

Test di ginnastica 6



Foto: Susi Mazzanisi

Editore:	Schweizerischer Turnverband Bahnhofstrasse 38 5001 Aarau 062 / 837 82 00 www.stv-fsg.ch
Autore:	Divisione ginnastica femminile Ressort gymnastique
Edizione:	3 edizione 10.2012
Copyright:	Federazione svizzera di ginnastica
Riproduzione:	E' permessa sotto l'indicazione della fonte per le società e membri della FSG.

Test 6

1. Senza attrezzo

2. Palla

3. Corda

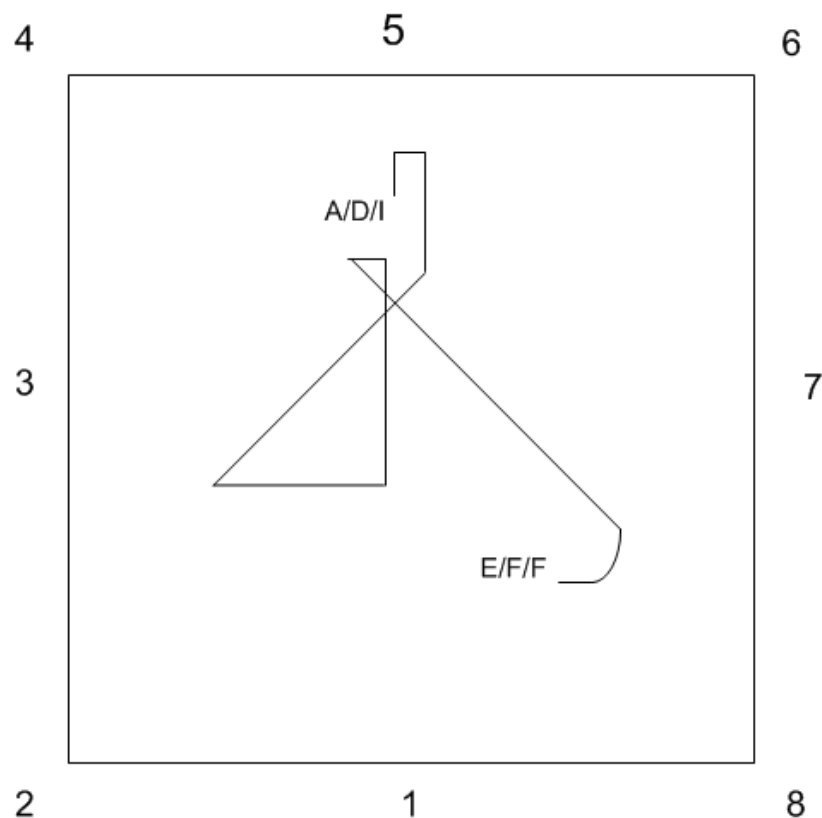
2012

Test 6 – Senza attrezzo

Posizione iniziale:		Sedute sui talloni su gamba dx in dir. 1°, gamba sx aperta lateralmente, incavo del gomito sx appoggiato su ginocchio sx, mano dx appoggiata su coscia dx, gomito dx aperto lateralmente, avambraccio sx parallelo al polpaccio sx, sguardo al suolo
1	1-4	Puntare piede sx, portare braccio sx alla verticale di lato con un movimento alato, sguardo al braccio sx
	5-8	Chiudere sx su dx (sedute sui talloni), scendere braccio sx con un movimento alato, entrambe le mani sulle cosce, gomiti laterali, sguardo al suolo
2	1-8	Onda del corpo alzandosi sulle ginocchia, risedersi sui talloni, nel contempo le braccia si alzano fino alla verticale con movimento alto, a „8” appoggiare le mani (tutto il palmo) al suolo vicino alle ginocchia, gomiti vicini al corpo, a „4” sguardo avanti, a „8” sguardo al suolo
3	1-6	Giro intero frontale delle braccia (uno dopo l'altro) da sx a dx (passare dalla verticale, iniziare braccio dx) alzandosi sulle ginocchia per poi risedersi sui talloni, sguardo segue il movimento, i palmi tornano di nuovo al suolo vicino alle ginocchia (gomiti vicini al corpo)
	7-8	Sedute sui talloni, sguardo al suolo, sollevare indietro i gomiti tenendoli vicini al corpo, ritornare alla posizione di partenza
4	1-4	Sollevarsi su ginocchio dx, tendere gamba sx lateralmente, appoggiarsi su braccio dx teso di lato (formando una linea), portare braccio sinistro all'estensione passando dal basso e davanti al corpo formando una linea diagonale con gamba sx
	3-6	1/4 giro a dx sedute sui talloni in dir. 3°, appoggiare il busto sulle cosce, braccia parallele tese in avanti, palmi e sguardo al suolo
	7-8	Creare una piccola gobba sulla schiena e ritornare alla posizione di partenza, mani e ginocchia non si muovono, sguardo al suolo (il sedere può sollevarsi leggermente durante il movimento)
5	1-4	Rotolato laterale verso dx (gambe a ventaglio), braccia rimangono tese sopra la testa, parallele al pavimento, ritornare sedute sui talloni
	5-6	1/4 giro a dx, sedersi a sx vicino ai talloni in dir. 5°, gambe piegate e unite davanti al corpo, punte dei piedi al suolo, portare le braccia lat. a.s. (braccio dx passa dal basso), sguardo avanti
	7-8	Piccoli circoli verso l'esterno con gli avambracci (iniziare verso l'alto) e ritornare nella posizione di partenza
6	1-6	Capriola indietro su una spalla, finire sdraiate sulla pancia, gambe tese e unite, braccia rimangono tese di lato, palmi verso il basso e sguardo al suolo
