

## DALLE FORME DI BASE DEL MOVIMENTO ALLE DISCIPLINE SPORTIVE GINNICHE

Principi di base ed esempi pratici per l'allenamento  
con i bambini in tutte le discipline sportive ginniche





# Sommario

Osservazioni sul manuale didattico	4
<b>Sport per i bambini G+S nelle discipline sportive ginniche</b>	
Il bambino al centro	5
Allenamento con i bambini	6
Competizioni adatte ai bambini	8
Il ruolo dei genitori	9
<b>Sostegno dello sviluppo motorio nei bambini</b>	
Sviluppo delle capacità motorie	10
Dalle forme di base del movimento alle discipline sportive	12
Approccio per lo sviluppo delle forme di base del movimento	13
<b>Esempi pratici</b>	
Dalla corsa e dal salto fino agli slanci e agli atterraggi	14
Dalla corsa e dal salto fino alla corsa e al salto come forma di espressione	16
Dalla corsa e dal salto alla corsa veloce e al salto in alto e in lungo	18
Dallo «stare in equilibrio» al trovare l'equilibrio del corpo sulle mani e sui piedi nonché nella e a partire dalla dinamica	20
Dal rotolare e ruotare al «sapersi orientare»	22
Dal rotolare e ruotare alle rotazioni controllate a terra lungo l'asse longitudinale, trasversale e sagittale	24
Dal rotolare e ruotare alle rotazioni con e su diversi attrezzi	26
Dall'arrampicarsi e dallo stare sospesi alle posizioni chiave «appoggio» e «sospensione»	28
Dal dondolare e dall'oscillare al dondolamento e all'oscillazione in sospensione nonché all'oscillazione in appoggio	30
Dal muoversi a ritmo e dal danzare agli elementi di danza e ginnastica senza attrezzi manuali nonché al movimento accentuato a tempo di musica	32
Dal lanciare e dal ricevere al lancio in linea retta e mirato nonché al getto	34
Dal lanciare e dal ricevere al lancio, alla ricezione, alla battuta e al palleggio con diversi oggetti	36
Dal lottare e dall'azzuffarsi ai duelli standard	38
Dal lottare e dall'azzuffarsi all'allenamento ludico della forza	40
Allenamento fisico con i bambini	42
<b>Panoramica delle discipline sportive ginniche</b>	
Dalla ginnastica agli sport ginnici	47
Oltre gli sport ginnici G+S: le discipline sportive ginniche	49

# Osservazioni sul manuale didattico

## Introduzione

Il manuale didattico è destinato ai monitori G+S che desiderano avvicinare i propri gruppi di bambini G+S a una o più discipline sportive ginniche, e quindi a tutti coloro che desiderano sviluppare ulteriormente i movimenti di base generali con i bambini senza essere già attivi a livello competitivo in uno sport ginnico. Ai fini di una comprensione comune delle fasi dello sviluppo motorio nei bambini nelle discipline sportive ginniche, il manuale è destinato, quindi, anche ai monitori G+S delle categorie di età precedenti e successive.

## Struttura del manuale didattico

Il manuale didattico è strutturato in modo tale da seguire le fasi dello sviluppo motorio nei bambini. Nel capitolo **«Sport per i bambini G+S nelle discipline sportive ginniche»** vengono dapprima affrontati i principi dello sport per i bambini G+S. Il capitolo **«Sostegno dello sviluppo motorio nei bambini»** descrive i modelli esistenti sullo sviluppo dei bambini e funge da collegamento al capitolo **«Esempi pratici»**, che mostra le possibilità di sviluppo ginnico delle forme basilari del movimento. Il capitolo **«Panoramica delle discipline sportive ginniche»** conclude il manuale didattico descrivendo le discipline sportive ginniche più diffuse e praticate nelle federazioni di ginnastica.

## Organizzazione del manuale didattico

Il presente manuale didattico mostra la transizione dalle forme di base e generali del movimento alle discipline sportive ginniche. Il tal modo, colma le lacune tra i fascicoli esistenti sullo sport per i bambini G+S e i fascicoli sulle discipline sportive G+S. Come indicato nella grafica seguente, si basa principalmente sul fascicolo «Sport per i bambini G+S – Esempi pratici» e, insieme al **Principio dello sviluppo delle forme di base del movimento** getta le basi per tutte le discipline sportive ginniche G+S.

## Significato e obiettivo del manuale didattico

Ciò che viene praticato da oltre 40 anni nell'ambito della ginnastica infantile all'interno delle federazioni sportive orientate verso lo sport di massa, negli ultimi anni è stato ripreso sempre più anche dalle discipline sportive maggiormente orientate verso le prestazioni. Adesso l'attenzione viene rivolta in maggior misura all'allenamento diversificato e adatto ai bambini.

Le forme di base del movimento costituiscono le basi per i modelli di movimenti ginnici futuri più complessi. Pertanto, è necessario apprenderle, consolidarle e ampliarle progressivamente. A tal fine vengono introdotti gradualmente i primi aspetti tecnici in modo tale da acquisire le competenze ginniche di base. Si tratta di una «economizzazione» e «ottimizzazione dell'organizzazione» delle forme di base del movimento (Knirsch, 2001). L'accompagnamento metodico-didattico è basato sul principio secondo cui lo sviluppo delle forme di base del movimento deve procurare soprattutto gioia senza diventare solo un insieme di modelli di movimento da dover apprendere.

Questa fase intermedia è essenziale per garantire al meglio e a lungo termine lo sviluppo motorio e psichico dei bambini. Pertanto nel presente manuale didattico sono indicate le possibili fasi intermedie, a titolo esemplificativo e senza alcuna pretesa di completezza. Il manuale didattico segue il principio per cui gli esempi pratici presentati non mirano a una determinata disciplina sportiva, ma fanno sì che queste fasi di sviluppo possano essere seguite da tutti i bambini prima di decidere se praticare una o più discipline sportive. Inoltre, ciò faciliterà e consentirà un eventuale cambiamento della disciplina sportiva in un secondo momento ed è esattamente questo che rende gli sport ginnici la disciplina sportiva iniziale ideale per tutti i bambini.



## Il bambino al centro

Tutte le ore di ginnastica vengono pianificate e organizzate in funzione del bambino e delle sue esigenze e capacità. Con questo approccio è facile riuscire a organizzare **allenamenti diversificati e adatti ai bambini**. Le esigenze dei bambini per quel che riguarda le lezioni di ginnastica sono molto complesse; tuttavia, è possibile sintetizzarle in un concetto semplice. I bambini vogliono **ridere, apprendere e dare il massimo** in un ambiente sicuro e soddisfare in questo modo il loro enorme bisogno di movimento nonché il loro desiderio di sperimentazione. Ecco il significato delle parole chiave:

**Ridere** sta per la gioia di muoversi o di vivere un'esperienza in gruppo.

**Apprendere** sta per il compimento di progressi dal punto di vista psichico, ma anche motorio e sociale.

**Dare il massimo** sta per lo sforzo in sé o la capacità di valutare le proprie prestazioni.

I contenuti di questo fascicolo sono finalizzati all'**apprendimento diversificato** e alle prestazioni con alla base sempre il sorriso. Gli esempi pratici che si concentrano sui punti principali sono pertanto divertenti e adatti ai bambini.



*Copyright Ufficio federale dello sport*

Il cerchio indica che la gioia può influire direttamente sulla motivazione. A sua volta la motivazione può aumentare la gioia grazie all'esercizio e ai successi.

«Adatto ai bambini» significa anche «opportunamente adeguato allo sviluppo del bambino». I monitori devono sempre tenere presente che i bambini della stessa età potrebbero non avere lo stesso livello di sviluppo. «Saper riconoscere le differenze in tutta la loro importanza e accettarle come realtà biologica è un requisito fondamentale per potersi adattare alle esigenze personali e alle caratteristiche del bambino» (Largo, 2008).



# Allenamento con i bambini

## La gioia di fare ginnastica è la cosa più importante

I bambini si muovono più a lungo e rimangono più concentrati se gli esercizi vengono presentati in maniera divertente. Se si riesce a far apprezzare ai bambini l'esercizio, si arriverà a motivarli e a farli muovere meglio e più intensamente di quanto non sia possibile fare con altri approcci.

## Conservare la varietà il più a lungo possibile

I bambini di età compresa tra i 5 e i 10 anni devono acquisire quante più esperienze diversificate di movimento possibili per poter sviluppare in modo ottimale la consapevolezza del proprio corpo. Una maggiore consapevolezza del proprio corpo consente di facilitare e velocizzare l'apprendimento futuro delle capacità motorie.

## Avere successo a lungo termine

L'introduzione troppo precoce in un sistema di competizione orientato alle prestazioni trascura spesso i suddetti principi di allenamento. Tuttavia, è più probabile avere successo a lungo termine se si tiene conto di tali principi il più a lungo possibile. Per successo si intende, da una parte, il successo sportivo e, dall'altra, la gioia verso lo sport ginnico che nasce nel bambino e che lo porta a coltivarlo nel corso di molti anni.

## Struttura dell'allenamento

Regole e rituali consentono di strutturare l'allenamento con i bambini. La suddivisione in «riscaldamento, parte principale e conclusione» conferisce inoltre ritmo e stabilità all'allenamento.

### Riscaldamento 5-20 min

---

- Saluto di benvenuto
- Rituale
- Stimolare la curiosità
- Stimolare il sistema cardiovascolare

### Parte principale 45-80 min

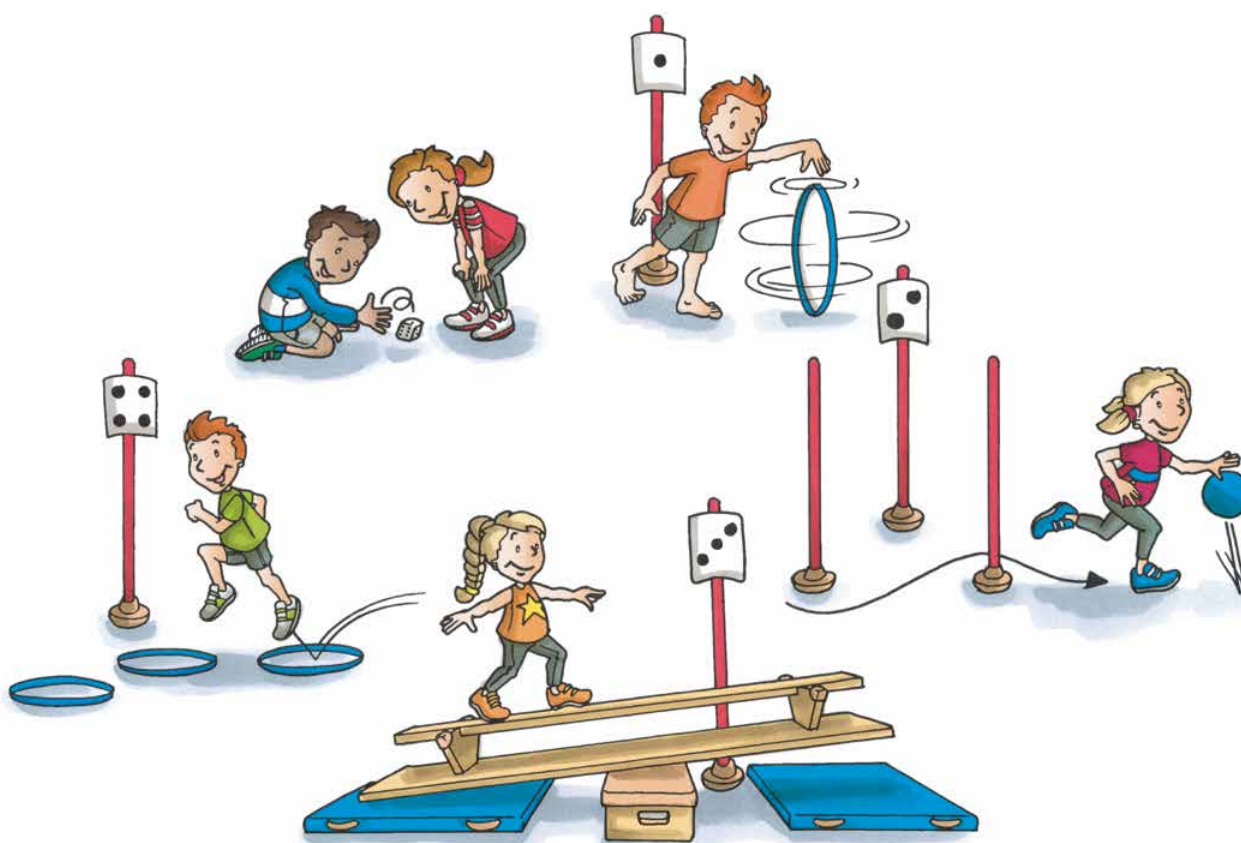
---

- Ridere, apprendere, realizzare una prestazione
- Sviluppare forme di base del movimento
- Favorire un lungo periodo di esercizio
- Provvedere a stimolare la bilateralità
- Condizioni fisiche e coordinazione

### Conclusione 5-15 min

---

- Rituale
- Essere rilassati/calmare
- Bilancio
- Anticipare ciò che segue per suscitare aspettative
- Salutarsi





### Consigli generali per l'allenamento con i bambini

Il termine «allenamento» non va interpretato in senso troppo stretto. Un «allenamento» adatto ai bambini è caratterizzato, in termini di abilità motorie, soprattutto dall'elevata durata dell'esercizio per tutti e dall'allenamento della bilateralità. Il presente manuale didattico fornisce degli esempi pratici che contengono importanti consigli e informazioni per l'allenamento. Sul piano metodico-didattico i seguenti fattori sono particolarmente importanti per la riuscita dell'allenamento:

### Trasmissione dei valori

Mostrare in prima persona quale comportamento e quali valori ci si aspetta dai bambini. I bambini considerano il monarca come un esempio da emulare per quanto possibile.

### Risveglio dell'entusiasmo e possibilità di sentirsi realizzati

È essenziale che i bambini si sentano realizzati. Le sfide e gli obiettivi devono essere adeguati alle capacità del bambino e possono essere anche molto ambiziosi.

### Interazione con i bambini

- Adottare un comportamento rispettoso e riconoscente.
- Lodare i bambini per il loro impegno e sfruttare il loro ottimismo (credere che tutto sia possibile).
- Rafforzare e appoggiare il comportamento positivo dei bambini.
- Durante le istruzioni, sfruttare i vari sensi dei bambini per insegnare loro la percezione.
- Dare istruzioni concise, chiare e precise.
- Non definire mai le varianti di movimento come errori, bensì come un passo importante nel processo di apprendimento.
- Formulare le istruzioni con positività.
- Utilizzare un linguaggio semplice e adatto ai bambini – I bambini adorano le immagini e le storie.

### Organizzazione e metodologia

- Organizzare le ore di ginnastica in modo tale che risultino interessanti, divertenti e piacevoli.
- Riprendere le idee dei bambini e applicarle laddove possibile.
- Adottare spesso, ove possibile, un percorso di apprendimento aperto. Lasciare che siano i bambini a scoprire e percepire i movimenti senza fornire istruzioni dettagliate.
- Assicurarci che la durata delle sessioni di esercizio e di gioco sia breve: l'attenzione nei bambini è limitata.
- Lavorare utilizzando dei rituali e delle ripetizioni per dirigere l'attenzione dei bambini verso gli aspetti più importanti.
- Stabilire delle regole per i rapporti reciproci e metterle in atto.
- Non lasciare in giro materiale non necessario che potrebbe distrarre i bambini.

Per essere efficace, una lezione deve essere variegata, adatta ai bambini e tenere conto degli aspetti principali della sicurezza e della Carta etica di Swiss Olympic. Per tale motivo gli esempi pratici contenuti in questo manuale didattico sono corredati da indicazioni e consigli concreti su questi argomenti e vengono indicati nel modo seguente:

*Consigli per l'allenamento, come poter aumentare la durata dell'esercizio e ottimizzare l'apprendimento del movimento.*

*Osservazione su ciò che caratterizza un allenamento adatto ai bambini.*

*Osservazione sulla sicurezza e/o sulla tutela dell'integrità dei bambini.*

# Competizioni adatte ai bambini

I bambini desiderano misurarsi e confrontarsi imparando così cosa vuol dire vincere e perdere. La partecipazione alle competizioni li aiuta anche a scoprire nuovi ambienti e, grazie alle esperienze positive che vivono nel gruppo, possono instaurare un legame emotivo con il movimento. Inoltre, avere un obiettivo adeguato all'interno di una competizione consente di impostare di conseguenza l'allenamento e incrementare la motivazione estrinseca di monitori e bambini. Tutti questi argomenti rendono legittima l'esistenza delle competizioni nell'ambito dello sport per i bambini.

Le competizioni nello sport per i bambini G+S sono considerate legittime se sono diversificate e adatte ai bambini. Le competizioni vengono considerate adatte ai bambini soprattutto se

- consentono a tutti i bambini di partecipare e sentirsi realizzati.
- presentano degli elementi ludici e delle forme di cooperazione.

La varietà delle competizioni negli sport ginnici è davvero enorme. Non è possibile né tantomeno auspicabile rendere tali competizioni più variegata e più adatta ai bambini attraverso una gestione sovraordinata. Al contrario, tutto questo dovrebbe essere raggiunto piuttosto attraverso la sensibilizzazione degli organizzatori. Infatti, è possibile rendere le competizioni esistenti adatte ai bambini intervenendo su due aspetti...

## L'allestimento:

- Si conferiscono molti riconoscimenti e per diverse prestazioni (ad es. il gruppo più grande).
- Si conferiscono, se possibile, premi uguali a tutti i partecipanti al fine di motivarli a fare del movimento.
- I riconoscimenti e i premi uguali per tutti vanno consegnati in un contesto solenne e, se possibile, creativo.

## Il programma quadro:

- al quale tutti i bambini possono partecipare.
- che pone soprattutto l'accento sul divertimento nel fare movimento.
- che comprende delle esperienze di gruppo per favorire lo sviluppo della personalità.
- che viene considerato come «parte della competizione», aggiuntiva o modificata, per raggiungere il risultato finale.

## Forme di competizione adatte ai bambini e piccole competizioni all'interno delle società

Quando si organizzano delle competizioni o delle forme di competizione all'interno delle società, sono tre gli aspetti fondamentali da tenere in considerazione per rendere queste attività adatte ai bambini: devono essere competizioni di gruppo (attività di cooperazione), diversificate e con lunghi tempi di movimento.





# Il ruolo dei genitori

## I genitori come partner

Per molti monitori è più stressante avere a che fare con i genitori che con i bambini stessi. Il contesto familiare è importante e spesso determinante per il successo sportivo. Per i campioni di domani ci vuole ben più di una «semplice» e buona infrastruttura, di monitori capaci di motivarli e di società e federazioni ben funzionanti. Occorre un ambiente familiare solido che sostenga il bambino.

## Vedere i genitori come partner

I bambini sono fortemente influenzati dai propri genitori. Normalmente a questi ultimi spetta il compito primario dell'educazione dei figli. Inoltre anche la scuola gioca un ruolo importante. All'interno del triangolo composto dallo sviluppo della personalità, la formazione scolastica e lo sport, i genitori rappresentano le persone di riferimento più importanti per il bambino. Il monitore agisce come partner nell'educazione e, rispettivamente, nella formazione del bambino. È un vantaggio inestimabile per il monitore il fatto che il bambino scelga liberamente a chi rivolgersi. Bisogna cogliere questa opportunità ed essere consapevoli del contributo che offrono i genitori per il raggiungimento del successo. Oltre a fornire importanti servizi quali il servizio taxi, il vitto o il servizio lavanderia, in un mondo ideale, i genitori sono a fianco dei propri figli e delle loro emozioni e condividono insieme a loro le gioie, le delusioni o la rabbia quando tornano a casa dall'allenamento.

