Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 11 (2009)
Heft: 49

Artikel: Trampolino
Autor: Bechter, Barbara / Bataillon, Jean Michel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999075

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

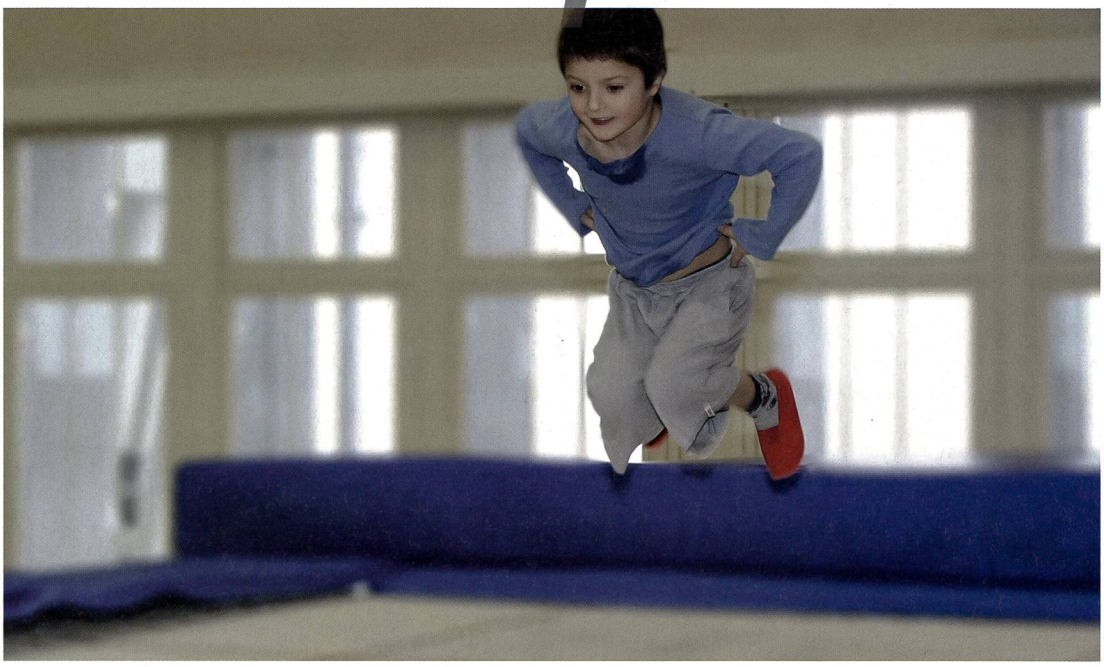
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Trampolino

mobile
inserto pratico

49

UFSPO & ASEF



Esercitarsi come alla Nasa. Calarsi nei panni di un astronauta. Vincere la forza di gravità. Controllare il proprio corpo. Lasciarsi sopraffare da brividi di piacere durante la caduta libera. Muoversi liberamente nello spazio tridimensionale. Testare i propri limiti. Sono solo alcune delle esperienze che regala il trampolino.

Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon
Redazione: Francesco Di Potenza
Traduzione: Lorenza Leonardi Sacino
Foto: Ueli Känzig, layout: Monique Marzo

Le vendite di trampolini da giardino negli ultimi cinque anni hanno subito un aumento esponenziale. Questi attrezzi sembrano incantare sia grandi che piccini. L'effetto rimbalzante del piano di salto aiuta a vincere la forza di gravità, indipendentemente dalla propria mole. Non esiste alcun altro attrezzo al mondo in grado di stimolare in modo così importante il senso motorio. La capacità di equilibrio e di ritmizzazione sono alla base di ogni salto. L'orientamento è un aspetto di fondamentale importanza per la fase di atterraggio e per le rotazioni. Per variare l'altezza dei salti, la velocità di rotazione o la posizione dei fianchi è necessario disporre di un'elevata capacità di differenziazione. Non per nulla il trampolino viene utilizzato nel campo della stimolazione precoce delle persone disabili, nella terapia e nella riabilitazione.

Densità ossea e autostima

L'alternanza continua tra carichi e rilasciamenti non sollecita soltanto il sistema cardiovascolare e circolatorio, ma anche quello linfatico nonché il processo depurativo. La densità ossea è una questione legata alla stimolazione esercitata dai carichi che risultano dai salti. Senza dimenticare che librarsi in aria suscita delle emozioni. Questo attrezzo permette di scoprire cosa significhi veramente la leggerezza dei sensi. E i visi piacevolmente illuminati dai sorrisi la dicono lunga su come un salto riuscito possa influire sull'autostima.

Insomma, il trampolino merita grandi elogi. Per questa ragione focalizzeremo l'attenzione sul modo di esortare grandi e piccini ad utilizzarlo per un unico scopo: divertirsi!

Sicurezza e disciplina

Sappiamo tutti comunque che i pericoli non vanno sottovalutati su questo attrezzo. Per evitarli basta osservare alla lettera le disposizioni relative alla sicurezza (v. pag. 2) e i consigli di monitori e docenti. La disciplina è il fattore di sicurezza più efficace e si traduce essenzialmente in tre punti: seguire le indicazioni degli esperti, adottare le posture corrette e valutare a dovere le proprie capacità.

Grandi e piccini

A che età si può salire sul trampolino? Gli esercizi sono adatti ad ogni categoria di età? In linea di massima, per il trampolino non vi è un'età minima o massima consigliata. Chi riesce a salire sull'attrezzo senza l'aiuto di terzi soddisfa i criteri minimi richiesti. Al contrario, a chi non è in grado di issarvisi si sconsiglia di utilizzarlo. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Non è un gioco da ragazzi

Chi è in grado di installare da solo un trampolino di 250 kg senza rimediare un'unghia nera o infortuni ben peggiori può ritenersi molto abile. Per soddisfare tutti i criteri di sicurezza, l'allestimeno deve essere comunque eseguito da almeno due adulti di corporatura robusta, antecedentemente istruiti.

Lungo il lato frontale dell'attrezzo, disporre la zona di protezione composta di cassoni o di sbarre ricoperti da tappetoni di almeno 16 cm di spessore. Lungo i lati vanno invece adagiati tre tappetini (per lato) disposti sulla lunghezza.

Da entrambi lati bisogna prevedere una distanza di almeno due metri da ogni altro oggetto o attrezzo.

Eurotramp e trampolino da giardino

Per quanto riguarda l'approccio metodologico non vi è alcuna differenza fra un trampolino da giardino e uno destinato alle lezioni di educazione fisica. Al contrario, il metodo più diffuso sui trampolini da giardino è il cosiddetto «try and error», ciò che rende questa pratica molto più pericolosa.

A scuola e nelle società sportive, i ginnasti seguono la struttura «dall'esercizio più semplice al più difficile», ciò che presuppone un aumento progressivo delle difficoltà sino alla forma finale. Questo modo di procedere aiuta in modo considerevole a prevenire gli infortuni e legittima di conseguenza l'uso del trampolino in una palestra unicamente sotto l'occhio vigile di esperti.

Cosa significa essere un monitore qualificato?

Le scuole esigono una formazione appropriata che non è dimostrabile, poiché il trampolino è integrato nella ginnastica agli attrezzi. E inoltre essa non è trattata allo stesso modo da tutti gli istituti di sport.

Nello sport scolastico G+S, il trampolino è classificato fra le materie che richiedono una certa sicurezza e, di conseguenza, una formazione bibliografica corrispondente, vale a dire il modulo G+S trampolino ABC o il Trampolino a scuola. Entrambi i moduli sfociano nel supplemento «Lezione con il trampolino» nella banca dati nazionale di G+S.