	7-8	Sollevarre i polpacci piegando le gambe e poi di nuovo distendere, nel contempo scivolare i palmi verso il corpo, gomiti verso l'alto e ritornare nella posizione di partenza

7	1-4	Sollevare gamba sx piegando leggermente, trascinare i palmi verso il corpo idem 7-8, appoggiarsi sulle braccia, 1/2 giro a sx in dir. 1°, gamba sx piegata e piede al suolo, gamba dx resta tesa in dir. 2°, braccio dx appoggiato teso, braccio sx piegato davanti al busto, pugno sx chiuso
	5-6	Sollevare il bacino, nel contempo „spingere” braccio sx verso l’alto, sguardo alla mano sx, aprire il pugno
	7-8	Abbassare il bacino (non tocca il suolo), ritirare braccio sx piegato davanti al corpo (pugno chiuso), nel contempo piegare gamba dx come sx (gambe aperte e piegate), sguardo alla mano sx
8	1-2	Sollevare nuovamente il bacino e „spingere” il braccio sx verso l’alto, aprire il pugno, alzarsi in piedi (gambe aperte, gambe tese)
	3-6	In plié, bilanciare braccia, prima sx poi dx, tra le gambe abbassando il busto, raddrizzarsi e bilanciare le braccia (prima sx poi dx) verso l’alto fino alla verticale, chiudere sx su dx, 1/8 giro in dir. 2° in punta, sguardo avanti
	7-8	Piccolo plié e poi tornare sulle punte, nel contempo piegare le braccia davanti al busto chiudendo i pugni per poi tendere di nuovo alla verticale aprendo i pugni, sguardo avanti
9	1-4	4 passi avanti sx, dx, sx, dx con 2 bilanciamenti asimmetrici delle braccia (diagonale), iniziare braccio dx in avanti
	5-6	1 giro completo a dx con passi sx, dx portando le braccia alla verticale continuando il bilanciamento asimmetrico
	7-8	Passo sx, chiudere dx su sx, nel contempo un giro asimmetrico completo delle braccia iniziando braccio dx in avanti, tornare tese sulle punte, braccia alla verticale
10	1-2	Plié con 1/8 giro sx in dir. 1°, portare entrambe le braccia orizzontali di lato a dx, posizione delle braccia tipo danza classica, sguardo alle mani
	3-6	4 piqués con 1/2 giro a sx, spalla sx indietro (sx, dx, sx, dx), gamba d’appoggio tesa, altra gamba piegata, piede puntato max fino altezza ginocchio, puntato 1x davanti, 1x dietro, 1x davanti, 1x dietro, braccia aperte di lato a.s. quando appoggio su gamba sx, braccia orizzontali in posizione “danza classica” davanti al corpo quando appoggio su gamba dx
	7-8	1/4 giro a sx in dir. 7°, in punta su gamba sx, gamba dx tesa dietro 45°, braccia alla verticale
11	1-2	1/4 giro a dx in dir. 1°, incrociare dx davanti a sx, plié, peso su gamba dx, busto leggermente in avanti, piegare le braccia davanti al petto (pugni chiusi), sguardo al suolo
	3-6	1/4 giro a sx in dir. 7°, 2 piccoli salti in corsa laterali verso sx, gambe tese, incrociare dx davanti sx, braccia lat. a.s., sguardo in dir. 7°
	7-8	2 saltelli incrociati verso sx (dx incrocia dietro, dx incrocia davanti), mani sui fianchi, nel contempo piegare la testa prima a sx poi a dx

