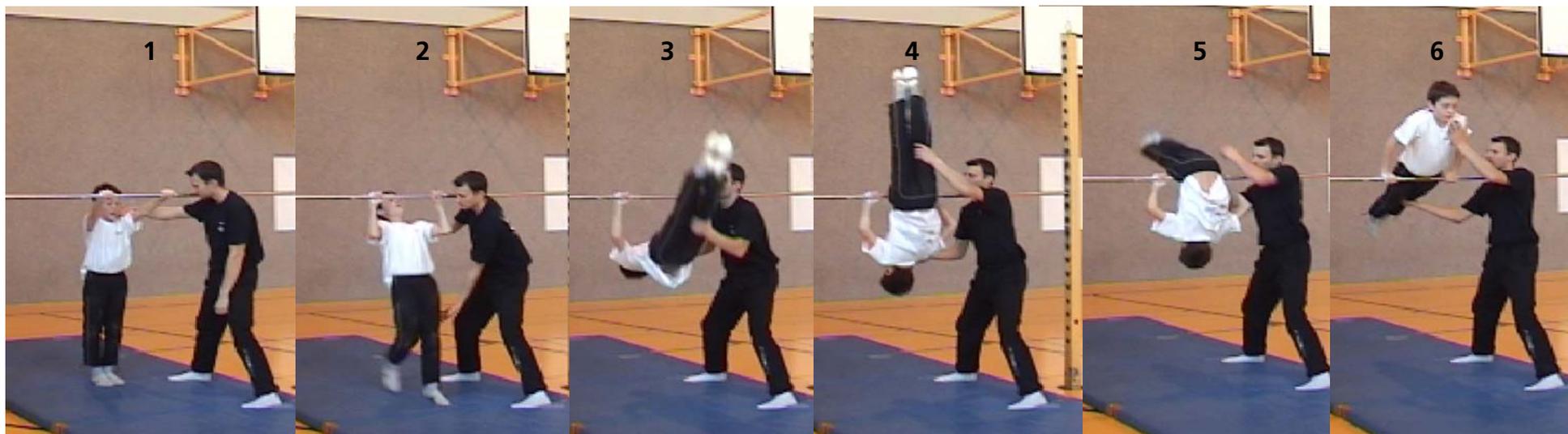


## 1. Dalla stazione facciale stabilirsi in appoggio girando indietro (capovolta di slancio)



### Descrizione dell'aiuto

Il ginnasta parte dalla stazione facciale alla sbarra. L'allenatore posiziona direttamente la sua prima mano sulla spalla del ginnasta (1). Una volta che il ginnasta avanza sotto la sbarra, l'allenatore afferra la coscia del ginnasta con la seconda mano (2). Questa presa permette di avvicinare il ginnasta alla sbarra evitando che le gambe si allontanino troppo (3). Quando il ginnasta è in sospensione rovesciata, l'allenatore sostiene la sua spalla e continua a spingere indietro con la mano che tiene le gambe (4). In seguito, l'allenatore cambia la sua presa, lascia la seconda mano e rialza la parte alta del corpo del ginnasta con la prima mano (5). La seconda mano si riposiziona sulla coscia, questa volta per stabilizzare l'appoggio del ginnasta (6).