Finora, quest'ultimo manuale è l'unica opera scritta che introduce alla ginnastica al trampolino. I docenti di ginnastica e di educazione fisica ETH con materia speciale o approfondita ginnastica agli attrezzi possono richiedere l'iscrizione alla banca dati nazionale G+S a Barbara Bechter. ■

Dieci regole di sicurezza

1. Togliere gioielli e orologi, coprire i piercing.
2. Il trampolino va utilizzato da **una sola persona** alla volta.
3. Indossare scarpe adatte agli attrezzi o semplicemente delle calze.
4. I principianti saltano **al massimo per 30 secondi** oppure eseguono dieci salti consecutivi.
5. Evitare le capovolte senza aver dapprima acquisito le nozioni di base.
6. Non scendere mai dal trampolino saltando. Interrompere i salti e poi scendere con prudenza.
7. Si sale sul trampolino dalla parte opposta a quella da cui scende l'utilizzatore precedente.
8. Collocare almeno due persone ai lati (sulla lungezza) per garantire la sicurezza.
9. Nessuno deve sedersi sull'imbottitura o sui bordi dell'attrezzo.
10. È severamente proibito infilarsi sotto il trampolino.

Disposizioni sulla sicurezza:
www.upi.ch → Parola chiave «Trampolino»

Gli elementi della prestazione

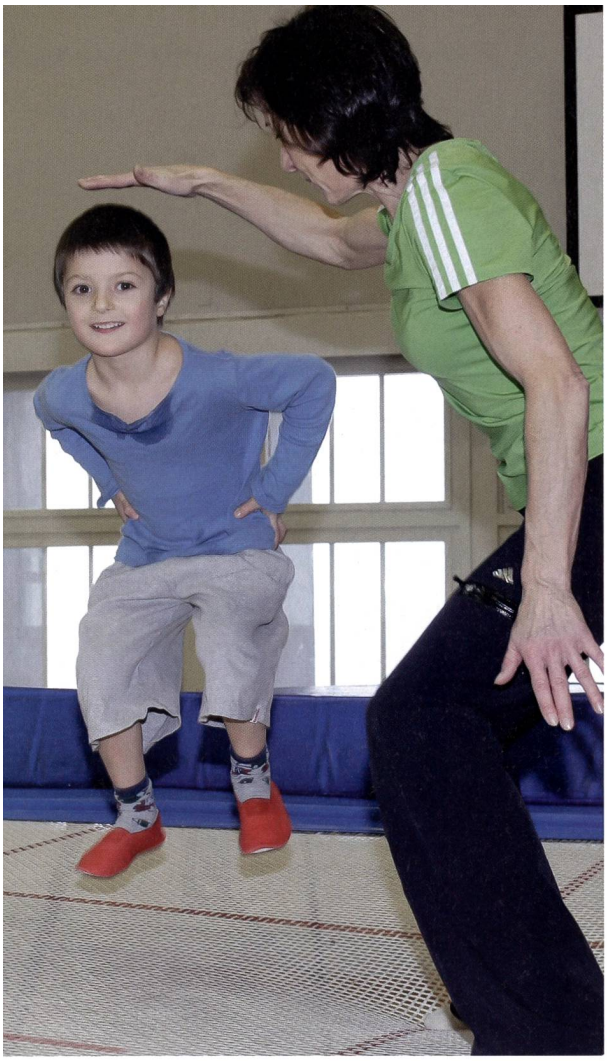
Le diverse componenti della prestazione sono correlate strettamente in ogni disciplina sportiva. La qualità del movimento eseguito, ovvero la tecnica come forma di presentazione del gesto tecnico, è l'espressione di questa correlazione. Nella ginnastica al trampolino sono richieste in particolare delle buone capacità coordinative!

	physis	psiche
energia	**Riserve condizionali** La ginnastica al trampolino richiede una muscolatura di base solida e compatta, riconoscibile per una buona tensione fisica. La muscolatura deve reagire ed agire velocemente per poi essere in grado di ottenere l'effetto migliore durante i brevi istanti di contatto con il tappeto elastico.	**Riserve emozionali** Muoversi liberamente e abilmente nello spazio tridimensionale. Avere la propria muscolatura sotto controllo e accettare la sfida del volo. Questi sono gli elementi che aumentano notevolmente il battito cardiaco quando si salta sul trampolino.
gestione	**Capacità coordinative** Collocare il baricentro esattamente al di sopra del punto di appoggio, effettuare dei salti verticali o inclinati di uno o due gradi per eseguire una rotazione, sentire quando è il momento giusto di interromperla tendendo il corpo. Questa è la vera scuola della coordinazione.	**Capacità tattico-mentali** Nella ginnastica al trampolino, il nemico principale che si manifesta abbastanza rapidamente è l'affaticamento del sistema nervoso centrale. Il contributo più importante che deve fornire la parte mentale è riuscire a sentire quando il movimento non è più sotto controllo.

Occhio al livello

Accanto agli esercizi si trovano le indicazioni seguenti:
- L 1 = principianti o bambini dai 5 ai 7 anni;
- L 2 = avanzati o bambini dagli 8 ai 10 anni;
- L 3 = esperti o giovani a partire dagli 11 anni.

Le denominazioni «principiante, avanzato, esperto» non si riferiscono alle capacità relative alla ginnastica al trampolino, bensì al modo in cui si è in grado di controllare il proprio corpo. Per quanto riguarda l'esecuzione normale di un movimento, esso corrisponde più o meno all'indicazione dell'età.



Senza tensione, niente salti

La tensione del corpo è la premessa determinante per innescare la legge fisica azione-reazione e consentire al piano di salto di catapultare in alto il corpo del ginnasta. L'armonia dell'insieme della muscolatura richiede una buona dose di controllo e una capacità di coordinazione ben sviluppata.

Senti il contatto

Come? Attraversare il trampolino camminando, mantenendo sempre un piede a contatto con il piano di salto. L'effetto rimbalzante viene ammortizzato dalle ginocchia. Attraversare sulla lunghezza o fare un giro lungo il bordo.

Varianti:

- Idem ma correndo. Chi compie il maggior numero di passi?
- Idem ma con dei salti a effetto ammortizzante con entrambe le gambe. Chi muove le gambe più volte percorrendo l'attrezzo sulla lunghezza?

Surf 1

Come? Disporsi al centro del trampolino con una gamba davanti all'altra. Le mani rimangono appoggiate sui fianchi. Saltare tre volte con la gamba destra in avanti e tre volte con la gamba sinistra in avanti.
Chi riesce dopo tre salti a cambiare gamba senza interrompere il movimento?

Importante: dopo **20-30 secondi** di salti si cede il posto al prossimo allievo!

Varianti:

- Sguardo in avanti, fissare un punto sulla parete (L 2/3)
- Movimento in avanti (L 1)
- Movimento all'indietro (L 1/2)
- Tre salti seguiti da movimenti a effetto ammortizzante (assorbire il salto con il movimento delle ginocchia).

Frenata

Come? Posizione di base al centro del trampolino. Divaricare i piedi all'altezza delle spalle. Appoggiare le mani sui fianchi. Saltare per due volte e alla terza ammortizzare lo slancio con le gambe, mantenendo il contatto con il piano di salto. Eseguire l'esercizio per tre volte consecutive.
Chi riesce a prendere lo slancio senza perdere l'equilibrio?

