

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	30 (1973)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Tecnica d'allenamento alle parallele asimmetriche e consigli pedagogici di base [seconda parte]
<b>Autor:</b>	Martschini, Ludek
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000884">https://doi.org/10.5169/seals-1000884</a>

### 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:** 12.01.2026

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

# Tecnica d'allenamento alle parallele asimmetriche e consigli pedagogici di base (II)

Ludek Martschini, allenatore nazionale

Testo italiano: Sandro Rossi

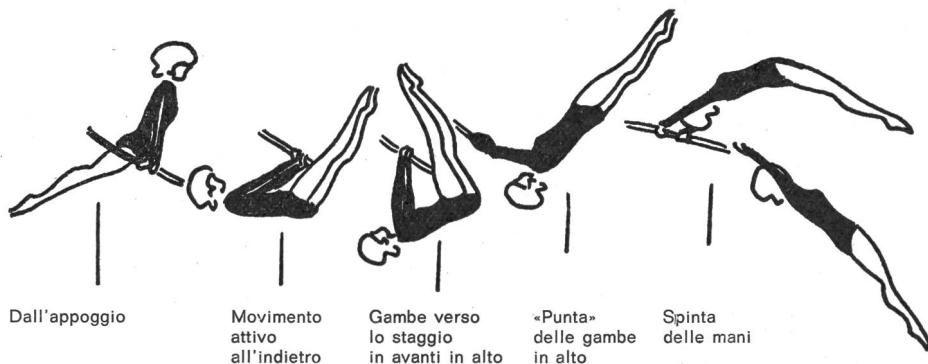
## Bilanciamento in avanti sotto lo staggio della stazione dorsale (figura 1)

### Tecnica

Il bilanciamento in avanti sotto lo stadio è uno degli elementi fondamentali alle parallele asimmetriche. Lo si ritrova in molte varianti ed è considerato l'elemento di base per i collegamenti. La tecnica per l'esecuzione di questo elemento diverge dagli uomini alle donne. Dal momento che i muscoli pettorali sono meno sviluppati nella donna ed essendo il suo bacino più pesante, non le è possibile mantenere le gambe a lungo contro lo stadio. Per questo motivo, l'angolo gambe-tronco è chiuso al massimo nella sospensione semi-rovesciata, essendo questa posizione vantaggiosa per un'esecuzione perfetta.

Dall'appoggio, la ginnastica prende un piccolo slancio indietro, ciò che le permette d'ottenere una certa qual energia iniziale. Nel movimento di ritorno, mantiene lo stadio contro le cosce; le anche sono leggermente flesse. Con il tronco, conduce il movimento in modo attivo all'indietro. Nella posizione orizzontale, le gambe vengono spinte in avanti in alto tirando simultaneamente con le braccia. Tramite la pressione delle mani, il corpo disegna una curva, nel corso della quale si tende progressivamente. Esso si trova allora nella posizione propria del bilanciamento in avanti sotto lo stadio. A questo momento, due possibilità sono offerte alla ginnasta: sia di lasciare lo stadio e di atterrare «dolcemente» e lontano dallo stadio; oppure eseguire un bilanciamento in avanti sotto lo stadio con  $\frac{1}{2}$  giro.

Bilanciamento in avanti sotto lo stadio (figura 1)



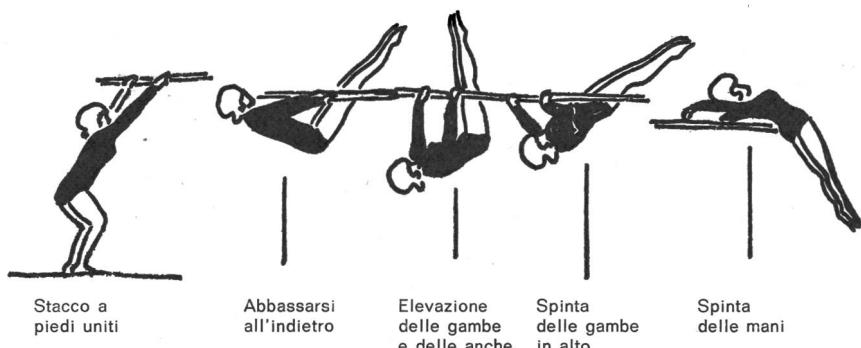
### Procedimento pedagogico

Per l'introduzione di questo elemento, scegliamo il procedimento pedagogico seguente:

