Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 11

Artikel: Esercizi e forme nei percorsi con attrezzi

Autor: Boucherin, Barbara / Rohr, Egon

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000558

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: 09.12.2025

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

Esercizi e forme nei percorsi con attrezzi

Barbara Boucherin, Macolin
Egon Rohr, Küttigen

Ginnastica agli attrezzi
Sport di competizione – sport di massa

La ginnastica agli attrezzi, una delle discipline sportive più ricche di tradizioni, si trova in una situazione di crisi. La separazione esistente tra la ginnastica artistica e la ginnastica agli attrezzi, non indica in modo inequivocabile la differenza tra lo sport di competizione e lo sport di massa. A causa di ciò, ci dispiace constatare come attualmente nell'ambito della ginnastica agli attrezzi, le prestazioni sono divenute sempre più difficili da raggiungere e di conseguenza l'attrezzismo è divenuto una disciplina sportiva sempre meno praticata dalle ragazze anche dotate.

La separazione tra la ginnastica artistica e la ginnastica agli attrezzi

Con questa separazione, si voleva permettere alle ragazze che praticano la ginnastica agli attrezzi, di raggiungere lo stesso valore di prestigio che esiste nella ginnastica artistica. Questo ha permesso di sviluppare diverse forme di concorsi, fino al Campionato Svizzero, anche nella ginnastica agli attrezzi! Le conseguenze di questa situazione sono stati: gli allenamenti ben programmati, gli allenamenti solo nella direzione del programma di concorso, una maggiore intensità nell'allenamento (da due a tre volte alla settimana) e con la tendenza di cominciare con ragazze sempre più giovani. In breve: la ginnastica agli attrezzi si è trasformata in una disciplina sportiva selettiva, aperta solo alle ragazze dotate nel movimento e predisposte all'allenamento.

La tendenza alla prestazione anche nell'ambito scolastico

Anche nell'ambito scolastico si è constatato sempre di più un orientamento verso l'alta competizione. Ciò richiede nell'ambito dell'attrezzistica, una precisione sempre più precoce nello svolgere il movimento, nella tecnica e nella scelta degli esercizi da parte delle ragazze. Ciò significa che per diversi allievi, la ginnastica agli attrezzi scolastica richiede troppo a causa della differenza di livello esistente tra di loro. Per molti di essi la ginnastica agli attrezzi è sinonimo di fiacche alle mani, di sofferenze fisiche e di paura. Comunque l'obbligatorietà alla prestazione non è la sola responsabile dei problemi esistenti in questa disciplina sportiva.

I problemi dell'insegnamento agli attrezzi

Nella preparazione di questo tipo di insegnamento ci si trova di fronte a molte difficoltà:

Organizzazione

- un maestro, molti allievi
- troppo pochi gli attrezzi ed i tappeti
- troppo pochi gli aiuti che facilitano l'insegnamento

Contenuto

- nella maggior parte dei mezzi didattici disponibili nell'insegnamento vengono presentati degli elementi tradizionali, a degli attrezzi pure tradizionali, attraverso un insegnamento metodologico poco flessibile.

A ciò aggiungiamo altre difficoltà che si riferiscono al differente livello di prestazione raggiunto nei gruppi o nelle classi di lavoro:

- motivazioni differenti
- le sempre più dure esigenze di abilità o di capacità di prestazione
- le predisposizioni corporali sono sfavorevoli o impedite in determinate fasi dello sviluppo del giovane
- l'insegnamento agli attrezzi ha molto spesso un indirizzo individuale

Tutte queste difficoltà contribuiscono a favorire l'allenamento di tipo autoritario dove dominano gli elementi ginnici. A causa di questo modo di pensare unilaterale, cioè l'allenamento per la prestazione, ci si trova in una situazione di stasi. Si dovrebbe ciò nonostante, superare questa situazione, sviluppando delle varietà di movimenti nell'ambito dello spazio motorio. Per un numero limitato di giovani dotati, un solo elemento di abilità può essere già una motivazione. Per gli altri si dovranno cercare nuovi obiettivi e nuove forme.

In questo modo, delle abili varianti daranno un significato particolare ai collegamenti delle forme dei semplici movimenti, allontanandosi dalla tradizionale ginnastica elementare.

Tale possibilità è data dalla ginnastica nei percorsi con attrezzi.

Le premesse della ginnastica nei percorsi con attrezzi

1. Ritmico comportamento motorio
2. Molteplici esperienze di movimento con fattori specifici di *spazio, tempo* e *forma*
3. L'insieme ritmico di tutte le qualità del movimento e la loro adattabilità

1. Il ritmico comportamento motorio

L'applicazione moderna del movimento, vede in special modo il cambiamento di tensione del corpo senza *interruzione nello svolgimento dei movimenti,* come segno naturale del comportamento motorio organico e ritmico.

Nei movimenti ritmici non esistono:

- passaggi duri
- pose e fermate brusche
- movimenti di combinazioni separati
- costruzioni di esercizi meccanicamente duri
- tensioni muscolari di lunga durata

I movimenti organici e ritmici sono:

- completi (totalità)
- vivaci e briosi
- energici ma nello stesso tempo sciolti
- economici
- articolati in modo semplice nella tensione e nelle scioltezza
- scorrevoli in tutti i passaggi
- viventi nella loro apparizione, dominanti nella forma

Delimitazione del termine:

«Il ritmo è la separazione elementare della corrente dinamica nella tensione e nella scioltezza» (Klages)

L'uomo si sente fortemente toccato, nel suo bisogno primario, dal ritmo (bilanciamenti ritmati, comportamento ritmico nel gioco, le canzoni del lavoro, del marciare e del passeggiare).
Accanto al piano emozionale precedentemente enunciato, il *paragone cosciente con il ritmo* ha un grande significato nella ginnastica agli attrezzi. Le esperienze di base importanti sono: l'integrazione in un ritmo, potersi collocare in questo ritmo, fare delle esperienze con il fraseggio e gli accenti accordandosi con il ritmo.

Ritmo – Avvenimento

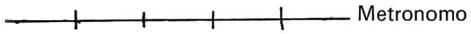
Il ritmo possiede l'effetto di:

- calmare
- ordinare
- collegare
- affascinare
- inspirare
- sciogliere

- mettersi nel ritmo
- integrarsi nel ritmo
- dominare il ritmo

Capita spesso che il ritmo venga confuso con il metronomo e la cadenza.

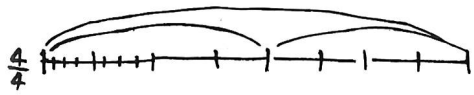
Metronomo: divisione regolare del tempo senza accento



Cadenza: scompone il tempo in parti identiche che si ripetono continuamente

La cadenza è indispensabile come elemento di ordine nella forma di base del movimento: camminare, correre, saltellare, saltare ecc.

Periodo: insieme di tensione di 8, 16 tempi ecc. cadenze



L'accompagnamento dei movimenti

L'interesse al problema «movimento e accompagnamento al movimento» è diventato sempre più grande in questi ultimi anni. La maggior parte dei monitori e dei pedagoghi della ginnastica hanno constatato come la musica metta in comunicazione il più direttamente possibile il corpo e l'anima (dimensione dell'avvenimento). Ma essi hanno anche constatato come la musica «Jazz o Beat» molto ascoltata oggi nell'ambito del divertimento leggero, può essere impiegata nella ginnastica agli attrezzi con difficoltà a causa delle poco amate obbligatorietà e riduzioni imposte dal lavoro agli attrezzi, ma è utilizzata per le esigenze del programma Fitness.
Il più importante principio per ogni accompagnamento del movimento è

Musica = sostegno del movimento

In questo senso un buon accompagnamento può:

- essere un aiuto per imparare
- influenzare l'ampiezza del movimento (per esempio l'ampiezza e la lunghezza di un guizzo)
- influenzare le strutture dinamiche dello svolgimento del movimento)
- dare dei punti di riferimento per trovare una dimensione ritmica di una combinazione di movimenti semplici o complessi
- migliorare l'intensità dell'esercizio
- motivare e di conseguenza migliorare la disponibilità del giovane.

