"Yamashita" ieri e oggi ovvero anche la tecnica ginnica evolve

Autor(en): **Mägerli-Bechter, Barbara / Hubner, Klaus**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999740

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

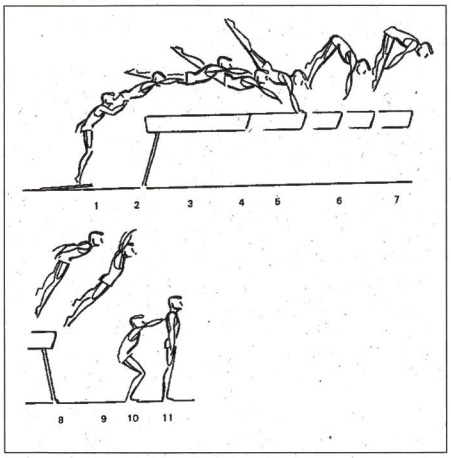
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

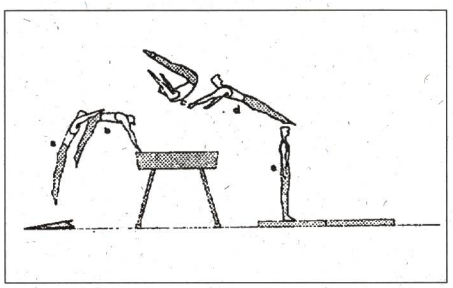
«Yamashita» ieri e oggi ovvero anche la tecnica ginnica evolve

Barbara Mägerli-Bechter, Klaus Hubner
testo italiano: Clemente Gilardi

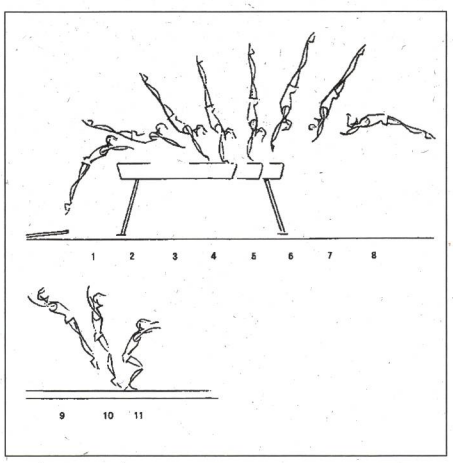
Qual è lo «Yamashita» giusto? Quello che, carpiato nella prima fase di volo, viene aperto in seguito, o quello che, con un primo volo a corpo teso nel corso della seconda fase (dall'appoggio all'arrivo a terra), vede il corpo dapprima carpiato e poi teso? Una questione che, attualmente, agita molti spiriti aventi qualcosa da dire sulla scena della ginnastica artistica; per questo si tratta di un soggetto che merita di essere trattato in dettaglio, quale esempio-tipo di un'apparizione caratteristica dei tempi moderni. Allorchè, in occasione dei Campionati mondiali del 1962 a Praga [1], Haruhiro Yamashita presentò, per la prima volta, il suo «Yamashita», fu l'autore di una vera e propria piccola sensazione. Si trattava infatti del primissimo salto nel corso del quale le anche venivano catapultate più in alto delle spalle. Fino a quale momento, le spalle erano sempre rimaste più in alto delle anche (illustrazione: spaccata).



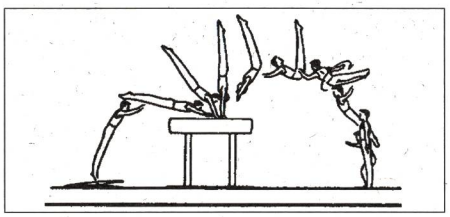
Questo pioniere dei salti in capovolta o ribaltata che dir si voglia aveva l'aspetto seguente (illustrazione: vecchio «Yamashita»):

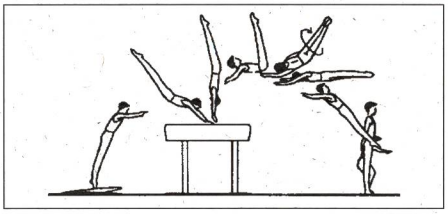


Gli attrezzi, a quel tempo a disposizione di Hiruhiro Yamashita, stanno agli attuali attrezzi da competizione all'incirca come uno sci «telemark» sta ad un moderno sci da discesa. Infatti, questo primo salto in ribaltata veniva eseguito da una pedana dura in legno, mentre il cavallo non disponeva di alcun molleggiamento. In queste condizioni non c'era nessun'altra possibilità, che non quella di eseguire una capovolta carpiata nella prima fase (dallo stacco all'appoggio). Le caratteristiche di elasticità delle pedane di stacco, in costante miglioramento, permisero, col tempo, di rendere i salti più difficili e di migliorarne la tecnica. Il prossimo passo, sulla strada dello sviluppo, doveva essere, quale logica conseguenza, la ribaltata tesa (illustrazione: ribaltata tesa).



Gli ulteriori sviluppi dei materiali (pedane sempre migliori e cavalli molleggiati) e della tecnica hanno fatto sì che il tema dello «Yamashita» - movimento carpiato e apertura dell'angolo delle anche - potesse essere ripreso, con un corrispondente adattamento alle possibilità tecniche: chiusura ed apertura dell'angolo torso-anche dopo una prima fase di volo eseguita a corpo teso. In questa forma, il nuovo «Yamashita» con 1/2 avvitamento venne scelto, nel 1989, quale salto obbligatorio per le ginnaste (illustrazione: «Yamashita» obbligatorio).





Haruhiro Yamashita, con la sua capovolta, ha dato il via ad uno sviluppo enorme. E, certo, da parte sua non c'è alcuna pretesa a che unicamente il suo salto-prototipo porti il suo nome! Indicazioni tecniche per il nuovo «Yamashita»:

- salto pre-stacco sul mini-trampolino o sulla pedana, appoggio il più immediato possibile sul plinto o sul cavallo, affinchè le gambe possano superare al più presto il punto d'appoggio;
- spinta potente delle braccia e chiusura dell'angolo delle anche fino ad un minimo di 90° (braccia e torso vanno verso le gambe), apertura dell'angolo gambe-torso per l'arrivo al suolo. ■

[1] Nota del traduttore: i primi CM di ginnastica ad essere trasmessi in televisione.
[2] Nota del traduttore: gli autori hanno ragione se considerano la capovolta unicamente nella forma presentata da Yamashita; va però ricordato che, durante tutti gli anni cinquanta, la capovolta tesa - anche sul cavallo lungo - faceva già parte del patrimonio competitivo di parecchi ginnasti; quindi prima di Yamashita.