I monitori rappresentano in ogni momento degli esempi da seguire per i bambini e devono quindi mostrare loro valori come rispetto, buona educazione e fairplay. Attraverso lo sport i bambini imparano lezioni importanti per tutta la loro vita. Per i genitori è essenziale che i monitori, ai quali affidano i propri figli, siano degli esempi da seguire.

## Coinvolgimento nella vita associativa

Bisogna coinvolgere nella vita associativa il maggior numero possibile di genitori. I genitori sono disposti ad aiutare quando notano che il proprio figlio si trova a suo agio nella società. Idee:

- organizzare una serata dedicata ai genitori
- concludere l'anno organizzando un evento per le famiglie
- organizzare degli allenamenti per i genitori durante i quali i bambini possono giocare insieme o contro i genitori

- stabilire un giorno in cui i genitori possono assistere all'allenamento
- ringraziare i genitori al termine della stagione

## Cosa fare con i «genitori problematici»?

E poi ci sono loro, i «genitori problematici», che chiamano ogni settimana e si lamentano della qualità dell'allenamento. Genitori che esercitano pressioni sui propri figli. In questi casi occorrono moltissima pazienza e grandi abilità sociali da parte del monitore, che deve spiegare ai genitori la propria filosofia e definire delle regole su come dovrebbe funzionare la cooperazione reciproca. Il modo migliore per farlo è in occasione di una serata con i genitori oppure tramite una lettera indirizzata ai genitori e redatta insieme ai bambini:

Cari genitori,

non vediamo l'ora di partecipare alla competizione e siamo felici dell'appoggio che ci dimostrate! Ci alleniamo con gioia e fervore. Noi bambini desideriamo vincere, ma desideriamo ancora di più vivere il fascino degli sport ginnici! Il nostro monitore ci aiuta in questo intento, abbiate quindi fiducia in lui.

Vi chiediamo di essere corretti nei confronti degli avversari, dei monitori, degli arbitri e degli spettatori. Non lamentatevi per ogni punteggio e ogni errore, poiché è scoraggiante e non ci aiuta a migliorare. Gli arbitri sono degli esseri umani e sbagliare è umano. Le decisioni sbagliate fanno parte del gioco e non ci creano alcun problema. Dovrebbe essere lo stesso per voi!

Gioite, piuttosto, per un nuovo movimento che abbiamo provato, per un'azione riuscita o per un lancio perfetto. Parlatene insieme a noi dopo la competizione/partita: ci motiverà ancora di più.

Grazie per il vostro supporto: noi e la società ne abbiamo bisogno. Partecipate come volontari a una competizione oppure come autisti.

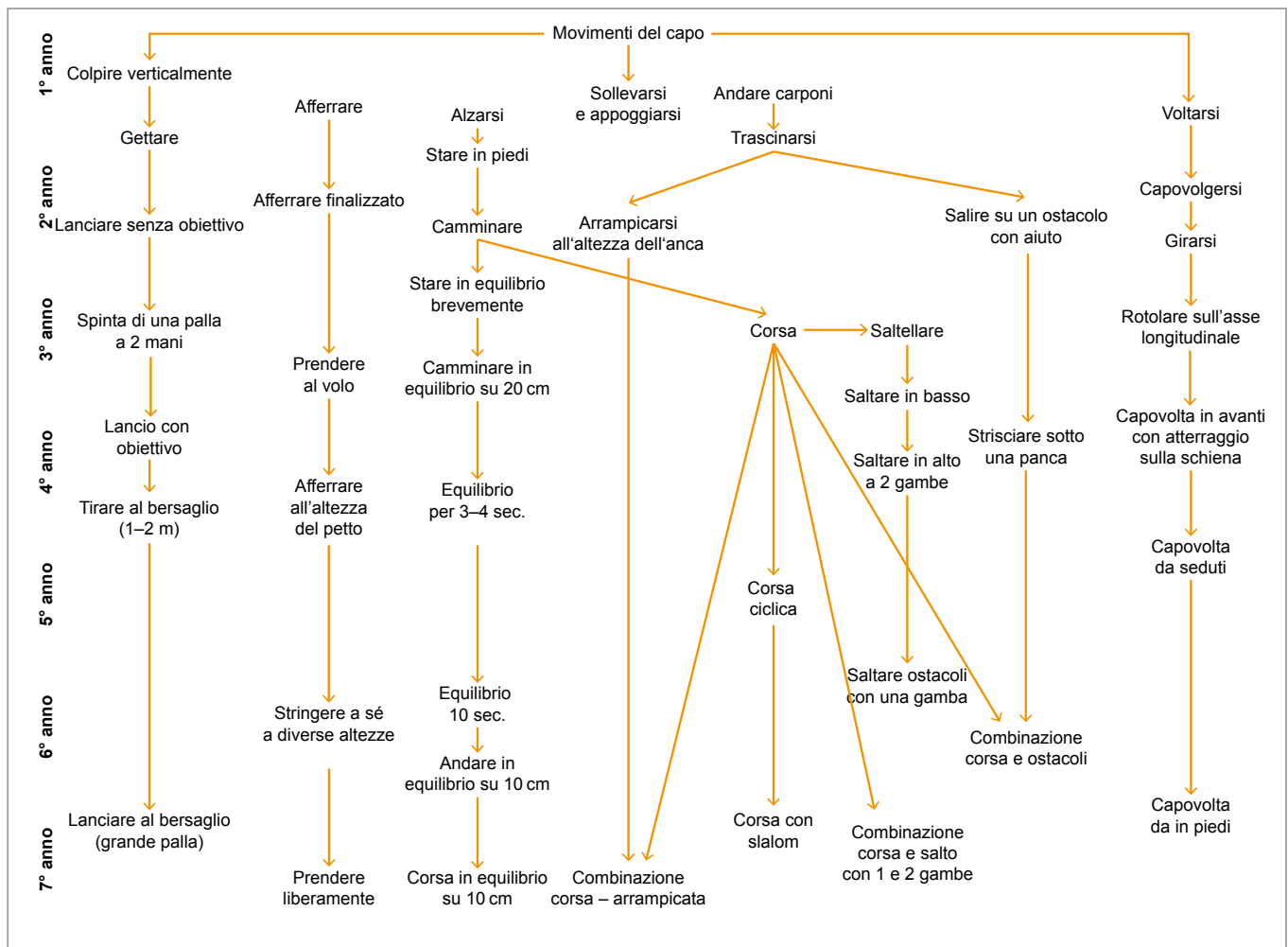
A nome dei bambini

# Sviluppo delle capacità motorie

Le forme di base del movimento derivano dai movimenti di base elementari durante l'infanzia. A loro volta, le attività motorie degli sport ginnici derivano direttamente dall'evoluzione delle forme di base del movimento.

Grazie alle diverse esperienze di movimento, i bambini ottengono una formazione motoria di base ideale, che è decisiva per il loro futuro apprendimento delle capacità motorie, indipendentemente dal fatto che pratichino sport di massa, di prestazione o di punta. È quindi relativamente facile dedurre che l'acquisizione diversificata di una determinata forma di base di movimento sia la condizione necessaria per l'apprendimento di capacità motorie con simili modelli di movimento.

Gli effetti del trasferimento sono più complessi da individuare e dimostrare. Ad esempio, un ginnasta trarrà vantaggi direttamente dalla forma di base del movimento lanciare/ricevere «soltanto» per le attività al di fuori della ginnastica artistica e per altre discipline sportive al termine della sua carriera. A pagina 12 illustreremo, tuttavia, in che modo il ginnasta può trarre vantaggi anche per la ginnastica artistica grazie agli effetti del trasferimento. Inoltre, gli effetti del trasferimento indiretto sono almeno altrettanto importanti. La varietà dei movimenti migliora la percezione del proprio corpo e la fiducia in se stessi, favorendo inoltre i processi di apprendimento nascosti per quanto riguarda le capacità di equilibrio e il senso del ritmo. Quanto più sviluppati sono questi fattori, tanto più facile e rapido risulterà in futuro l'apprendimento delle capacità motorie.



## Lo sviluppo dei movimenti elementari (secondo Roth, 1982)

Ogni nuovo movimento si basa sulle forme di base del movimento esistenti. Maggiore è l'esperienza di movimento e più stabili sono le forme di base del movimento, maggiore sarà la possibilità in futuro di eseguire attività motorie più complesse. Pertanto, è fondamentale acquisire diverse esperienze di movimento in età infantile. Lo sviluppo delle capacità motorie può variare molto da bambino a bambino. Pertanto, le fasce d'età indicate sono puramente indicative.

## Modello di sviluppo dello sport e degli atleti

L'Ufficio federale dello sport (UFSP) e Swiss Olympic hanno elaborato uno strumento comune per tutte le discipline sportive, il «Piano programmatico per lo sviluppo dello sport e degli atleti», abbreviato «FTEM Svizzera», che descrive lo sviluppo dello sport e degli atleti per tutte le attività svolte dagli atleti e dai gruppi sportivi sia per gli sport di massa che per quelli di prestazione dall'infanzia fino all'età adulta. I quattro ambiti fondamentali Foundation, Talent, Elite e Mastery (FTEM) rappresentano le diverse fasi di sviluppo di un atleta.

Le basi per lo sviluppo dello sport e degli atleti vengono definite nell'ambito fondamentale «Foundation», suddiviso nelle tre fasi F1-F3. Il presente fascicolo si concentra in particolare sulla fase F2. Gli altri ambiti fondamentali non verranno esaminati ulteriormente in questo contesto.

F1

### Scoperta, apprendimento e consolidamento delle forme di base del movimento

L'attenzione viene posta sull'apprendimento e sul consolidamento gioioso delle forme di base del movimento, sulla scoperta degli elementi (ad es. l'acqua) e sull'approccio con gli attrezzi.

F2

### Applicazione e variazione delle forme di base del movimento

Le capacità e le competenze motorie vengono ampliate mediante l'applicazione e la variazione delle forme di base del movimento.

F3

### Impegno e/o competizione in una specifica disciplina sportiva

Gli atleti si impegnano in una sola disciplina sportiva, allenando le competenze e le capacità che saranno utili per partecipare alle competizioni.

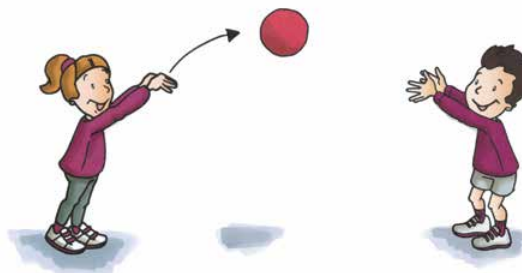
Fonte: Swiss Olympic



## Dalle forme di base del movimento alle discipline sportive

I possibili sviluppi delle forme di base del movimento descritti nelle pagine seguenti non sono finalizzate a una determinata disciplina sportiva. Praticamente tutte le fasi dello sviluppo saranno direttamente o indirettamente utili per qualsiasi disciplina sportiva futura.

Per esempio, la ricezione di diversi oggetti sarà importante, seppur indirettamente, anche per la ginnastica agli attrezzi e la ginnastica artistica. Da una parte, perché è necessario aggrapparsi agli attrezzi e afferrarli anche dopo un elemento di volo in modi diversi e, dall'altra, perché è fondamentale saper fare una stima della velocità e della distanza degli oggetti diretti verso di sé per potersi poi muovere correttamente nel proprio spazio e in relazione agli attrezzi.



Forma di base del movimento «lanciare/ricevere»



Sviluppo della forma di base del movimento «ricevere»



«Ricezione» in diverse discipline sportive

# Approccio per lo sviluppo delle forme di base del movimento

Prima di poter continuare a sviluppare le forme di base del movimento, il monitore deve conoscere i punti chiave tecnici più importanti del movimento che si intende sviluppare. Pertanto, nel presente fascicolo, verranno sempre evidenziati i principali punti chiave prima del rispettivo esercizio.

Infine, è necessario spiegare in modo comprensibile le caratteristiche tecniche da sviluppare per poterle trasmettere ai bambini. Così i bambini potranno scoprire da soli la forma del movimento desiderata e memorizzarla a lungo termine. A tal fine si può adattare un gioco conosciuto alla situazione oppure presentare il movimento in maniera divertente. Ciò accade spesso attraverso l'uso di metafore adeguate oppure integrando i movimenti in brevi storie.

Generalmente le caratteristiche tecniche più importanti differiscono molto da esercizio a esercizio. Tuttavia, esiste un denominatore comune per la ginnastica agli attrezzi che riguarda la posizione del corpo nel suo complesso. Si tratta delle posture I, C+ e C-. Dato che le abbreviazioni utilizzate per descrivere queste posizioni del corpo vengono ripetutamente riprese e menzionate nel manuale, desideriamo spiegarle. A pagina 43 e 44 viene indicato come poter apprendere e allenare queste posizioni del corpo.



## Postura chiave I

Tenere il corpo il più possibile nella posizione distesa su una linea dritta. Tutta la muscolatura del tronco e delle estremità (braccia e gambe) è contratta. Il bacino è diritto, la testa è sul prolungamento della colonna vertebrale, lo sguardo è rivolto in avanti.



## Postura chiave C+

Contrazione e tensione della muscolatura anteriore del corpo, soprattutto nel settore delle vertebre toraciche, che porta a un accentuato piegamento in avanti della colonna a livello di vertebre toraciche e lombari. Il bacino è portato all'indietro («portare l'ombelico verso la colonna vertebrale») e la testa si trova nel prolungamento della colonna.



## Postura chiave C-

Contrazione e tensione della muscolatura posteriore del corpo, soprattutto nel settore delle vertebre toraciche. In tal modo a livello di vertebre toraciche e lombari la colonna si piega all'indietro. Il bacino è portato in avanti, la testa si trova nel prolungamento della colonna.

Fonte: *Ginnastica agli attrezzi e artistica – Nozioni di base (2017)*, UFSP

# Dalla corsa al salto fino agli slanci e agli atterraggi

I salti su una e su due gambe sono frequenti nelle discipline sportive quali ginnastica agli attrezzi, ginnastica artistica, atletica leggera, giochi nazionali, ginnastica e danza, ruota di Rhön, pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, pattinaggio artistico, tuffi, nuoto, soltanto per citarne alcune. Per questo motivo i bambini devono imparare a saltare su una e su due gambe. Una fase importante dell'apprendimento è saper saltare su una gamba prendendo la rincorsa. In questo caso è importante prestare attenzione soprattutto alla bilateralità: esercitarsi a saltare su una gamba, alternando gamba destra e gamba sinistra, apporta notevoli vantaggi per quanto riguarda la coordinazione.

In quasi tutte le discipline sportive che prevedono i salti vi sono anche gli **atterraggi**. Sarebbe ideale far esercitare i bambini con gli atterraggi già prima di introdurre i salti. Sotto la supervisione di un monitore è possibile esercitarsi negli atterraggi su diverse parti del corpo e su diversi supporti con la dovuta ammortizzazione, laddove possibile.

## Sicurezza degli attrezzi

Quando si lavora con i bambini più piccoli, occorre tenere sempre presente che la differenza di altezza tra la superficie di rincorsa e il minitrampolino non deve essere troppo elevata. È possibile compensare questa differenza posizionando, ad esempio, una panchina o una pedana Reuther davanti al minitrampolino. Gli atterraggi vengono eseguiti su tappeti intatti e abbastanza spessi per evitare che vengano compressi. Ricordarsi di chiudere le chiusure con velcro, se presenti.

*I bambini più piccoli sono motivati intrinsecamente e si esercitano molto se la lezione viene strutturata in maniera divertente e interessante. Interessanti sono gli esercizi che stimolano i bambini senza sovraccaricarli.*

## Salto su una gamba

Il salto su una gamba viene eseguito il più delle volte prendendo la rincorsa. In questo modo, l'energia della rincorsa viene trasmessa durante lo slancio e utilizzata a seconda delle necessità. È fondamentale che l'intensità della corsa aumenti costantemente per prendere la rincorsa. Gli errori più frequenti consistono nel fare dei passi notevolmente più piccoli o battere sul pavimento prima dello slancio. All'inizio del processo di apprendimento è possibile ridurre la velocità della corsa. Le caratteristiche tecniche più importanti per il salto in lungo e il salto in alto sono descritte a pagina 19.

## Scivolo sul tappeto

La forma ludica dello «scivolo sul tappeto» è perfetta per esercitarsi nel salto su una gamba. I bambini saltano con una gamba su un tappeto di 40cm per poi scivolarvi sopra da seduti. Il lato scivoloso del tappeto si trova sul pavimento. È importante che i bambini si lancino sul tappeto correndo dritti; ecco perché prima devono sempre correre attorno a una demarcazione.

### Obiettivo

Durante questa forma di gioco, i bambini saltano diverse volte su una gamba.

### Sicurezza

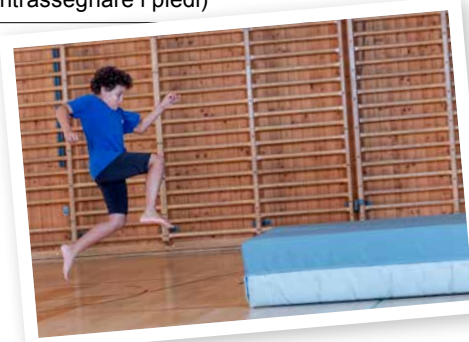
- Generalmente vengono utilizzati dei tappeti per gli atterraggi e per la messa in sicurezza delle aree di caduta. Pertanto, per il gioco vanno utilizzati soltanto tappeti in disuso.
- Occorre spiegare chiaramente ai bambini che devono saltare al centro del tappeto per non toccare il pavimento col sedere.

### Varianti

- Variare la posizione adottata per scivolare sul tappeto.
- Formare due o più squadre da far sfidare sotto forma di staffetta.
- Favorire la bilateralità alternando la gamba di salto. Contrassegnare i piedi e alternarli può risultare utile:
  - Contrassegnare con un nastrino colorato il piede della gamba con cui si salta.
  - Indossare una scarpetta antiscivolo o una scarpa da ginnastica sul piede della gamba con cui si salta, mentre l'altro piede rimane scalzo.

### Materiale

- 2 tappeti da 40cm (al contrario sul pavimento)
- 2 paletti
- Nastrini (di due colori per contrassegnare i piedi)





### Salto su due gambe prendendo la rincorsa

Solitamente l'obiettivo del salto su due gambe è cercare di saltare il più in alto possibile. Maggiore è la velocità della rincorsa, più difficile sarà convertirla in altezza. Pertanto, durante la sequenza di apprendimento dei passi, la velocità della corsa viene aumentata progressivamente affinché si possa sviluppare anche l'elevata stabilità del torso richiesta. Inoltre, è possibile eseguire lo slancio in maniera attiva, con le gambe flesse, oppure in maniera reattiva, con le gambe completamente distese.

### Salto su due gambe dal plinto

Due plinti da tre elementi vengono disposti in lunghezza uno dietro l'altro. Per l'atterraggio viene utilizzato un tappeto sottile o da 16 cm.

I bambini corrono sui plinti e, una volta raggiunta l'estremità, saltano in alto con due gambe.