Quale musica è adatta?

L'aiuto più sicuro per l'educazione del movimento ritmico è la musica semplice. Orff ha indicato delle strade che dimostrano come il movimento può essere sostenuto in modo ottimale grazie a *musiche semplici e motivanti. L'accompagnamento del movimento grazie:* alla voce, battere le mani, battere un tamburello o ad improvvisazioni con degli strumenti melodici come il piano, il flauto o l'armonica a bocca.
Gli strumenti adatti secondo Orff: il bongo, il timpano, il tamburo, la grancassa, i piatti, il triangolo, il tamburino, il vibrafono, la marimba. Poco adatti sono gli strumenti con delle lunghe vibrazioni come: lo xilofono.

È possibile, senza avere delle nozioni elementari di musica, trovare da soli brevi motivi o temi, che possono essere elaborati e migliorati dopo un *tentativo coraggioso* in una lezione di ginnastica.

2. Molteplici esperienze di movimento con fattori specifici di spazio - tempo - forma

Sensibilizzazione del fattore tempo:

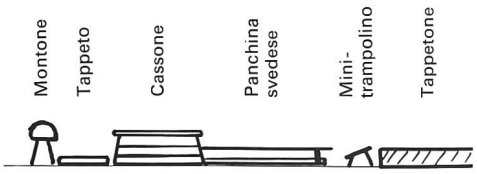
Ogni movimento fatto dall'uomo è gravato dal tempo. Lo svolgimento del movimento può essere diviso nel tempo, accentuato nel ritmo e volutamente variato.
Le esperienze di base importanti sono: la divisione e la frase musicale, il tempo ed il ritmo, la simultaneità e la successione dei movimenti.
Il tempo può essere determinato dal *ritmo del corpo* (battito del cuore, respirazione), o influenzato *esteriormente nella divisione del tempo* (semplice rumore dei passi, battito delle mani, batteria, musica metrica).

Compiti
(avvenimenti temporali in relazione con la respirazione ed il polso)

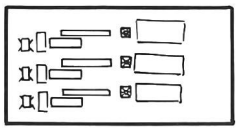
senza attrezzi	*con attrezzi*
– battere i piatti: correre, saltellare e saltare liberamente in palestra fino a quando il suono dei piatti è finito	– battere il piatto con un bastone di feltro: correre e saltellare intorno agli attrezzi ed ai tappeti. All'arresto del battito sul piatto salire sugli attrezzi, in sopensione ed in appoggio
– in riposo: constatare la durata e la dinamica della propria respirazione	– la medesima cosa su attrezzi diversi ed in posizioni diverse
– aiutare la respirazione (inspirare ed espirare volutamente) con dei movimenti improvvisati	– assumere diverse posizioni a corpo allungato. Cambiare successivamente queste posizioni secondo il ritmo della respirazione
– aumentare il movimento di respirazione fino a raggiungere il movimento libero progressivo in palestra (marciare, correre, saltellare ecc.)	– aumentare i movimenti di respirazione fino al raggiungimento del movimento libero sopra ed intorno agli attrezzi
– sentire il proprio battito del polso e trasmetterlo acusticamente agli altri	– accompagnare il battito del proprio polso con dei rumori sugli attrezzi e con degli attrezzi
– trasferire il ritmo del polso in movimento ripetuto (per esempio, il bilanciamento spingendo e tenendo le braccia)	– trasferire il ritmo del polso e delle forme elementari come appoggiarsi, salire su e giù gli attrezzi. Anche con serie di movimenti ripetuti o adattandosi a lavorare con un compagno
– trasferire il battito del polso di un membro del gruppo sul metronomo. Eseguire movimenti progressivi con questo ritmo. Movimenti delle braccia diritti e rotondi. Movimenti che imitano un robot e che imitano il cammino degli astronauti	– arrampicarsi sugli attrezzi con dei movimenti parziali con una metrica lenta del metronomo, cambiamenti metrici delle forme di appoggio. Adattamento dei gruppi. Relazione tra compagni per guidare o seguire il gruppo oppure con delle sequenze sotto forma di cannone.

Lavoro di gruppo con degli avvenimenti temporali differenti

A 3 percorsi con attrezzi paralleli esercitare tre movimenti differenti, «molleggiamenti, saltelli e salti». Dopo aver trovato uno svolgimento comune, ogni gruppo cerca un altro ritmo: A lentamente, B una velocità media, C veloce. Più tardi due o tre gruppi lavoreranno insieme, senza adattarsi al ritmo degli altri.



Organizzazione

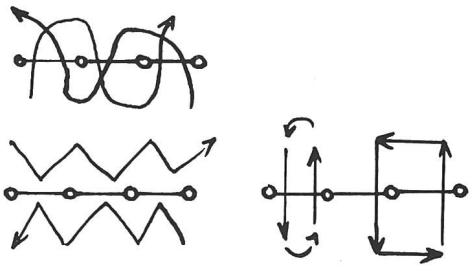


Cadenza:
A – lenta
B – media
C – rapida

Determinazione dei compiti alla sbarra: separazioni ritmate (trasferire dei ritmi acustici in ritmi motori) vedi foto.

- 4 passi saltellati avanti fino alla sbarra, due volte all'appoggio molleggiando a fondo, 4 saltelli di galoppo per ritornare al posto (contemporaneamente il prossimo comincia con i passi saltellati in avanti)
- si possono combinare, allo stesso modo, differenti forme di corsa, saltelli e salti con semplici parti di esercizio di abilità alla sbarra
  Possibilità: passo ripreso, passo cambiato, passo incrociato, saltellare divaricando una gamba in avanti, indietro di fianco, saltellare toccando con i talloni il sedere, saltello cambiato e galoppo, salti in estensione, salti divaricando le gambe, con rotazioni, salti a forbice e saltelli toccando i piedi in aria
  Sbarra: all'appoggio, portare la gamba in avanti, cadere indietro alla sospensione gamba piegata tra le prese, eseguire un giro intorno alla sbarra con una gamba tra le prese, dall'appoggio girare in avanti alla sospensione e ritornare all'appoggio girando indietro, giro d'appoggio in avanti ed indietro, dall'appoggio girarsi al seggio laterale, dall'appoggio slancio portando una gamba tra le prese delle mani fino allo scatto

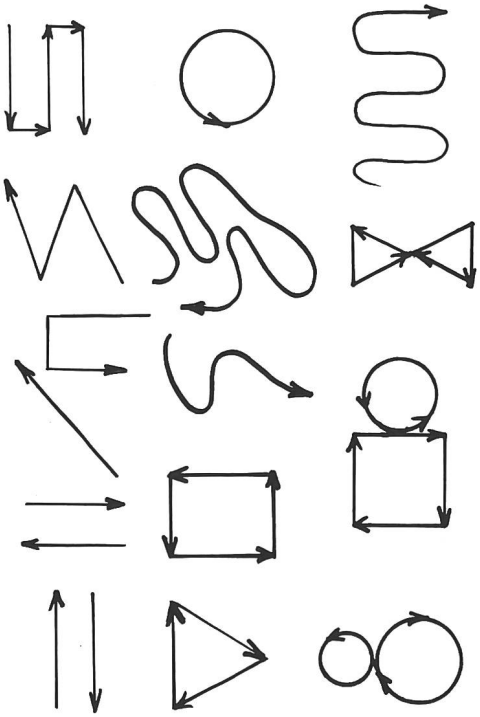
Accanto alle divisioni ritmiche variate troviamo i cambiamenti nello spazio:



Sensibilizzazione del fattore spazio:

- ogni movimento va in una determinata direzione, disegna una linea nello spazio e lo si esegue su differenti piani