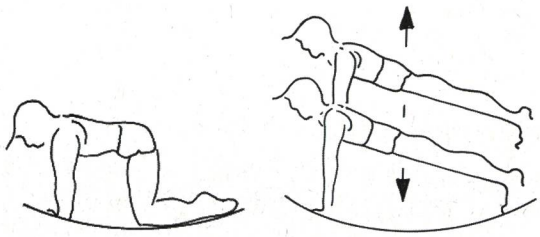
Varianti:

- Ad ogni combinazione, saltare più in alto e utilizzare molta più forza per frenare.
- Salti in alto proporzionali. L 1: 15 cm di altezza, L 2: 25 cm, L 3: 50 cm.
- Assorbire il salto ad un segnale acustico.
- Attraversare il piano di salto sulla lunghezza con un salto seguito da un movimento a effetto ammortizzante (alternarli continuamente).
- Movimenti a effetto ammortizzante attraversando il trampolino sulla lunghezza: chi riesce ad eseguire il maggior numero di movimenti?

Coccinella sulla schiena

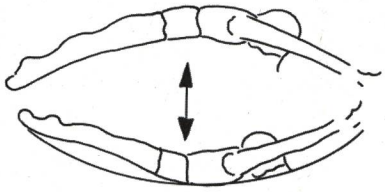
Come? Disporsi sulla schiena al centro del tramplino. Gambe e braccia flesse in direzione del soffitto. Testa sollevata (L 1). Chi riesce a dondolarsi in questa posizione?
Ottimo metodo per allenare la muscolatura addominale!
Variante:
- tendere il corpo durante la fase di volo (L 2);
- con 1/2 avvitamento sino a raggiungere la posizione carponi (L 2);
- con 1/1 avvitamento di nuovo sulla schiena (L 3).

Appoggio frontale



Come? Questa posizione richiede forza di appoggio e capacità di stabilizzazione del tronco. Si consiglia di introdurla a partire dal L2. Chi riesce a dondolarsi per 10 volte con la schiena eretta in questa posizione? (L 2/3)
Varianti:
- dondolarsi carponi (L 1);
- alternare la posizione carponi a quella di appoggio frontale (L 2);
- appoggio frontale al contrario (L 2/3).

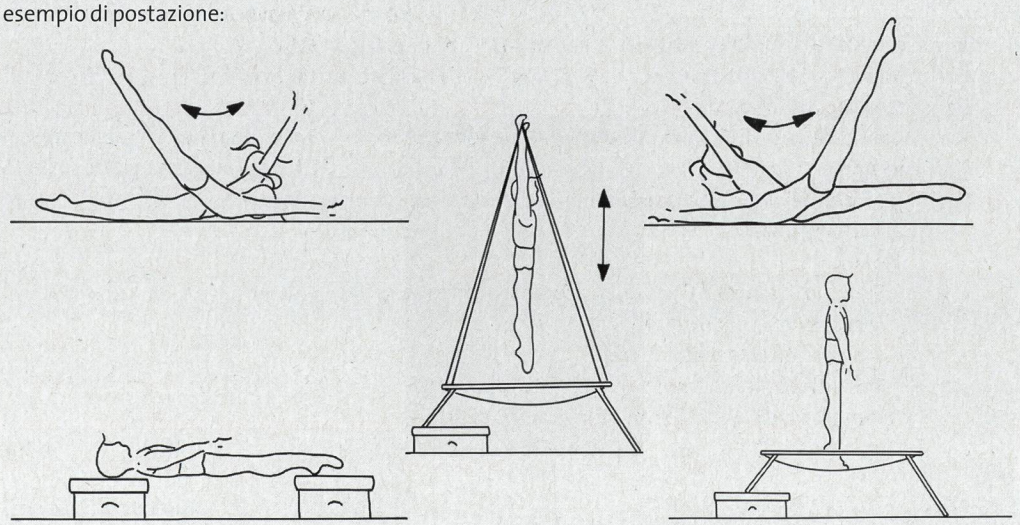
Banane sull'altalena



Come? Sul ventre al centro del trampolino. Le braccia sono tese e a contatto con le orecchie. Mani e piedi premono contemporaneamente sul piano di salto per far muovere il baricentro. Chi riesce a molleggiare?
Varianti:
- sollevare il bacino ad un'altezza tale da permettere ad un pallone di passare sotto la schiena (L 3);
- idem ma sulla schiena (senza palla!) (L 3)
- alternare continuamente la posizione ventrale e dorsale (L 3).

Sfruttare le pause

Il trampolino va utilizzato da un solo ginnasta alla volta. Si consiglia dunque di allestire delle postazioni supplementari che preparino all'esecuzione dei salti. Un'attenzione particolare va rivolta alla tensione muscolare. Di seguito qualche esempio di postazione:



Mai perdere l'orientamento

In assenza di indicazioni precise, gli esercizi iniziano sempre al centro dell'attrezzo nella posizione di base, ovvero: piedi divaricati all'altezza delle spalle, braccia lungo il corpo.

Le capacità coordinative sono il fattore centrale della ginnastica al trampolino. La capacità di controllare il proprio corpo su una superficie instabile esige la massima concentrazione per tutta la durata del salto. L'attenzione va inoltre rivolta alla sincronizzazione delle estremità con il baricentro. La chiave del successo è riuscire a rimanere al centro del piano di salto.

Surf 2

Come? Braccia sui fianchi, tre salti con la gamba destra in avanti, tre salti con la gamba sinistra in avanti. Iniziare dall'angolo, saltare in diagonale (sia a destra sia a sinistra).
Questa posizione facilita la stabilizzazione del tronco!
Varianti:
- iniziare al centro (lato frontale), eseguire dei movimento a zig zag in avanti (L 2), tre salti in diagonale verso destra, tre salti in diagonale verso sinistra;
- iniziare al centro ma disposti di lato, saltare lateralmente (L 2/3);
- idem ma con una mezza rotazione lungo l'asse longitudinale ad ogni secondo salto (L 2/3).

Salto di base

Come? Posizione di partenza con le mani appoggiate sui fianchi. Chi riesce su 3 (L 1), 5 (L 2) o 7 (L 3) salti ad aumentare progressivamente l'altezza del salto precedente atterrando sempre sulla croce disegnata al centro del piano di salto? Se non si atterra sulla croce occorre assorbire subito il salto.
Varianti (L 1-3):
- iniziare al centro (lato frontale), salti di base sulla lunghezza in avanti e all'indietro. Le mani rimangono sui fianchi, i piedi sono attivi;
- iniziare da un angolo, salti di base in diagonale (sinistra e destra);
- iniziare al centro (lato frontale) saltare lateralmente avanti e indietro (salto di base).

Equità

Come? Posizione di base in un angolo del trampolino, mani sui fianchi. Percorrere tutto il bordo del trampolino cercando di eseguire quattro salti in avanti sia sulla larghezza che sulla larghezza. Ad ogni angolo assorbire il salto, eseguire 1/4 di rotazione e ricominciare (L 1).
Chi riesce a ripartire equamente i salti sui percorsi?
Varianti:
- idem ma senza frenare negli angoli (L 1/2);
- idem ma senza 1/4 di rotazione: ogni volta quattro salti in avanti, laterali, indietro, laterali, sino a ritornare nella posizione di base (L 2/3);
- ripartire tre salti in avanti su ogni lato, negli angoli eseguire ogni volta 1/4 di avvitamento (L 2/3);
- ripartire due salti in avanti su ogni lato, negli angoli eseguire ogni volta 1/4 di avvitamento (L 2/3).

Con la funicella

Come? Tendere una corda elastica al centro del piano di salto (sulla lunghezza). Posizione: una gamba davanti all'altra, mani sui fianchi. Attraversare la corda saltando a gambe unite. Chi riesce ad eseguire il maggior numero di salti senza scendere dalla corda?
Varianti (L 2/3):
- stabilire un numero di salti: 7, 5, 3 salti per ogni lunghezza;
- gambe alternate ad ogni salto (dapprima gamba destra in avanti e poi gamba sinistra);
- saltare all'indietro mantenendo le gambe nella stessa posizione;
- saltare all'indietro alternando la posizione delle gambe. Attenzione: salti a gambe unite.