Dal livello sopraelevato eseguono un salto in estensione, un salto a gambe divaricate, un salto raggruppato, delle rotazioni, un salto freestyle, ecc.

#### Obiettivo

I bambini eseguono con gioia e motivazione i salti su due gambe con un piccolo slancio.

#### Varianti

- Per favorire il salto con entrambe le gambe è possibile incollare due demarcatori all'estremità del cassone. I bambini dovranno toccarli simultaneamente mentre saltano. Si consiglia di scegliere dei marcatori che abbiano dei disegni allegri in modo tale che l'attività risulti divertente per i bambini, i quali eseguiranno molte ripetizioni senza che sia il monitore ad esortarli.
- Esercitarsi non solo nel salto in estensione, ma anche in altre varianti di salto fa sì che i bambini partecipino all'allenamento con molto entusiasmo.

#### Materiale

- 2 cassoni da 3 elementi
- Tappeto sottile o tappeto da 16 cm
- Adesivi come aiuto per il salto



*I bambini vanno aiutati a scoprire da soli, per quanto possibile, l'evoluzione della forma di movimento di base desiderata. Spesso i bambini apprendono nuovi movimenti attraverso «l'imitazione».*

### Variazioni dell'atterraggio

È possibile atterrare su diverse parti del corpo, come ad esempio sul sedere, sulla pancia, sulla schiena oppure sulle mani. Tuttavia, la maggior parte degli atterraggi avviene sui piedi. I piedi scendono contemporaneamente e le gambe sono in linea con le anche, in modo tale che se osservati frontalmente i piedi, le ginocchia e le anche formano una linea. L'angolo ginocchia-busto e gambe-busto deve essere pressoché identico e non inferiore a 90°. La parte superiore del corpo è in posizione dritta e leggermente inclinata e l'ombelico viene tirato verso la colonna vertebrale. La testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale e lo sguardo è rivolto in avanti.

### Percorso di atterraggio

Postazione 1: dalla spalliera saltare sul tappeto da 40 cm.

Postazione 2: dal cassone (3 elementi) saltare sul tappeto sottile.

Postazione 3: dal minitrampolino piatto eseguire 3 salti e atterrare su un tappeto da 16 cm.

Postazione 4: pertica inclinata con sotto un tappeto da 40 cm. L'atterraggio avviene dopo essersi lanciati in sospensione.

Postazione 5: dalla panchina saltare sul tappeto sottile.

#### Obiettivo

I bambini apprendono diverse posizioni di atterraggio e imparano a conoscere i punti più importanti dell'atterraggio sui piedi.

#### Varianti

I bambini eseguono prima le cinque postazioni del percorso da soli (senza indicazioni).

- In seguito vengono formate squadre da 2 per giocare a «cane e padrone»: un bambino mostra l'esempio e l'altro lo imita. Se necessario, va ricordato che è possibile atterrare anche sulla schiena o sul sedere.
- Nella fase successiva va mostrata ai bambini la corretta posizione di atterraggio sui piedi.

#### Materiale

- Postazione 1: spalliera, tappeto da 40 cm
- Postazione 2: cassone (3 elementi), tappeto sottile
- Postazione 3: minitrampolino (piatto), tappeto da 16 cm
- Postazione 4: pertica (inclinata), tappeto da 40 cm
- Postazione 5: panchina, tappeto sottile



# Dalla corsa e dal salto fino alla corsa e al salto come forma di espressione

Da questi movimenti di base, ossia la corsa e il salto, è possibile sviluppare diverse forme di movimento e di salti ginnici di base. Tutte le forme di movimento consentono al bambino di vivere lo spazio che lo circonda in modo differente e divertente. L'obiettivo consiste nel definire un metodo di apprendimento nel settore artistico, vale a dire costruire una coreografia e sviluppare la forza espressiva.

Partendo da movimenti quali marcia, corsa, salto e pas chassé, è possibile variare il ritmo, le posizioni delle braccia o delle gambe nonché le direzioni. In questo modo è possibile sviluppare tutti i fattori che influenzano la coordinazione. In una seconda fase vengono sviluppate le tecniche per le diverse famiglie di salti ginnici, come descritto nella seguente tabella:

Tecnico	Giocoso	Partenza → Chiusura
Soubresaut	Salto «I»	2 piedi → 2 piedi
Capriola	Salto con «slancio delle gambe»	1 piede → 1 piede (stesso piede)
Jeté	Salto del fiume	1 piede → 1 piede (piede opposto)
Assemblé	Marcia – due piedi insieme	1 piede → 2 piedi
Sissone	Salto verticale a piedi uniti – atterraggio su una gamba	2 piedi → 1 piede

## Caviglie

*Il rafforzamento in profondità delle caviglie è inevitabile e va a completare la preparazione tecnica descritta in precedenza:*

- *Esercitarsi su diversi supporti: tappeti morbidi e duri, trampolino, piani inclinati*
- *Allenamento dell'equilibrio: su entrambi i piedi, su un piede, su una trave o una panchina capovolta, su un pallone, su attrezzi per l'equilibrio, ad occhi aperti e ad occhi chiusi*
- *Caricare i piedi in diverse posizioni: sulla pianta dei piedi, con le punte dei piedi rivolte verso l'interno e l'esterno, sul bordo interno ed esterno dei piedi, sulle punte, sui talloni*

## Jeté

I salti ginnici si contraddistinguono per il forte impulso trasmesso dalla gamba di spinta che genera un grande slancio verso l'alto e in avanti. Essendo difficili in termini di coordinazione, è spesso necessario apprenderli in diverse fasi. In una prima fase, partendo dalla posizione iniziale, è possibile allenare il lavoro delle gambe durante il salto, con le braccia appoggiate sui fianchi. In questo modo è possibile concentrarsi sull'impulso trasmesso dalla gamba di spinta. Inoltre, i salti ginnici si contraddistinguono per l'elevata capacità di apertura delle gambe, che può essere migliorata in maniera isolata.

## Jeté – Salto del fiume

Una superficie delimitata da due corde rappresenta un fiume da oltrepassare. Il salto viene eseguito con una gamba, mentre l'atterraggio avviene sul piede opposto. Mentre si attraversa il fiume, le gambe sono distese e divaricate, mentre la parte superiore del corpo rimane diritta. È possibile eseguire il salto sia sul pavimento sia su una trave o una panchina (capovolta).

## Obiettivo

I bambini apprendono come trasmettere un forte impulso alla spinta e possono utilizzarlo in parte per il jeté.

## Varianti

- Eseguire il salto prendendo la rincorsa.
- Superare diversi fiumi uno dietro l'altro.
- Aumentare l'ampiezza del fiume.
- Favorire la bilateralità alternando la gamba di salto.
- Aggiungere movimenti specifici delle braccia.
- Posizionare nel fiume degli ostacoli da dover superare.
- Variare la forma e la posizione delle gambe durante il salto; l'altezza del salto è più importante della sua lunghezza.
- Combinare con dei movimenti prima e dopo il salto.

## Materiale

- Tappeti sottili/pavimento
- Mini trave di equilibrio, trave (bassa o alta), panchina capovolta, corde
- Ostacoli alternativi: cubo in schiuma, parte superiore del cassone, tappeti, ecc.



### Salto esplosivo

Per un'esecuzione completa del salto c'è bisogno di una marcata forza esplosiva e una buona tensione in tutto il corpo. Per i bambini il salto su una gamba è difficile perché richiede molta forza. Pertanto, è necessario allenare e migliorare la forza nelle caviglie, nelle gambe e nel busto. Ciò si ottiene eseguendo molti piccoli salti ed esercizi preliminari, unitamente ad attività motorie che sviluppano la coordinazione.

### Salto nelle pozzanghere

Vi sono diversi cerchi e corde sparsi per la palestra. Questi rappresentano pozzanghere grandi e piccole. I bambini saltano dentro e fuori dalle grandi pozzanghere come se fossero delle rane, mentre superano le pozzanghere piccole eseguendo un salto al galoppo come se fossero dei cavalli.

#### Obiettivo

I bambini si esercitano a saltare in alto e a impiegare forza esplosiva.

#### Varianti

- Eseguire il passo saltato/il salto di corsa utilizzando la metafora del «salto per oltrepassare il fiume»/del fiume che si espande.
- Organizzare i salti nelle pozzanghere in maniera divertente, ad esempio, incitando a saltare il prima possibile nella pozzanghera quando si interrompe la musica.
- Variare la posizione delle gambe nella fase di volo.
- Disporre le pozzanghere una dietro l'altra e realizzare un percorso.
- Allenare la bilateralità.

#### Materiale

- Corde, cerchi
- Immagini di rane, cavalli, ecc.



*L'immaginazione dei bambini più piccoli non sempre corrisponde alle loro capacità motorie reali. Pertanto, è necessario organizzare l'allenamento in maniera tale da consentire loro di imparare a percepire meglio se stessi e i loro movimenti.*

*I bambini possono apprendere e percepire i movimenti in modo diversificato se si richiama la loro attenzione sui processi interni mediante delle immagini, una rappresentazione o una parola.*

### Congelare la posizione in aria

Le condizioni necessarie per fare ciò sono un'ottima postura e una buona tensione del corpo. Lo slancio esplosivo viene eseguito subito dopo la rincorsa e le braccia si muovono nello stesso momento in cui si esegue il salto. Durante la fase di volo, il salto deve assumere una forma ben definita. L'atterraggio deve essere morbido e il ginocchio piegato. Il carico sulle articolazioni durante lo slancio e l'atterraggio è molto elevato, pertanto è opportuno assicurarsi che le articolazioni siano nella posizione corretta, ovvero sovrapposte.

### Salto del cervo

Disporre una pista di tappeti con una distanza di ca. 1-2m tra un tappeto e l'altro (fossato). I bambini saltano sui fossati con un ginocchio piegato e la gamba di slancio distesa. Cercano di restare in posizione «congelata» in aria il più a lungo possibile prima di compiere all'ultimo istante il passo per eseguire il salto sul tappeto successivo. Rimanere immobili tra l'ultimo salto e l'atterraggio. Effettuare un atterraggio Telemark come un saltatore con gli sci.

#### Obiettivo

I bambini si fanno un'idea della posizione da assumere nella fase di volo e si esercitano a eseguire i salti su una gamba e gli atterraggi.

#### Varianti

- «So volare»: il bambino che salta viene tenuto in alto da due compagni e può eseguire il salto in modo ottimale (viene sostenuto sotto le ascelle).
- Al posto dei tappeti è possibile utilizzare anche delle scatole di cartone oppure i bambini stessi si sdraiano sul pavimento. Ciò aiuta i bambini a piegare la gamba di appoggio (salto del cervo) e a sollevare la gamba di slancio.

#### Materiale

- Tappeti sottili



# Dalla corsa e dal salto alla corsa veloce e al salto in alto e in lungo

La forma di base del movimento della «**corsa**» si trasforma in una corsa veloce e duratura. Per acquisire una tecnica di corsa perfetta vengono migliorati i movimenti necessari per la propulsione ed eliminati quelli non necessari. In questo modo si creano le condizioni necessarie per un'accelerazione efficace e una corsa veloce e a basso dispendio energetico. La corsa veloce risulterà utile in futuro per tutte le varianti di corsa e di rincorsa nell'atletica leggera, negli sport di squadra oppure nella ginnastica agli attrezzi o artistica.

La forma di base del movimento del «**salto**» si trasforma in salto in alto e salto in lungo. A tal fine sono fondamentali una ritmizzazione del salto, una buona stabilità del busto e la coordinazione dei movimenti di braccia e gambe. Tale sviluppo consente di applicare queste prestazioni praticamente in tutte le discipline sportive. Nella sua forma pura, il saltare sempre più in alto e più in lungo potrebbe portare principalmente a forme di competizione nell'ambito del salto in alto, del salto in lungo, del salto triplo e del salto con l'asta.

## **Variazione dell'ambiente**

*Passare da un ambiente all'altro consente di ampliare il ventaglio di esperienze e sensazioni. Fare esercizio nel bosco, su fondi duri, sul prato, sulla neve, sul ghiaccio, sulla sabbia oppure sul pavimento della palestra stimola in modo diversificato le percezioni sensoriali e pone nuove e avvincenti sfide. Il monitore deve preparare bene il passaggio in un altro ambiente. Genitori e bambini devono essere informati in precedenza sugli eventuali pericoli (ad es. zecche nel bosco), sull'abbigliamento da portare e sul luogo di soggiorno. Inoltre, è importante avere con sé un elenco con i numeri di telefono di emergenza e medicinali per le emergenze. È necessario definire chiaramente le regole e gli spazi in cui potersi muovere soprattutto nelle zone poco conosciute e complesse. Ove possibile, dovrebbero esserci almeno due monitori come accompagnatori per un gruppo di bambini.*

*Per poter garantire la riuscita degli esercizi di salto in alto, vengono disposte più postazioni con diverse altezze.*

## **Corsa veloce**

Durante una prima fase si aumenta la velocità incrementando la frequenza di falcata. Le condizioni necessarie per fare ciò sono una postura stabile, un elevato baricentro e l'utilizzo parallelo di braccia e gambe senza movimenti incrociati. Per consentire un'oscillazione ottimale delle braccia, l'angolazione del gomito rimane fissa e le spalle sono rilassate. Subito dopo aver esercitato la spinta attiva sul terreno, il piede viene sollevato velocemente verso il sedere e infine il ginocchio viene subito portato in avanti/verso l'alto.

## **Prato incantato**

I bambini si muovono liberamente sul prato incantato. Non appena vengono toccati da un mago e sono, quindi, sotto incantesimo. Per liberarsi dalla magia devono uscire dal prato incantato ed eseguire un compito per poter tornare nuovamente in gioco. Possono liberarsi dalla magia marciando su una panchina (capovolta) utilizzando una tecnica di corsa. Ad esempio, possono eseguire una corsa calciata, sollevare le ginocchia il più in alto possibile, allungarsi il più possibile oppure marciare il più silenziosamente possibile. A ciascun movimento viene assegnata una metafora o un colore e i bambini possono eseguirli nelle rispettive postazioni contrassegnate per liberarsi dall'incantesimo.

## **Obiettivo**

I bambini apprendono le tecniche di base per la corsa veloce.

## **Varianti**

- Possibile assegnazione:  
Cavallo: corsa a ginocchia alte  
Fenicottero: corsa calciata.
- Altre possibilità per liberarsi dall'incantesimo: esercizi dell'ABC della corsa classica, sprint tra due marcature oppure esperienze inverse consapevoli: battere i piedi il più forte possibile, fare scatti con passi ampi o piccoli, allungare bene o tirare fortemente le braccia durante gli sprint.
- Integrare le forme tecniche di base con altre forme di gioco.

## **Materiale**

- «Bacchetta magica» con diversi colori
- Panchine
- Coni di demarcazione





### Salto in alto

Durante il salto in alto con due gambe (ad es. pallacanestro, salto della rana, salto dalla pedana) è importante far lavorare entrambe le braccia. Invece per il salto su una gamba è importante prestare attenzione non solo al ritmo della rincorsa e del salto (tam-ta-tam) ma soprattutto ai movimenti delle braccia e delle gambe e alla loro capacità di bloccarsi nella fase di volo. Per una corretta esecuzione del salto, tutto il corpo deve avere la massima estensione.

### Sedersi sul cassone

I bambini prendono la rincorsa e cercano di sedersi su un cassone eseguendo un salto sulla gamba più distante dal cassone. Le mani non devono toccare il cassone per poter utilizzare le braccia come elemento di oscillazione.

#### Obiettivo

I bambini apprendono la tecnica di base per il salto in alto.

#### Sicurezza

Iniziare a far esercitare i bambini sempre sui cassoni più bassi per poi aumentare gradualmente l'altezza. Se possibile, posizionare sempre il cassone alla parete per ridurre il rischio di caduta. In alternativa, disporre i cassoni a forma di T.

#### Varianti

- Disporre i cassoni in cerchio in modo da formare un circuito che preveda una rincorsa simile a un salto in alto.
- Visualizzarsi seduti «su un muro» un po' più alto.
- Piccola sfida: quale squadra riuscirà a effettuare il numero maggiore di salti per sedersi sul cassone in un minuto?
- Definire diverse linee di salto.
- Allenare sempre la bilateralità.

#### Materiale

- Diversi cassoni oppure carrelli bloccabili per i tappeti per offrire diverse possibilità di sopraelevazione.



### Salto in lungo

Il salto in lungo si differenzia dal salto in alto soprattutto per la velocità di rincorsa più elevata con conseguente angolo di stacco più piatto. La velocità di rincorsa può variare in funzione delle differenti lunghezze di rincorsa indicate, tuttavia sempre con l'obiettivo di eseguire il salto al momento della massima velocità di corsa. Bisogna pertanto rinunciare a una rincorsa troppo lunga con i bambini più piccoli.

### Salto sulle scale

La scala viene costruita con una, due o tre parti del cassone. Dietro la scala vengono collocati uno o due tappeti da 40 cm come superficie di atterraggio. Dopo una breve rincorsa, i bambini saltano sulla scala effettuando i primi due salti su una gamba e l'ultimo salto sull'altra gamba: (sx-sx-dx oppure dx-dx-sx).

#### Obiettivo

I bambini apprendono la tecnica di base per eseguire diversi salti in lungo uno dietro l'altro. Questo esercizio serve per sviluppare la forza esplosiva e la ritmizzazione.

#### Sicurezza

Le prime volte tenere una breve distanza tra le parti del cassone.

#### Varianti

- Per i bambini con poca esperienza, preparare l'esercizio con tre parti superiori del cassone della stessa altezza.
- Come esercizio di riscaldamento è possibile scegliere anche un classico ritmo di rimbalzo (sx-dx-sx, dx-sx-dx).
- È possibile giocare con le distanze tra i cassoni. Distanze uguali costringono il bambino a eseguire tutti e tre i salti della stessa lunghezza.
- Il salto sulle scale può essere integrato nel cross training in palestra e, quindi, negli esercizi per allenare la resistenza.
- Piccola sfida: quale squadra riuscirà a effettuare il numero maggiore di «salti sulle scale» in due minuti?

#### Materiale

- Cassoni
- Tappeti sottili
- Tappeti da 40 cm



*I bambini vanno incoraggiati e stimolati. È possibile ideare degli interessanti esercizi per i salti partendo dal motto «A scuola di coraggio».*

# Dallo «stare in equilibrio» al trovare l'equilibrio del corpo sulle mani e sui piedi nonché nella e a partire dalla dinamica

La forma di base del movimento «stare in equilibrio» è importante per due motivi: da una parte permette di trovare l'equilibrio sulle mani e sui piedi e dall'altra di mantenere un equilibrio dinamico a terra e in aria durante il movimento. Tutte le eventuali deviazioni dalla posizione di equilibrio devono essere identificate in modo rapido e accurato e ribilanciate eseguendo dei delicati movimenti correttivi. Inoltre, allenando l'equilibrio si allena anche la stabilità.

Per allenare al meglio la capacità di equilibrio vengono insegnati i requisiti necessari per eseguire i movimenti più importanti coinvolgendo tutti i sensi al fine di migliorare l'equilibrio in diverse occasioni. Senza l'equilibrio non è possibile stare in piedi, camminare o sviluppare un buon senso dell'orientamento.

Una capacità di equilibrio ben sviluppata è una competenza motoria di base essenziale per apprendere e praticare molte discipline sportive.