1. Dalla stazione, bilanciare in avanti sotto lo stadio: dapprima con slancio di una gamba, poi con stacco sui 2 piedi (figura 2). Ad esempio: in appoggio sulla gamba sinistra, bilanciare energicamente la gamba de-

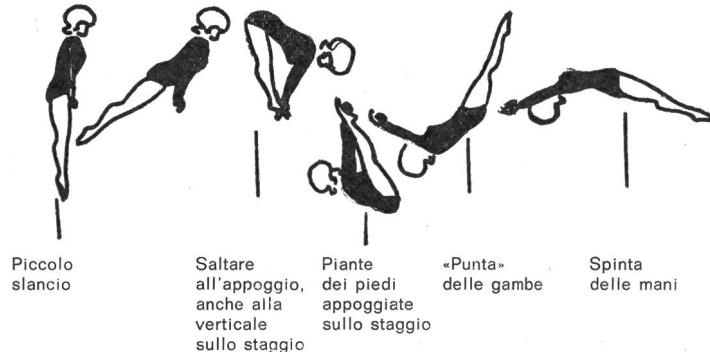
stra verso lo stadio in modo che il ginocchio o la coscia arrivino allo stadio stesso. Portare simultaneamente, con l'aiuto della gamba sinistra (che raggiunge così la gamba destra), e la forza delle braccia, il bacino verso lo stadio. Da questo momento, la ginnasta ottiene la posizione semi-rovesciata, con l'angolo gambe-tronco aperto, e può così cominciare il bilanciamento in avanti sotto lo stadio.

Dalla stazione, bilanciamento in avanti sotto lo stadio (figura 2)



2. La stessa cosa, ma eseguendo il movimento passando sopra una corda o un'asticella, aumentandone gradatamente l'altezza, (la distanza tra la corda e lo stadio è importante e deve corrispondere all'altezza della ginnasta. L'allenatore deve essere in grado di giudicare la distanza adeguata).
3. Saltare all'appoggio libero, abbassarsi immediatamente all'indietro a braccia tese e bilanciamento in avanti sotto lo stadio.
4. Dall'appoggio sullo stadio basso, bilanciare in avanti sotto lo stadio.
5. Dall'appoggio esterno sullo stadio alto, bilanciare in avanti sotto lo stadio alto passando sopra quello basso.
6. Dall'appoggio indietro sullo stadio alto, bilanciare in avanti sotto lo stadio.
7. Dalla stazione sullo stadio basso con presa allo stadio alto, bilanciare in avanti sotto lo stadio.
8. Dal seggio interno sullo stadio basso, con presa allo stadio alto, bilanciare in avanti sotto lo stadio.
9. Dalla sospensione allo stadio alto sdraiati dorsalmente sullo stadio basso, passare le gambe divaricate all'indietro sopra lo stadio basso alla sospensione allo stadio alto e bilanciare in avanti sopra lo stadio basso.
10. Giro d'appoggio all'indietro seguito da un bilanciamento in avanti sotto lo stadio.
11. Bilanciamento in avanti sotto lo stadio con movimento carpiato nella seconda fase.
12. Saltare all'appoggio manuale e pedestre a gambe divaricate, e bilanciare in avanti sotto lo stadio (figura 3).
13. Saltare all'appoggio manuale e pedestre a gambe unite, e bilanciare in avanti sotto lo stadio.
14. Dall'appoggio a gambe divaricate lateralmente oltre lo stadio, abbassarsi all'indietro e bilanciare in avanti sotto lo stadio.
15. Bilanciare in avanti sotto lo stadio con  $\frac{1}{2}$  giro o un giro completo.