Cerchi con le braccia

Come? Posizione di base. Gambe completamente tese. Eseguire con entrambe le braccia dei movimenti circolari continui in avanti verso l'alto e laterali verso il basso. Questi slanci permettono al corpo di sollevarsi dal piano del trampolino. Metafora: le braccia disegnano un sole nascente.

Varianti:

- dalla posizione «surf» sul posto (tre salti in avanti a destra, tre salti in avanti a sinistra). Combinare l'esercizio con dei cerchi delle braccia;
- associare dei salti a zig zag con dei cerchi con le braccia;
- dalla posizione di base, salti a «ranocchia» sul posto. Combinare l'esercizio con dei cerchi con le braccia.

Giochi con le braccia

Come? Posizione di base con le braccia aperte lateralmente. Ad ogni salto sollevare le braccia, poi riabbassarle e riassumere la posizione di base. Chi riesce ad eseguire 4, 6, 8 salti consecutivamente?

Varianti:

- posizione di base con le braccia aperte lateralmente. Impugnare una pallina da tennis e ad ogni secondo salto lanciarla in alto e farla atterrare nell'altra mano.
- posizione di base con le braccia aperte lateralmente. Doppia rapidità delle braccia, ovvero ad ogni salto trasferire la pallina da tennis da una mano all'altra sopra la testa.

Danza col cerchio

Come? Adagiare un cerchio al centro del trampolino. Chi riesce ad eseguire otto salti senza toccare il cerchio? Posizione delle braccia a scelta.

Variante: chi riesce a far sollevare il cerchio ad ogni salto?

Orologio

Come? Disegnare una croce al centro del trampolino che raffiguri un quadrante con le indicazioni orarie 9-3 e 12-9.

Posizione di base sull'asse 9-3 con sguardo rivolto alle ore 12. Mani sui fianchi. Eseguire ininterrottamente un quarto di rotazione.

Varianti:

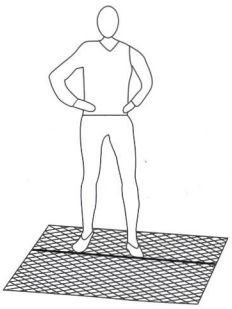
- calibratura precisa delle rotazioni sull'asse longitudinale eseguendo ogni volta solo 1/8 di rotazione;
- aumentare il raggio di rotazione e ogni volta eseguire 1/2 avvitamento: salto dalle ore 12 alle ore 6, ecc.
- chi riesce ad eseguire un avvitamento completo, ovvero saltare dalle ore 12 alle ore 12?
- idem negli altri sensi di rotazione;
- il compagno indica l'ora e durante lo slancio successivo si esegue una rotazione;
- combinare delle rotazioni, ad es.: 1/4 + 1/4 + 1/2 + 1/4 + 1/4 + 1/2;
- combinare delle direzioni, ad es.: 2 × 1/2 a destra, 1/1 a sinistra, 2 × 1/4 a sinistra, 1/1 a destra;
- 1/2 rotazione sull'asse longitudinale eseguendo dei movimenti in avanti, all'indietro e laterali.

Ringraziamo i due autori Barbara Bechter, docente presso la SUFSM e capo disciplina ginnastica agli attrezzi e trampolino, e Jean Michel Bataillon, ex allenatore della nazionale di trampolino, esperto G+S Kids e trampolino.

Contatti:
barbara.bechter@baspo.admin.ch
jm.bataillon@bluewin.ch

L'arte del molleggiamento

I salti in posizione raccolta, a gambe divaricate e in posizione arrotondata richiedono un grande impegno per quanto riguarda l'impiego contemporaneo di braccia, gambe e corpo. Si tratta di forme legate all'equilibrio e alla differenziazione.



Occhio alla palla (orientamento)
Come? Posizione di base, mani sui fianchi. Salti di base sul posto. Il docente si trova davanti al trampolino su un tappetino e lancia un pallone. Chi riesce a scambiare 3, 5 o 7 passaggi con l'insegnante senza spostarsi dalla croce disegnata al centro del piano di salto?
Varianti (L 1-3):
- davanti e dietro il trampolino si trova una persona con una palla in mano. Dopo ogni passaggio all'indietro, chi salta esegue un mezzo avvitamento e afferra la palla lanciata dalla persona che gli sta di fronte.
- chi si trova sul trampolino si posiziona di lato, ciò significa che «i passatori» si trovano alla sua sinistra, rispettivamente alla sua destra. A seconda della direzione da cui proviene il segnale, chi salta si gira per prendere la palla e ripassarla, per poi tornare alla posizione di base.

Compasso (differenziazione-orientamento)
Come? Posizione di base su una corda elastica appesa trasversalmente a 15 cm di altezza. Saltare in modo eretto eseguendo delle rotazioni lungo l'asse longitudinale ed atterrare sulla corda.
Chi riesce a:
- eseguire una mezza rotazione e una rotazione completa lungo l'asse longitudinale a destra seguita da una mezza rotazione e una rotazione completa lungo l'asse longitudinale a sinistra senza cadere dalla corda?
- eseguire una mezza rotazione lungo l'asse longitudinale e un'altra seguita da una rotazione completa senza cadere dalla corda?

Preferire la coordinazione alla tattica

Ogni salto richiede delle azioni rapide, dinamiche e una tensione costante dallo slancio all'atterraggio. L'indicazione «piedi tesi» genera lo stiramento automatico di tutta la gamba.

All'inizio, evitare di associare lo slancio delle braccia ai salti ma appoggiare le mani sui fianchi. L'importante è la coordinazione fra le braccia e la parte superiore del corpo (L 1)! Mantenere il corpo eretto dallo slancio all'atterraggio! Ai livelli 2/3 i salti possono essere eseguiti includendo lo slancio delle braccia. È con le braccia, infatti, che si inizia un salto e lo si può controllare.

Configurazioni e salti accovacciati

Come? Dopo il terzo salto in posizione eretta sollevare un ginocchio orizzontalmente. Toccare rapidamente il ginocchio con entrambe le mani. In seguito tendere il ginocchio per atterrare su entrambe le gambe e poi ridare lo slancio per continuare. Chi riesce ad eseguire tre salti consecutivamente sollevando la stessa gamba, seguiti da altri tre con sollevamento dell'altra gamba? (L 1 senza slancio delle braccia. L 2/3 con slancio delle braccia).

Varianti:

- sollevare alternativamente il ginocchio destro e sinistro e toccarli;
- saltare sollevando entrambe le gambe contemporaneamente e toccare le ginocchia;
- da due a tre salti in posizione raccolta consecutivi.

Progressioni fino al salto raggomitolato

Come? All'inizio il salto assomiglia a quello con le gambe divaricate, ma viene eseguito a gambe chiuse. Dopo il terzo salto in posizione eretta sollevare le gambe tese e chiuse orizzontalmente rientrando il ventre e inclinando la parte superiore del corpo verso le gambe. Le mani toccano le ginocchia. Chi riesce a sollevare le ginocchia in alto?

Varianti:

- idem ma le mani toccano gli stinchi;
- idem ma le mani toccano i piedi; con slancio delle braccia.

Progressioni fino alle gambe divaricate

Come? Dopo il terzo salto in posizione eretta sollevare le gambe divaricate in posizione orizzontale rientrando il ventre e inclinando in avanti la parte superiore del corpo. Toccare rapidamente il ginocchio con le mani e risollevarsi subito per poter atterrare verticalmente. Chi riesce ad eseguire tre salti consecutivamente?