## **Promemoria sulla prevenzione degli infortuni di G+S**

G+S ha redatto un promemoria sulla prevenzione degli infortuni che è disponibile sul sito web [www.jugendund-sport.ch/sicherheit](http://www.jugendund-sport.ch/sicherheit). Durante ogni allenamento è necessario osservare tutte le indicazioni ivi contenute. Ad esempio, per quanto concerne l'abbigliamento più appropriato e il comportamento da adottare in relazione a gioielli e capelli lunghi. Negli esempi pratici contenuti in queste due pagine sono illustrate forme di esercizio che possono essere eseguite con un rischio minimo per la sicurezza. Per alcune delle varianti proposte è necessario posizionare dei tappeti sottili sotto l'attrezzo.

## **Equilibrio sui piedi**

Per rimanere in equilibrio sui piedi è preferibile inizialmente eseguire il movimento in maniera statica, su un supporto stabile e con molta attenzione. Man mano che si riduce la superficie di appoggio, aumenta il grado di difficoltà. Gli occhi rimangono fissi su un punto non in movimento nelle vicinanze. Durante tutta l'esecuzione del movimento il corpo dovrebbe idealmente rimanere in equilibrio. La condizione necessaria per fare ciò è la capacità di contrarre i muscoli, poiché solo in questo modo è possibile evitare la perdita di equilibrio dovuta alla mancanza di tensione muscolare.

## **Posizione della bilancia**

Il bambino è in piedi su una gamba sul pavimento della palestra e solleva l'altra gamba in posizione arabesque. In questo modo, la gamba libera viene distesa all'indietro e la parte superiore del corpo rimane diritta. Non appena raggiunge la stabilità in questa posizione, il bambino solleva la gamba e contemporaneamente protende in avanti la parte superiore del corpo per assumere la posizione della bilancia. La posizione finale assunta dovrà essere perlomeno orizzontale. È molto importante esercitare la bilateralità.

## **Obiettivo**

I bambini riescono a mantenere tranquillamente la posizione della bilancia.

## **Varianti**

- Lato largo o stretto di una panchina come base.
- Coperchio del cassone o cassone con diversi elementi (variare l'altezza).
- Diversi tappeti.
- Trave.
- Eseguire il movimento con o senza scarpe.
- Posizione della bilancia su diversi attrezzi alternando dx/sx.
- Corsa sulle linee → assumere la posizione della bilancia ogni volta che due linee si incrociano.

## **Materiale**

- Panchina, cassone, diversi tappeti
- Trave



È possibile eseguire molti esercizi sotto forma di circuito oppure come postazioni annesse al fine di aumentare la durata del movimento.



### Equilibrio sulle mani

Prima di poter apprendere gli esercizi a testa in giù, è necessario eseguire in maniera statica i movimenti di base. Le condizioni necessarie per fare ciò sono una spiccata forza di sostegno, agilità a seconda dell'elemento e una buona capacità di orientamento. Con la panchina, il cassone e le parallele è possibile apprendere le forme di sostegno.

### Preparazione per la verticale

Il bambino parte dalla posizione accovacciata a una distanza ragionevole dalla parete. Le mani si trovano alla larghezza delle spalle. Con un piccolo salto o una spinta, il bambino si porta in verticale appoggiandosi alla parete con le gambe piegate. Nella posizione finale i polsi, le spalle e le anche formano una linea verticale. Rimanere brevemente nella posizione finale. I piedi e la schiena possono toccare la parete come supporto.

### Obiettivo

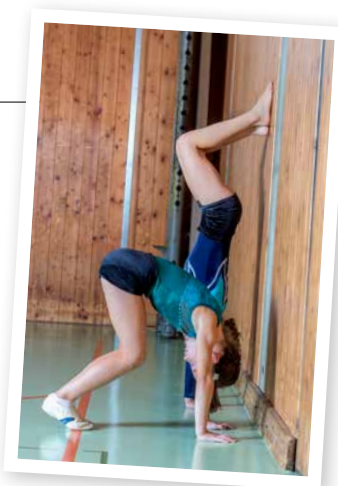
I bambini riescono a rimanere in equilibrio sulle mani, a testa in giù, acquisendo le conoscenze necessarie per eseguire l'elemento base, ossia la verticale.

### Varianti

- Eseguire il movimento senza parete.
- Dalla posizione finale, tendere le gambe per rimanere in verticale (i polsi, le spalle, le anche e le caviglie formano una linea).
- Dalla posizione accovacciata, con le gambe divaricate o piegate, portarsi in verticale.
- Dalla posizione eretta sollevare in alto la gamba e portarsi in verticale.
- Tutte le varianti possono essere eseguite anche su diversi attrezzi (parallele al suolo, parallele, trave, anelli).

### Materiale

- Parete e tappeti sottili
- Attrezzi in base alle varianti



*Per l'allenamento con i bambini è necessario adattare anche i materiali utilizzati, oltre che la metodologia, la didattica e la scelta degli esercizi adeguati al livello.*

### Trovare l'equilibrio nella e a partire dalla dinamica

Questo esempio pratico richiede una buona dose di stabilità del busto, forza nelle gambe, capacità di diversificazione e di orientamento.

### Salti che fanno perdere l'equilibrio

Il bambino è in piedi in posizione stabile su un ostacolo ed esegue un salto verso il basso con una rotazione completa lungo l'asse longitudinale, al contempo controlla l'equilibrio interno per potersi preparare bene all'atterraggio. L'ideale sarebbe concludere il salto verso il basso atterrando in piedi senza passo di correzione. L'atterraggio corretto viene descritto a pagina 15.

### Obiettivo

I bambini apprendono a percepire il loro corpo e riescono a mantenerlo in equilibrio, anche quando è in movimento, al fine di eseguire un atterraggio in maniera controllata.

### Sicurezza

L'altezza di salto su una superficie fissa corrisponde all'altezza massima alla quale un bambino riesce a saltare con la propria forza. Se si sceglie una posizione di partenza più alta, è necessario posizionare dei tappeti per l'atterraggio.

### Varianti

- Iniziare con un normale salto verso il basso, aumentare gradualmente la rotazione lungo l'asse longitudinale, iniziare con una mezza rotazione.
- Saltare da un'altezza bassa con gli occhi chiusi.
- Saltare in avanti e all'indietro.
- Elementi di disturbo dall'esterno (spingere delicatamente il bambino quando è in aria).
- Atterraggio con capriola (allenamento controllato della caduta).
- «Acchiappare in alto» → non si può essere catturati se ci si trova su ostacoli o tappeti.

### Materiale

- Cassone con tre o quattro elementi
- Tappeti per salti verso il basso
- Attrezzi in base alla disponibilità (cavallo con maniglie, cerchi, cassone, tavola da volteggio, parallele simmetriche, sbarra, trave)
- Tappeti sottili, tappeti da 16 cm



## Dal rotolare e ruotare al «sapersi orientare»

Le forme di base del movimento «rotolare e ruotare» vengono eseguite su diversi assi del corpo e richiedono una buona percezione del proprio corpo nonché un buon senso dell'orientamento e dell'equilibrio. La percezione del proprio corpo e il sapersi orientare nello spazio è importante per la precisa esecuzione e l'evoluzione di queste forme di base del movimento. Il presupposto per orientarsi meglio nello spazio è fare numerose esperienze di rotazione che prevedono variazioni in termini di spazio, tempo e forza. Il primo esempio pratico affronta questo argomento.

Sapersi orientare con il proprio corpo nello spazio non è importante solo per le rotazioni classiche, ma anche in quegli sport dove la situazione cambia continuamente. Gli altri due esempi pratici si concentrano pertanto su questo aspetto. Nello sport è fondamentale saper percepire e di conseguenza valutare la posizione e il movimento di se stessi, dei compagni e degli avversari nonché degli attrezzi nella maniera più completa possibile. Si tratta di percepire non soltanto i movimenti di rotazione, ma qualsiasi tipo di movimento. L'intera situazione diventa subito molto complessa, per cui è fondamentale che i bambini imparino a riconoscere i movimenti rilevanti per quella situazione e a reagire con il giusto movimento.

L'evoluzione dei rotolamenti e delle rotazioni consente di applicare queste prestazioni in quasi tutte le discipline sportive.

### Tenere gli occhi aperti ed evitare gli scontri

Al fine di evitare gli scontri, esistono degli oggetti visibili (paletti, cerchi, nastri, ecc.) utili per i bambini e che delimitano lo spazio e il campo di gioco. I giochi e gli esercizi di movimento eseguiti nello spazio, in gruppo o insieme a un compagno devono essere introdotti e strutturati lentamente in maniera tale che i bambini abbiano il tempo necessario per orientarsi e percepire meglio l'ambiente e il proprio corpo. I giochi per conquistare un posto in un cerchio o in un determinato spazio e l'impiego di diverse forme di organizzazione sono particolarmente adatti per allenare la capacità di orientamento.

### Orientarsi durante e dopo le rotazioni lungo l'asse longitudinale

Le quattro fasi di una rotazione lungo l'asse longitudinale (fase di preparazione, approccio alla rotazione, rotazione, fase finale) e il movimento della testa (spot) sostengono l'orientamento e il senso della posizione. Nello sport, subito dopo una rotazione o un rotolamento si guarda un punto precedentemente definito nello spazio. La posizione di partenza rappresenta la fase di preparazione per la rotazione e il punto di orientamento per il corpo all'interno dello spazio. Durante la rotazione e l'atterraggio è importante che sia la posizione della testa sia lo sguardo conducano il più velocemente possibile verso il punto definito nello spazio.

### Letture del giornale

Questo gioco viene eseguito più volte assegnando delle attività differenti. I bambini ruotano liberamente lungo l'asse longitudinale; quando sentono il segnale «stop» guardano il più velocemente possibile verso il bambino con il giornale (spot) e rimangono immobili. È possibile modificare il movimento (rotazione intermittente, rotazione sulla mezzapunta, rotazione di lato, rotazione intermittente con compagno, ecc.)

### Obiettivo

I bambini imparano a orientarsi durante e dopo una rotazione con l'ausilio di uno spot.

### Varianti

- Variante: si gira liberamente nella palestra, al segnale del monitore o della persona con il giornale è necessario guardare o toccare oggetti, puntini o diverse immagini.
- Introdurre la tecnica (fase di preparazione di una rotazione, capriola in avanti).
- Dopo un movimento di rotazione guardare un punto definito in precedenza all'interno dello spazio oppure sul proprio corpo. Esempio: dopo la capriola in avanti eseguire un salto in estensione guardando la parete.

### Materiale

- Giornali
- Immagini o puntini colorati



Non appena un esercizio funziona, è possibile eseguire e variare i movimenti di base apportando delle piccole modifiche. In questo modo l'esercizio continuerà a essere interessante, favorendo l'apprendimento del movimento.

### Orientamento e posizionamento

Per potersi posizionare correttamente nel gioco è fondamentale sapersi orientare in tempo e avere la percezione del proprio corpo nello spazio. A tal fine è necessario conoscere la posizione ottimale, ad esempio, in rapporto al pallone. Una posizione importante nel gioco è quella che consente di giocare il pallone in una determinata direzione. In questo caso gli occhi, il pallone e l'obiettivo devono formare una linea. Inoltre, è necessario assumere una posizione del corpo che consenta di eseguire il movimento desiderato.

### Passaggio preciso del pallone

Tre bambini sono disposti a triangolo a una distanza di circa quattro metri. I giocatori A e B indossano un nastro di colore differente, si trovano all'interno di un cerchio e ognuno di loro ha un pallone. Il giocatore C si trova vicino a un punto contrassegnato. Alternandosi, A e B lanciano indirettamente il pallone al giocatore C (il pallone deve toccare a terra davanti al giocatore C). Quando il pallone tocca a terra, il giocatore che ha effettuato il lancio dice il colore di un nastro. Ora il giocatore C deve lanciare il pallone a quel giocatore. Si guadagna un punto se si riesce a prendere il pallone con almeno un piede all'interno del cerchio. Dopo aver guadagnato cinque punti, i giocatori ruotano.

### Obiettivo

I bambini si posizionano in modo ideale dietro al pallone e riescono a passarlo con precisione.

### Varianti

- Ripresa con l'avambraccio.
- Utilizzare dei palloni più leggeri e più grandi.
- Corsa contro il tempo: quale gruppo riuscirà a effettuare il maggior numero di passaggi corretti in un determinato lasso di tempo?
- Aumento della difficoltà: effettuare i passaggi con l'altro braccio o l'altra mano.
- Aumento della difficoltà: prima del passaggio si esegue un esercizio aggiuntivo, come ad esempio battere le mani o toccare a terra.

### Materiale

- Diversi nastri colorati
- Cerchi
- Coni di demarcazione
- Palloni (mini palloni da pallapugno, palloni da pallavolo, palloni gonfiabili, palloni di spugna, ecc.)



### Girarsi e orientarsi nel gioco

Riuscire a prendere una palla con l'ausilio di un cono nel seguente esercizio richiede un'ottima valutazione della traiettoria della palla affinché i bambini possano collocarsi in una posizione di ricezione ottimale.

### Prendere la palla con l'ausilio di un cono

I bambini giocano 2 contro 2 con una palla sopra una panchina o, in alternativa, sopra un cassone, le parallele o una corda. Tutti i giocatori tengono in mano un cono. La palla viene lanciata sopra la panchina con un movimento verso l'alto. I bambini sull'altro lato devono riuscire a prendere la palla, direttamente o indirettamente, con il cono dopo che questa avrà toccato terra al massimo una volta. Per prendere la palla è necessario reggere il cono con entrambe le mani. Una volta presa la palla, il bambino la lancia di nuovo verso il campo di gioco avversario.

### Obiettivo

I bambini sanno intercettare correttamente la traiettoria della palla in modo tale da riuscire a prenderla con il cono.

### Varianti

- Dopo aver giocato insieme, si gioca gli uni contro gli altri. Chi guadagna più punti?
- Lancio: con una mano, a sinistra, a destra, sopra la testa, lancio dal basso, ecc.
- Presa: con una mano, a sinistra, a destra.
- Dopo ogni lancio effettuare una rotazione sul proprio asse e scambiarsi il posto con il compagno.
- Intensità: dopo ogni lancio toccare una determinata linea oppure il pavimento con la mano, l'addome, il sedere, ecc.

### Materiale

- Panchine, cassone, parallele o corda
- Palle che possono essere prese con il cono: palline da tennis (in schiuma), piccoli palloni da pallamano, ecc.
- Coni



Ogni bambino è diverso dall'altro e ha un modo differente di prendere la palla. Pertanto, è opportuno stimolare sempre i diversi sensi dei bambini senza trascurare soprattutto il senso cinestetico e vestibolare.

# Dal rotolare e ruotare alle rotazioni controllate a terra lungo l'asse longitudinale, trasversale e sagittale

Le rotazioni sono controllate al massimo se ruotano attorno a un asse ben definito nella maniera più armonica e uniforme possibile. Gli assi sono così definiti:



## Asse trasversale

È la linea immaginaria che attraversa il corpo da una spalla all'altra, da un fianco all'altro oppure altre parti del corpo nella stessa direzione. Il corpo ruota in avanti o all'indietro lungo questo asse.



## Asse longitudinale

È la linea immaginaria che attraversa il corpo dalla testa ai piedi. Il corpo ruota verso sinistra o verso destra lungo questo asse.



## Asse sagittale

È la linea immaginaria che attraversa il corpo dalla parte anteriore alla parte posteriore. Il corpo ruota lateralmente verso sinistra o verso destra lungo questo asse.

Le rotazioni lungo l'asse longitudinale, trasversale e sagittale sono presenti in numerose discipline sportive. Le diverse esperienze di rotazione stimolano soprattutto la capacità di orientamento, che è un prerequisito fondamentale per tutte le discipline sportive. Durante le prime fasi vengono ottimizzate le seguenti caratteristiche tecniche:

- **Rotazione lungo l'asse trasversale:** inclinare la testa e rialzarsi correttamente.
- **Rotazione lungo l'asse longitudinale:** miglioramento dell'esecuzione del movimento grazie alla variazione.
- **Rotazione lungo l'asse sagittale:** posizione corretta della testa quando si fa la ruota.

### Posizionare il piano inclinato

Posizionare il piano inclinato in modo tale che non sia troppo ripido. Agganciare correttamente tre panchine alla spalliera e fissarvi sopra i tappeti sottili in maniera tale che non scivolino. I tappeti devono essere radenti ai lati delle panchine. Il passaggio dopo le panchine non dovrebbe presentare sporgenze. È assolutamente necessario posizionare altri tappeti dopo il piano inclinato nel caso in cui un bambino non riesca ad arrestare da solo la rotazione. Se il piano inclinato è ripido, sul pavimento verranno posizionati dei tappeti sottili a destra e a sinistra come protezione.

## Capriola lungo l'asse trasversale

Dalla posizione di partenza in piedi e con le braccia distese in alto andare ad appoggiarsi sulle mani. Eseguire poi una capriola armoniosa inarcando il più possibile la schiena dal coccige alla nuca, portare la testa nel prolungamento della colonna vertebrale. Questa posizione deve essere mantenuta stabile durante l'esecuzione della capriola. La testa tocca il tappeto partendo dalla nuca. Ci si rialza senza appoggiarsi sulle mani; a tal fine è necessario mantenere la spinta della capriola e posizionare i piedi vicino al sedere.

## Capriola in avanti

I bambini eseguono una capriola in avanti da diverse postazioni. In questo modo si allenano e si perfezionano diverse caratteristiche tecniche.

1. Panchina: il bambino si inginocchia sulla panchina e poi fa una capriola in avanti concentrandosi sulla corretta inclinazione della testa.
2. Cavallina: il bambino è appoggiato con l'addome sulla cavallina e rotola su un piano inclinato. Per eseguire una capriola armonica è necessario inarcare la schiena.
3. Piano inclinato relativamente piatto: eseguire la capriola in avanti e rialzarsi senza mani.

## Obiettivo

Durante la capriola in avanti i bambini toccano il tappeto solo con la nuca.

## Varianti

- Variare la posizione di partenza durante la capriola in avanti: in piedi, in ginocchio, sdraiati.
- Utilizzare diversi supporti.
- Ad occhi chiusi.
- Postazione 1: incollare le immagini sotto la panchina. Per poterle vedere, i bambini devono piegare davvero bene la testa.
- Postazione 1: iniziare su un tappeto normale in piedi con le gambe divaricate.
- Postazione 3: reggere l'oggetto con entrambe le mani.
- Postazione 3: eseguire una capriola all'indietro; le principali caratteristiche tecniche sono le stesse. In più, è importante fare pressione con le mani per non caricare la nuca.

## Materiale

- Postazione 1: 1 panchina, tappeti sottili
- Postazione 2: cavallina, pedana Reuther, tappeti sottili
- Postazione 3: 3 panchine, tappeti sottili, tappeto da 40 cm





### Rotazione lungo l'asse longitudinale

Dalla posizione di partenza, in piedi e con le braccia distese in alto, si effettua un salto su due gambe prendendo lo slancio con le braccia. Al momento del salto, l'impulso di rotazione viene prodotto facendo ruotare principalmente la parte superiore del corpo. In tal modo si produce un impulso di rotazione lungo l'asse longitudinale che dà il via alla rotazione. Il salto in estensione con mezza rotazione viene eseguito nella postura I, solo così infatti la rotazione può avvenire esattamente lungo l'asse longitudinale.