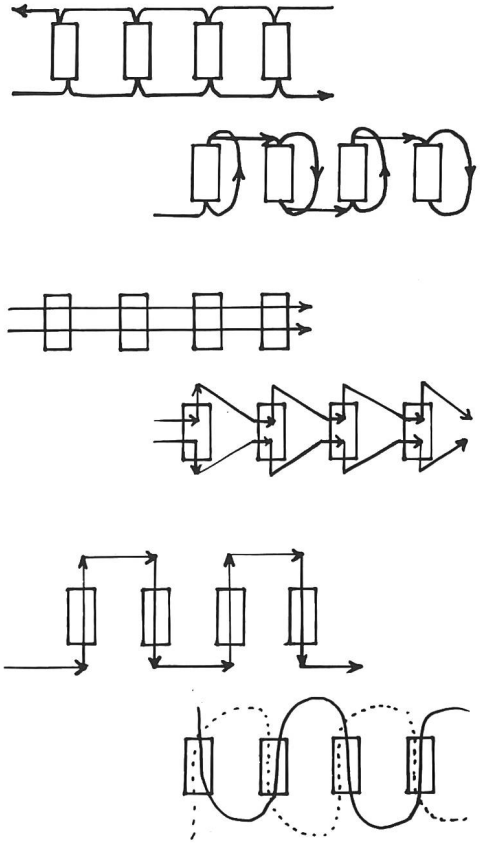
  È importante che, anche nella *ginnastica agli attrezzi,* lo spazio venga vissuto in modo cosciente e che si possano esercitare delle forme di base e delle varianti nelle linee diritte dello spazio e le forme più semplici nelle linee con delle curve in tutte le disposizioni e combinazioni di attrezzi

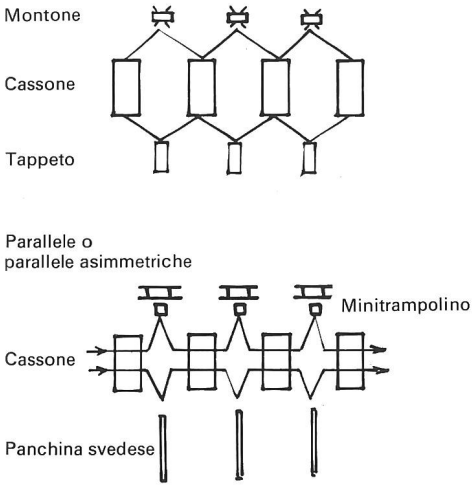


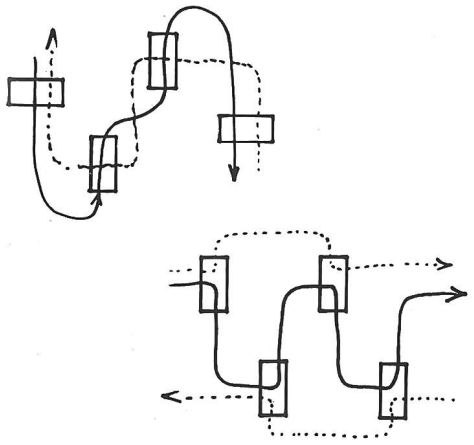
Compiti

- marciare *liberamente nello spazio:* singolarmente, a due, a tre, in gruppi
- marciare da un lato all'altro dello spazio, sulla linea diagonale, intorno allo spazio, sulle linee che delimitano i giochi in palestra
- correre facendo delle curve dolci e rotonde, acute o angolate
- cercare nello spazio un posto: correre liberamente su segni o con la musica ritornando poi al proprio posto. Con archi di tensione e di durata differente. Senza la musica ma ciò nonostante insieme agli altri membri del gruppo. Spostandosi toccare gli attrezzi, arrampicarsi o girare intorno agli stessi. Sequenze sotto forma di cannone.
- palleggiare, bilanciare o rotolare degli attrezzi manuali spostandosi in linea retta nello spazio con delle curve, in ritmo, integrando gli attrezzi già installati o integrando un compagno
- reagire su comandi del monitore: correre verso le spalliere, salire sulle parallele, sdraiarsi sul lungo di un cassone, sospendersi alla sbarra

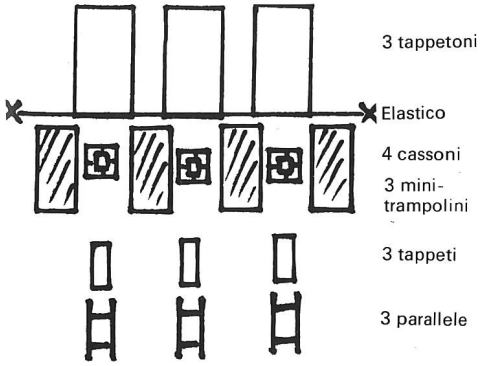
Provare differenti linee nello spazio con dei cassoni ed attrezzi ausiliari







Variazioni di ritmo e di spazio su di un percorso con attrezzi lineare



- arrampicarsi in direzioni diverse, saltare poi al suolo in direzioni diverse
- passare da un attrezzo all'altro in differenti modi di corsa e di saltello
- passarsi dei palloni (di ginnastica e di pallavolo) correndo, arrampicandosi, bilanciando e in appoggio. Attenzione: contatto con il compagno con gli occhi o la voce
- trovare semplici combinazioni ritmate ed esercitarle in gruppo in linee dello spazio differenti
- alcuni esempi di applicazione dell'abilità: montone, spaccata alla fine delle parallele come uscita, salti liberi sopra ad un elastico, scatto sulla nuca, capovolta braccia flesse alla fine degli staggi della parallela come uscita ecc.
- esercitare e formare in colonne degli esercizi in linee rette e linee curve, nello spazio sempre correndo

Preparazione di forme estetiche

Determinate condizioni sono presupposte per poter eseguire dei movimenti organici e ritmici:

- *uno schema corporale ben sviluppato*
  (quadro schematico del proprio corpo che è costruito su delle esperienze nello spazio, nel tempo e nel movimento)
- *una significativa tensione corporale*
  (una mancanza di tensione, o anche di una tensione a lunga durata rendono impossibili i movimenti ritmici)
- *le abilità tecniche*
  (forme di movimenti razionali per la soluzione di determinati compiti)

Non è necessario avere un livello tecnico alto per arrivare ai nostri scopi. Ciò nonostante devono esserci, soprattutto alla base elementare, certi elementi di base tecnici.
Delle forme semplici che possono essere variate o aumentate permettono di meglio creare un percorso con attrezzi ritmato. Il nostro compito è l'insieme armonico, indipendentemente dal livello tecnico, presso il quale il movimento scorrevole è un segno essenziale.
L'introduzione e l'applicazione delle abilità tecniche domandate in un percorso con attrezzi possono essere fatte a seconda delle possibilità metodologiche seguenti:

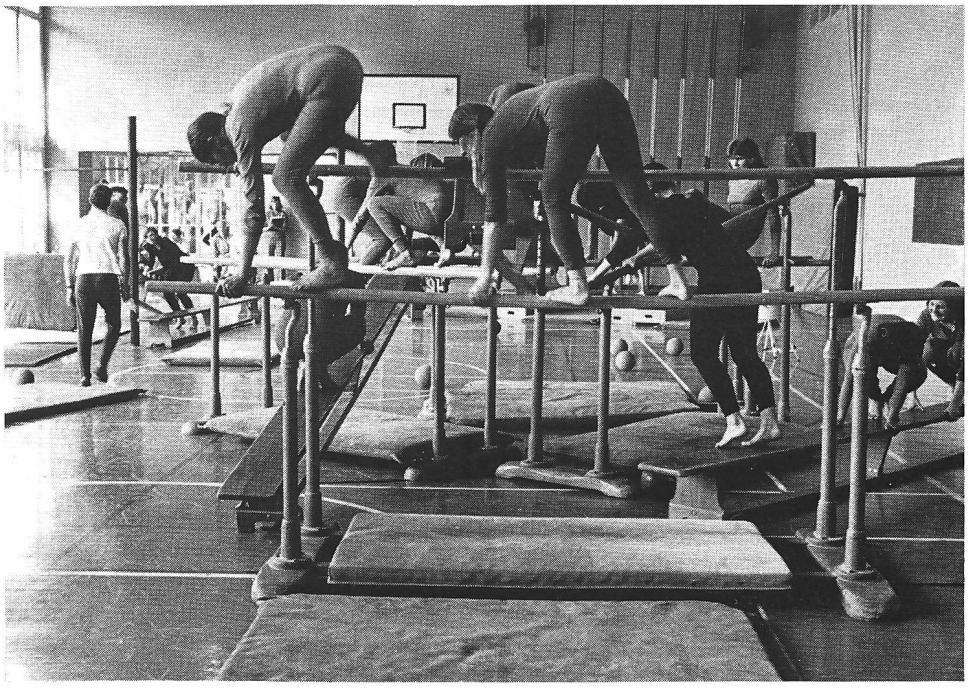
Organizzazione

metodo d'apprendimento aperto

Lo scopo dell'apprendimento è conosciuto, il metodo per arrivare allo scopo prefissatosi è libero per l'allievo, ciò significa che egli può agire indipendentemente e spontaneamente

metodo dell'apprendimento chiuso

Il modo di apprendimento è già stato strutturato nella preparazione del programma e dei compiti (metodo globale e parziale)