Varianti:

- idem ma molto più inclinati per poter toccare gli stinchi con le mani;
- idem ma espandere i movimenti e toccare i piedi con le mani;
- con slancio delle braccia.

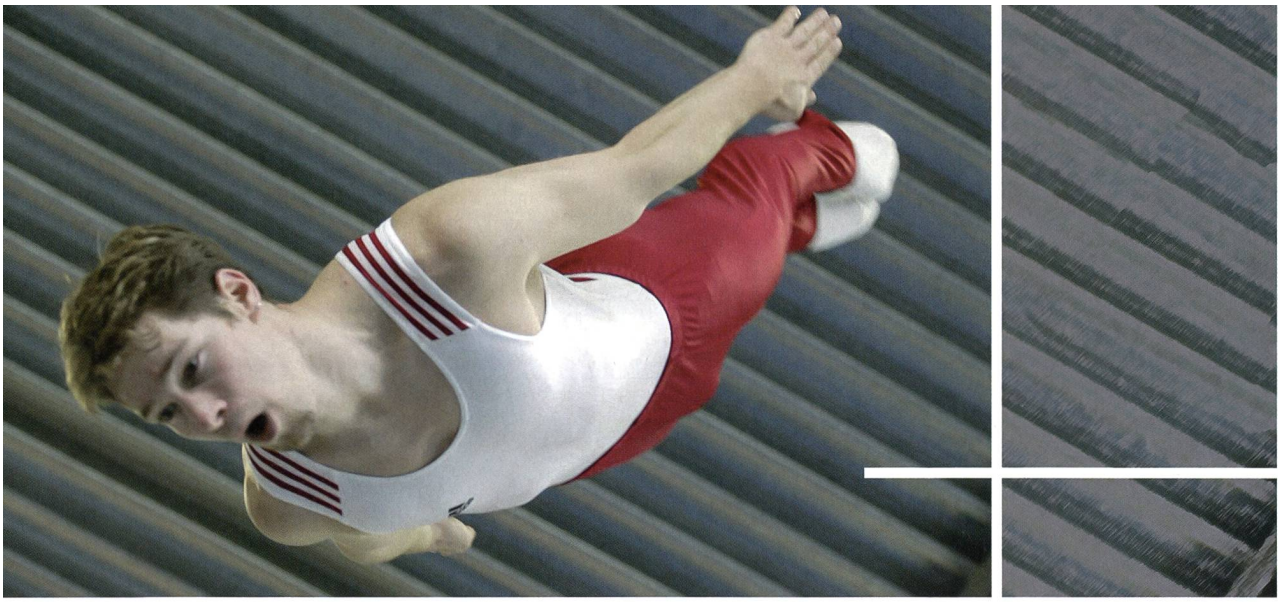
Ballo in posizione accovacciata

Come? Saltare con entrambe le gambe in posizione eretta al centro del trampolino, associando lo slancio con le braccia. Sollevare alternativamente il ginocchio destro e quello sinistro mentre si atterra e toccarli con le braccia. Chi riesce ad eseguire quattro (L 1), sei (L 2) o otto (L 3) salti senza spostarsi dal centro del trampolino?

Attenzione: slancio con entrambi i piedi!

Varianti:

- idem ma battendo le mani sotto le ginocchia sollevate (4/6/8 salti);
- idem ma con una pallina da tennistavolo in una mano. Passarla nell'altra mano sotto le ginocchia sollevate (L 2/3);
- idem ma con le braccia appoggiate sui fianchi (L 2), sollevare entrambe le ginocchia;
- idem ma passando un pallone da una mano all'altra sotto le ginocchia (L 2);
- idem ma battendo le mani sotto entrambe le ginocchia (L 3).



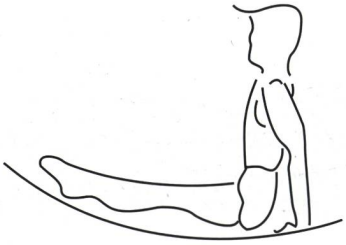
Nervi saldi

Saltare ad occhi chiusi richiede un grande controllo e molta concentrazione. Atterrare in caduta libera sulla schiena o sul ventre non sono affatto movimenti naturali e per eseguirli occorre vincere tutti i meccanismi di protezione messi in atto dal nostro istinto.

Da seduti

Come? Sedersi con le gambe allungate al centro del trampolino. Le mani sono appoggiate accanto al sedere e le dite sono rivolte verso i piedi. La parte superiore del corpo è leggermente inclinata all'indietro. Chi riesce da questa posizione a prendere lo slancio necessario per molleggiare sul trampolino?

Varianti:



- in aria tendere il corpo e atterrare nuovamente nella posizione di partenza, spingendo il bacino all'indietro;
- dondolarsi leggermente nella posizione di base e poi saltare per mettersi seduti, spostando i piedi in avanti;
- dondolarsi leggermente sulle caviglie e mettersi seduti dopo uno slancio delle braccia in avanti e verso l'alto e lateralmente verso il basso.
  Memorizzare: braccia – bacino – piedi – mani;
- movimento discendente: in piedi – seduti – in piedi – seduti – in piedi – seduti;
- mezza rotazione lungo l'asse longitudinale o avvitamento per rimettersi in piedi;
- seduti – mezza rotazione lungo l'asse longitudinale per mettersi in piedi.

Saltare alla cieca

Come? Eseguire i salti ad occhi chiusi nella posizione «una gamba davanti all'altra» con una rotazione lungo l'asse longitudinale. Chi riesce a rimanere in equilibrio? I compagni e il docente devono gridare «stop» nel caso in cui il ginnasta dovesse allontanarsi troppo e intimargli di fermarsi!

Varianti:

- Surf 2: posizione frontale, una gamba davanti all'altra con le mani appoggiate sui fianchi tre salti con la gamba destra in avanti, tre salti con la gamba sinistra in avanti avanzando, retrocedendo o spostandosi lateralmente.
- Salto di base: posizione di partenza con le mani appoggiate sui fianchi. Posizione sul trampolino: rivolti verso il lato frontale. Spostarsi in avanti, all'indietro e di lato.
- Orologio: posizione di partenza con le mani appoggiate sui fianchi, dopo il segnale di un compagno eseguire 1/4 di rotazione, mezza rotazione o una completa lungo l'asse longitudinale (avvitamento).

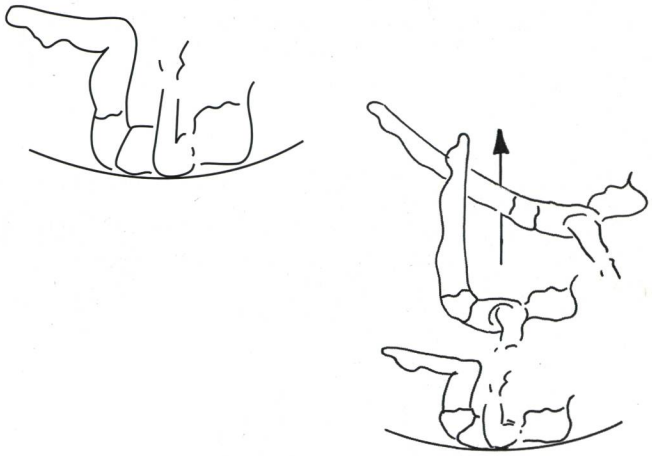
Per evitare infortuni è indispensabile che i ginnasti si abituino gradualmente all'altezza e alla velocità che si possono raggiungere sul trampolino. L'apparato di controllo, ovvero il sistema nervoso, deve sempre essere in grado di controllare i movimenti. Perciò, tutti gli esercizi iniziano su un trampolino completamente ***immobile.*** *È il ginnasta che dà vita ad ogni suo salto!*

Salto dorsale

Come? Sdraiarsi sulla schiena al centro del trampolino. Sollevare braccia e gambe verso il soffitto. Chi riesce a dondolarsi in questa posizione? (L 1-3)

Varianti:

- idem ma aumentando lo slancio e tendendo il corpo quando è in aria (L 2-3);
- una gamba davanti all'altra e braccia incrociate. Infondere uno slancio in alto e in avanti alla gamba posteriore, abbassare le spalle e in seguito infondere lo stesso slancio all'altra gamba in direzione del soffitto;
- in piedi su una gamba, l'altra viene tesa in avanti, braccia in avanti, dondolare leggermente, sollevare il busto, sollevare la gamba a terra all'altezza dell'altra e lasciarsi cadere sulla schiena;
- idem dalla posizione di partenza. Memorizzare: «braccia – petto – bacino – gambe – braccia indietro».