### Salto in estensione con mezza rotazione

Il salto in estensione con mezza rotazione lungo l'asse longitudinale viene eseguito in modi diversi:

1. Rotazione a terra su una linea
2. Rotazione senza utilizzo delle braccia
3. Da una panchina saltando verso il basso
4. Da un cassone saltando verso il basso su un tappeto da 16 cm
5. Su un minitrampolino piatto
6. Su un tappeto da 40 cm

#### Obiettivo

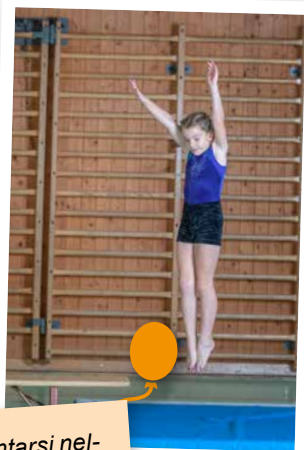
Questo esercizio consente ai bambini di migliorare l'esecuzione del salto in estensione con mezza rotazione grazie alle numerose varianti.

#### Varianti

- I sei diversi esercizi costituiscono già delle varianti dell'esercizio base.
- Ruotare dall'altro lato.
- $\frac{1}{4}$  di rotazione o  $\frac{3}{4}$  di rotazione.
- Eseguire la rotazione lungo l'asse longitudinale con movimenti di traslazione in avanti, all'indietro o laterali.
- Possibile compito: eseguire dieci salti in estensione con rotazione lungo l'asse longitudinale e cambiare attività dopo ogni salto.

#### Materiale

- Panchina
- Cassone (3 elementi)
- Tappeto da 16 cm
- Minitrampolino piatto
- Tappeto da 40 cm



La vista aiuta i bambini a orientarsi nello spazio. Pertanto, è sempre opportuno assegnare degli esercizi che aiutino a sviluppare intenzionalmente solo questo senso.

### Rotazione lungo l'asse sagittale con corretta posizione della testa

All'inizio è più semplice effettuare la ruota partendo dalla posizione laterale. Durante la ruota è prevista anche l'esecuzione della verticale (postura I), sebbene le gambe siano aperte. Mentre si esegue la ruota le braccia rimangono distese in alto per tutto il tempo coprendo le orecchie. I punti di appoggio di entrambi i piedi, di entrambe le mani e poi nuovamente di entrambi i piedi formano una linea dritta. La posizione finale è quella laterale. La testa si trova sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.

### Ruota

I bambini sanno già fare una ruota e con questo esercizio verificano la posizione della testa. Alla parete sono appese da cinque a dieci immagini di animali, a testa in giù, a circa 20 cm da terra. I bambini eseguono una ruota a circa 1 m di distanza dalla parete e osservano una di queste immagini. In questo esercizio viene intenzionalmente stimolata la vista. Ciò permette di migliorare una caratteristica tecnica.

#### Obiettivo

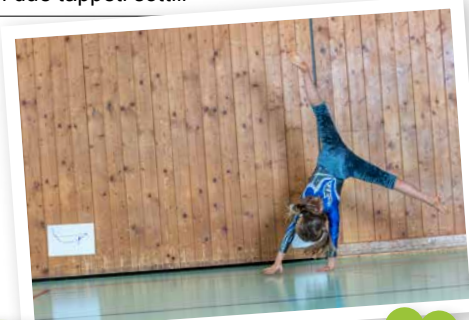
Durante la ruota, la testa dei bambini si trova sul prolungamento della colonna vertebrale. La parete dove sono collocate le immagini aiuta i bambini a mantenere la direzione di rotazione.

#### Varianti

- Eseguire la ruota sempre da entrambi i lati.
- Var. 1: per i bambini più grandi è possibile sostituire le immagini con delle parole o delle frasi scritte sui fogli.
- Var. 2: è possibile appendere le immagini anche in un vicolo realizzato con i tappeti (ad es. due immagini su ogni lato). In questo modo l'esercizio diventa ancora più avvincente → solo chi riesce a fare la ruota attraverso il vicolo sa quali sono gli animali che vi vivono dentro.
- Var. 3: i bambini eseguono contemporaneamente una ruota e si osservano a vicenda durante la verticale.

#### Materiale

- 5-10 immagini di animali, nastro adesivo
- Vicolo realizzato con due tappeti sottili



Praticamente è possibile rendere più facili o più difficili tutti gli esercizi apportando delle piccole modifiche, in modo tale da adattarli al livello di ciascun bambino.

## Dal rotolare e ruotare alle rotazioni con e su diversi attrezzi

All'inizio è molto importante assumere un atteggiamento ludico nei confronti dei grandi attrezzi. In questo modo i bambini acquisiscono molteplici esperienze di movimento con gli attrezzi e riescono a percepire il ritmo dato da ciascuno di essi. Le prime rotazioni sono delle esperienze appaganti che contribuiscono a rafforzare l'apprendimento ludico.

Quando si parla di rotazioni con grandi attrezzi ci si riferisce alla ruota di Rhön. Per rotazioni su diversi attrezzi si intendono le rotazioni su tutti gli attrezzi, come ad esempio la rotazione lungo l'asse longitudinale eseguita agli anelli.

### Spostamento del peso nella ruota di Rhön

La ruota di Rhön si muove grazie allo spostamento del peso del corpo. Inizialmente si comincia a dondolare spostando leggermente il peso del corpo. Con spostamenti del peso sempre maggiori, le oscillazioni diventano man mano più ampie finché non risulta possibile aggrapparsi ai pioli e restarvi appesi. In seguito l'oscillazione si trasforma in una rotazione. Per la riuscita dell'esercizio il corpo deve restare dritto per tutta la durata. È possibile eseguire gli esercizi per familiarizzare con la ruota anche su ruote troppo grandi. Quindi, anziché attendere la ruota dalle giuste dimensioni, i bambini possono utilizzare le ruote più grandi e trasformare il tempo di attesa in movimento.

### Ruotare con la ruota di Rhön

I bambini si posizionano di lato sulle tavole e cercano di spostare la ruota di Rhön avanti e indietro tramite lo spostamento del peso. I piedi sono posizionati a «pinguino» sulle tavole. Una volta che i bambini hanno acquisito un po' di padronanza con l'esercizio è possibile scegliere forme e varianti divertenti.

### Obiettivo

I bambini scoprono la dinamica della ruota e apprendono come mantenere l'equilibrio sull'attrezzo instabile.

### Sicurezza

All'inizio è utile fornire l'aiuto e l'assistenza necessari ai bambini. Tuttavia, questi ultimi dovrebbero iniziare ben presto a eseguire da soli questo esercizio. Così entro breve sarà possibile passare a una forma giocosa dell'esercizio. Basta spiegare in anticipo ai bambini come riprendersi in caso di perdita di equilibrio.

### Varianti

- Oscillare in sincronia.
- Piccola sfida: chi oscilla di più? Chi riesce a oscillare nella ruota più grande? Chi riesce a ruotare durante l'oscillazione?
- Variante più difficile: mettersi in posizione trasversale partendo dalla posizione laterale.
- Variante: dalla posizione a gambe divaricate alla posizione raccolta e seduti su un punto di appoggio o su un gradino, dalla «ruota delle giuste dimensioni» alle ruote più grandi.
- Non appena si sviluppa la percezione di base per la ruota, è possibile passare dall'oscillazione alla rotazione e con delle rotazioni a 360° il mondo del bambino sarà messo letteralmente sottosopra.

### Materiale

- Ruote di Rhön di diverse dimensioni





### **Aiuto, sicurezza**

L'aiuto da parte del monitore consiste nel sostenere attivamente la sequenza del movimento. Un aiuto diretto è un'azione di sostegno che contribuisce alla riuscita della sequenza dell'esercizio, aumenta la fiducia e riduce le paure. Gli aiuti diretti consistono nell'assistenza alla rotazione, alla spinta, alla trazione, all'appoggio o alla stabilizzazione. A seconda della situazione vengono attuate diverse prese d'aiuto.

Per sicurezza si intende la prontezza del monitore ad intervenire, se necessario, mentre il bambino esegue il movimento da solo. Affinché gli aiuti siano utili e non di ostacolo, è necessario attenersi a quanto segue:

- Conoscere la sequenza dei movimenti.
- Essere il più vicino possibile al bambino per garantire una trasmissione della forza ottimale.
- Garantire la propria sicurezza (posizione sicura e stabile su una superficie fissa).
- Aiutare seguendo la direzione del movimento.
- Non bloccare il braccio d'aiuto tra il bambino e l'attrezzo.
- Sostenere la sequenza del movimento dall'inizio alla fine.
- Conoscere le prese d'aiuto e utilizzarle correttamente.

Le sequenze di movimento dei bambini vengono sostenute (aiuto) o accompagnate (sicurezza) dall'inizio alla fine seguendo i principi sopra elencati e le prese d'aiuto vengono adattate in funzione della situazione. Per sostenere al meglio il processo di apprendimento dei bambini è importante aiutarli il meno possibile e solo se necessario.

### **Rotazione lungo l'asse longitudinale agli anelli**

La posizione finale assunta nello slancio è la postura C+. Proprio prima del «momento di inversione» viene introdotta la rotazione lungo l'asse longitudinale con i piedi, seguita immediatamente da un'estensione del corpo nella postura I. L'ombelico viene tirato indietro verso la colonna vertebrale per evitare di inarcare la zona lombare. Per tutta l'esecuzione del movimento, le braccia rimangono vicine alle orecchie e la testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale.

### **Mezza rotazione durante lo slancio**

I bambini oscillano in sospensione agli anelli e, alla fine dello slancio, eseguono una mezza rotazione nel momento di inversione. Dal momento che all'inizio è necessario sviluppare il senso di orientamento nello spazio e il senso del ritmo, il monitore emette un segnale acustico, con la voce o battendo le mani, per attivare l'impulso di rotazione. Considerando il tempo di reazione, l'ideale è emettere il segnale acustico con un leggero anticipo, se possibile, preannunciandolo. Un possibile segnale potrebbe essere: «Eeeeeee salta!»

### **Obiettivo**

I bambini riescono a completare l'oscillazione agli anelli con una mezza rotazione durante lo slancio e migliorare la sincronizzazione della rotazione tramite l'udito.

### **Varianti**

- Esercitarsi dapprima nelle rotazioni lungo l'asse longitudinale anche su grandi superfici di appoggio a terra.
- Un ottimo esercizio preliminare per la rotazione lungo l'asse longitudinale agli anelli è il mixer: rimanere sospesi a un singolo anello fissato in alto e ruotare lungo l'asse longitudinale il più velocemente possibile.
- Successivamente il segnale acustico per la rotazione lungo l'asse longitudinale potrà essere dato anche da altri bambini. In questo modo miglioreranno anche la loro percezione dall'esterno.
- Eseguire la rotazione con gli occhi chiusi.

### **Materiale**

- Anelli e tappeti sottili

L'udito è essenziale per la percezione del proprio ritmo. I segnali acustici dei monitori aiutano i bambini a orientarsi nello spazio.



# Dall'arrampicarsi e dallo stare sospesi alle posizioni chiave «appoggio» e «sospensione»

**Sospensione e appoggio** sono forme di movimento utilizzate non soltanto nella ginnastica agli attrezzi e artistica, ma anche nelle arrampicate e nelle discipline sportive che prevedono delle acrobazie. Inoltre, l'appoggio viene richiesto in molte discipline sportive come «supporto», o a livello funzionale per alcuni sport di combattimento o come conseguenza di movimenti imprevisti. Per il resto, sebbene l'applicazione diretta di queste prestazioni in altre discipline sportive sia bassa, esistono molte applicazioni indirette che favoriscono la formazione olistica del corsetto muscolare, utile nello sport e nella vita quotidiana.

Il movimento a quattro zampe è la base per poter sviluppare e apprendere diverse e importanti posizioni chiave come l'appoggio e la sospensione. Innanzitutto, conoscendo il movimento a quattro zampe, il bambino è in grado di modificare le posizioni di appoggio e quindi di arrampicarsi. Lo sviluppo di questo movimento è molto importante; infatti consente al bambino di acquisire consapevolezza del proprio peso corporeo, aggrapparsi a qualcosa e vivere nuove sensazioni legate alla gravità.

Esercitare contemporaneamente l'appoggio e la sospensione è inoltre interessante poiché sono disponibili numerose varianti dell'esercizio. Grazie a queste varianti è possibile sperimentare famiglie di movimenti e apprendere nuovi movimenti.

## Utilizzo di grandi attrezzi

La disposizione di grandi attrezzi può comportare un potenziale pericolo se non viene organizzata nella maniera giusta. Deve essere preparata e messa in pratica. Grazie ai diversi esercizi, il monitore può insegnare ai bambini a trasportare i pesi nel modo corretto (schiena dritta) e ad adottare una tecnica di trasporto efficace in funzione dell'attrezzo. Il monitore può permettere ai bambini di proporre delle soluzioni per il trasporto, ma, soprattutto, deve assicurarsi che ognuno svolga il proprio compito e che le sequenze di movimento diventino automatizzate. Una cosa è certa: i bambini possono utilizzare gli attrezzi soltanto quando tutti i materiali sono stati posizionati!

## Sospensione

I movimenti come arrampicarsi, aggrapparsi a qualcosa e saltare per rimanere sospesi a qualcosa nonché gli esercizi sui piani inclinati sono dei parametri fondamentali per il passaggio dall'«arrampicarsi» allo «stare sospesi». Per una buona qualità della sospensione è necessario essere rilassati e non tesi. Ciò significa che le spalle sono rilassate, il corpo si distende e rimane flessibile all'altezza della colonna vertebrale toracica.

## Percorso di attrezzi

Posizionare diversi attrezzi in linea. I bambini riescono a superare il percorso di attrezzi senza che vengano fornite loro indicazioni concrete su come superare gli ostacoli. Il percorso di attrezzi consente in automatico di variare gli esercizi di sospensione e trazione senza spostare il materiale. Inoltre si possono allenare anche le diverse forme di presa in modo divertente. In una seconda fase il percorso si può trasformare in una staffetta.

## Obiettivo

I bambini scoprono il passaggio dall'arrampicata alla sospensione e variano le forme di presa.

## Sicurezza

Posizionare tappeti sottili a sufficienza dove i bambini non hanno alcun punto di appoggio sul terreno. Lasciare che i bambini eseguano inizialmente il percorso senza limiti di tempo e senza pressione competitiva.

## Possibile sequenza e strutturazione di un percorso di attrezzi

- Arrampicarsi su una corda per salire su un cassone, camminare sul cassone, stare sospesi sulle parallele simmetriche e avanzare fino al cassone successivo, stare sospesi su una sbarra e colpire con i piedi il pallone lanciato da un compagno, lanciandolo tra due paletti. Nella competizione vince la squadra che fa il maggior numero di tiri in porta.
- Posizionare il cassone o le panchine capovolte tra le parallele simmetriche per consentire di fare delle pause.
- Utilizzare palloni di diverse dimensioni da tirare in porta.
- Postazione supplementare: sospensione agli anelli.

## Materiale

- Tappeti sottili
- 2 sbarre
- 2 corde per arrampicata
- 2 palloni
- 2 parallele simmetriche
- 4 paletti
- 4 cassoni



### Posizione chiave di appoggio

Nell'appoggio standard le braccia sono distese e le spalle alte. Per stendere completamente le braccia con la minor forza possibile, il lato interno dei gomiti viene rivolto in avanti. L'appoggio può manifestarsi in diverse varianti e, in base alla posizione del corpo, ci sono altre forze che gravano sulle spalle. Anche se nel seguente esempio ci si concentra sull'appoggio frontale e dorsale, è importante acquisire anche altre esperienze di appoggio sin dall'inizio.

### Appoggio frontale e dorsale

1. I bambini corrono lateralmente su quattro zampe, rispettivamente in appoggio frontale (posizione dell'asse) e dorsale sul pavimento. È importante assicurarsi che i bambini corrano sempre in entrambe le direzioni. Tutte le varianti descritte si riferiscono a questo esercizio.
2. I bambini si muovono liberamente sul pavimento e cambiano la posizione di appoggio effettuando una rotazione lungo l'asse longitudinale. Eseguire l'esercizio anche con gli occhi chiusi.

### Obiettivo

I bambini sono in grado di mantenere la posizione di appoggio e di passare da una posizione di appoggio frontale a quella dorsale.

### Varianti

- Eseguire l'esercizio su due panchine.
- Fissare le panchine su due cassoni per poter eseguire l'esercizio in altezza. Fissare le panchine a diverse altezze.
- Poggiare i piedi su un funghetto, sulla parte superiore del cassone oppure sulla cavallina e girare attorno al funghetto con le mani.
- Posizionare e variare gli ostacoli tra i piedi e le mani.

### Materiale

- 4 panchine
- 4 cassoni
- Funghetto, parte superiore del cassone, cavallina bassa
- Tappeti sottili



*I bambini vogliono giocare! La presentazione ludica degli esercizi è importante per il processo di apprendimento dei bambini. Anche nel caso di elementi tecnici più complessi.*

### Appoggio a testa in giù

Dopo aver camminato a quattro zampe ed eseguito il movimento orizzontale in appoggio, la fase successiva dello sviluppo ginnico del bambino comprende la verticale. A tal fine è importante che i bambini trovino il proprio equilibrio come descritto a pagina 21. Lavorare da una posizione più alta (testa verso il basso, piedi in alto) facilita l'apprendimento dello spostamento del baricentro sul punto di appoggio.

### Varianti della verticale

Nella palestra vengono posizionate diverse stazioni sopraelevate, come ad esempio un cassone inclinato. I bambini si posizionano sulla stazione sopraelevata a pancia in giù, scivolano verso il basso e pongono le mani sul pavimento. Si appoggiano e rotolano in avanti, inizialmente su un tappeto da 16 cm. I bambini cercano di eseguire gradualmente l'esercizio arrivando sempre più in alto fino a rimanere in verticale. Grazie all'inclinazione e alla gravità, la capriola in avanti viene eseguita senza sforzi. Si inizia sempre con una pendenza, poi si passa alla posizione orizzontale e infine a una leggera pendenza.

### Obiettivo

I bambini sono in grado di appoggiarsi a testa in giù (verticale).

### Varianti

- A pancia in giù sul cassone piatto, tra le maniglie della cavallina e sulla sbarra: appoggiare le mani sul pavimento, spingersi e, a partire dalla verticale, fare una capriola in avanti oppure lasciarsi cadere di schiena su un tappeto da 40 cm.
- I bambini inventano nuove varianti (creazioni personali).

### Materiale

- 2 cassoni
- 2 tappeti da 16 cm
- 1 cavallo con maniglie
- Tappeti sottili
- 1 tappeto da 40 cm
- 1 tappetino da yoga (protezione per la sbarra)



*Prima dell'allenamento è opportuno preparare uno schizzo della disposizione degli attrezzi e una lista dei materiali. Indicare ai bambini dove va collocato quale attrezzo sulla base dello schizzo e procedere in gruppi all'allestimento.*

# Dal dondolare e dall'oscillare al dondolamento e all'oscillazione in sospensione nonché all'oscillazione in appoggio

Una volta assimilati i passaggi più importanti dello sviluppo dei movimenti **appoggio e sospensione**, si passa al dondolamento e all'oscillazione in sospensione nonché all'oscillazione in appoggio. Le precedenti esperienze acquisite a partire dalla forma di base dei movimenti del dondolamento e dell'oscillazione aiutano notevolmente ad apprendere correttamente e più velocemente la tecnica degli elementi. Ad eccezione del movimento di courbette, che genera l'energia in fase di slancio, è molto bassa la possibilità di poter applicare queste prestazioni in altre discipline sportive. Al contrario, il movimento di courbette, che delinea il passaggio dalla postura C+ a alla postura C- e viceversa, è essenziale in quasi tutte le discipline sportive.

L'**oscillazione in appoggio** viene eseguita principalmente alle parallele. Partendo dalla normale posizione di appoggio si effettuano oscillazioni del corpo in avanti e indietro generate dalla forza delle braccia, che aumentano progressivamente grazie alla forza di gravità e agli impulsi ritmati di braccia e gambe.

Il **dondolamento in sospensione** viene eseguito agli anelli, mentre l'**oscillazione in sospensione** alle parallele, alla sbarra e alle parallele asimmetriche. È possibile utilizzare la seguente sequenza metodica degli esercizi: avanzamento in sospensione (stare sospesi), oscillazione sulla corda o sul trapezio, oscillazione o dondolamento sugli attrezzi ginnici, oscillazione con rilascio alternato di una e dell'altra mano con poco slancio alla sbarra, oscillazione e dondolamento con  $\frac{1}{4}$  di rotazione, mezza rotazione, oscillazione e rilascio delle impugnature per eseguire un salto verso il basso.

## Definire le zone di lavoro e di attesa

È importante definire un posto dove i bambini possono attendere il proprio turno e un altro dove possono svolgere gli esercizi. Queste zone possono essere delimitate con coni, tappeti, corde, cerchi, ecc. Un bambino che svolge il proprio esercizio nell'apposita zona è al sicuro. Altrimenti, il bambino corre il rischio di scontrarsi con un altro bambino che si sta esercitando. Inoltre, è necessario mettere in sicurezza gli attrezzi affinché non vi sia il rischio di lesioni in caso di un'eventuale caduta. Laddove necessario occorre posizionare un numero sufficiente di tappeti.

## Oscillazione in sospensione

In questo esercizio il movimento viene reso più complesso, variandolo e integrandolo con un avanzamento orizzontale, delle rotazioni, ecc. Ciò consente al bambino di comprendere la particolarità di ciascun attrezzo. La chiusura della mani sugli anelli è diversa rispetto a quella sulla sbarra e così via. È necessario provare diverse possibilità di torsione del polso, a seconda che gli staggi vengano afferrati dall'interno o dall'esterno e che si tratti di una presa da sopra o da sotto.

## Il pendolo lungo

Muovendosi in sospensione sugli attrezzi da una estremità all'altra, i bambini apprendono a trasferire il peso attraverso l'oscillazione. Ciò consente loro di comprendere l'efficienza del movimento di courbette e di esercitarsi con le diverse prese sugli attrezzi. L'attraversamento della sbarra, delle parallele o di una scala sospesa in altezza consente di allenare i movimenti di oscillazione e di eseguire degli slanci in avanti e all'indietro.

## Obiettivo

I bambini sono in grado di dondolare/oscillare su diversi attrezzi.

## Sicurezza

Posizionare sempre dei tappeti sotto le stazioni sopraelevate.

## Movimenti/varianti/metafore

- Attraversare l'attrezzo con degli slanci. Da un cassone a un altro cassone.
- Oscillare lateralmente.
- Oscillare avanti/indietro con avanzamento.
- Oscillare avanti/indietro con mezza rotazione.
- Eseguire lo stesso esercizio con avanzamenti su una scala.
- Partendo su due cassoni leggermente distanziati, con le mani sugli staggi, saltare e chiudere le gambe, oscillare in avanti, poi all'indietro e riposarsi sul cassone.

## Materiale

- 1 sbarra
- Tappeti sottili
- 2 cassoni
- 1 scala



Esercizi aggiuntivi e giochi per ingannare il tempo trasformano l'attesa in movimento.



### **Dondolare e oscillare in sospensione rovesciata**

Dopo che il bambino ha appreso la posizione di sospensione, può ruotare in sospensione a testa in giù. In questo caso è importante trovare l'equilibrio in modo tale da poter eseguire la sospensione rovesciata quasi senza alcuno sforzo. Soltanto allora sarà possibile dondolare o oscillare in sospensione rovesciata in maniera dinamica. In tal senso è importante che il bambino mantenga l'orientamento e sappia quando arriva il momento di inversione e in che modo può scendere frenando. Occorre assicurarsi che lo slancio venga eseguito prima in basso e poi sempre più in alto.

### **Mondo alla rovescia**

I bambini sono sospesi a testa in giù su un attrezzo, ruotano completamente lungo l'asse trasversale oppure interrompono il movimento in una posizione qualsiasi. Tutto questo può e deve trasformarsi presto in un movimento oscillatorio. Ciò consente al bambino di trovare il ritmo di slancio e di avvertire quando giunge il momento di inversione.

#### **Obiettivo**

I bambini sono in grado di rimanere sospesi a testa in giù agli anelli, sulle corde oppure alla sbarra e di oscillare in questa posizione.

#### **Sicurezza**

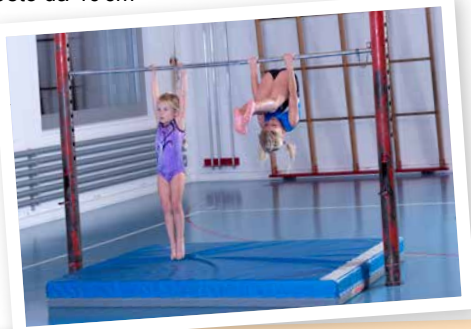
Il monitore deve seguire e assicurare la fase del movimento di discesa durante il processo di apprendimento.

#### **Varianti**

- Eseguire delle rotazioni in avanti e all'indietro tra due funi.
- Dalla posizione raccolta, aprirsi in sospensione rovesciata.
- In sospensione sulla sbarra, eseguire una rotazione all'indietro.
- Rimanere in sospensione rovesciata.
- Agli anelli, ruotare in maniera statica su un tappeto da 40 cm, prima all'indietro e poi in avanti.
- In sospensione rovesciata lasciarsi spingere dal monitore e aprirsi in sospensione.

#### **Materiale**

- Tappeti sottili, tappeto da 40 cm
- Anelli, sbarra
- Cassone
- Funi



*I successi individuali e di gruppo rappresentano un fattore importante nell'allenamento con i bambini: rafforzano l'autostima e favoriscono il movimento.*

### **Oscillazione in appoggio**

L'oscillazione è un movimento naturale. L'oscillazione tra due sbarre, tra due sedie, in sospensione nel contesto quotidiano nonché i movimenti in avanti e all'indietro sono familiari ai bambini. In una prima fase è quindi necessario aumentare l'ampiezza del movimento. Ciò si ottiene sviluppando le posizioni chiave C+ e C- al fine di rendere più efficiente il movimento di courbette. Quest'ultimo verrà poi impiegato su diversi attrezzi per dondolare/oscillare o semplicemente per aumentare la velocità ed eseguire delle rotazioni.

### **Il pendolo corto**

Creare diverse situazioni in cui i bambini possono appoggiarsi su diversi attrezzi, come ad esempio tra due cassoni o sulle parallele. L'obiettivo è di sviluppare un movimento di courbette controllato con il corpo disteso partendo da un movimento oscillatorio. In una prima fase verranno effettuate delle pause tra lo slancio in avanti e lo slancio all'indietro. Nella fase successiva i movimenti verranno eseguiti in sequenza per aumentare l'ampiezza del movimento.

#### **Obiettivo**

I bambini sono in grado di passare dinamicamente dalla posizione C+ alla posizione C- in appoggio e di comprendere il ritmo dello slancio.

#### **Sequenza di esercizi**

- Partendo dalla normale posizione di appoggio tra due cassoni: eseguire lo slancio all'indietro e appoggiarsi dietro con un piede su ciascun cassone.
- Stessa posizione di partenza, ma con preslancio in posizione di appoggio dorsale.
- Dalla posizione dell'asse sul cassone: slancio in avanti e di nuovo all'indietro nella posizione dell'asse. Eseguire il movimento varie volte di seguito.
- Slancio sulle parallele simmetriche, come un pezzo di legno in posizione I (spostamento del peso da avanti a dietro). Toccare le corde che si trovano davanti e dietro tra le parallele.
- Slancio alle parallele.

#### **Materiale**

- 4 cassoni
- 1 parallela
- Tappeti sottili
- 2 corde per saltare



# Dal muoversi a ritmo e dal danzare agli elementi di danza e ginnastica senza attrezzi manuali nonché al movimento accentuato a tempo di musica

La forma di base del movimento «**muoversi a ritmo**» si sviluppa dall'esperienza del ritmo fino all'organizzazione ritmica dei movimenti. Diverse componenti rappresentano le condizioni necessarie per tale organizzazione: l'individuazione uditiva della battuta di base/del battito della musica (forma ritmica più semplice) e del ritmo vero e proprio, la struttura della musica, l'utilizzo del tempo e degli accenti nonché l'affidarsi al ritmo per metterlo in pratica con il corpo e i movimenti.

La forma di base del movimento «**danzare**» è correlata all'espressione e ai movimenti ritmici. I bambini riescono a esprimersi bene attraverso il corpo con movimenti e gesti. Riescono a interpretare la musica, gli argomenti e le storie e possono così dare libero sfogo alla loro fantasia e creatività. Nella fase di perfezionamento, i movimenti vengono organizzati ed eseguiti in maniera più espressiva per adattarsi alla danza e alla musica. Al centro di ogni movimento c'è il ritmo. Riconoscere e applicare le strutture ritmiche è l'obiettivo dell'apprendimento del movimento e della danza.

## Auto-efficacia

*I bambini acquisiscono l'immagine di se stessi, da un lato, attraverso la sperimentazione e la prova e, dall'altro, grazie agli effetti delle loro azioni. Le reazioni che il bambino riceve dal proprio ambiente sociale svolgono un ruolo importante. Tra i sei e gli otto anni cambia l'immagine che si ha di sé; l'appartenenza a un gruppo e il livello delle competenze e delle capacità diventano sempre più importanti, le soddisfazioni sono una condizione necessaria per lo sviluppo di una buona e realistica autostima.*

## Interpretare e rappresentare

I bambini più piccoli o che hanno poca esperienza nell'interpretazione, nell'improvvisazione e nella rappresentazione hanno bisogno di una struttura e di sostegno per svolgere questi esercizi. I bambini sperimentano e danno sfogo alla loro creatività assumendo ruoli diversi e provando diverse emozioni durante il movimento. Imparano a rappresentare e a esprimere qualcosa con il loro corpo. I movimenti sperimentati possono essere ulteriormente sviluppati e utilizzati per una sequenza di esercizi o altre attività.

## Rappresentare e interpretare gli animali

Ciascun bambino sceglie un animale che desidera rappresentare e cerca di interpretare i movimenti tipici di quell'animale. Quando due bambini si incontrano devono indovinare a vicenda l'animale rappresentato dall'altro bambino. Cambiare animale due o tre volte e rappresentarli utilizzando o meno la voce.

## Obiettivo

I bambini aumentano le loro capacità di percezione e di espressione.

## Varianti

- Al posto degli animali si possono interpretare sentimenti o immagini.
- Rappresentare i movimenti prestabiliti o piccole sequenze di movimenti con del sentimento.
- Memoria umana: due bambini alla volta ricevono lo stesso sentimento o termine e devono rappresentarlo.

## Materiale

- Immagini di animali



*La variazione delle forme di organizzazione favorisce l'attenzione, la concentrazione e l'intensità del movimento. La forma di organizzazione adeguata dipende dall'argomento, dall'obiettivo e dal numero di bambini.*



## Elementi di danza e di ginnastica

Gli elementi di danza e di ginnastica variano in base alle componenti di spazio, tempo e forza e conferiscono così carattere e dinamicità all'esecuzione del movimento. La musica (melodia, tempo, ritmo, accenti) oppure un argomento possono conferire al movimento altri impulsi e approcci. Spesso vengono eseguiti diversi elementi uno dietro l'altro o in combinazione e possono trasformarsi in combinazioni complesse. Per poter ricordare ed eseguire meglio queste combinazioni, gli aiuti e le immagini/metafore sono fondamentali per i bambini.

### Combinazioni «Arriva un'ape»

Insieme al monitore, i bambini eseguono diversi elementi di danza e di ginnastica uno dopo l'altro. Nella palestra per ciascun bambino è disposta a terra una corda a forma di cerchio (fiore per l'ape). Questo fiore aiuta il bambino a orientarsi nello spazio e a eseguire l'esercizio. Fare un tocco laterale con il tallone a destra, a sinistra; la mano destra si sposta di lato come per afferrare qualcosa in aria, idem la sinistra. Passo laterale a destra partendo dal fiore; il piede sinistro è nuovamente nel fiore. I piedi si riuniscono e il bambino esegue una rotazione.

#### Obiettivo

I bambini apprendono i singoli elementi e riescono a eseguirli uno dietro l'altro a tempo di musica.

#### Varianti

- La scelta e la ripetizione dei movimenti devono essere adeguate all'età e al livello del bambino.
- Improvvisare da soli un movimento (conosciuto o inventato). Ripeterlo e aggiungervi un secondo movimento. Eseguire fino a circa otto movimenti uno dietro l'altro. Da questa combinazione, scegliere i quattro movimenti preferiti e cercare un compagno. Creare una nuova combinazione con tutti e otto i movimenti (quattro ciascuno). Eseguire e provare queste combinazioni adattandole alla musica.

#### Materiale

- Corde o nastri



## Movimento accentuato a tempo di musica

Contrarre repentinamente alcune parti del corpo può dare enfasi o porre l'accento su un movimento importante in termini ritmici. I movimenti accentuati e adattati alla musica conferiscono carattere e dinamicità all'esecuzione e all'organizzazione del movimento. I giochi basati sul ritmo e sul tempo stimolano il movimento nei bambini e sono importanti per l'apprendimento del movimento stesso. Molti movimenti di base, come la marcia, la corsa, i rimbalzi, i salti e gli slanci vengono eseguiti seguendo dei modelli ritmici.

### Porre accenti

Effettuare il movimento su quattro o otto battute di base rispetto alla musica.

Marcia libera a tempo di musica; eseguire diversi esercizi su quattro o otto battute di base: passo con flessione del ginocchio, cambio di direzione, movimento del braccio verso l'alto, assumere una determinata posizione. Ampliare l'esercizio di movimento: marcia libera per quattro battute, alla quinta battuta tendere il braccio destro in alto verso il soffitto, alla sesta battuta tendere il braccio sinistro, alla settima e all'ottava battuta portare le braccia di lato a fianco del corpo. Scegliere un tipo di musica che evidenzia e sostenga gli accenti del movimento.

#### Obiettivo

I bambini imparano a sottolineare i movimenti con gli accenti e a eseguirli con la musica.

#### Varianti

- Eseguire i movimenti prestabiliti senza l'accompagnamento della musica, bensì con un supporto acustico.
- Muoversi liberamente, porre un accento quando si incontra un compagno (battere le mani, saltare, muovere la testa, ecc.).
- Accompagnare i bambini con la voce «Un-due-tre-rotto-lare-stop-sette-otto».
- Rappresentare con un movimento determinati accenti o parole che compaiono nella musica.



*Un comportamento desiderato e positivo viene sottolineato con una lode. Le prestazioni, l'impegno e l'ottimismo dei bambini sono dei comportamenti degni di lode. Le lodi vanno elargite idealmente solo quando sono appropriate e mettendo in evidenza il comportamento auspicato.*

# Dal lanciare e dal ricevere al lancio in linea retta e mirato nonché al getto

Il **lancio** e la **ricezione** vengono introdotti nei primi anni di sviluppo soprattutto utilizzando una o due mani su brevi distanze. Con i bambini più grandi invece si passa a un lancio mirato. Per quanto riguarda le forme ampliate e comuni a tutte le discipline sportive, come portare, far rotolare, condurre, palleggiare, colpire, spingere e scagliare, si insegna a eseguirle su entrambi i lati per diversificare i movimenti. Per ampliare il repertorio dei lanci, questi ultimi vengono effettuati da entrambi i lati, con precisione, a lunga distanza, con forza ed elevata intensità. È importante assumere una corretta posizione di partenza in tutti gli esercizi e le discipline sportive.

Gli obiettivi del lancio in linea retta e mirato sono:

- **Saper lanciare diversi attrezzi:** attrezzi grandi, piccoli, leggeri, pesanti, lunghi, palloni, ecc.
- **Variare i tipi di lancio:** lanciare dritto, scagliare, lanciare all'indietro, di lato, ecc.
- **A partire da posizioni diverse:** in piedi, seduti, in ginocchio, rannicchiati, con la rincorsa.

## **Pianificare in modo previdente e anticipare**

*Il monitore si preoccupa dello svolgimento della lezione durante la quale i bambini sono immersi nel mondo dei lanci e spesso non hanno la capacità mentale necessaria per assicurarsi che l'esecuzione dell'esercizio sia corretta e sicura. Gli influssi delle forze vengono pertanto sottovalutati e non si prevedono più le situazioni di pericolo. Il compito del monitore è quindi quello di applicare le misure adeguate per creare un «ambiente» sicuro e garantire lo svolgimento agevole della lezione. Ciò può avvenire attraverso la definizione delle zone o delle direzioni di lancio. Occorre dare ai bambini delle indicazioni e strutture chiare sin dall'inizio. Ad esempio, bisogna attendere il segnale del monitore per raccogliere gli oggetti di lancio. Inoltre, occorre utilizzare pesi e oggetti adatti ai bambini.*

## **Lancio in linea retta**

L'impulso di un lancio corretto dal punto di vista tecnico con l'esecuzione di uno scatto parte dai piedi e dalle gambe, sale poi alle anche e al busto e infine raggiunge l'oggetto da lanciare attraverso il braccio. La condizione necessaria per fare ciò è una posizione sfalsata di piedi e gambe. È possibile apprendere gli altri elementi tecnici secondo la seguente sequenza di apprendimento.

**Principianti:** lancio sopra la testa, lancio con braccio teso, ritmo di rincorsa e lancio, passo d'impulso

**Avanzati:** corretta posizione di partenza per il lancio (peso sulla gamba di spinta), impiego delle anche, lancio partendo da una posizione di equilibrio

**Esperti:** costruzione della rincorsa e ritorno della palla, afferrare/saltare con cambio di direzione

## **Lancio attraverso una fessura**

Ai bambini viene chiesto di lanciare dritto attraverso la «fessura». Ciò può essere costruito da un punto di vista tecnico e ludico. Al contrario del cerchio, la «fessura» consente di effettuare un lancio dritto, indipendentemente dall'altezza.

## **Obiettivo**

I bambini imparano a effettuare un lancio in linea retta controllato.

## **Sicurezza**

Il punto di partenza per il lancio viene contrassegnato e, a seconda delle abilità e se necessario, viene indicata univocamente la direzione di lancio.

I bambini allenati possono lanciare avanti e indietro anche senza consultarsi reciprocamente.

## **Varianti**

*Forme ludiche di competizione per la quantità*

- Lanciare rapidamente la palla avanti e indietro entro la durata prevista. Chi ha effettuato il maggior numero di passaggi?
- Fisarmonica: dopo ogni lancio aumentare la distanza facendo un passo indietro.
- Lanciare con la mano debole.

*Insegnamento degli elementi chiave per la qualità*

- Lanciare sopra la testa con entrambe le mani.
- Tendere consapevolmente le braccia passando la palla a un compagno.
- Introdurre il ritmo dello slancio, ad es. con tre cerchi.

## **Materiale**

- Anelli con trapezio o bastone da ginnastica fisso. È consentita anche l'installazione libera degli anelli.
- Palline da tennis o palle cometa



### Lancio mirato

Per mirare a un determinato obiettivo in alto e colpirlo con un lancio mirato, bisogna disporre di una buona tecnica di lancio: in piedi di fronte all'obiettivo con le gambe alla larghezza delle spalle e una gamba leggermente in avanti, le ginocchia lievemente piegate e la palla davanti al petto. La gamba spostata in avanti per i destrorsi è la destra. Sollevare la palla verso la fronte, mentre il gomito del braccio di lancio viene ruotato verso l'obiettivo all'altezza delle scapole. Durante il lancio della palla all'altezza della fronte il corpo e il braccio di lancio sono tesi. Il gomito è rivolto sempre verso l'obiettivo.

### Percorso di lanci

Si realizza un percorso di lanci con gli obiettivi da colpire posti in alto: cerchi sospesi tra gli anelli, secchi fissati alla barra per il salto in alto, carrello dei palloni, cassone aperto e canestro (se necessario, per superare l'altezza, posizionarsi in piedi su una panchina o un cassone per lanciare nel canestro).

I bambini, a coppie, cercano di colpire/attraversare gli obiettivi con una palla ciascuno. Un bambino lancia la palla e l'altro la raccoglie. Chi riuscirà a completare il percorso con il minor numero di tentativi?

### Obiettivo

I bambini sono in grado di lanciare una palla verso l'obiettivo variando le distanze di lancio, le altezze e il tipo di palla.

### Varianti

- Acquisire esperienza sulla traiettoria di diverse palle variando l'altezza dell'obiettivo.
- Lanciare con la mano debole.
- Lanciare eseguendo diverse tecniche di lancio (con una mano, con due mani, sopra la testa, passaggio dal petto).
- Competizione in squadre da 2 bambini o da soli.

### Materiale

- Utilizzare tutti i tipi di palle
- Cerchi, secchi, barre per salto in alto, carrello dei palloni, ev. panchina/cassone



*I bambini tendono sempre a preferire il loro lato più forte sin da piccoli. Pertanto, è importante che il monitor ne favorisca e ne stimoli attivamente la bilateralità.*

### Getto

I bambini più piccoli imparano prima di tutto a lanciare. Il getto, invece, non è un movimento che fa parte della vita quotidiana. Per preparare il movimento di spinta è prima necessario creare tensione, che viene innescata da un movimento di «leva». La grande sfida consiste nel selezionare gli esercizi che consentono di eseguire questo movimento, hanno comunque un carattere ludico e garantiscono una durata d'esercizio prolungata.

### La sopravvivenza è tutto

In piedi sulle piante dei piedi, i bambini sono distribuiti su delle panchine (disposte a triangolo o a quadrato). Con una Swissball un bambino cerca di colpire altri bambini e farli cadere, senza che lui stesso cada dalla panchina. Chi cade deve svolgere un esercizio aggiuntivo e in seguito può nuovamente salire sulla panchina.

### Obiettivo

I bambini apprendono in modo divertente a creare tensione e ad allontanare una palla in modo mirato.

### Sicurezza

Posizionare le panchine al centro della palestra per evitare di battere la testa contro una parete in caso di caduta.

### Varianti

- Come esercizi aggiuntivi scegliere preferibilmente degli esercizi di lancio (ad es. «getti a catena», dall'inserito Lanciare Kids di Mobilesport, per esercitare la corretta posizione dei piedi).
- Cercare sempre di far cadere un altro bambino.
- Spingere sempre con la mano opposta a quella utilizzata nel precedente tentativo.
- Piccola sfida: chi riesce a resistere più a lungo sulla panchina?

### Materiale

- Panchine
- Swissball o palla di schiuma per i bambini piccoli
- Materiale per esercizi aggiuntivi



*Attraverso la competizione i bambini imparano a familiarizzare con le vittorie e le sconfitte. Pertanto è importante pianificare sempre nuove competizioni e stare accanto ai bambini.*

# Dal lanciare e dal ricevere al lancio, alla ricezione, alla battuta e al palleggio con diversi oggetti

La forma di base del movimento del «lancio» si trasforma nel lancio differenziato di diversi attrezzi manuali convenzionali e non convenzionali con diverse caratteristiche di utilizzo e volo.

La maggior parte dei lanci viene effettuata con la mano. Pertanto, il movimento della mano gioca un ruolo determinante. È altresì importante notare che quanto descritto in precedenza può essere effettuato anche con altre parti del corpo (gomito, piede e così via). Il tipo e la potenza dell'impulso determina l'altezza e l'ampiezza del lancio. Lasciare l'attrezzo manuale al momento giusto è determinante per la riuscita del lancio. L'ottimo tempismo per il rilascio di un oggetto è importante anche in altre discipline sportive (sbarre: ginnastica artistica; disco: atletica leggera; pallone: pallamano, ecc.).

La forma di base del movimento della «ricezione» si trasforma nella ricezione differenziata dei vari attrezzi manuali in modo ordinario con le mani e con altre parti del corpo. Una buona capacità di anticipazione e reazione porta alla riuscita del lancio.

Dalla forma di base dei movimenti di «lancio e ricezione» si sviluppano il «palleggio» e la «battuta» delle palle.

## Trattare tutti allo stesso modo

*Il monitore deve trattare e sostenere tutti i bambini in funzione delle loro capacità e conoscenze. Durante ogni sessione di allenamento è importante garantire lo stesso trattamento per tutti i bambini. Il monitore deve tenere presente questo aspetto già durante la pianificazione delle sessioni di esercizio e di gioco. I bambini di uno stesso gruppo di allenamento possono avere livelli diversi e devono essere singolarmente integrati nel gruppo senza vantaggi o svantaggi.*

## Lancio e ricezione di diversi oggetti

Oltre a una corretta tecnica di lancio, il tempismo per il rilascio dell'attrezzo manuale è una caratteristica decisiva per la riuscita del lancio. Pertanto, è necessario allenarlo con diversi esercizi (distanze, altezze di lancio, posizioni). La capacità di anticipazione viene allenata attraverso la ricezione di diversi attrezzi manuali da posizioni differenti.

## Lancio del tesoro nel laghetto

Un bambino si posiziona davanti a un «laghetto» (carrello dei palloni, cassone senza coperchio) e cerca di lanciare i diversi «tesori» (attrezzi manuali) nel «laghetto» da varie distanze. Per rendere più complesso l'esercizio, un bambino si posiziona nel «laghetto» delimitato (cerchio, cerchio formato con le corde) come una ninfa o un tritone e cerca di catturare i «tesori» lanciati.

## Obiettivo

I bambini apprendono le tecniche di base del lancio e della ricezione con diversi attrezzi manuali e sanno applicarle a seconda della situazione.

## Varianti

- Scegliere distanze diverse: orientarsi nello spazio; quale deve essere la lunghezza del lancio?
- Posizionare un ostacolo (paletti con cordicella elastica tesa: diverse altezze di lancio; carrello per tappeti con tappeti da 40cm: anticipazione più difficile durante la ricezione) tra il punto di lancio e il «laghetto».
- Lancio da diverse posizioni: in piedi, in ginocchio, da seduti, in posizione dorsale, ecc.
- Ricezione in diverse posizioni.
- Allenare la bilateralità.

## Materiale

- Carrello dei palloni, cassone
- Anello, clavette, corda, pallone, sacco di sabbia, palla cometa, ecc.
- Paletti
- Cordicella elastica
- Carrello per tappeti con tappeti da 40 cm





### Lancio, ricezione e palleggio con la palla

I bambini acquisiscono una sensibilità per la calibrazione della forza durante il palleggio che consente loro di muoversi in base alle loro idee. La qualità dei movimenti di lancio e ricezione di un oggetto è di fondamentale importanza sia durante il loro apprendimento sia durante la loro attuazione. Pertanto, occorre allenarla.

### Percorso con la palla

I bambini si muovono come un giocoliere all'interno di un percorso con diverse possibilità di lanciare, palleggiare e ricevere la palla. Con dei lanci mirati è possibile colpire diversi oggetti (carrelli dei palloni, cerchi) e/o catturare nuovamente le palle alla fine. I bambini effettuano dei palleggi con la palla su diverse superfici (tappeti, panchina, ecc.) da diverse altezze (sotto una corda tesa, in piedi sulla panchina, ecc.).

### Obiettivo

I bambini sono in grado di applicare in maniera differenziata i movimenti di base del lancio, del palleggio e della ricezione.

### Varianti

- Tutti gli esercizi vengono eseguiti a coppie.
- Tutti gli esercizi vengono sempre eseguiti con entrambe le mani.
- Un bambino mostra una strada per attraversare il percorso e un altro bambino la copia.
- I bambini cercano di eseguire i movimenti di base nel percorso in funzione delle proprie capacità (acrobazie).

### Materiale

- Diverse palle, cerchi
- Panchina
- Cassone o carrello dei palloni
- Tappeti differenti



*La capacità di attenzione e concentrazione dei bambini è limitata, pertanto è possibile insegnare loro cose nuove solo gradualmente, dando istruzioni brevi, semplici e precise.*

*La modifica dell'esercizio permette un'elevata differenziazione da parte del bambino o dell'ambiente. Questo consentirà, in seguito, di utilizzare le abilità motorie in maniera flessibile nelle diverse situazioni.*

### Battuta della palla

La tecnica di mira utilizzata è la battuta dall'alto (servizio).

- **Preparazione:** posizione di base C-, lanciare in alto la palla, portare indietro il braccio
- **Estensione del corpo:** colpire la palla con il corpo completamente teso (posizione I)
- **Rilassamento:** flessione del corpo (posizione C+)

### Palla sopra la corda

Gioco di base: giocare 2 contro 2 e far passare il pallone sopra la corda. A seconda del livello dei giocatori, il monitore può specificare di utilizzare un'altra tecnica al posto del lancio della palla: battuta dal basso, battuta dall'alto (tecnica di mira) o battuta in salto. Prima della ricezione, la palla può rimbalzare una volta a terra.

### Obiettivo

I bambini si posizionano correttamente per eseguire il servizio. Riescono a colpire la palla sopra la testa e conoscono le tre posizioni di base C-, I e C+.  
Sanno eseguire la forma approssimativa della battuta dall'alto.

### Varianti

- Lancio: con una mano, a sinistra, a destra, sopra la testa, lancio dal basso, ecc.
- Forme di ricezione: con due mani, con una mano, a sinistra, a destra, dietro la schiena, sotto la gamba, ecc.
- Forma semplificata: durante la battuta dal basso la palla può rimbalzare una volta a terra prima di colpirla.
- Dal tiro in appoggio alla battuta a terra.
- Dal lancio saltato alla battuta in salto.
- Intensità: dopo ogni lancio/servizio toccare una determinata linea (dietro, di lato, davanti) oppure a terra (con la mano, l'addome, il sedere, ecc.).
- Orientamento: dopo ogni lancio/servizio scambiarsi di posto con il compagno, eseguire una rotazione sul proprio asse, battere le mani con il compagno.

### Materiale

- Fune, rete, corda, cassone, ecc. per dividere il campo di gioco a metà
- Palloni (mini palloni da pallapugno, palloni da pallavolo, palloni gonfiabili, palloni di spugna, ecc.)
- Delimitatori per il campo di gioco, ad es. coni





## Dal lottare e dall'azzuffarsi ai duelli standard

Si tratta di forme di base del movimento che consentono al tempo stesso di «azzuffarsi» con e contro qualcuno. I prerequisiti fondamentali sono: sviluppare un comportamento di cooperazione e insegnare ad azzuffarsi in maniera giocosa e leale. In questo modo si creano le condizioni necessarie per un duello efficiente. Il rapido attacco e l'efficiente difesa nella lotta greco-romana sono i prerequisiti ideali. Per poter diventare un lottatore di successo occorrono una visione d'insieme del duello, istinto di combattimento, tecnica e una buona condizione fisica. L'aspetto tattico e quello mentale sono una parte molto importante e avranno in seguito un ruolo fondamentale nell'allenamento.

### Prevenzione degli infortuni durante le lotte

*Durante le lotte il rischio di infortuni si riduce applicando la tecnica corretta e rispettando il compagno di allenamento. Il monitore osserva la sequenza tecnica e interviene non appena si sbaglia la tecnica oppure si sta combattendo in modo sleale. Il bambino può terminare la lotta in qualsiasi momento: dicendo «stop» oppure con un «colpo» (a terra o sulla schiena dell'avversario) l'avversario deve immediatamente terminare la lotta. Dovrebbero sempre essere presenti almeno due monitori. All'inizio i bambini devono ricevere istruzioni ben precise su ciò che è consentito fare durante la lotta e su come terminarla in qualsiasi momento.*

### Mettere l'avversario sulla schiena

Per le lotte ludiche vengono utilizzati degli elementi tecnici semplificati. Il piacere di fare movimento e di combattere sono l'aspetto centrale.

### Afferrare l'avversario dalla posizione panca

Il bambino B assume la posizione panca. Il bambino A si inginocchia al lato del bambino B e lo afferra saldamente attorno alla vita. Il bambino A ha il compito di mettere sul dorso il bambino B entro il tempo indicato.

Per poter svolgere l'esercizio, il bambino A può avvolgere entrambe le braccia del bambino B (importante: possibilmente all'avambraccio e non al polso). Tirare con forza le braccia verso il proprio corpo e portare l'avversario sul dorso facendo pressione con la spalla.

### Obiettivo

I bambini apprendono a mettere l'avversario sulla schiena e in questa posizione riescono a utilizzare delle tecniche a terra molto semplici. Si praticano combattimenti ludici.

### Varianti

- Prima del combattimento provare le tecniche a terra.
- La lotta può iniziare da sola o su segnale del monitore.

### Bambino A

- Posizionare le mani sulla schiena del bambino B.
- Afferrare le mani sulla propria schiena.
- Tenere attorno alla vita passando sopra la testa da davanti.
- Tenere attorno alla vita passando sopra il sedere da dietro.

### Bambino B

- Riesce più o meno a difendersi.

### Materiale

- Segatura (sala per la lotta), tappeti per la lotta o tappeti sottili



*È possibile preparare il materiale necessario in anticipo per evitare di perdere tempo durante l'installazione, le modifiche e la rimozione.*

### La tecnica semplificata delle prese di lotta

Il corpo deve essere preparato per potersi azzuffare e lottare. Esercizi preliminari mirati aiutano a migliorare soprattutto la muscolatura della nuca e la mobilità. L'apprendimento delle prese è questione di pratica e può avvenire mediante metodi ed esercizi semplificati adatti all'età degli allievi.

#### Il «mietitore»

Entrambi i bambini si trovano in ginocchio l'uno di fronte all'altro. Il bambino A afferra con la mano sinistra l'avambraccio destro e con la mano destra la nuca del bambino B (può essere eseguito da entrambi i lati). Con un «movimento di falce» (con una rotazione) il bambino A mette il suo avversario sulla schiena. All'inizio il bambino B non si difende.

Per eseguire una presa pulita dal punto di vista tecnico è importante che le anche ruotino vicinissime al corpo dell'avversario. Afferrare bene la nuca e l'avambraccio e mettere l'avversario sulla schiena.

#### Obiettivo

I bambini riescono a utilizzare ed eseguire una tecnica facile in modo ludico con la metafora del «mietitore». I bambini imparano a lasciarsi andare e perdonano così la paura di cadere.

#### Varianti

- Eseguire il «mietitore» da entrambi i lati.
- Esercitare la tecnica senza l'avversario.
- L'avversario si difende poco.
- Per rassicurare i bambini, posizionare un tappeto da 40 cm su quelli sottili.
- Una volta acquisita bene la tecnica, eseguire il «mietitore» in piedi su un tappeto da 40 cm.

#### Materiale

- Segatura (sala per la lotta), tappeti per la lotta o tappeti sottili
- Tappeti da 40 cm

### Liberarsi da situazioni sgradevoli

Per essere preparati ad affrontare alcune situazioni nei giochi di lotta e nei combattimenti, è possibile aiutare i bambini a liberarsi da situazioni sgradevoli con dei giochi o delle situazioni di combattimento mirati. In questo modo viene stimolata e migliorata l'area del subconscio dedicata al combattimento. Il piacere di fare movimento e di combattere sono l'aspetto centrale.

#### Proseguimento del «mietitore»

Nella fase finale il bambino A tiene saldamente il suo avversario a terra. Il bambino B cerca di liberarsi dalla presa. Per arrivare nella posizione dorsale, il bambino A può eseguire il «mietitore» senza resistenza da parte del bambino B. Non appena viene raggiunta la posizione di partenza a terra, il bambino B può difendersi e cercare di liberarsi.

#### Obiettivo

I bambini imparano a liberarsi da situazioni sgradevoli.

#### Varianti

- Limite di tempo per un combattimento: circa dieci secondi.
- Cambiare compagno ogni sei volte circa.

#### Materiale

- Segatura (sala per la lotta), tappeti per la lotta o tappeti sottili
- Tappeti da 40 cm



*Le lotte e i combattimenti leali consentono ai bambini di dare sfogo al loro bisogno di muoversi in svariati modi. Così acquisiscono la consapevolezza del proprio corpo, sperimentano nuove emozioni e imparano a gestirle.*

# Dal lottare e dall'azzuffarsi all'allenamento ludico della forza

Nelle forme di cooperazione o di competizione, i bambini si portano reciprocamente in una posizione instabile mediante spinte, pressioni, cedimenti e trazioni. Così allenano in modo ludico molti gruppi muscolari, in particolare la muscolatura del tronco. Sperimentano contatti corporei inequivocabili, anche tra bambine e bambini. I più deboli possono acquisire sicurezza di sé, mentre i più forti apprendono a dosare adeguatamente la forza.

## Comportamento dei bambini e dei monitori

*Il monitore fornisce indicazioni precise e assicura che l'esercizio venga svolto con disciplina. Per un combattimento leale sono vietate azioni quali picchiare, dare calci, mordere, graffiare, strozzare, pizzicare, esercitare pressione sulle articolazioni, ecc.*

*Prima del combattimento lasciare spazio sufficiente a ciascuna coppia. Togliere tutti gli indumenti o oggetti non idonei, quali occhiali, collane, orecchini, scarpe dure, ecc. Vanno evitate grandi differenze di peso o di forza.*

*Molti giochi di combattimento hanno un'intensità elevata, pertanto è importante ridurre la durata dei singoli esercizi oppure variare le regole in modo tale da creare l'intensità adeguata. Sono disponibili diverse superfici, molto adatte per cambiare ambiente.*

## Dalla presa alla spinta

Da una posizione statica di mantenimento del corpo con una forza esterna dosata in maniera uniforme (compagno di allenamento), agisce improvvisamente una forza esterna che aumenta o diminuisce con direzione variabile. Ciò richiede e allena la coordinazione a livello di motricità fine della muscolatura del busto che consente di mantenere l'equilibrio necessario.

## Combattimento palmo contro palmo

I compagni di allenamento sono l'uno di fronte all'altro con i piedi paralleli e distanti la lunghezza di un piede. I palmi delle mani sono premuti gli uni contro gli altri all'altezza del petto. Entrambi gli avversari cercano di far perdere l'equilibrio all'altro spingendo, esercitando forza e manovrando le mani. Non si deve perdere il contatto tra le mani. Chi sarà il primo a costringere il compagno a fare un passo di correzione per cinque volte?