#### Saltare all'appoggio manuale e pedestre a gambe divaricate e bilanciare in avanti sotto lo stadio (figura 3)

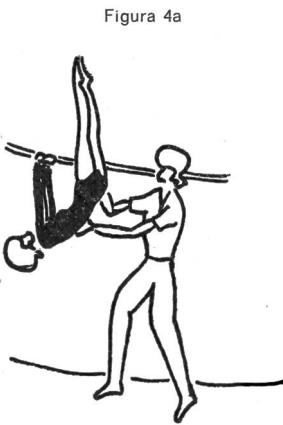


#### Aiutare e assicurare

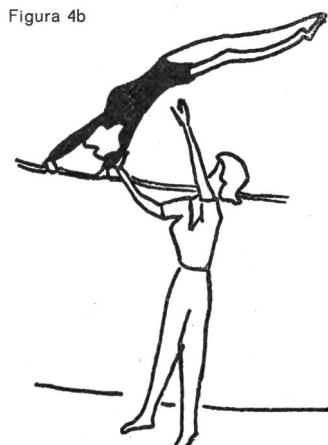
Durante l'introduzione, bisogna orientare la ginnasta in modo corretto; questo può avvenire con l'aiuto di 2 allenatori. Tenere con una mano sotto la coscia e portare le anche verso lo stadio; con l'altra mano, alzare tutto il corpo e orientarlo per lo stacco; durante quest'ultima fase, afferrare la ginnasta alla spalla e spingerla verso l'alto (figure 4a e 4b).

Nella seconda fase d'apprendimento (dall'appoggio sullo stadio alto, bilanciare in avanti sotto lo stadio), bisogna assicurare l'atterraggio. Per questo è necessario osservare la ginnasta nella fase di stacco e assicurarla, sostenendola con una mano sotto le anche e afferrandole il braccio con l'altra mano (figura 4c). È consigliabile che una persona si metta tra gli stadi, onde evitare che la ginnasta faccia una caduta con schiena contro lo stadio basso nel caso in cui lasciasse lo stadio troppo tardi o che non lo lasciasse affatto.

#### Come aiutare



Aiutare una mano all'anca e l'altra sotto la coscia



Aiutare orientando il movimento



Come aiutare per un passaggio sopra lo stadio basso

### Errori tipici

- Nel momento dell'abbassamento all'indietro, la ginnasta lascia cadere troppo le anche; ciò non le permette più di ottenere una sospensione semi-rovesciata, con l'angolo gambe-tronco aperto: il bilanciamento in avanti sotto lo stadio è troppo basso.
- La ginnasta flette le ginocchia al momento dell'abbassamento all'indietro.
- La ginnasta respinge troppo presto o troppo tardi con le mani.
- La ginnasta non orienta il movimento in avanti in alto; ciò non le permette più di ottenere uno stacco elevato.

### Bilanciare in avanti sotto lo stadio con 1/2 giro a sinistra (figura 5)

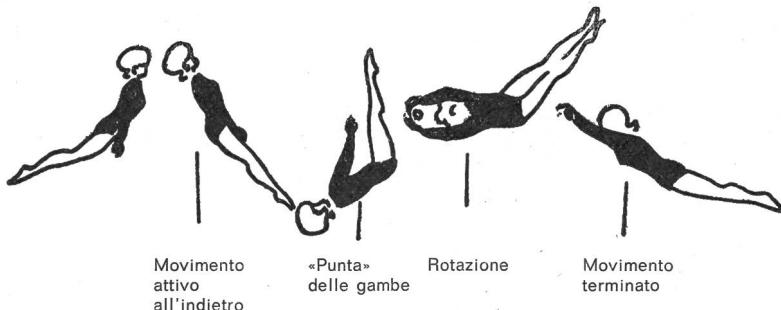
#### Tecnica

La prima fase è identica a quella del bilanciamento in avanti sotto lo stadio alla stazione dorsale. Nella fase