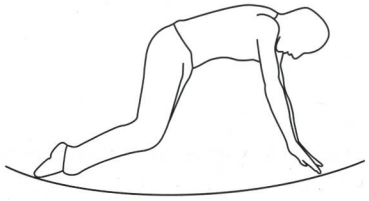


Il cane Pluto

Come? Posizione carponi al centro del trampolino. L'ombelico si trova sempre sulla croce del piano di salto. Chi riesce ad innescare un dondolio premendo con le mani e le ginocchia sul piano di salto? (L 1)

Varianti:

- Pluto corre sul posto: il braccio destro e la gamba sinistra si spostano in avanti mentre il braccio sinistro e la gamba destra si spostano contemporaneamente all'indietro (L 1);
- Pluto al passo (L 2);
- dopo quattro salti, alternare il movimento «al passo» a quello di corsa (L 2);
- Pluto è supino e ruota attorno al proprio asse (rotola) e a seconda della capacità esegue una mezza rotazione o una completa (L 3).

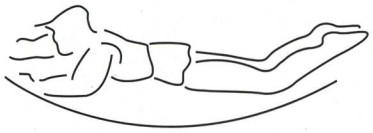


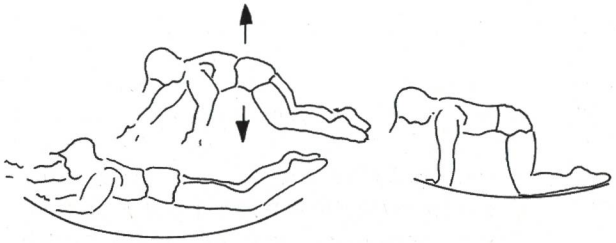
Salto ventrale

Come? Posizione supina sul trampolino immobile. Le braccia sono piegate e appoggiate sul trampolino e le mani si trovano davanti alla testa leggermente sollevata. Sollevare i piedi verso il soffitto. Chi riesce a darsi lo slancio e a dondolarsi sul trampolino?

Varianti:

- posizione carponi, tendere il corpo e lasciarsi cadere sul ventre e poi tornare nella posizione carponi;
- in piedi su una gamba, contraffondo teso con le braccia sollevate davanti al corpo, dondolarsi leggermente, lanciare la gamba d'appoggio in alto e in orizzontale e lasciarsi cadere in posizione supina;
- in piedi, dondolarsi leggermente, sollevare contemporaneamente le braccia all'altezza delle spalle, sollevare anche il fondoschiena e lasciarsi cadere in posizione carponi. In seguito assumere la posizione supina e poi di nuovo carponi;
- In piedi, dondolarsi leggermente, slancio delle braccia, sollevare leggermente i talloni e il fondoschiena lasciandosi poi cadere in posizione supina. Memorizzare: «braccia – fondoschiena + piedi contemporaneamente».





Space Shuttle

Sul trampolino bisogna sempre avere sotto controllo i propri movimenti, come fanno gli astronauti nello spazio. Il corpo deve rimanere teso indipendentemente dalla posizione assunta (in piedi, sul ventre o sulla schiena). Normalmente, ci si rilascia una volta assunta la posizione dorsale o supina, ma sul trampolino non è così. Anche la NASA si serve di questo attrezzo per preparare i propri uomini ad affrontare lo spazio.

Verso la capovolta in avanti

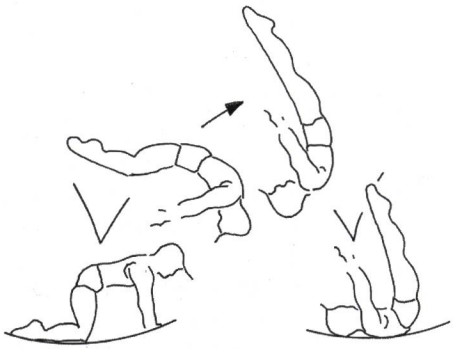
Carponi – sulla schiena in avanti

Come? Assumere la posizione carponi e dondolare due volte. Dopo il terzo slancio, nella fase di ascesa, sollevare con slancio il fondoschiena rientrando il ventre e contemporaneamente portare le ginocchia contro il petto arrotondando la schiena (gobba del gatto). Chi riesce a ruotare di 180° attorno all'asse delle proprie spalle e ad atterrare sulla schiena o sul fondoschiena?

Attenzione:

- il corpo va mantenuto teso durante tutta la rotazione;
- il ventre contratto permette al corpo di rimanere teso e di ruotare velocemente;
- arrotondando la schiena si garantisce una rotazione attorno all'asse delle spalle
- L1: stessa sequenza di movimenti ma con l'aiuto dell'insegnante. Aiutare l'allievo durante la rotazione appoggiando una mano sul ventre e l'altra sulla schiena.

Più difficile: calibrare con precisione la rotazione e atterrare sulla schiena e poi rimettersi in piedi, eseguire l'esercizio tre volte consecutivamente.

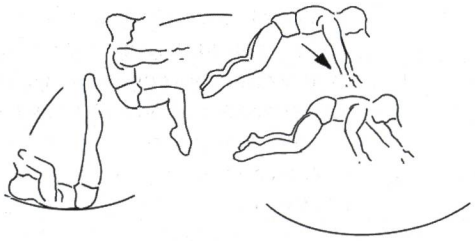


Schiena – carponi in avanti

Come? Sulla schiena, dondolarsi due volte e alla terza infondere uno slancio con le spalle come se si volesse calarsi un cappuccio sulla testa (schiena arrotondata), rientrare il ventre, portare le ginocchia contro il petto e i talloni verso il fondoschiena. In seguito ruotare in avanti di 180° per atterrare in posizione carponi. Chi riesce al primo tentativo?

Attenzione: il corpo ruota attorno all'asse delle spalle.

Più difficile: chi riesce ad eseguire l'esercizio per tre volte consecutive senza appoggiare i piedi?

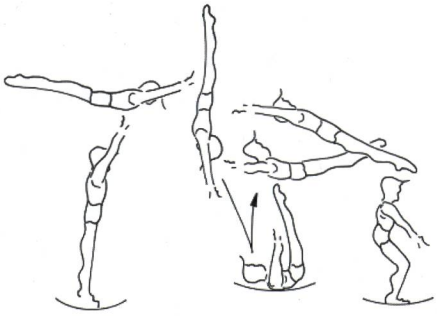


Capovolta di 3/4 in avanti

Come? Posizione di partenza in piedi con le gambe flesse, schiena arrotondata e braccia aperte lateralmente. Dopo uno slancio potente con entrambe le gambe ruotare le braccia verso l'interno e sollevare di slancio le spalle (schiena arrotondata), rientrare il ventre, sguardo rivolto verso l'ombelico. Mantenere la posizione raccolta sino all'atterraggio sulla schiena! Chi riesce a rimettersi in piedi?