12	1-2	Salto teso con 1 giro completo (piedi uniti e gambe tese), mani restano sui fianchi
	3-6	3 passi, sx indietro, dx laterale, sx avanti (a "5-6" preparazione per pirouette in pli�, braccio sx laterale, braccio dx in avanti
	7-8	Pirouette 1 giro 1/4 verso dx (su gamba sx) in dir. 1�, ginocchio dx aperto (pass�), braccia orizzontali davanti al busto in posizione „danza classica“, a „8“ arrivo gambe aperte e piegate, braccia tese parallele alle cosce, sguardo in dir. 1�
13	1-4	A „1“ chiudere i piedi verso il centro puntando piede dx di fianco a sx, 4 molleggiamenti sx, dx, sx, dx, le braccia disegnano un circolo esterno davanti al corpo, iniziare dall'alto e finire con braccia di lato a.s.
14	1-6	1/8 giro a sx in dir. 8�, passo cambiato sx, salto in corsa dx (teso o piegato/teso), passo sx, salto capriolo dx (subito piegato o teso/piegato, libero)
	7-8	2 passi avanti sx, dx facendo una curva verso dx (= 1/4 giro, finire in dir. 2�, le braccia bilanciano asimmetriche
15	1-2	Passo sx, passo dx avanti in dir. 3�, a „2“ portare le braccia alla verticale, gamba sx tesa dietro 45�, gamba d'appoggio dx tesa, busto diritto, sguardo avanti
Posizione finale:		Gamba dx piegata, gamba sx tesa dietro almeno all'orizzontale, scendere le braccia davanti al corpo, appoggiare le mani sulla coscia dx, gomiti aperti lateralmente, sguardo in dir. 1�, tenere la posizione fino alla fine della musica