d'elevazione, il corpo e le gambe «cercano» il movimento ed effettuano una «punta» in avanti in alto, nella direzione della rotazione. Per aumentare la fase di stacco, la ginnasta si avvicina allo stadio tirando con le braccia nel momento in cui punta verso l'alto. Questo si effettua sotto forma d'avvitamento, comincia nelle gambe e continua nelle anche e nel torso, per terminare tramite un allungamento del torso e un'estensione delle braccia.

Il movimento di «punta» delle gambe deve effettuarsi in modo continuo, davanti a sé, allungandosi al massimo. La mano destra lascia lo stadio al punto morto del bilanciamento in avanti; avviene poi un movimento rapido della spalla destra accompagnato dalla rotazione della testa e del tronco a sinistra, il che permette alla ginnasta di terminare la rotazione verso sinistra. La ginnasta termina il movimento in presa mista, della larghezza delle spalle. La rotazione e il cambiamento di presa devono terminare prima che il peso del corpo abbia un'influenza sulle braccia.

### Bilanciamento in avanti sotto lo stadio con mezzo giro (figura 5)



### Procedimento pedagogico

Il procedimento è identico a quello del bilanciamento in avanti sotto lo stadio.

### Aiutare e assicurare

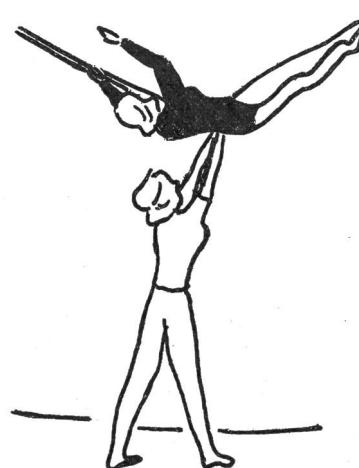
Durante tutto l'esercizio, dirigere la ginnasta afferrandola al tronco. Nel momento in cui passa alla sospensione, bisogna sostenerla per evitare che lasci lo stadio. Nella pri-

ma fase del movimento, occorre dirigerla alle anche, verso l'alto; ciò permette di afferrarla al momento buono e di aiutarla ad eseguire correttamente la rotazione (figure 6a e 6b).

Per l'apprendimento allo stadio basso: mettersi direttamente sotto lo stadio, molto vicini alla ginnasta. Afferrarla alle anche (la mano sinistra all'anca destra e la mano destra all'anca sinistra), orientarla verso l'alto; aiutarla nell'esecuzione della rotazione afferrandola, immediatamente, con ambedue le mani, sotto le anche. Questo permette di frenare lo slancio e di evitare che la ginnasta cada con le gambe sul pavimento.

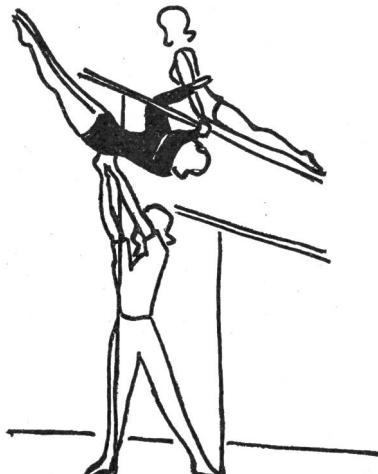
### Come aiutare

Figura 6a



Come aiutare per un mezzo giro a un solo stadio

Figura 6b



Come aiutare per un mezzo giro allo stadio alto

## Errori tipici

1. Flessione del braccio nel momento dell'abbassamento all'indietro.
2. Caduta delle anche alla verticale sotto lo stadio.
3. Movimento di «punta» eseguito troppo tardi.
4. Mancanza d'estensione nella direzione della rotazione e mancanza di spinta delle mani nel momento della stessa.
5. La ginnasta si tira contro lo stadio, con il braccio sinistro, nel momento della rotazione.
6. La ginnasta effettua la rotazione soltanto con le gambe e le anche, mentre le spalle non seguono il movimento; ciò non le permette di terminare la rotazione.
7. La ginnasta non orienta il movimento in avanti in alto. Ciò è molto pericoloso, perché potrebbe abbandonare

lo stadio nel momento in cui si trova in sospensione ad una sola mano.