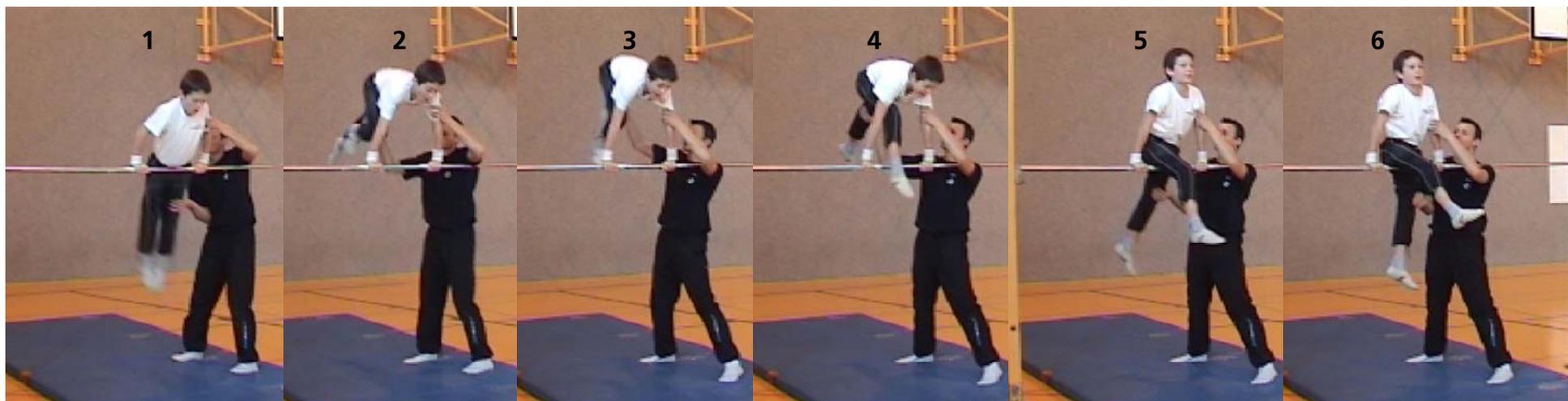
### Trucco

Per alzare il ventre, è utile utilizzare un aiuto accessorio come per esempio un pallone medicinale. Il ginnasta si siede su un pallone che si trova sotto la sbarra e ci rotola sopra per svolgere l'esercizio.

### Osservazioni

È importante che le anche si spostino il più rapidamente possibile fino al livello della sbarra. Nel caso ideale: evitare qualsiasi angolatura nel corpo, soprattutto tra le gambe e la parte alta del corpo durante la sospensione (5).

## Dall'appoggio facciale, passare una gamba tra le braccia al seggio trasversale



### Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si trova dietro la sbarra e con la sua prima mano (palmo verso l'alto) afferra la coscia del ginnasta appena sopra il ginocchio. La seconda mano si posiziona a livello del bicipite (1) del ginnasta che a questo punto prende lo slancio. La mano sulla coscia permette di alzare le gambe e il centro di gravità (2), la mano sulla spalla evita che il ginnasta si sbilanci in avanti e cada dalla sbarra (3). Quando il piede del ginnasta ha oltrepassato la sbarra (4), la prima mano dell'allenatore fa lentamente scendere la gamba sotto la sbarra mentre la seconda mano continua a tenere bene l'asse delle spalle (5). Il ginnasta è assicurato finché si ferma, cioè al seggio trasversale (6).

### Trucco

L'allenatore deve restare molto vicino alla sbarra. Se è troppo lontano tende a tirare il ginnasta verso di sé. Così facendo il passaggio della gamba risulta molto difficile, praticamente impossibile.

### Osservazioni

Per facilitare il passaggio della gamba, occorre spiegare al ginnasta che deve sistematicamente guardare davanti a lui e non la sbarra. Se guarda la sbarra, farà passare il suo centro di gravità troppo in avanti e si inclinerà davanti alla sbarra.

## Giro avanti all'appoggio trasversale in presa palmare ( sole)



1

2

3

4

5

6

### Descrizione dell'aiuto

Il ginnasta è in posizione di appoggio trasversale. L'allenatore posiziona la sua seconda mano sotto il piede davanti del ginnasta. In questo modo, può spingerlo verso l'alto e in avanti (1). Il ginnasta si sbilancia in seguito in avanti e l'allenatore fa scivolare la sua seconda mano sulla schiena del ginnasta (2). Così può mantenere le anche del ginnasta fisse contro la sbarra (3). Quando il ginnasta si trova sotto alla sbarra, la prima mano dell'allenatore sostituisce la seconda mano e si posa sullo stesso punto (4). Questa mano spinge il ginnasta verso l'alto per farlo tornare sulla sbarra (5). La seconda mano si colloca poi sul petto del ginnasta per avere una presa opposta e frenare il movimento (6).