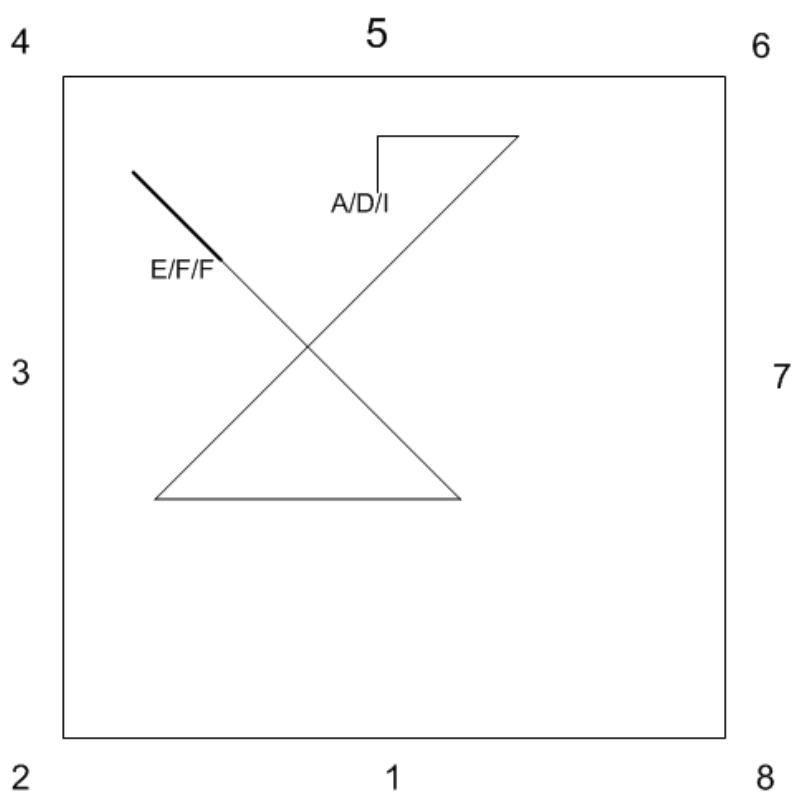


Test 6 – Palla

Posizione iniziale:		In ginocchio sedute sui talloni in dir. 1°, palla tenuta davanti al corpo, un palmo appoggiato sulla palla, dorso dell'altra mano sotto la palla
1	1-4	Alzarsi sulle ginocchia e girare la palla tra le due mani allontanandola dal corpo verso l'alto (entrambe le mani toccano la palla) finché una delle due braccia è tesa (dx o sx libero)
	5-8	Ritornare sui talloni e girare la palla tra le due mani verso il corpo, a „8” palla nella mano dx, braccio sx libero
2	1	Aprire gamba sx in avanti, rotolare la palla sul lato dx del corpo in avanti (spostamento del peso su gamba sx), braccio sx lat. a.s.
	2	Rotolare la palla sotto gamba sx, sedersi su tallone dx, fermare la palla a sx (gamba sx tesa), braccio dx lat. a.s.
	3-4	Lanciare la palla in avanti con mano sx, riprendere con mano dx e appoggiare a lato del corpo, finire con braccio sx lat. a.s.
	5	Rotolare la palla in avanti con mano dx, sollevare leggermente il bacino, braccio sx lat. a.s.
	6	Rotolare la palla indietro con mano dx, sedersi, braccio sx lat. a.s.
	7-8	Sedute al suolo gambe tese, lancio frontale con mano dx, ripresa davanti al corpo con le due mani (se possibile con braccia tese)
3	1	Appoggiare la palla sui piedi
	2	Sdraiarsi, braccia di lato
	3	Sollevare leggermente le gambe, rotolare la palla su gambe e busto
	4	Prendere la palla con entrambe le mani e portare all'estensione sopra la testa appoggiandola al suolo
	5-6	Capriola indietro su una spalla, all'arrivo tendere una gamba lateralmente (ginocchio libero), altra gamba piegata e sedere sul tallone
	7-8	Alzarsi in piedi, lanciare la palla con mano sx, durante il lancio chiudere i piedi, ripresa mano dx e portare le braccia lat. a.s.
4	1-2	Passo lat. sx con bilanciamento davanti al corpo da dx a sx e ritorno, movimento con spostamento del peso
	3-4	Chiudere dx su sx, tendere braccio sx davanti al corpo e lanciare la palla attorno al braccio sx (piccolo circolo), ripresa sx, braccia lat. a.s.
	5-6	Idem 1-2 ma inverso
	7-8	Otto dietro la testa con palla tenuta nelle due mani (iniziare a dx, entrambe le braccia simultaneamente), spostamento del peso a dx e sx, a „8” 1/4 giro a sx in dir. 7°, braccia alla verticale, palla nelle due mani