## Dall'appoggio manuale e pedestre: bilanciamento in avanti sotto lo stadio con $\frac{1}{2}$ giro (figura 7)

Dall'appoggio manuale e pedestre, appoggiare con forza la pianta dei piedi contro lo stadio e, con le mani, tenersi in presa dorsale. Arrotolandando la schiena e inclinando la testa, lasciarsi cadere all'indietro. Applicarsi a non lasciare lo stadio con i piedi che al punto morto del bilanciamento. La posizione durante l'appoggio manuale e pedestre è molto vantaggiosa per il bilanciamento in avanti sotto lo stadio, in quanto il centro di gravità si trova elevato; ciò permette di ottenere una maggiore velocità d'esecuzione (figura 7).

## Dall'appoggio manuale e pedestre: bilanciamento in avanti sotto lo stadio con mezzo giro (figura 7)



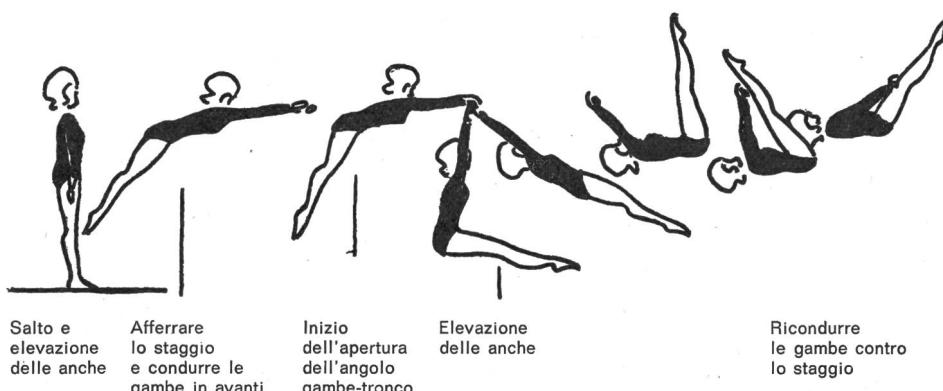
## Dalla stazione facciale davanti allo stadio basso: bilanciamento in avanti in sospensione (figura 8)

### Tecnica

La ginnasta si mette dietro lo stadio in modo che debba saltare per afferrarlo, cioè più arretrata che non alla semplice stazione a braccia tese in avanti. Lo slancio si effettua in avanti in alto e non verso lo stadio. Questo salto permette di elevare le anche. Dopo aver afferrato lo stadio, l'angolo braccia-tronco deve restare aperto; in questo modo non si apre durante il movimento pendolare sotto lo stadio, ciò che evita un movimento «rotto».

Un'ulteriore rottura del movimento può prodursi quando la ginnasta salta a braccia flesse e che si trova quindi obbligata a tenderle bruscamente sotto lo stadio. Mediante lo slancio e l'elevazione delle anche in avanti in alto, la ginnasta deve ottenere un grande movimento pendolare. Nel momento in cui afferra lo stadio, deve essere a braccia tese. Nel bilanciamento in avanti, la ginnasta deve mantenere le gambe alzate in avanti, e dirigere i piedi appena sopra il pavimento. Nel momento in cui il corpo si trova alla verticale sotto lo stadio, viene effettuata l'apertura dell'angolo gambe-tronco. Leggermente prima del punto morto, le anche sono respinte verso l'avanti (si allungano). Tramite contrazione rapida della muscolatura addominale, la ginnasta riconduce le gambe verso lo stadio.

## Bilanciamento in avanti in sospensione (figura 8)



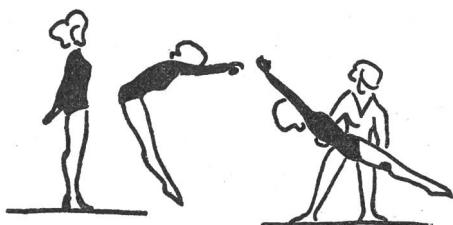
### Procedimento pedagogico

- La ginnasta si mette dietro lo staggio basso, con presa dorsale e il busto inclinato in avanti. L'allenatore l'afferra alle anche e la tira indietro in alto, ciò che le permette di alzare le gambe in avanti. Da questa posizione, essa effettua il bilanciamento in avanti in sospensione.
- La ginnasta si mette su un plinto, con presa allo stadio basso: slancio in avanti e esecuzione del bilanciamento in avanti in sospensione.
- La ginnasta si mette dietro lo stadio basso, salta e effettua il bilanciamento in avanti in sospensione.

### Aiutare e assicurare

L'allenatore si mette direttamente davanti allo stadio, a destra o a sinistra della ginnasta: una mano aiuta dietro la schiena e con l'altra sotto la coscia, per permettere la chiusura dell'angolo (figura 9).

Come aiutare (figura 9)



Come aiutare nel bilanciamento avanti

### Errori tipici

- Saltare a braccia flesse.
- Leggera chiusura dell'angolo braccia-tronco nel momento in cui la ginnasta afferra lo stadio; ciò è spesso dovuto ad una forte inclinazione indietro della testa.

- Angolo gambe-tronco troppo chiuso nel momento della presa allo stadio (la ginnasta non può mantenere questa chiusura e i piedi toccano il suolo).
- Mancanza d'estensione nel bilanciamento in avanti.
- Chiusura dell'angolo gambe-tronco effettuata troppo presto, cioè prima che la ginnasta abbia terminato il bilanciamento in avanti.

### Scatto con passaggio di una gamba tra le braccia (figura 10)

#### Tecnica

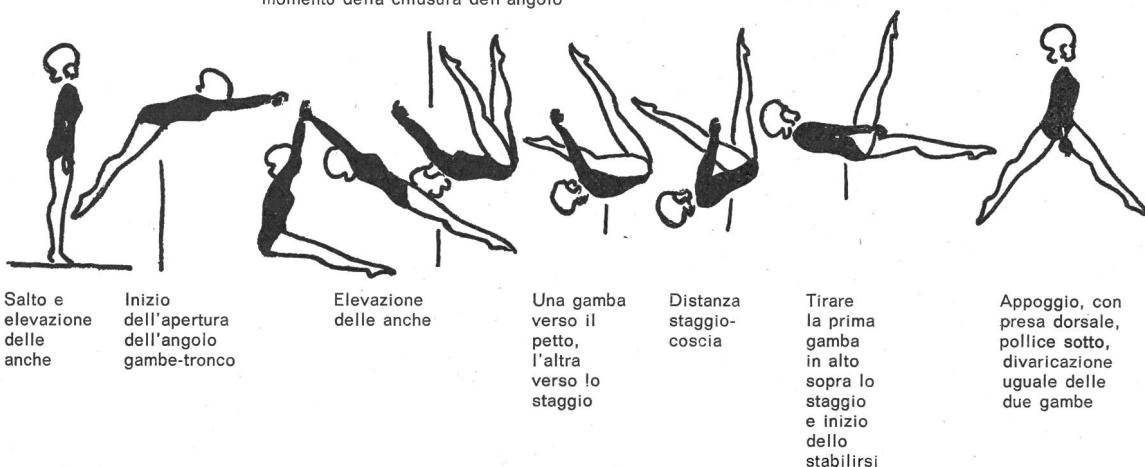
La ginnasta, dopo lo slancio in avanti in sospensione, chiude l'angolo gambe-tronco, riconduce una gamba quasi contro il petto e l'altra verso lo stadio. La chiusura della gamba sul petto è necessaria allo scopo di poter ottenere una distanza sufficientemente grande tra la coscia e lo stadio. Un'apertura energica dell'angolo gambe-tronco fa seguito immediatamente al bilanciamento di ritorno, come pure una chiusura dell'angolo braccia-tronco per permettere di stabilirsi all'appoggio. La ginnasta tira la prima gamba in alto e sopra lo stadio, conduce le anche verso quest'ultimo e tira l'altra gamba all'indietro. Lo slancio della gamba che si trova dietro si trasmette all'articolazione all'anca, che è fissata; la contrazione degli addominali si trasmette al tronco; tutto ciò permette di ottenere l'appoggio. L'elemento si termina all'appoggio, a gambe divaricate in modo uguale davanti e dietro, la testa nel prolungamento del corpo.