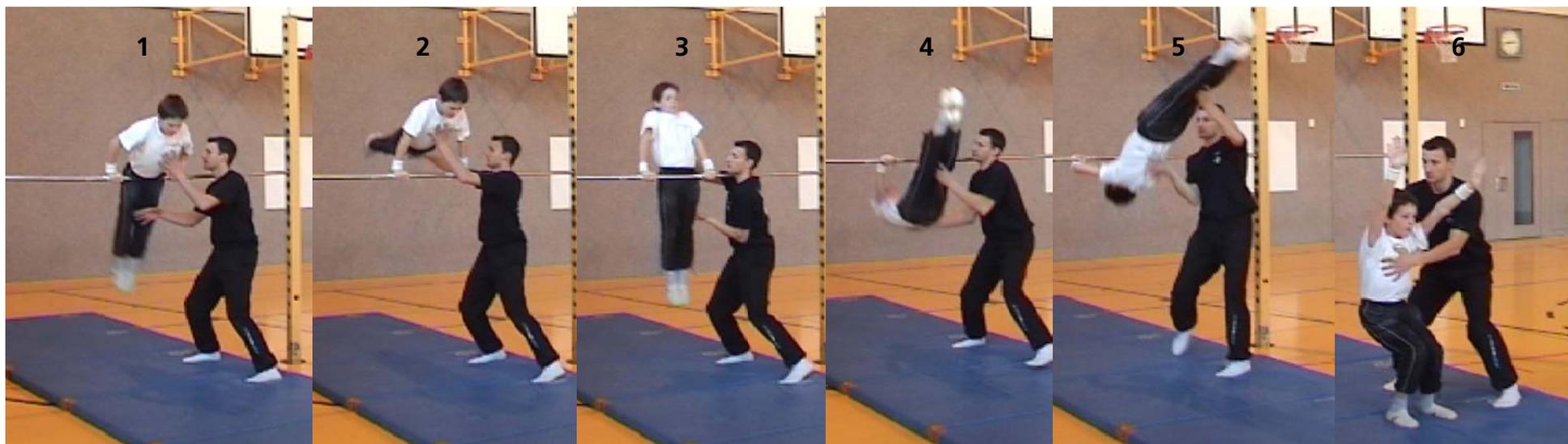
### Trucco

All'inizio del movimento, non è necessario effettuare una grande spinta verso l'alto del piede del ginnasta. Basta fargli capire che deve staccarsi dalla sbarra e spostare il suo piede davanti verso l'alto e in avanti.

### Osservazioni

L'allenatore deve passare la sua seconda mano sotto la sbarra per poter esercitare un'azione sul ginnasta durante tutto il movimento di discesa. Se il braccio dell'allenatore resta sopra la sbarra, l'allenatore sarà bloccato quando il ginnasta si trova in sospensione rovesciata.

## Dall'appoggio: presa di slancio e uscita alla stazione (guizzo)



### Descrizione dell'aiuto

L'allenatore si posiziona davanti alla sbarra, la sua prima mano si trova sotto le cosce del ginnasta (palmo verso il basso) e la seconda sul petto (1). In questo modo, può assicurare lo slancio indietro del ginnasta con spinta delle gambe in alto e permettere al ginnasta di portare le spalle sopra la sbarra senza accasciarsi (2). Quando il ginnasta torna nell'appoggio, l'allenatore attua una presa di sostegno posizionando la sua prima mano nella parte bassa della schiena e la seconda sotto la coscia vicino al ginocchio (3). Così l'allenatore è in grado di mantenere il corpo del ginnasta vicino alla sbarra e di frenarne la discesa (4). In un secondo tempo, poi, di elevare il corpo e assumere una postura C- (5) fino all'atterraggio. Alla fine, la mano che si trovava sotto la coscia, si posiziona sul ventre del ginnasta per frenare il movimento (6).

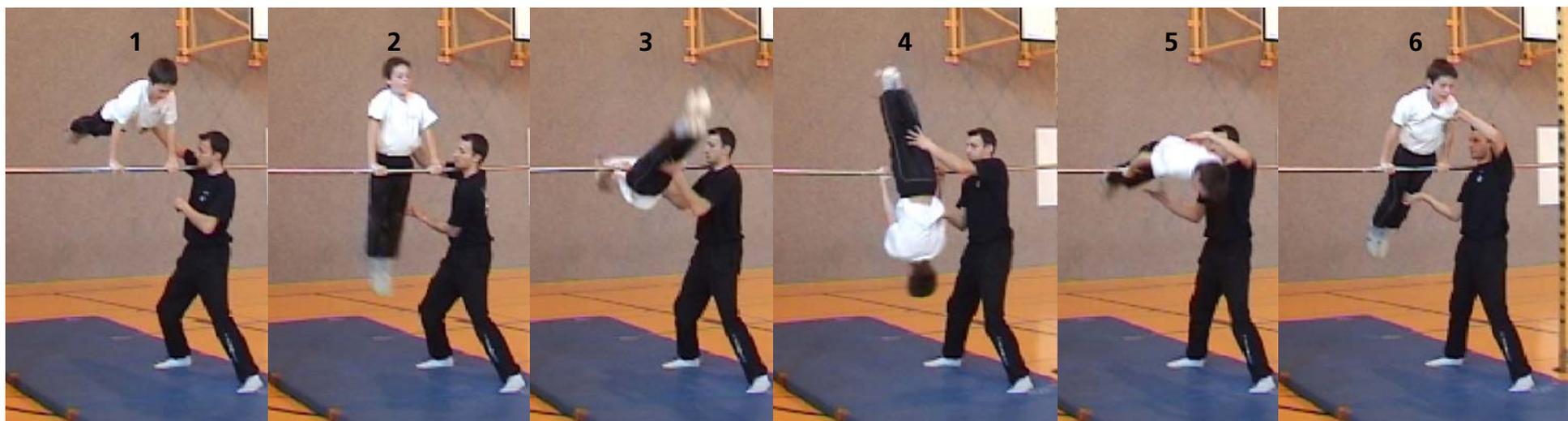
### Trucco

Affinché il ginnasta sviluppi la consapevolezza del movimento di elevazione dopo essere passato sotto la sbarra, si può aggiungere un attrezzo supplementare come aiuto. Per esempio un ostacolo ad altezza variabile. Il ginnasta deve passare sopra l'ostacolo (con o senza aiuto dell'allenatore).

### Osservazioni

Mentre il ginnasta prende lo slancio, la prima mano dell'allenatore si posiziona sotto la sbarra al fine di facilitare il cambiamento della presa per l'uscita da sotto (2) (3).

## Giro d'appoggio indietro



### Descrizione dell'aiuto

L'allenatore assicura lo slancio indietro spingendo il ventre del ginnasta verso l'alto con la sua prima mano (1). Quando il ginnasta torna alla sbarra, la seconda mano dell'allenatore si prepara ad afferrare il ginnasta in mezzo alla parte posteriore della coscia, mentre la prima mano passa direttamente alla parte inferiore della schiena del ginnasta (2). Questa presa di sostegno permette alle anche del ginnasta di restare incollate alla sbarra (3). L'allenatore riesce così a sostenere la rotazione mentre mantiene il ginnasta vicino alla sbarra (4). Una volta che il ginnasta è in posizione orizzontale, l'allenatore cambia la presa velocemente (5) per frenare il movimento di giro d'appoggio e garantire l'elevazione della parte alta del corpo. A tale scopo, colloca la sua prima mano sulla coscia e l'altra davanti alla spalla del ginnasta (6).

### Trucco

Può essere interessante utilizzare una corda per saltare arrotolata attorno al corpo del ginnasta. La corda permette al ginnasta di effettuare il giro d'appoggio da solo mantenendo le anche contro la sbarra.

### Osservazioni

L'allenatore passa il suo braccio sotto la sbarra per assicurare la presa di slancio e in seguito si sposta in avanti rispetto alla sbarra per aiutare il giro d'appoggio. Al momento di cambiare la presa (5) la seconda mano dell'allenatore deve spingere la parte alta del corpo del ginnasta verso l'alto.

## Giro d'appoggio in avanti



### Descrizione dell'aiuto

L'allenatore è dietro la sbarra, la seconda mano e la spalla sono sotto la sbarra. Posiziona la sua prima mano sulla coscia, palmo verso l'alto, e la seconda mano sulla schiena del ginnasta (1). Quando il ginnasta si abbassa, l'allenatore gli alza le gambe ed esercita un appoggio sulla parte alta del corpo per mantenere il ginnasta vicino alla sbarra (2). Una volta che il ginnasta è in sospensione rovesciata, l'allenatore dà slancio con la sua seconda mano per aumentare la velocità di rotazione (3). La prima mano si sposta (4) e si posa sulla coscia del ginnasta. Ciò permette all'allenatore di avere una presa di sostegno per fare tornare il ginnasta nell'appoggio (5) e fino alla presa di slancio (6).

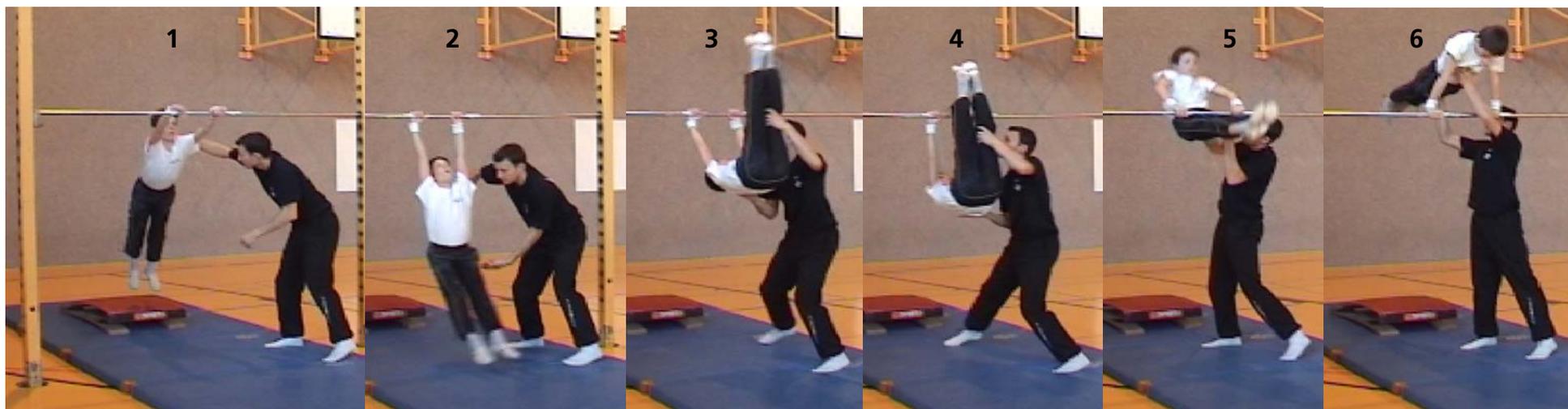
### Trucco

Per essere più vicino al ginnasta, l'allenatore deve passare sotto la sbarra. In questo modo può agire facilmente davanti e dietro la sbarra.

### Osservazioni

L'allenatore non deve spingere il ginnasta verso il basso nelle fasi 1 e 2 del movimento ma solo a partire dalla fase 3. Altrimenti, il ginnasta rischia di piegare il corpo. La spinta deve essere effettuata verso l'alto favorendo la rotazione. L'allenatore deve verificare che il ginnasta resti più vicino possibile alla sbarra.

## Scatto di slancio



### Descrizione dell'aiuto

L'allenatore colloca la sua prima mano sulla spalla del ginnasta (1). Una volta che il ginnasta è passato sotto la sbarra, la seconda mano si posiziona sopra il ginocchio sotto la coscia (2). Questa presa di sostegno permette all'allenatore di alzare l'asse delle spalle e delle anche. In seguito, la mano dell'allenatore che si trova sulla spalla sostiene l'altezza e quella sotto le cosce riporta le gambe del ginnasta alla sbarra affinché si ritrovi nella posizione semi-rovesciata (3). Il ginnasta effettua in seguito un movimento di scatto mantenendo le braccia tese e portando le anche verso la sbarra (4). Una volta che il corpo del ginnasta è fermo, l'allenatore lo spinge verso l'alto per fissare le anche contro la sbarra (5). In seguito termina l'aiuto assicurando la presa di slancio indietro (6).

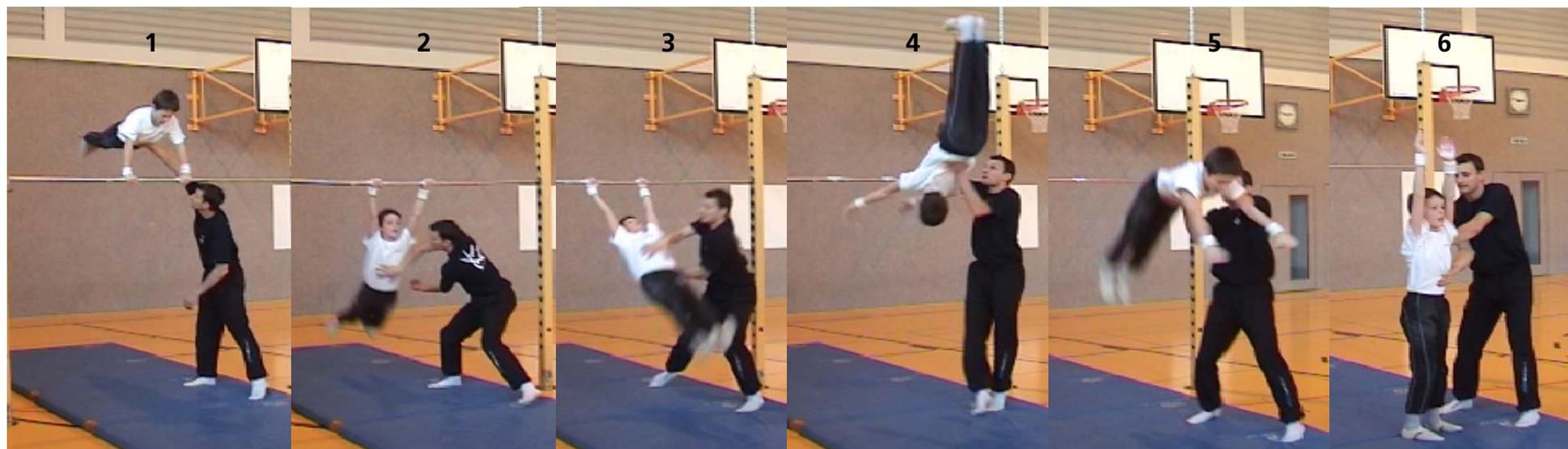
### Trucco

Affinché il ginnasta si senta a suo agio, può essere utile fissare la sbarra abbastanza in alto. Se parte da un trampolino, il ginnasta ha più velocità e l'elevazione delle anche è favorita quando si trova davanti alla sbarra.

### Osservazioni

Posizionando la sbarra abbastanza in alto, l'allenatore diminuisce il rischio di colpire la sbarra. Tuttavia, in questo caso, il ginnasta deve essere in grado di fare bene il movimento di scatto al suolo oppure alle parallele. L'aiuto è importante se il ginnasta non riesce mai a fare il movimento di scatto. Attenzione però un aiuto costante nuoce all'apprendimento perché il ginnasta si abitua e non cerca più di fare il movimento correttamente e continua a fare gli stessi errori.

## Salto indietro teso d'uscita



### Descrizione dell'aiuto

L'allenatore afferra il ginnasta il prima possibile nello slancio (1). Posiziona la prima mano sul petto (2). Quando il ginnasta è davanti all'allenatore, questo colloca la seconda mano sulla schiena per avere una presa incrociata (3). Questa presa favorisce la rotazione (4). L'allenatore deve spostarsi per poter seguire bene il ginnasta (5). Assicurare così il ginnasta fino alla fine (6).