5	1-2	Passo dx avanti, sollevare gamba sx tesa in avanti, con mano dx 1 palleggio sotto gamba sx, passo sx avanti, ripresa con le due mani, braccia incrociate (peso in avanti su gamba sx), gambe leggermente piegate
	3-4	Srotolare le braccia, palla tenuta nelle due mani, accompagnare il movimento piegando le gambe
	5-6	3/8 giro a dx in dir. 2°, lanciare la palla indietro sopra la testa, riprendere sui dorsi delle mani, gambe leggermente piegate, peso in avanti
	7-8	Piccolo rotolato sulle mani, spostare il peso su gamba sx, palla nella mano dx, finire con gamba dx piegata, braccio sx lat. a.s.
6	1-2	Saltello dx, sx in avanti, palleggiare 2 volte a dx vicino al corpo, braccio sx lat. a.s.
	3+4	Passo dx in avanti, sx indietro con 1/2 giro a dx in dir. 6°, passo dx indietro, lanciare la palla con mano dx, ripresa sx, braccio dx. lat. a.s.
	5-6	Saltello sx, dx indietro, palleggiare 2 volte a sx vicino al corpo, braccio dx lat. a.s.
	7+8	Passo sx indietro, dx in avanti con 1/2 giro a dx in dir. 2°, passo sx in avanti, lancio ad arco sx, ripresa dx
7	1	Gamba dx tesa lat., gamba sx leggermente piegata, 1 palleggio con mano dx, braccio sx lat. a.s.
	2	Cambio con chiusura dx su sx, gamba sx tesa lat., gamba dx leggermente piegata, 1 palleggio con mano sx davanti al corpo, braccio dx lat. a.s.
	3-4	Chiudere sx su dx, 1 palleggio con le due mani, 1 giro intero piedi uniti, riprendere la palla con le due mani
	5	Passo dx avanti, appoggiare la palla sul collo e rotolare sulla schiena
	6	Passo sx avanti, riprendere la palla dietro la schiena con le due mani
	7	Passo dx avanti, lancio in avanti con mano dx
	8	Chiudere sx su dx con 1/8 giro sx in dir. 1°, riprendere la palla con mano sx e portare le braccia lat. a.s.
8	1-2	Passo cambiato sx lat., lancio ad arco sopra la testa da mano sx a dx
	3+4	Incrociare dx davanti sx con 3 palleggi a lato del corpo (busto leggermente in avanti), mano sx appoggiata sul fondo schiena
	5-6	Passo cambiato sx lat., bilanciamento verso sx e ripresa con mano sx
	7+8	1/4 giro a sx in dir. 7°, incrociare dx davanti sx con 3 palleggi mano sx davanti al corpo (busto leggermente in avanti), mano dx appoggiata sul fondo schiena

9	1-2	1/4 giro a dx in dir. 1°, chiudere sx su dx, riprendere la palla con mano sx, braccio sx ruotato all'interno, spirale esterna verso dx sopra la testa fino a lato sx, mano dx resta appoggiata sul fondo schiena
	3-4	Lancio avanti con mano sx, ripresa mano dx, 3/8 giro a dx in dir. 4°, braccio dx alla verticale, braccio sx lat. a.s.
	5	Passo dx, salto cosacco (gamba sx tesa avanti) in dir. 4°, palleggio con mano dx, braccio sx lat. a.s.
	6	Passo cambiato sx, palleggio con mano dx, braccio sx lat. a.s.
	7	Salto cavallino dx, palleggio con mano dx, braccio sx lat. a.s.
	8	Chiudere dx su sx, ripresa mano dx, braccio dx teso indietro, braccio sx teso in avanti (formano una linea)
10	1	Lanciare la palla con mano dx in avanti, bilanciare le braccia asimmetriche fino alla verticale
	2	1/2 giro a dx in dir. 8°
	3	Ripresa mano sx, riportare le braccia in basso (asimmetriche)
	4	Passare la palla dietro la schiena da mano sx a mano dx, finire con le braccia lungo il corpo
	5-8	3 passi avanti dx, sx, sx con una spirale esterna sopra la testa, braccio sx lat. a.s., a „8” palla tenuta in alto nelle due mani (una mano sopra e una mano sotto la palla), braccia tese
11	1-2	Abbassarsi scivolando indietro la gamba sx tesa, abbassare le braccia e il busto girando la palla tra le due mani