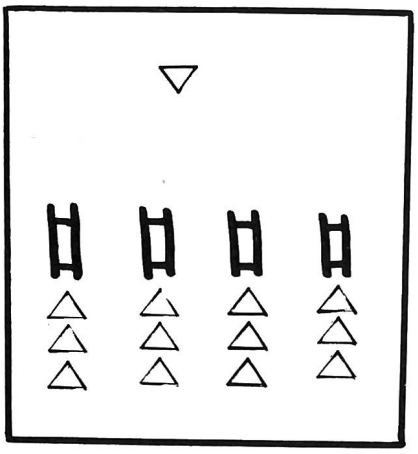
Forme di divisione

- lavoro con tutta la classe
- lavoro in gruppo
- lavoro a due
- lavoro singolo

Forme di lavoro

- insegnamento frontale
- esercizi in stazione o cantieri
- esercizi a catena
- esercizi in linea di movimento

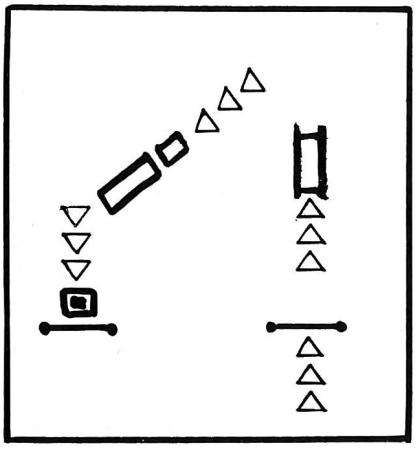
Insegnamento frontale



Introduzione di elementi singoli

- parallela: uscita spaccata
- cassone: scatto sulla nuca
- sbarra: dall'appoggio gambe divaricate, guizzo alla stazione

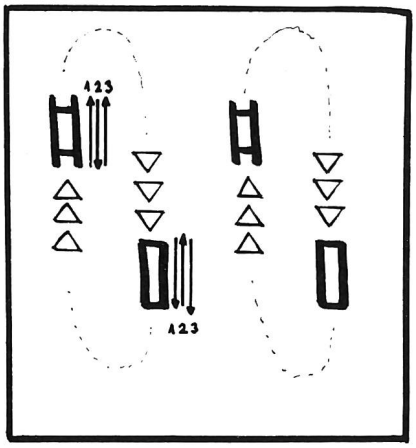
Esercizi in stazione o cantiere



Applicazione dei singoli elementi

- parallela: uscita spaccata
- cassone: scatto sulla nuca
- sbarra: guizzo alla stazione, ruota
- sbarra: dall'appoggio gambe divaricate, guizzo alla stazione

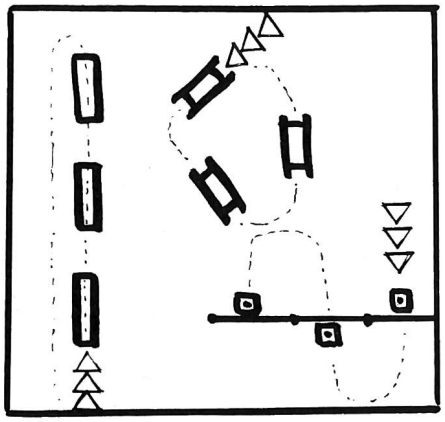
Esercizi a catena



Applicazione dei singoli elementi in diverse ripetizioni

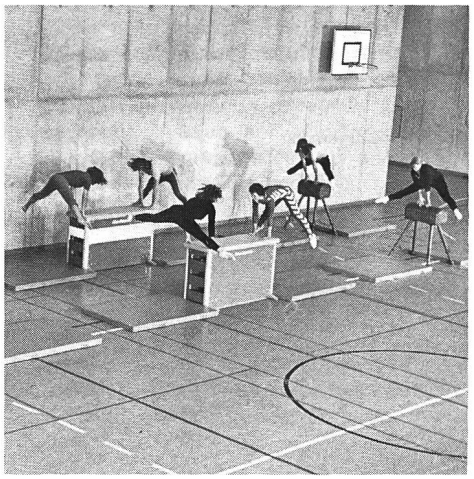
- parallela: uscita spaccata
- cassone: scatto sulla nuca

Esercizi in linea di movimento



Cercare la precisione (raffinare) e il ritmo di esecuzione

- parallela: uscita spaccata
- cassone: scatto sulla nuca
- sbarra: dall'appoggio gambe divaricate, guizzo alla stazione.



3. L'insieme di tutte le qualità del movimento

Se si sono potute riunire delle esperienze di molteplici movimenti degli ambiti sopra descritti, si dovrebbero ora inserire dei movimenti più grandi nei percorsi con attrezzi nelle curve di tensione periodiche.
Con una costruzione approfondita è possibile praticare la ginnastica in gruppi ai singoli attrezzi, in tutti i percorsi, come pure la formazione e la consolidazione di serie di movimenti ritmati in grandi gruppi.

I percorsi con attrezzi sono soprattutto fatti per:

- fissare una prestazione di apprendimento attraverso molte ripetizioni
- formare sistematicamente le esperienze dei movimenti di base
- formare, cambiare, allungare attraverso la creatività delle forme di movimento
- fortificare la conoscenza alla prestazione e la sicurezza in se stessi attraverso sforzi appropriati
- fare delle esperienze di tensione e di distensione di sforzo e di riposo del corpo
- pretendere l'estensione, l'elasticità, l'abilità, l'agilità e il ritmo nei movimenti con delle sequenze rapide una dopo l'altra
- applicare nella pratica un movimento pensato nell'immaginazione
- vivere la libertà e le combinazioni nel lavoro di gruppo e la formazione dei compiti di movimenti

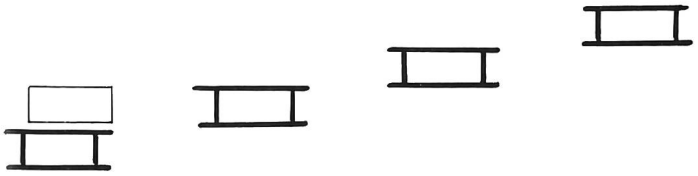
La definizione d'un percorso con attrezzi:

Percorso con attrezzi = seguito a medesimi o differenti attrezzi, dove vengono praticati esercizi conosciuti ed esercizi semplici in una ritmata combinazione.