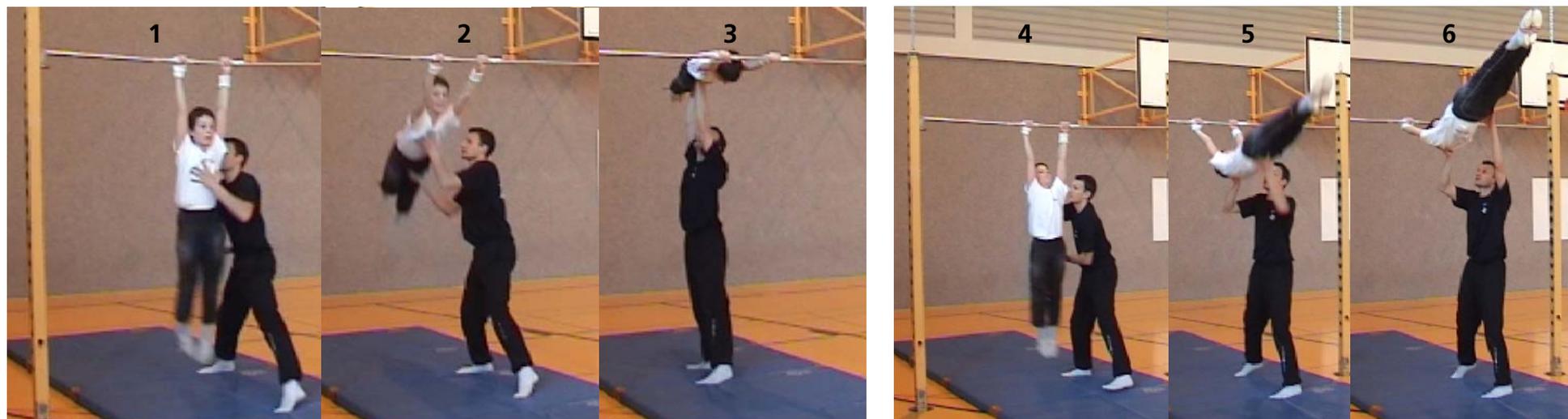
### Trucco

Il ginnasta deve mantenere bene la postura C+ e guardare i suoi piedi durante tutta l'esecuzione del movimento (4). Con questa posizione del corpo, l'aiuto dell'allenatore risulta più facile. Per facilitare l'aiuto, il ginnasta può semplicemente prendere lo slancio da solo sospendendosi sotto la sbarra. L'allenatore lo sostiene solo in seguito. La partenza dall'appoggio è più difficile perché il ginnasta deve allineare il corpo nella discesa sotto la sbarra.

### Osservazioni

Occorre 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. Per assicurare il ginnasta, prestare attenzione al momento in cui lascia la sbarra (un angolo nelle spalle fa ritornare le gambe del ginnasta sulla sbarra) e in cui lo si riceve.

## Bilanciamento indietro e bilanciamento avanti in sospensione



### Descrizione dell'aiuto

Quando il ginnasta effettua un bilanciamento indietro, l'allenatore colloca la sua seconda mano sotto di lui al livello del petto al momento in cui passa la verticale (1). In seguito l'allenatore posiziona la prima mano sulla coscia del ginnasta ed effettua una presa di sostegno per aiutarlo nell'elevazione (2). Mantenere la presa fino all'altezza voluta dall'allenatore, l'altezza massima corrisponde all'estensione completa delle sue braccia (3). Per quanto riguarda il bilanciamento in avanti, l'allenatore posiziona la prima mano sotto le spalle del ginnasta e la seconda sotto la coscia, appena sotto le natiche, una volta che il ginnasta ha passato la verticale (4). Poi, spinge con le sue due braccia verso l'alto (5) fino alla loro estensione totale o in avanti (6).

### Trucco

È interessante lavorare ai bilanciamenti separatamente concentrandosi su uno o sull'altro. Per esempio partendo dal cassone dietro la sbarra ed effettuando lo slancio in avanti. È più facile per l'allenatore assicurare o aiutare uno slancio per volta piuttosto che correre davanti e dietro la sbarra.

### Osservazioni

Quando l'allenatore spinge il ginnasta verso l'alto nel bilanciamento in avanti, deve prestare attenzione affinché non si crei un angolo tra le braccia e le spalle (5). Se ciò accade, deve spingere ancora di più con la mano che si trova sotto le spalle del ginnasta.