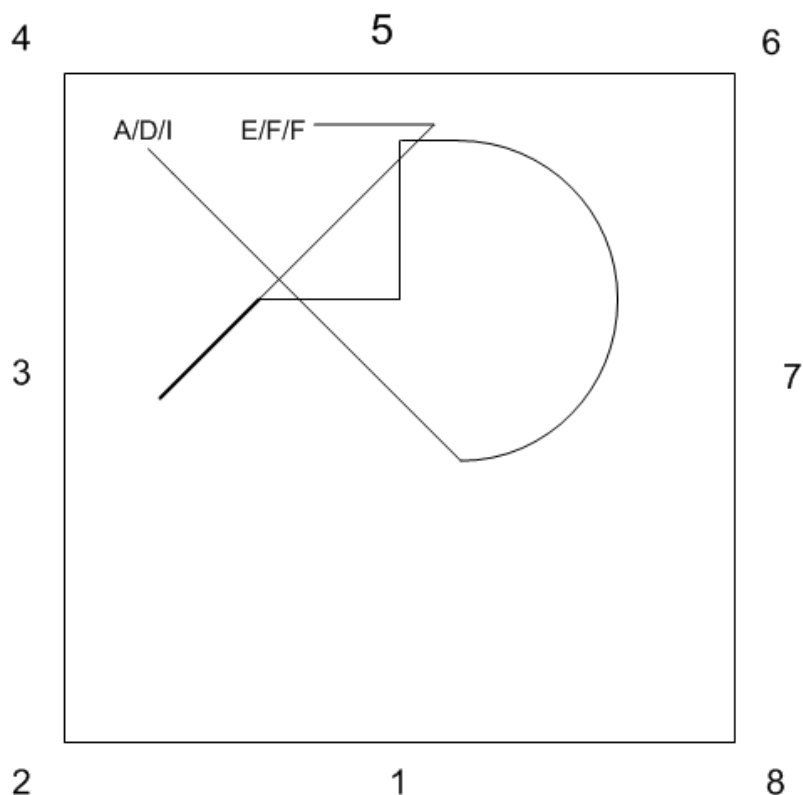


Test 6 – Corda

Posizione iniziale:		In piedi in dir. 2°, gambe tese e unite, corda piegata in 4 parti (estremità e nodi nella mano sx) parte centrale nella mano dx, braccia basse e tese davanti al corpo, corda tesa e sguardo alla corda
1	1-2	In punta, bilanciare l'estremità ("asola") verso dx, sguardo a dx
	3-4	Ampio passo lat. a sx in plié, 2 circoli della corda verso dx davanti al corpo (parte centrale sempre nella mano dx)
	5-6	1/4 giro a sx in dir. 8°, chiudere dx su sx, prendere i nodi nella mano dx, 1 circolo della corda indietro su lato dx del corpo
	7-8	Lancio con 1/2 giro della corda, braccio sx libero
2	1	Passo dx con 1/4 giro a dx in dir. 2°, riprendere la corda a metà con le due mani
	2	Chiudere sx su dx, bilanciare la corda davanti al corpo verso dx fino alla verticale
	3-4	La corda disegna un cerchio verso sinistra dietro la schiena (mani vicine senza toccarsi)
	5-6	Passo dx lat., chiudere sx in punta, bilanciare a dx fino alla verticale, poi mulinelli
3	1-2	Passo dx lat. con 1/4 giro a dx in dir. 4°, chiudere sx su dx, continuare il bilanciamento a dx, lancio con 1/2 giro della corda, riprendere i nodi
	3-4	Passo dx lat. con 1/4 giro dx (corpo in dir. 6°), spostamento del peso verso dx, aprire la corda e bilanciare verso dx
	5-6	1 giro completo verso sx, chiudere dx su sx, cerchio frontale aperto verso sx
	7-8	Passo sx lat., bilanciare verso sx
4	1-2	Passo dx lat., passo sx lat. con 1/2 giro a dx in dir. 2°, nel contempo bilanciare la corda verso dx davanti al corpo e lasciare il nodo sx
	3-4	Passo dx lat., peso a dx, riprendere il nodo con mano sx, bilanciare la corda davanti al corpo verso dx
	5-6	Chiudere sx su dx, tendere braccio sx, echapé sul braccio sx (lasciare il nodo dx e dopo il giro attorno al braccio riprenderlo)
	7-8	1/4 giro sx con piedi uniti e in punta in dir. 8°, bilanciare la corda leggermente aperta in avanti
5	1-4	4 passi plié in avanti, dx, sx, dx, sx, la corda fa dei circoli in avanti a lato del corpo prima dx, sx, dx, sx (mani unite), a „4“ aprire la corda alla verticale
	5-8	4 saltelli doppi in avanti con ognuno 1 passaggio della corda gamba dx (entrambe le gambe piegate, ginocchia in avanti)
6	1-4	4 saltelli diretti sul posto con 4 passaggi della corda (entrambe le gambe piegate, ginocchia in avanti)
	5-8	Passo dx in avanti, sx indietro, chiudere dx su sx in punta, la corda fa un circolo in avanti a dx e uno a sx, aprire le braccia alla verticale

7	1-4	2 saltelli doppi dx, sx sul posto (gambe piegate, ginocchia in avanti))