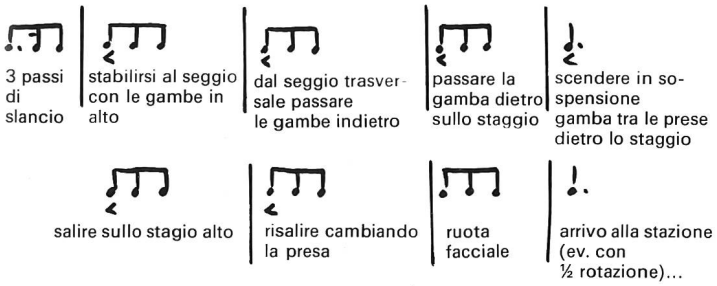
Da queste possibilità risultano 4 possibili varianti:

Medesimo attrezzo – medesimo esercizio

Materiale: 4 parallele asimmetriche, 4 tappeti



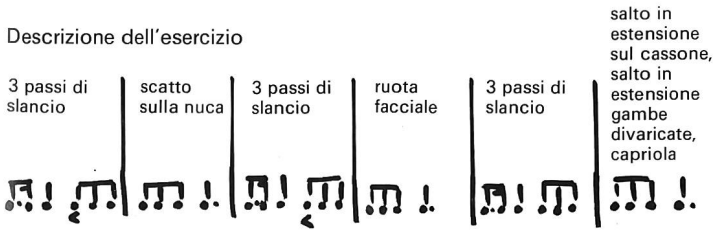
Descrizione dell'esercizio:



Medesimo attrezzo – esercizi differenti

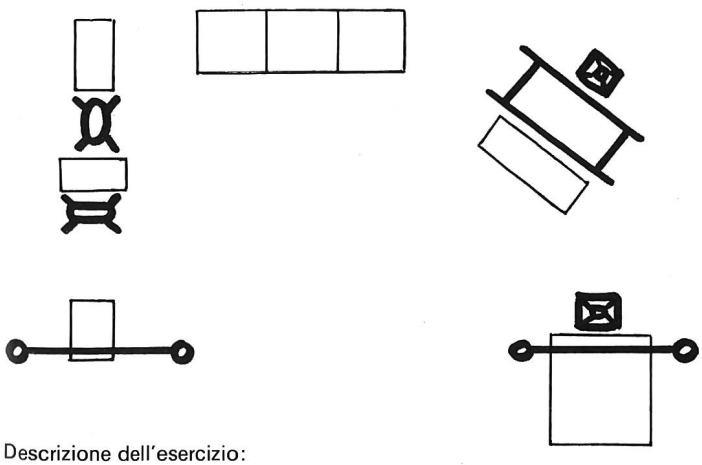
Materiale: 3 cassoni, 3 mini-trampolini, 4 tappeti, 1 tappetone

Descrizione dell'esercizio



Differenti attrezzi – differenti esercizi

Materiale: 2 sbarre, 2 mini-trampolini, 1 parallela, 2 montoni, 7 tappeti, 1 tappetone



Descrizione dell'esercizio:

sbarre: dall'appoggio passare una gamba dopo l'altra in avanti al seggio laterale e Napoleone
montone: salto in mezzo, spaccata con ½ giro
suolo: passi in rincorsa e ruota, streuli
parallela: bilanciamento in avanti, salto con ½ giro sul mini-tramp, bilanciamento alto indietro e salto facciale
sbarra: fioretto (dall'appoggio gambe divaricate, guizzo con ½ giro)

Differenti attrezzi – medesimo esercizio

Suolo

...sul tappeto

...con spinta sul cassone

Parallela asim. Sbarra

Capovolta indietro

Giro d'appoggio indietro

1 giro completo intorno alla sbarra o scendere alla stazione

Anelli

Anelli, altezza del ginnasta con le braccia tese: spingere fino alla posizione semi-rovesciata raggruppata, salto indietro alla stazione

anelli all'altezza del ginnasta a braccia tese: Anelli bilancianti avanti, salto mortale indietro

Minitrampolino

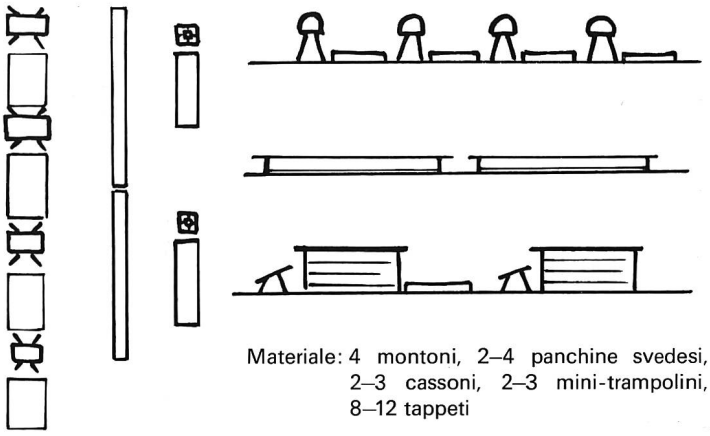
Capriola indietro passando alla posizione seduta spingendo con le braccia

Salto mortale indietro con l'aiuto di un compagno

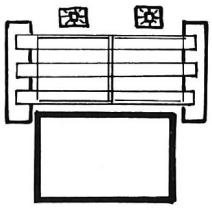
Descrizione del movimento: famiglie di rotazioni all'indietro

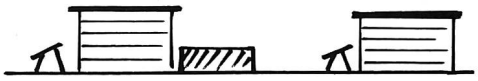
Altre situazioni di apprendimento esistenti

1. Medesimi attrezzi – medesimi o differenti esercizi

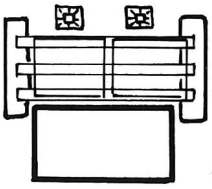


Materiale: 4 montoni, 2–4 panchine svedesi, 2–3 cassoni, 2–3 mini-trampolini, 8–12 tappeti

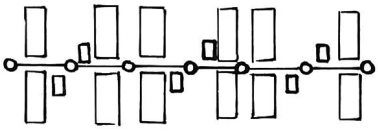


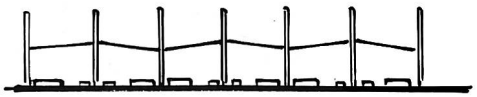


Materiale: 4 cassoni, 4–6 panchine svedesi, 4 mini-trampolini, 2 tappetoni, 4–8 tappeti