Attenzione:

- L1: il monitore aiuta durante la rotazione (rotazione anticipata) appoggiando una mano sul ventre e l'altra sulla schiena.
- bloccando l'angolo gamba-fianchi durante l'atterraggio sulla schiena si evita di colpire il naso con le proprie gambe.



Verso la capovolta indietro

All'indietro

Come? L 1: posizione raccolta (posizione di partenza: mento contro il petto, braccia incrociate davanti, gambe flesse), slancio dinamico delle gambe e 1/4 di rotazione lungo l'asse trasversale all'indietro. Rimettersi in posizione raccolta per l'atterraggio sulla schiena tesa controllando la posizione della testa.

Varianti:

- L 2/3: posizione raccolta sul bordo del tappeto nella zona di protezione con la schiena rivolta verso il trampolino, lasciarsi cadere all'indietro sul fondoschiena, afferrare le ginocchia con le mani e abbassare il mento verso il petto. In questa posizione mantenere una tensione completa del corpo e fare in modo che il contraccolpo del trampolino faccia ruotare il corpo e aiuti a rimettersi in piedi.
- L 1-3: idem ma posizione di partenza con gambe tese! Il docente può aiutare afferrando i piedi.

Attenzione: questi esercizi richiedono una buona dose di coraggio: non è facile infatti lasciarsi cadere all'indietro senza guardare dove si atterra. L'importante è che il mento rimanga incollato al petto!

Bomba

Come? L 1-3. Posizionarsi in diagonale sul lato frontale del trampolino e trasversale sulla parte frontale del trampolino: molleggiare, posizione raccolta afferrando le ginocchia con le mani, salto mortale all'indietro con atterraggio in piedi dietro il punto in cui è stato dato lo slancio.

Chi riesce al primo tentativo?

Attenzione:

- il mento deve sempre rimanere incollato al petto per mantenere la schiena arrotondata;
- dopo lo slancio del fondoschiena spingere le ginocchia leggermente all'indietro.

Rimbalzare come una palla

Come? L 2-3. In piedi con la schiena rivolta al tappetone di sicurezza. Lasciarsi cadere sulla schiena e sfruttare il contraccolpo per eseguire una rotazione completa lungo l'asse trasversale
e atterrare nuovamente sulla schiena. Durante tutta la rotazione, il corpo rimane in posizione raccolta. Le mani non si staccano mai dalle ginocchia.

Varianti:

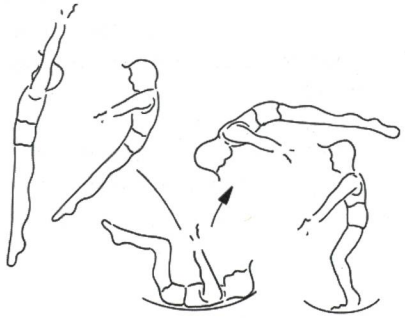
- idem ma dondolandosi nella posizione di base;
- chi riesce ad eseguire l'esercizio per tre volte consecutivamente? (schiena - rotazione all'indietro – schiena – rotazione all'indietro – schiena – rotazione all'indietro).

Pull-over

Come? L 2/3. Sulla schiena, capovolta di 3/4 all'indietro e atterraggio in piedi. Molleggiare leggermente, al terzo contraccolpo infondere slancio con le braccia per il salto con atterraggio sulla schiena. Sfruttare il contraccolpo della schiena sul piano di salto, allungare le gambe verticalmente mentre i piedi spingono il corpo ad assumere la posizione C+ (in alto all'indietro). Atterrare in piedi dopo una rotazione lungo l'asse trasveresale.

Attenzione:

- durante l'atterraggio sulla schiena le gambe si trovano ancora davanti alla verticale e con il contraccolpo si spostano dietro la verticale.
- la testa rimane sempre sul prolungamento della colonna vertebrale



Combinazioni di salti

La successione controllata di più salti di diverso genere è un'ulteriore sfida per chi ama il trampolino. Le combinazioni favoriscono la coordinazione dei vari segmenti del corpo e aiutano a controllarlo meglio durante gli incessanti cambiamenti di equilibrio.

Le seguenti combinazioni sono composte di salti in piedi, combinati con salti progressivi e sono presentati in sequenza. Durante l'avvitamento in piedi bisogna prestare particolare attenzione al senso di rotazione prediletto. Per completare il repertorio di movimenti si consiglia di ruotare in entrambi i sensi. Le combinazioni sono uno stimolo per la cinestetica, o meglio per la regolazione dello slancio e la percezione stessa del movimento.

Attenzione:
Indipendentemente dal livello di capacità, si consiglia di iniziare dall'esercizio «Bebé canguro salta». Soltanto quando si è in grado di eseguire perfettamente una combinazione si può passare ai salti successivi.

Bebé canguro salta

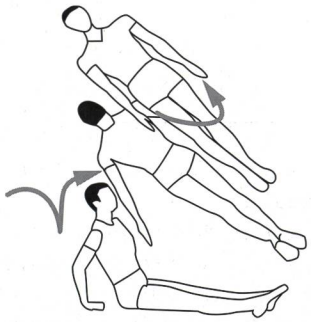
L 1

Come? Salto in posizione raccolta – salto in piedi – a gambe divaricate – salto in piedi – stop.
Come? Mezzo avvitamento – in piedi – gobba – stop.
Come? Dalla posizione seduta a quella in piedi – mezzo avvitamento in piedi – salto in piedi – stop.
Come? Seduti – mezza rotazione per mettersi in piedi – salto in piedi – a gambe divaricate – un avvitamento in piedi – stop.

Giovane canguro salta

L 2

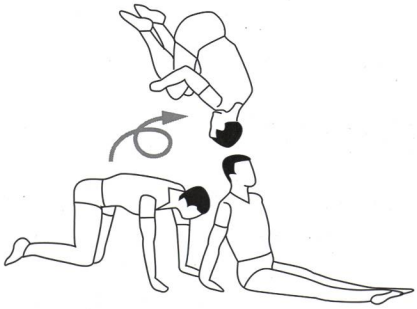
Come? Seduti – 1/2 rotazione lungo l'asse longitudinale – dalla posizione carponi a quella in piedi – posizione raccolta – stop.
Come? Seduti – 1/2 rotazione lungo l'asse longitudinale – carponi – 1/2 rotazione lungo l'asse longitudinale e poi seduti – in piedi – stop.
Come? Seduti – 1/1 rotazione lungo l'asse longitudinale – seduti – in piedi – posizione raccolta – stop.
Come? Carponi – 1/2 rotazione lungo l'asse longitudinale – schiena – 1/2 rotazione lungo l'asse longitudinale e di nuovo carponi – in piedi – stop (idem sequenza inversa).



Canguro adulto salta

L 3

Come? Schiena – seduti – ventre – in piedi – stop.
Come? Carponi – 1/2 rotazione e poi sulla schiena – 1/2 rotazione lungo l'asse trasversale in avanti e poi carponi – 1/2 salto mortale in avanti e poi sulla schiena – 1/2 rotazione lungo l'asse longitudinale e poi in piedi – stop.
Come? In piedi – schiena – pull-over (3/4 salto mortale all'indietro) – in piedi – 1/2 avvitamento in piedi – 1/1 avvitamento – stop.
Come? In piedi – 3/4 salto mortale in avanti e atterraggio sulla schiena – 1/2 rotazione lungo l'asse longitudinale e in piedi – schiena – pull-over – in piedi – stop.