	5-8	2 saltelli doppi con gambe unite sul posto
8	1-4	4 saltelli diretti con gambe unite sul posto
	5-6	Salto con 2 passaggi della corda (gambe unite, durante il salto tese)
	7	Un circolo avanti della corda a dx, gambe piegate, mani unite
	8	1/8 giro sx in dir. 7° con un circolo della corda in avanti a sx, gambe leggermente piegate, aprire la corda alla verticale, in punta
9	1-8	4 saltelli doppi in avanti (gambe piegate, ginocchia in avanti) facendo un mezzo cerchio (iniziare dx), 1 passaggio della corda a ogni passo dx, braccia diagonali
10	1-2	2 passi in avanti dx, sx in dir. 3°, accompagnare la corda con bilanciamento di lato a dx
	3-8	4 passi dx in avanti in dir. 1°, la corda disegna una spirale aperta, iniziare braccio dx verso l'alto, a „7” chiudere dx su sx
11	1-2	Iniziare una seconda spirale
	3	Accovacciarsi, portare la mano dx al suolo, braccio sx teso alla verticale
	4	Appoggiarsi su mano dx, passare la corda sotto le ginocchia con un piccolo saltello, finire sedute sui talloni
	5-8	Passare i nodi davanti al corpo nella mano sx, bilanciare la corda orizzontalmente verso sinistra dietro il busto, abbassandolo in avanti, con la corda nella mano sx fare un giro orizzontale sopra la schiena, poi passare la corda nella mano dx, a „8” raddrizzare il busto e prendere la corda tesa con le due mani davanti al petto
12	1-2	Rotolato lat. verso dx con gambe piegate, fermarsi sulla schiena e all'accento della musica aprirle e tenderle (corda tesa davanti al petto)
	3-6	Continuare il rotolato, richiudere le gambe a ventaglio verso sx, alzarsi sulle ginocchia in dir. 1°, busto leggermente piegato avanti, raddrizzarsi e portare le braccia con corda tesa alla verticale, sguardo in dir. 1° (nelle pause la corda è sempre tesa)
	7-8	Alzarsi sx, chiudere dx su sx con 1/8 giro sx in dir. 8°, scendere le braccia tese indietro
13	1-2	Piccolo saltello in punta e gambe piegate, tendere le braccia avanti a lato del corpo, corda bloccata dietro le ginocchia, schiena dritta, testa nel prolungamento della schiena
	3-4	1/4 giro a dx gambe unite in dir. 2°, lasciare l'estremità della corda
14	1-2	Passo cambiato sx in avanti, bilanciamento orizzontale della corda con mano sx, girare la corda attorno al corpo con 2 cambiamenti di mano
	3-4	Salto cavallino dx in avanti sopra la corda che gira orizzontalmente
	5-6	Passo sx in avanti, 1/2 giro dx, finire in dir. 6°, chiudere dx su sx
	7-8	Plié, entrambe le braccia su lato sx del corpo, mano dx bassa, tirare la corda attraverso la mano sx fino all'estremità (braccio sx alla verticale), corda tesa, sguardo alla mano sx