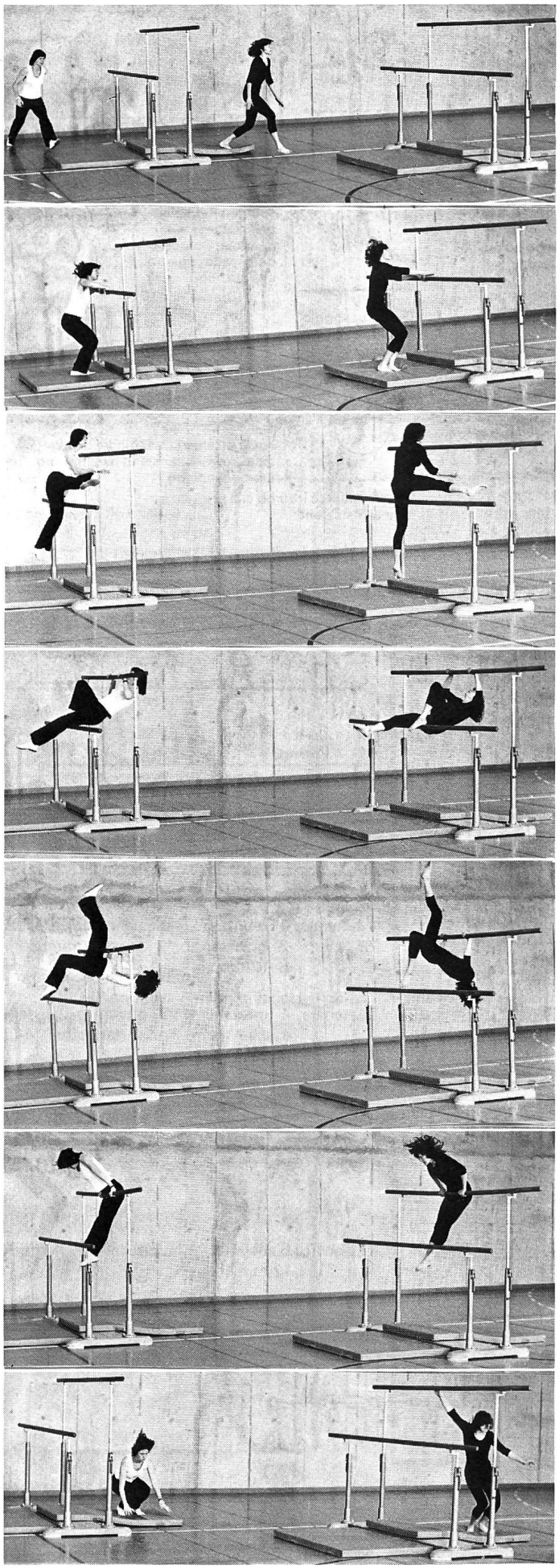


Materiale: 6 sbarre, 4–6 trampolini tipo Reuther, 12 tappeti



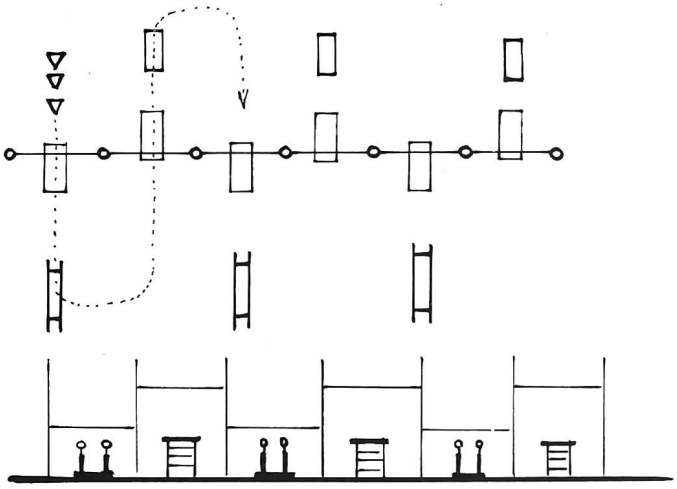


Medesimo attrezzo

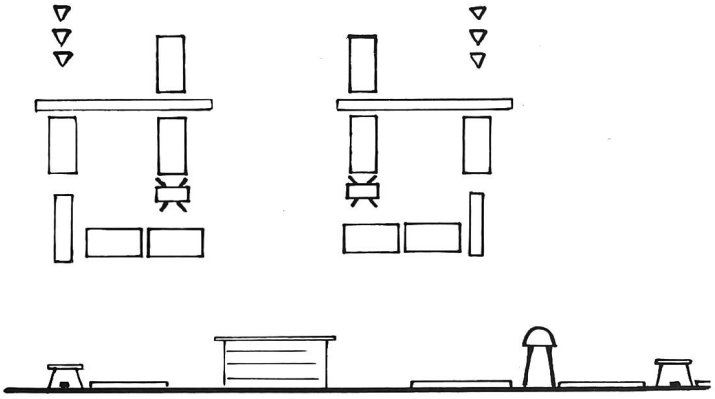


2. Differenti attrezzi – differenti o medesimi esercizi

Materiale: 6 sbarre, 3 parallele, 3 cassoni, 12 tappeti

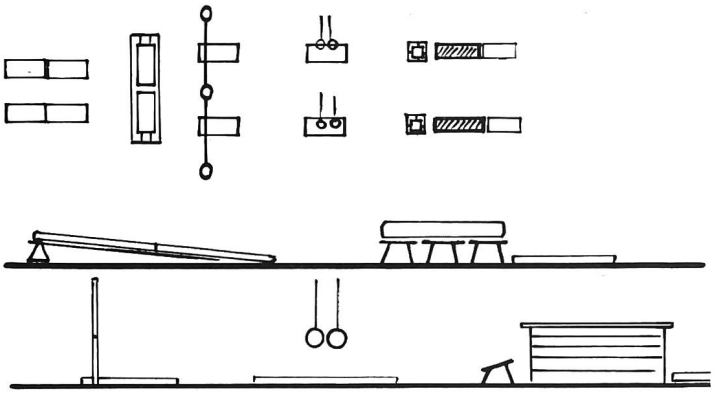


Materiale: 2 panchine svedesi, 2 cassoni, 2 montoni, 10 tappeti



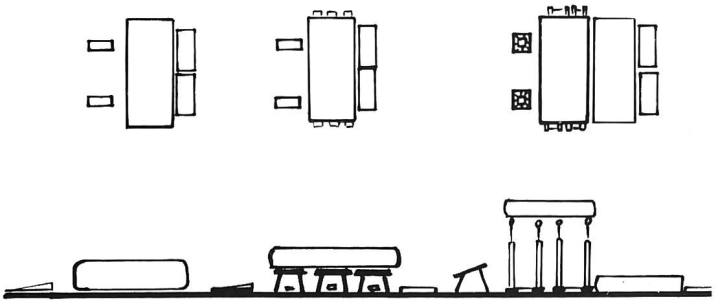
Tema: rotazioni

Materiale: 2 trampolini tipo Reuther, 3 panchine svedesi, 2 sbarre, 2 anelli, 2 mini-trampolini, 2 cassoni, 12 tappeti



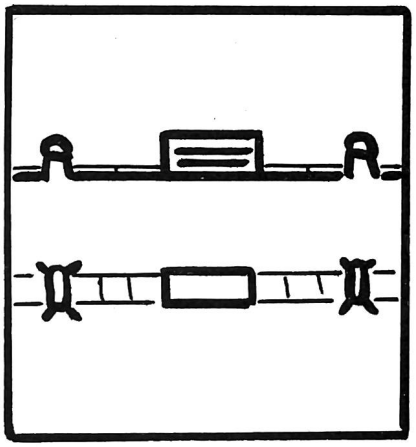
Tema: salto mortale avanti

Materiale: 2–4 tappetoni, 4 trampolini tipo Reuther, 3 panchine svedesi, 2 parallele, tappeti



Differenti attrezzi

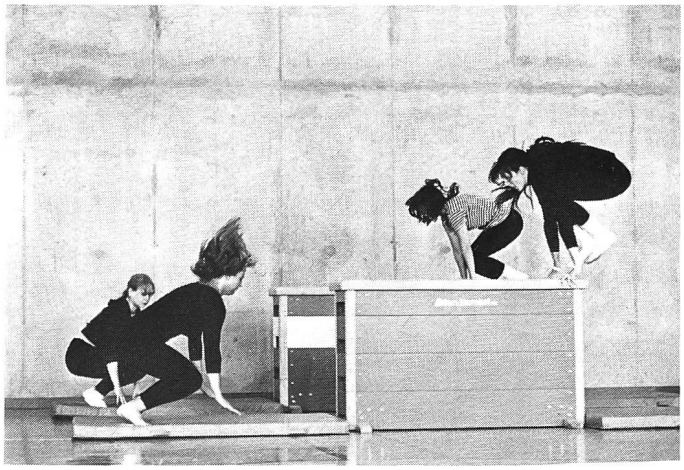
sbarra: sul ventre
appoggio rovesciato
capriola avanti
cassoni: saltare alla posizione raggruppata
ruota con un quarto di giro



Serie di foto

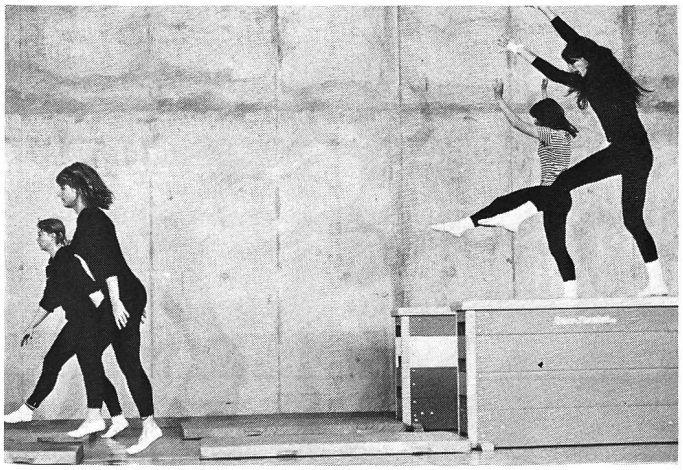
2

1



4

3

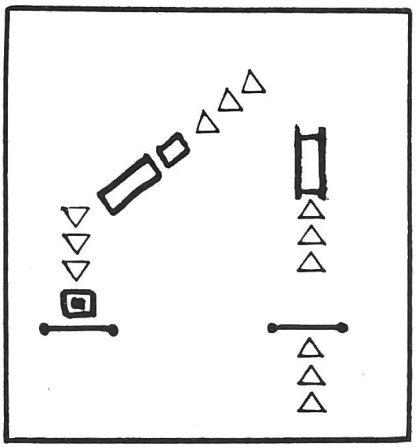


6

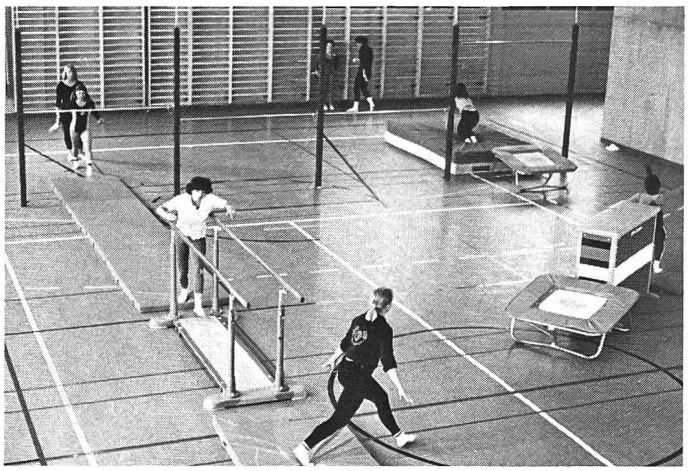
5

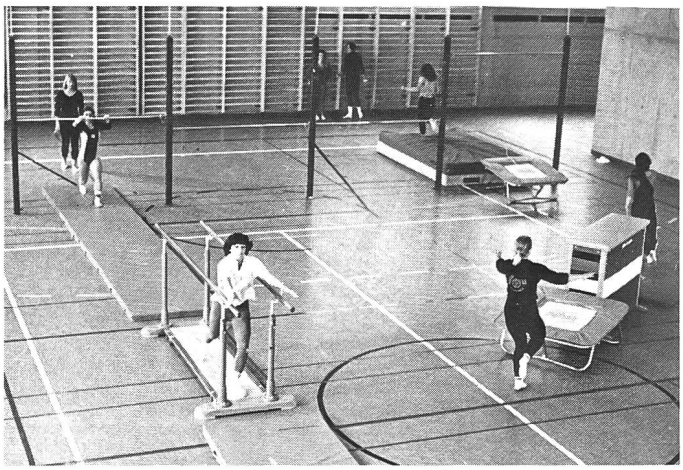
Differenti attrezzi

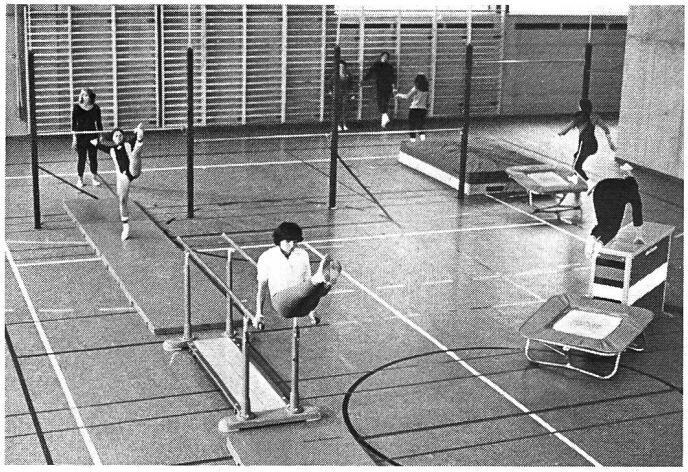
sbarra: guizzo
ruota
parallela: spaccata alla fine degli staggi
cassone: scatto sulla nuca
sbarra: dall'appoggio gambe divaricate, guizzo alla stazione

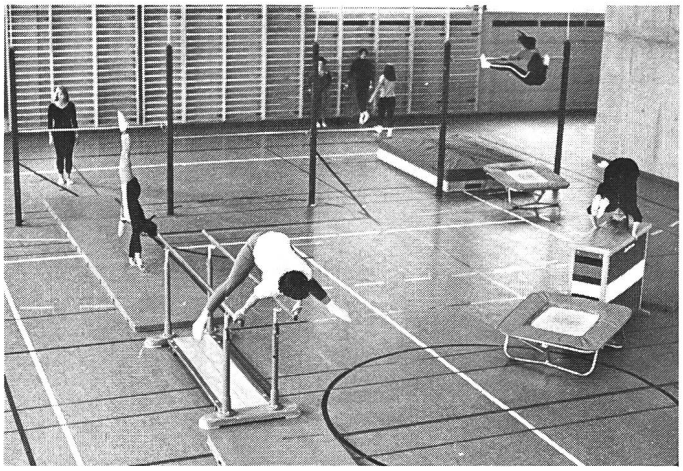


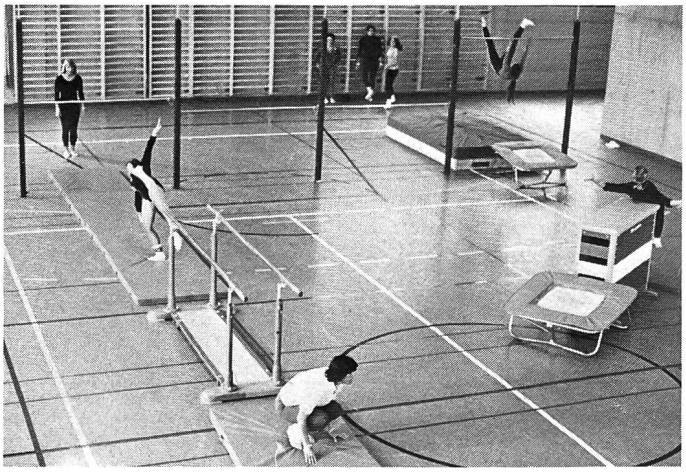
Serie di foto

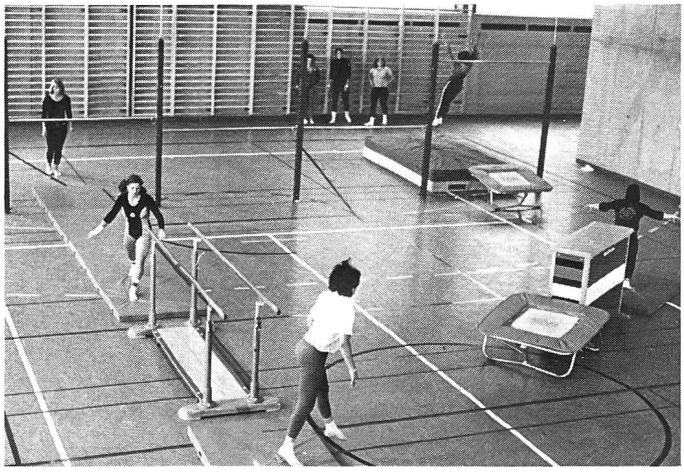

1


2

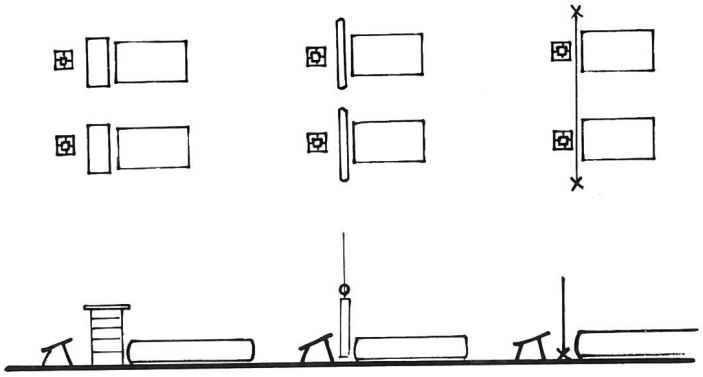

3


4

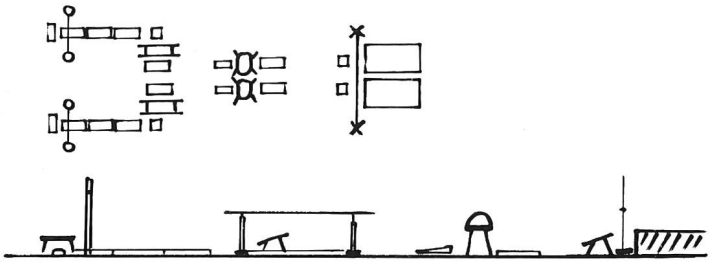

5


6

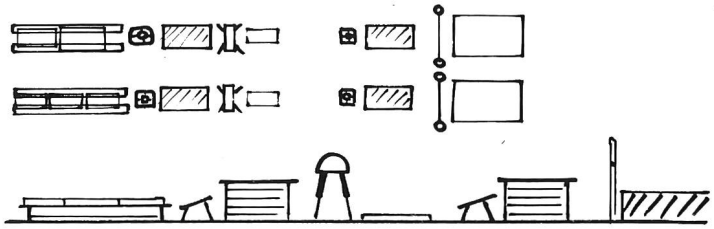
Materiale: 2–4 tappetoni, 2–4 mini-trampolini, 2 cassoni, 4 anelli, 2 installazioni del salto in alto con elastico, 2–4 tappeti



Materiale: 2 pezzi di un cassone, 2 sbarre, 2 parallele, 4 mini-trampolini, 2 montoni, 2 installazioni per il salto in alto, 1 corda elastica, 10 tappeti, 2 tappetoni

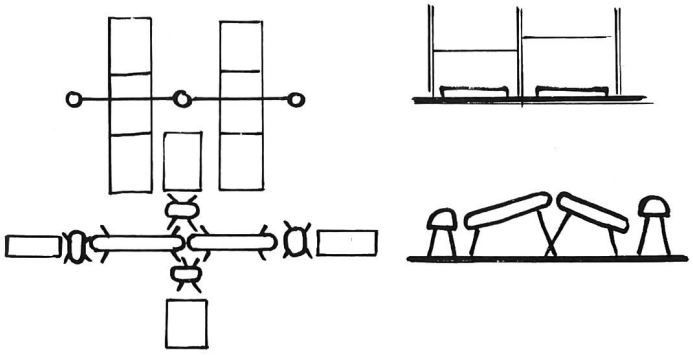


Materiale: 4–6 panchine svedesi, 4 mini-trampolini, 4 cassoni, 2 montoni, 2 sbarre, 8 tappeti, 2 tappetoni

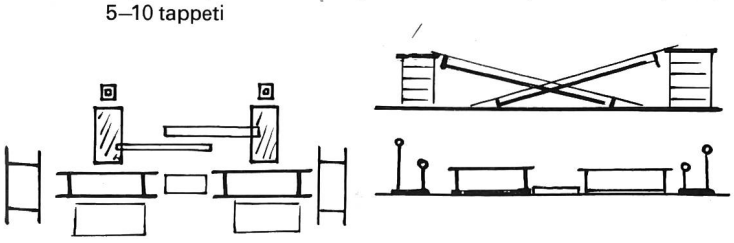


Combinazioni di attrezzi compatti

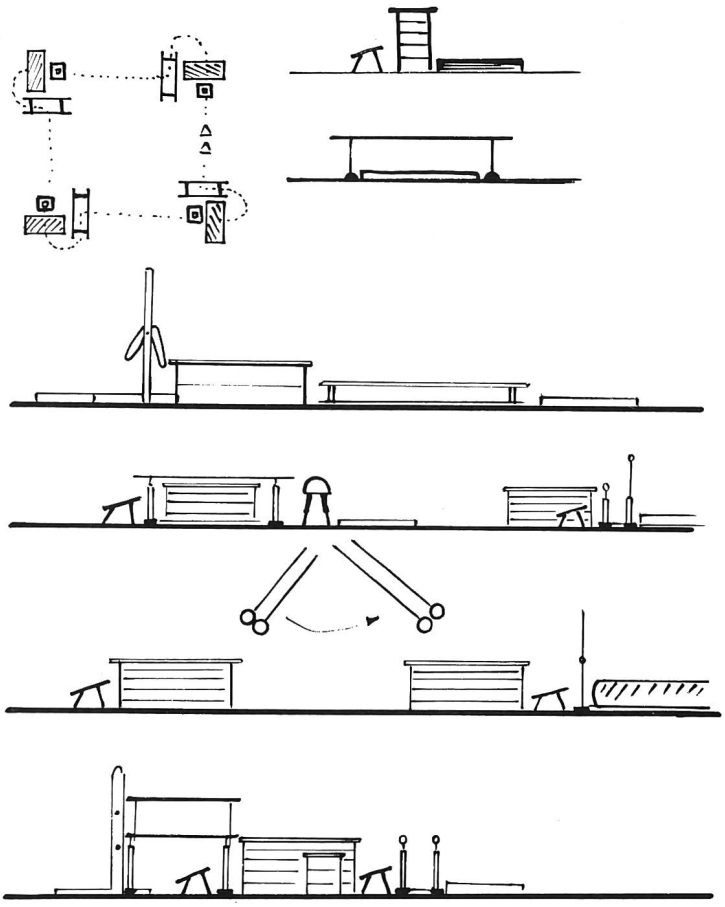
Materiale: 2 sbarre, 2 cavalli, 4 montoni, 9 tappeti

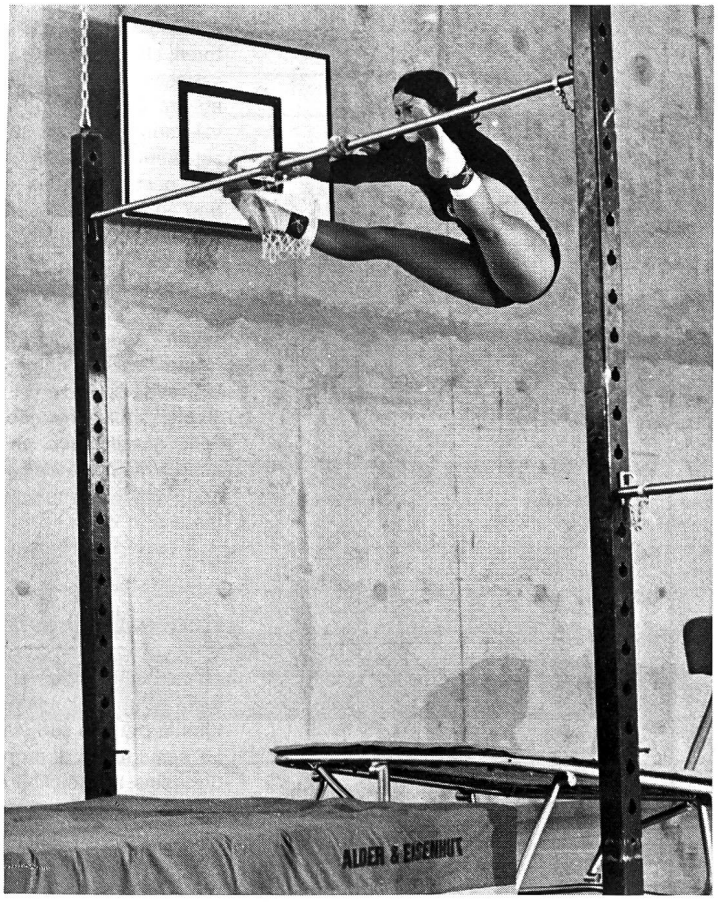


Materiale: 4 parallele, 2 cassoni, 2 panchine svedesi, 2 mini-trampolini, 5–10 tappeti



Materiale: 4 parallele, 4 cassoni, 4 mini-trampolini, 8 tappeti



Considerazioni finali

L'adattamento ad un compagno e lo sviluppo delle abilità creative è stato toccato solo marginalmente. Questi due temi contengono un'infinità di compiti che ci piacerebbero sviluppare in un prossimo numero della rivista.