#### Osservazioni

Dall'inizio, e quasi sino alla fine, la ginnasta è in presa dorsale coi pollici sopra; nel momento del passaggio all'appoggio, mette il pollice sotto.

### Salto con passaggio di una gamba tra le braccia (figura 10)

Apertura delle gambe nel momento della chiusura dell'angolo



### Aiutare e assicurare

Nello stesso modo che per il bilanciamento in avanti in sospensione; nel momento in cui la ginnasta tira la gamba

all'indietro, cioè nella seconda fase, l'allenatore spinge sull'altra gamba (figure 11a e 11b).

## Come aiutare

Figura 11a



Figura 11b



## Osservazioni

L'acquisizione del bilanciamento in avanti in sospensione e dell'oscillazione sono indispensabili all'introduzione dello scatto con passaggio di una gamba tra le braccia.

La serie d'elementi da noi presentati nei nostri 2 articoli è fondamentale per la ginnastica alle parallele asimmetriche; ci siamo volontariamente limitati agli elementi indispensabili. Gli elementi qui descritti possono essere considerati di collegamento per le difficoltà medie e superiori. Gli elementi di base con i loro movimenti di base (scatto — oscillazione — bilanciamento in avanti sotto lo stadio) sono pure indispensabili per padroneggiare le difficoltà superiori. Occorre precisare che, se sono stati descritti altri elementi semplici di base, quale lo stabilirsi mediante rovescio all'indietro, lo stabilirsi in sospensione al ginocchio, il giro d'appoggio in avanti dal seggio laterale destro o sinistro, ecc.), questo non significa che essi debbano essere trascurati. Durante le mie visite, ho incontrato spesso degli allenatori che lavoravano, con le loro ginnaste, su elementi di difficoltà, senza nessun procedimento pedagogico. Questo non conduce soltanto a brutte abitudini di movimento (dinamica stereotipa), ma anche a ferite fisiche i cui effetti non potranno più essere totalmente eliminati. Un buon allenatore segue dei procedimenti pedagogici che si riportano non soltanto agli elementi, ma pure alla pianificazione dell'allenamento e accetta le leggi che reggono i principi d'allenamento e della pedagogia.

## Errori tipici

1. Stabilirsi a braccia flesse (figura 12).
2. La gamba che si trova davanti non è tirata abbastanza in alto e l'altra non è tirata sufficientemente all'indietro.
3. Divaricazione insufficiente e ineguale delle gambe nel momento dell'appoggio.

Figura 12



Stabilirsi  
a braccia flesse

# GIOVENTÙ E SPORT

mensile di grande interesse, indispensabile per tutti i monitori e gli amici di una sana e variata educazione fisica ginnica e sportiva.

L'edizione italiana costa fr. 8.— per un anno.

Ordinazioni alla SFGS tramite l'Ufficio Gioventù e Sport Ticino,  
6501 Bellinzona.