15	1-2	Passo dx in avanti, chiudere sx su dx, circolo della corda indietro a dx del corpo, braccio sx teso lat. a.s.
	3-4	Lancio con 1 giro completo della corda, riprendere i nodi con le due mani
16	1-2	Passo sx in avanti, piccolo salto cavallino in avanti attraverso la corda
	3-4	Passo cambiato sx in avanti con passaggio della corda
	5-6	Passo sx in avanti, salto in corsa (teso o piegato/teso, libero) con passaggio della corda
	7-8	Passo sx in avanti, salto capriolo attraverso la corda con 3/8 giro a sx in dir. 3°, durante il salto la mano dx si ferma dietro il corpo
17	1-2	Gambe unite, passare i nodi nella mano dx, circoli della corda indietro sul lato dx, braccio sx libero
	3-4	Lancio con 1/2 giro della corda, riprendere la parte centrale con le due mani
18	1-4	Leggeri molleggiamenti in avanti sx, dx, sx, dx (tallone sx al suolo e piede dx puntato a lato del sx, tallone sx al suolo e piede sx puntato a lato del dx, idem sx, idem, dx), nel contempo circoli della corda in avanti a lato del corpo
	5-6	Passo sx in avanti, passé dx, bloccare la parte centrale della corda sotto ginocchio dx piegato, tendere le braccia lateralmente fino a 45°, arrotolare le parti libere restanti della corda attorno alle mani aperte, sguardo a sx



Abbreviazioni:

dx	destra
sx	sinistra
dir.	direzione
lat.	laterale
a.s.	altezza spalle

Approfondimenti:

„Turnsprache Gymnastik“

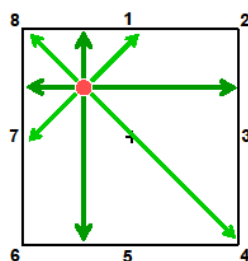
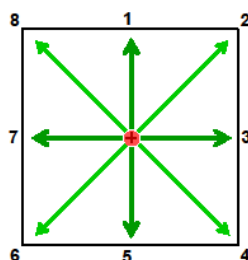
Il documento „Turnsprache“ con le definizioni degli elementi ginnici e le relative illustrazioni può essere scaricato dal sito della FSG al seguente indirizzo:

[www.stv-fsg > Sportarten > Gymnastik > Downloads > Turnsprache Gymnastik 2012](http://www.stv-fsg.org/Sportarten/Gymnastik/Downloads/Turnsprache%20Gymnastik%202012.pdf)

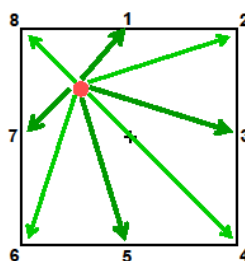
Direzioni:

Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso