all'interno delle parallele per assicurare la posizione di slancio indietro.

Scatto dorsale



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si prepara a ricevere il ginnasta tra le braccia (1). Le braccia dell'allenatore sono all'interno delle parallele. Posizionare la prima mano sulla parte alta della schiena del ginnasta e la seconda sotto le cosce (2). In questo modo è possibile agire sul corpo del ginnasta fermandolo al massimo della posizione semirovesciata (3) e poi, in un secondo tempo, aiutare il ginnasta ad aprirsi nella posizione della candela (4) (5). L'aiuto è mantenuto finché il ginnasta ritorna all'appoggio e può di nuovo effettuare lo slancio indietro (6).

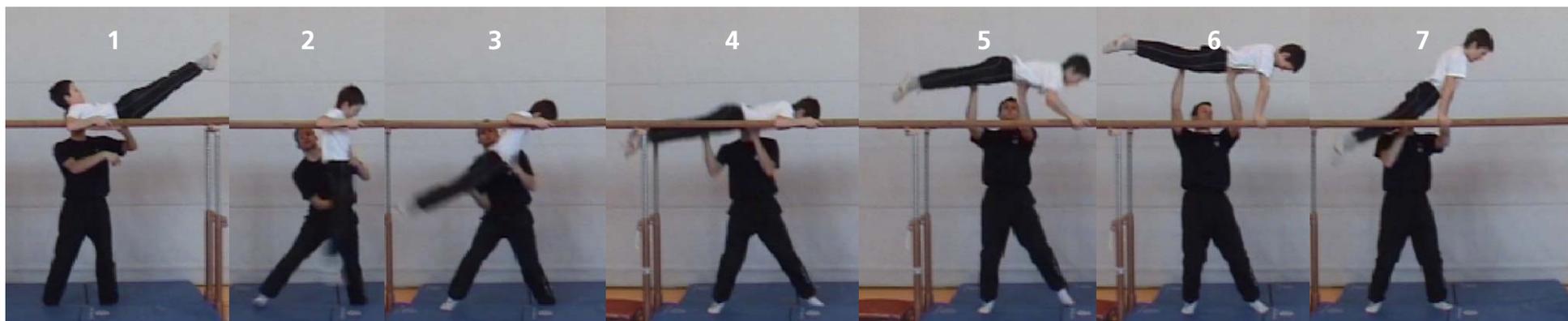
Trucco

Il braccio dell'allenatore che sostiene il ginnasta nella posizione semirovesciata deve restare molto vicino al suo corpo per avere il massimo della forza. Per evitare che il ginnasta pieghi le braccia, occorre spingerlo bene verso l'alto e non in avanti.

Osservazioni

L'allenatore deve assolutamente sostenere il ginnasta all'interno delle parallele, da sotto. Una presa da sopra le parallele è pericolosa e va evitata: il ginnasta non può eseguire il movimento in modo ottimale e le braccia dell'allenatore possono incastrarsi tra gli staggi e il corpo del ginnasta.

Stemma indietro



Descrizione dell'aiuto

Quando il ginnasta ha superato la verticale, la seconda mano dell'allenatore si posiziona sul petto del ginnasta e la prima mano sulla parte alta della coscia. In questo modo l'allenatore effettua una presa di sostegno (1) (2) (3). L'allenatore spinge allora il ginnasta verso l'alto facendo scivolare il suo braccio all'interno degli staggi (4) e cercando nello stesso tempo di dare una leggera spinta in avanti affinché le spalle restino sopra i polsi (5). L'allenatore aiuta il ginnasta finché arriva all'appoggio facciale con le braccia tese (6). Quando il ginnasta inizia il bilanciamento in avanti, l'allenatore toglie l'aiuto (7).

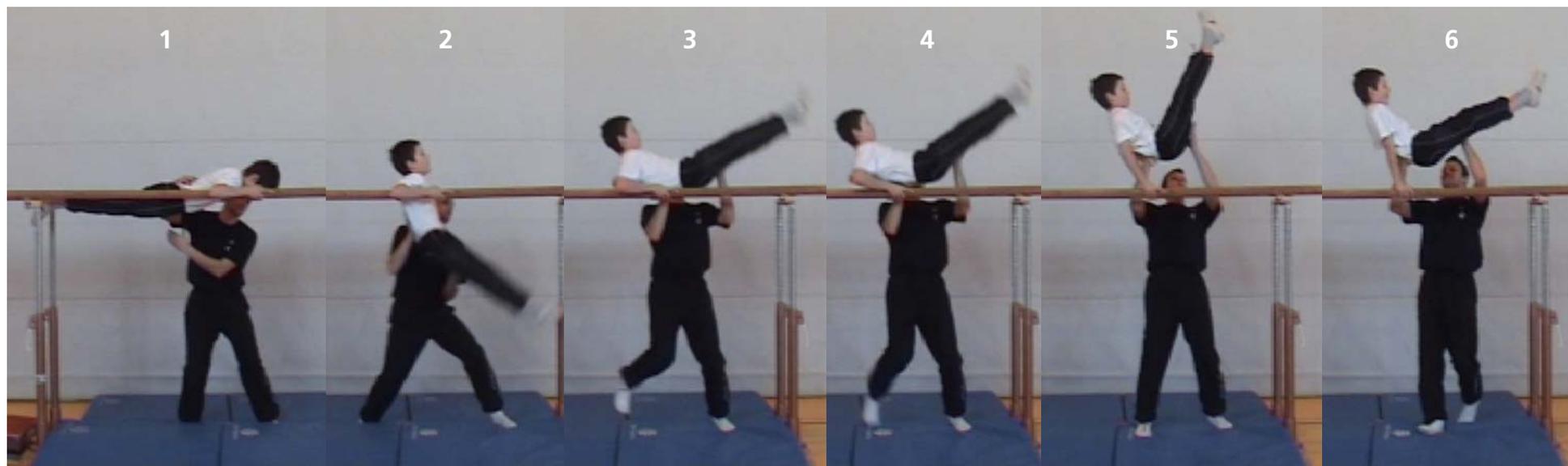
Trucco

Per far capire bene il movimento di stabilizzazione nell'appoggio, l'allenatore può aiutare il ginnasta entrando tra gli staggi e spingendolo. Il peso del ginnasta è così sostenuto dall'allenatore e l'aiuto facilitato.

Osservazioni

Per rendere il sostegno più facile e diminuire il peso del ginnasta da portare, l'aiuto deve essere sincronizzato bene con il ritmo del movimento realizzato dal ginnasta. Inoltre, è importante che lo slancio sostenga il ginnasta nei movimenti.

Stemma avanti



Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si prepara ad afferrare il ginnasta (1). Posiziona la prima mano sulla parte bassa della schiena e la seconda sulla coscia (2). In questo modo, può aiutare il ginnasta a concludere il bilanciamento in avanti (3) e in seguito spingerlo in alto mantenendo la presa di sostegno (4). La presa deve essere precisa affinché il ginnasta possa posare il bacino sulla prima mano dell'allenatore. La seconda mano può anche cercare di tirare le gambe in avanti affinché il ginnasta allunghi il suo movimento (5) (6).

Trucco

Per effettuare il movimento di elevazione del corpo, l'allenatore deve passare le mani all'interno degli staggi.

Osservazioni

La difficoltà dell'aiuto in questo movimento è rappresentata dal fatto che si dovrebbe evitare più possibile un'angolazione del corpo durante l'appoggio in avanti. Pertanto, la seconda mano dell'allenatore dovrebbe prendere la gamba con forza e non solo restare appoggiata sotto.