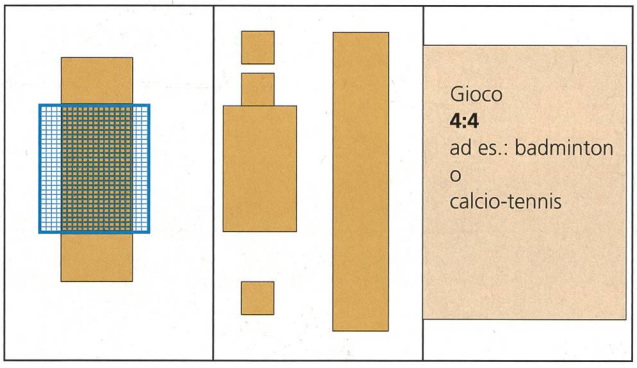


Una lezione ben impostata

Un trampolino, 24 allievi, 90 minuti di lezione! La messa in moto e l'allestimento del materiale ne richiedono 30, ne restano 60 per lavorare con 24 allievi. Ciò significa che ognuno di loro ha a disposizione poco più di 2,5 minuti per saltare.

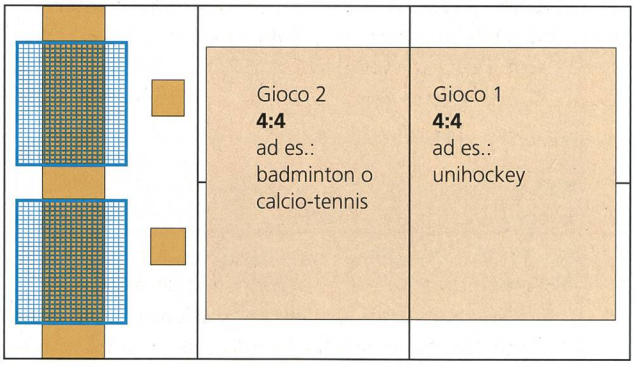
Dato che ogni passaggio non può superare i 30 secondi a testa il risultato finale è di quattro passaggi per allievo per lezione. Come occupare i ragazzi che aspettano il loro turno?

Con un trampolino



Suddividere la palestra in tre parti, 8 allievi per campo.
Parte 1: trampolino
Parte 2: pista per esercizi di rafforzamento al suolo, 1 tappeto + 2 tappeti uno dietro l'altro per doppi salti
Parte 3: campo da gioco
Dopo due passaggi di 8 allievi sul trampolino cambio di campo.

Con due trampolini

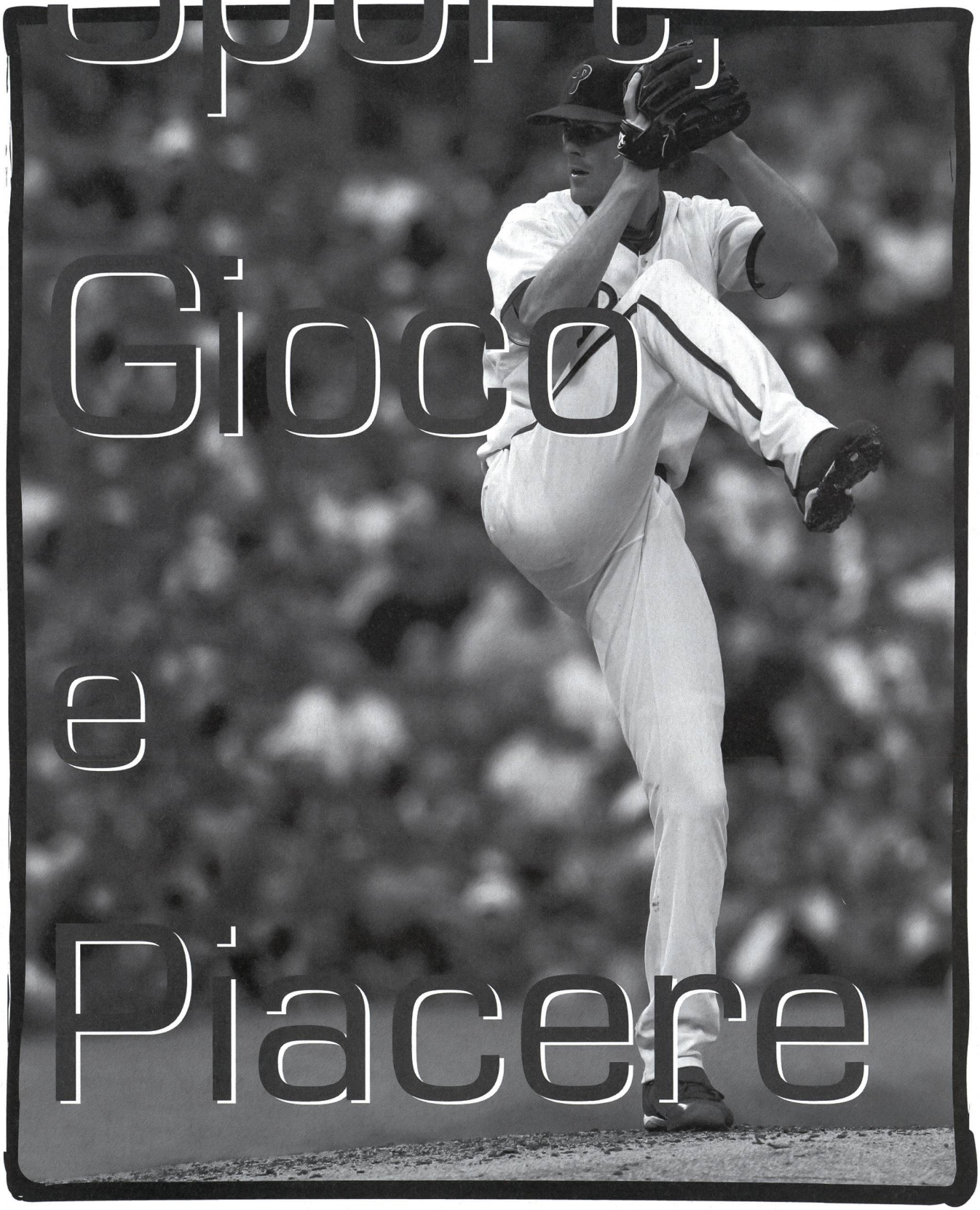


Suddividere la palestra in tre parti, 8 allievi in ogni campo
Parte 1: 2 trampolini uno dietro l'altro, 2 tappetoni per esercizi di allungamento
Parte 2: campo da gioco. Scegliere dei giochi che non disturbano chi salta sul trampolino
Parte 3: campo da gioco
Dopo quattro passaggi di 8 allievi sul trampolino cambio di campo.

Bibliografia

- Soulard, Ch.; Chambriard, P.: **ABC Trampoline, Apprendre en Trampolin – «Part-Method»,** France Promo Gym, Aix-les-Bains, 2000; ISBN 2-906411-28-0
- Meyer, M.; Christlieb, D.; Keuning, N.: **Trampolin, Schwerelosigkeit leicht gemacht.** Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 2005; ISBN 3-89899-067-2
- Stäbler, M.: **Bewegung, Spass und Spiel auf dem Trampolin.** Hofmann-Verlag, Schorndorf, 2006; ISBN 3-7780-7873-9
- Bechter, B.; Gautschi, R.: **inserto pratico «Minitrampolino» in «mobile» 4/04**
- Bechter, B.: **DVD allegato all'inserto pratico 4/04**

Sport, Gioco e Piacere



www.alder-eisenhut.ch
Alder+Eisenhut AG
9642 Ebnat-Kappel
Telefono 071 992 66 66
Fax 071 992 66 44

alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service