## Obiettivo

I bambini rafforzano in maniera divertente la parte superiore del corpo e stabilizzano il busto. Stabilizzazione completa della muscolatura anteriore e posteriore del busto, rafforzamento della parte superiore del corpo.

## Varianti

- Con gli occhi chiusi.
- Con le braccia tese.
- Braccia in alto, di lato, in basso.
- Avambraccio contro avambraccio.
- Fianco a fianco (spalla contro spalla).
- Schiena contro schiena.
- In posizione rannicchiata.
- Su una gamba, sulla punta dei piedi; anche insieme.
- Sedere contro sedere.
- Una mano sulla schiena.



*Adottando le misure giuste (assegnazione del compagno, handicap) ciascun bambino ha la possibilità di avere successo e, al tempo stesso, si riduce il rischio di infortunio. Molti esercizi di coppia possono essere eseguiti senza problemi anche in tre.*

### Da compagni ad avversari

Molti tipi di allenamento ludico della forza possono essere eseguiti insieme e l'uno contro l'altro ponendo degli accenti differenti. Quando si lavora insieme è richiesta prevalentemente la motricità fine, motivo per cui è consigliabile esercitare la postura desiderata durante ciascun esercizio dapprima insieme.

### Combattimento pianta contro pianta

Due bambini sono seduti l'uno di fronte all'altro tenendosi in equilibrio e le piante dei piedi sono l'una contro l'altra. Le braccia possono essere incrociate all'altezza del petto.

#### Compagni

Negli esercizi di cooperazione, l'obiettivo consiste nel cercare insieme di mantenere l'equilibrio in questa posizione. Per rendere l'esercizio più difficile, è possibile eseguire insieme delle «pedalate» con le gambe.

Negli esercizi l'uno contro l'altro si cerca di far rotolare l'avversario sulla schiena tendendo con forza le gambe. Chi riuscirà per primo a far rotolare l'avversario sulla schiena per cinque volte?

#### Obiettivo

I bambini percepiscono la tensione del proprio corpo e rafforzano gli addominali e i flessori.

#### Varianti

- Eseguire insieme svariati movimenti con le braccia e le gambe.
- Solo con una gamba, con l'altra gamba in aria o come appoggio.
- Appoggiandosi sulle braccia, cercare di costringere l'avversario a poggiare il piede.
- Con gli occhi chiusi.
- Con le ginocchia piegate, solo con i piedi.
- Diverse posizioni delle braccia.



### Allenamento ludico della forza con un obiettivo mirato

Due bambini sono l'uno di fronte all'altro in posizione dell'asse. Contraggono i muscoli dei glutei e dell'addome senza cedere nella zona lombare.

### Lotta delle lucertole

Entrambi i bambini sono in posizione dell'asse e cercano di toccare determinate parti del corpo, ad esempio i piedi, all'interno di una zona delimitata. Il corpo rimane teso. Se si tocca a terra con un'altra parte del corpo che non siano le mani o i piedi, si riceve un punto di penalità.

#### Obiettivo

I bambini si divertono e allenano la forza di appoggio e la stabilizzazione completa della catena muscolare anteriore del tronco.

#### Sicurezza

Fare attenzione a non toccare la testa.

#### Varianti

- Scherma con le mani: toccare il dorso della mano dell'altro.
- Tirare il polso verso l'esterno/l'interno e costringere nella posizione a pancia in giù.
- Posizione di partenza in appoggio sulle ginocchia.
- In appoggio sui gomiti.



*I bambini adorano quando gli esercizi prendono la forma di una storia.*

# Allenamento fisico con i bambini

## Basi e principi

A partire dalla pagina 35 del fascicolo «Sport per i bambini G+S – Nozioni teoriche» viene descritto il fisico dei bambini dai 5 ai 10 anni. Le basi e i principi ivi indicati si applicano anche negli sport ginnici:

«Dal punto di vista della scienza dell'allenamento si parla, da un lato, di coordinazione e, dall'altro, di condizione fisica, che raggruppa i fattori di resistenza, forza, velocità e mobilità. La forza di resistenza, la forza veloce e la resistenza alla velocità sono forme miste dei fattori relativi alla condizione fisica.»

«L'importante è stimolare tutte le aree motorie durante l'intero periodo dell'infanzia. Il miglioramento della coordinazione deve avere la priorità. La condizione fisica deve essere sempre allenata e migliorata in combinazione con sfide di coordinazione.»

Il miglior allenamento fisico per i bambini è, pertanto, l'esecuzione frequente e ricca di varianti di tutte le forme di movimento.

Il nostro organismo cerca di lavorare consumando meno energie possibili e, di conseguenza, i processi di adeguamento necessari vengono raggiunti solo fissando degli stimoli più elevati che vengono percepiti come un carico maggiore. Osservando il modo in cui i bambini piccoli eseguono ininterrottamente e senza stancarsi molte ripetizioni fino a che non riescono a salire da soli sul gradino più basso di una scala, notiamo che è nella natura dell'essere umano affrontare e gestire in maniera autonoma le sfide.

In sintesi ciò significa che l'allenamento giusto può rendere il nostro corpo più forte, veloce, resistente, flessibile e stabile.

La gestione dell'allenamento sia per i bambini che per gli adulti dovrebbe avvenire tenendo conto del volume e dell'intensità dell'allenamento nonché del recupero. Inoltre, è necessario conoscere lo sviluppo e l'incremento della difficoltà degli esercizi in modo tale da poter garantire un allenamento da facile a difficile oppure da statico a dinamico, sollecitando gli stessi gruppi muscolari.

## Allenamento fisico negli sport ginnici

È importante sapere qual è lo scopo dell'allenamento fisico. Negli sport ginnici sono importanti un tronco forte e stabile, una buona mobilità e una velocità di base della muscolatura. Durante l'allenamento della forza è importante scegliere anche esercizi che mirano ad attivare la muscolatura per la postura e non soltanto quella necessaria per i movimenti. Nelle prossime due pagine sono riportati gli esempi di quattro esercizi per la forza. A queste due pagine seguiranno altre due pagine separate su come «Conservare e migliorare la mobilità». La velocità è più difficile da migliorare e quindi occorre ottimizzare il potenziale esistente migliorando la coordinazione intermuscolare e intramuscolare (intermuscolare = miglioramento della coordinazione dei muscoli; intramuscolare = miglioramento del controllo neuronale del muscolo).



## **Allenamento della forza per i movimenti di bilanciamento**

Il prerequisito per un'impostazione adeguata dei movimenti di bilanciamento è avere un tronco stabile ed elastico. Ciò include una buona collaborazione (coordinazione intermuscolare) tra addominali e muscoli flessori dell'anca, che sostengono e accompagnano l'impulso delle braccia.

---

### **Slittare su uno skateboard**

I bambini si siedono su uno skateboard. Si tirano e si spingono in avanti con un ampio movimento delle braccia.

#### **Obiettivo**

I bambini apprendono la sequenza del movimento delle braccia sollecitando il grande muscolo dorsale e i muscoli contratti del tronco.

#### **Indicazioni per il movimento**

- Sedersi sullo skateboard con le gambe tese.
- Le mani sono a terra, in corrispondenza delle ginocchia.
- Con le mani che toccano a terra, tirare le braccia fin dietro le anche, di conseguenza le mani si sollevano da terra.
- Alla fine del movimento le braccia e i polsi sono completamente distesi.

#### **Varianti**

- Al segnale, spingere con la massima velocità e forza e guardare chi arriva più lontano con una sola spinta delle braccia.
- Staffetta.
- Tirarsi in avanti mentre si è sdraiati a pancia in giù sullo skateboard.
- Spingersi in avanti senza skateboard, solo con un foulard sotto i talloni.

#### **Materiale**

- Skateboard
- Tavola con ruote
- Foulard



## **Impostazione delle posizioni chiave negli sport ginnici**

L'impostazione delle posture chiave è fondamentale nella ginnastica e determinante per uno sviluppo sano e sicuro della forza specifica per le varie discipline sportive. A tal proposito è importante sapere che strutturiamo l'aumento della difficoltà dell'esercizio in modo tale che da vicino al corpo si passi a lontano dal corpo e dalla forma statica si passi alla forma dinamica.

---

### **Postura C+**

La forma più semplice di una postura C+ consapevole è la gobba del gatto. A carponi, i bambini inarcano al massimo la schiena e spingono il bacino completamente all'indietro.

#### **Obiettivo**

I bambini apprendono la sequenza dell'allenamento e a spingere il bacino all'indietro.

#### **Indicazioni per il movimento**

- Fare la gobba del gatto
- Spingere il bacino all'indietro
- Spingere e allungare le braccia al massimo

#### **Varianti**

- Postura C+ sulla schiena, gambe raccolte, braccia all'altezza delle anche.
- Postura C+ sulla schiena, gambe raccolte, braccia tese in alto.
- Postura C+ sulla schiena, gambe distese e braccia all'altezza delle anche.
- Postura C+ sulla schiena, gambe distese e braccia tese in alto (posizione della barca).
- Postura C+ sulla schiena, gambe e braccia distese, poi a turno portare un braccio sull'anca, distendere una gamba e portare l'altra gamba in posizione raccolta (scarabeo).



---

## Postura I

I bambini sono in piedi e assumono attivamente la postura I, mantenendola per alcuni secondi. Le braccia sono posizionate in quattro modi differenti:

- Posizione 1: in piedi con le braccia lungo il corpo.
- Posizione 2: in piedi con le braccia di lato.
- Posizione 3: in piedi con le braccia avanti.
- Posizione 4: in piedi con le braccia in alto.

### Obiettivo

I bambini apprendono l'attivazione e il rilassamento della posizione chiave I con diverse posizioni delle braccia e in diverse situazioni.

### Indicazioni per il movimento

- Tirare in dentro l'ombelico e contrarre i glutei
- Essere rigidi come una tavola
- Tirare le spalle all'indietro verso il basso

### Varianti

- Quando si battono le mani, assumere la posizione 1 e mantenerla per cinque secondi (fare lo stesso per la posizione 2, 3 e 4).
- Assumere la posizione in seguito a un ordine vocale.
- Assumere la posizione in seguito a un ordine visivo sollevando il numero o l'immagine relativa a una posizione.
- Mantenendo la posizione in maniera statica, il monitore cerca di sbilanciare (tensione) l'atleta spingendolo, tirandolo leggermente oppure facendo un cerchio.
- Assumere la posizione da sdraiati, sulla schiena, con le possibili varianti descritte sopra.



---

## Postura C-

Dalla posizione a carponi, i bambini distendono una gamba all'indietro. Le braccia sono dritte, le spalle vengono spinte all'indietro e il mento è leggermente sollevato.

### Obiettivo

I bambini attivano consapevolmente i glutei e i muscoli della schiena e stabilizzano il tronco.

### Indicazioni per il movimento

- Distendere le gambe all'indietro
- Tirare in dentro l'ombelico il più possibile
- La schiena assume leggermente la forma di una banana

### Varianti

- Statica.
- Dinamica.
- Statica con abduzione della gamba tesa.
- Dinamica con abduzione della gamba tesa.
- Statica con sollevamento del braccio dal lato opposto.
- Dinamica con sollevamento del braccio dal lato opposto.



### Conservare e migliorare la mobilità

Per mobilità si intende la capacità di eseguire movimenti corporei con una certa ampiezza di oscillazione. L'allenamento della mobilità ha tre scopi principali:

- Ottimizzazione delle prestazioni
- Azione rigenerativa dopo lo sport
- Allenamento mirato della mobilità per aumentare le prestazioni e preservare la salute

Per natura i bambini sono più agili rispetto agli adulti. La mobilità e l'allenamento della mobilità dipendono da diversi fattori personali ed esterni.

Gli esercizi di allungamento devono essere **divertenti e adatti ai bambini** tenendo conto del bisogno di movimento dei bambini. Le forme ludiche devono essere scelte in maniera tale che i movimenti vengano eseguiti con un elevato volume di movimento, senza che sopraggiungano dolori sgradevoli.

**Per la scelta degli esercizi per la mobilità sono importanti le seguenti riflessioni:** quali muscoli vengono impiegati principalmente nella **mia disciplina sportiva**? Il criterio più importante da osservare è la preparazione della muscolatura alla rispettiva dinamica di movimento della disciplina sportiva.

**Le forme di allungamento** devono essere **attive-dinamiche/statiche** durante il riscaldamento per creare tensione muscolare (tono), **attive-dinamiche/statiche e passive-statiche** durante specifiche sessioni di movimento e **passive-statiche/rilassate** per la rigenerazione dopo lo sport.

**Gli allungamenti attivo-dinamici** devono essere eseguiti in maniera controllata e con la massima ampiezza di movimento. L'intensità va aumentata lentamente e va rispettata la soglia del dolore. I bambini devono dapprima imparare a percepire il proprio corpo durante questi movimenti.

**Le forme statiche** vengono eseguite per una durata di 15-20 secondi e ripetute più volte. Essere rilassati è un vantaggio.

**Le forme attivo-dinamiche** vanno eseguite in maniera controllata e con la massima ampiezza di movimento per 10-15 volte.

Gli allungamenti, oltre alla **mobilità**, migliorano anche la **percezione del corpo, la postura, la tensione dei muscoli e la posizione delle articolazioni**. Solo con esercizi mirati ed eseguiti con regolarità si ottengono dei miglioramenti. La giusta posizione di partenza e la corretta esecuzione degli esercizi sono molto importanti!

I due esercizi illustrati a titolo esemplificativo per la flessione delle anche e l'apertura dell'angolo braccio/tronco coprono due importanti zone motorie per lo sport ginnico.

---

#### Flessione delle anche: strade delle formiche

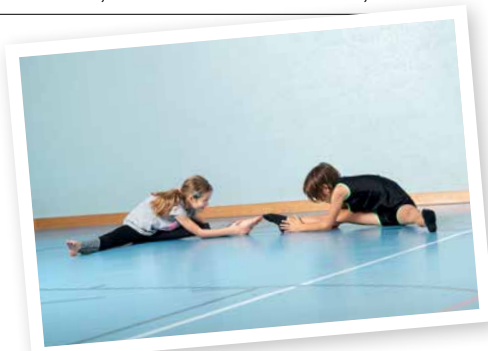
I bambini sono seduti a terra con le gambe allungate e le dita (formiche) sono appoggiate sulle cosce. Il monitore indica la strada che le formiche devono percorrere lentamente. Riescono ad arrivare fino alle dita dei piedi, restando con le gambe distese, e a tornare indietro?

#### Obiettivo

I bambini acquisiscono e migliorano la mobilità e imparano a conoscere le diverse parti del corpo.

#### Varianti

- Indicare diverse posizioni da seduti e stando in piedi (gambe allungate, gambe divaricate, ecc.).
- Utilizzare altri animali o oggetti come metafore: auto, treno, far rotolare la pallina da tennis, «camminare» con le dita, ecc.



---

### Angolo braccio/tronco: posizione seduta contro la parete con le gambe allungate

Sedersi con le gambe allungate, la schiena appoggiata alla parete e le braccia tese in alto lungo la parete e mantenere questa posizione per alcuni secondi

#### Obiettivo

Conservare e migliorare la mobilità

#### Indicazioni per il movimento/varianti/metafore

- Le braccia toccano la parete
- Con asta, pallone
- In piedi
- Sdraiati
- Ripetere alcune volte



#### Utilizzare le metafore con i bambini più piccoli:

- Mulino a vento (grandi cerchi con le braccia)
- Il ponte (palmi delle mani a terra, gambe tese)
- Gioco delle formiche (da seduti, toccare i piedi con le dita delle mani)
- Andare in bicicletta (sdraiati sulla schiena)
- Il pacchetto (tirare le ginocchia verso la testa)
- Il ragno (francobollo con le ginocchia piegate)
- L'arco (stando in ginocchio, piegarsi con le mani verso i piedi)
- Il gatto (piegare il busto)
- Leone marino (a pancia in giù, piegare la parte superiore del corpo verso l'alto)

#### Esempi per bambini più grandi

**Piegare il bacino verso il basso:** seduti, con le gambe distese o divaricate, piegarsi in avanti con le braccia e le gambe tese mantenendo la schiena dritta.

**Spalle:** Iperestensione delle spalle con l'aiuto del monitore: seduti con le gambe allungate e le braccia in alto. Il monitore spinge il bambino in avanti afferrandolo tra le braccia e appoggiando le sue mani sulle scapole del bambino. In questo modo può spingere il petto in avanti, mentre tira le braccia del bambino indietro con cautela.

### Programma per la mobilità delle gambe: slanci passivi e attivi :

- Divaricare al massimo in avanti, di lato, indietro, con slancio, diverse volte
- Passivamente, premere sul dorso con un aiuto (da soli o con il monitore)
- Mantenere la posizione con la contropressione del monitore
- Dalla posizione accovacciata, piegare il busto e distendere le gambe

### Spaccata laterale passiva: durata massima di un minuto

- Rana, a pancia in giù con le gambe piegate (ginocchio-anca-ginocchio)
- Rana, sulla schiena, il monitore preme con cautela sulle ginocchia (piede-ginocchio-anca-ginocchio-piede)
- In piedi, scivolare con le gambe distese, le ginocchia puntano verso l'alto, i talloni verso il basso, la schiena è dritta

**Attiva:** divaricare attivamente le gambe di lato da sdraiati e in piedi

**Spaccata trasversale:** scivolare partendo dalla posizione da passo (gamba posteriore sul ginocchio, gamba anteriore distesa)

- Sulla schiena, tirare la gamba piegata verso la parte superiore del corpo e poi tenderla al massimo
- Sulla schiena con l'aiuto del monitore (una mano fissa le anche, l'altra preme sulla gamba)

**Ponte:** sulla schiena, curvarsi senza esagerare!

#### Errori frequenti:

- Posizione di partenza instabile
- Posizioni di deviazione
- Durata dell'allungamento troppo breve
- Intensità troppo elevata
- Solo allungamento statico

# Dalla ginnastica agli sport ginnici

## Definizione del termine

L'origine del termine tedesco «turnen» (fare ginnastica) varia a seconda delle fonti e delle credenze. Secondo il parere del «padre della ginnastica» Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), nelle antiche lingue nordiche il «turner» (ginnasta) era un guerriero, inoltre il neologismo «turnen» (fare ginnastica) da lui creato gli ricordava il termine medievale «turnier» (torneo). La somiglianza con il latino «tornare», il francese «tourner» e l'inglese «turn» è in ogni caso estremamente pertinente, in quanto questi termini significano «ruotare». Un ginnasta infatti ruota sui propri assi, ad esempio per mettersi in equilibrio sulle mani, si aggrappa a una sbarra e ruota attorno ad essa, ecc. Muoversi in modo ginnico significa ruotare ed è proprio l'ebbrezza generata da tale movimento acrobatico che spesso induce nei ginnasti «dipendenza» dalla propria disciplina sportiva.

Le testimonianze più antiche della pratica della ginnastica risalgono all'Antica Grecia e all'Egitto. I ricercatori hanno trovato cocci di ceramica e graffiti all'interno di caverne raffiguranti elementi ginnici, come ad esempio un ponte. Nel 1599 a Parigi fu pubblicato il primo manuale metodologico per la ginnastica a terra al mondo. Nel 1811 F. L. Jahn inaugurò a Berlino il primo campo ginnico pubblico. Jahn ampliò in particolare gli esercizi ginnici agli attrezzi. A partire dal 1880 lo sport inglese visse un periodo di grande fioritura, con alla base la volontà di raggiungere elevate prestazioni. Fu così posata la prima pietra per la nascita dello sport agonistico. Negli ultimi decenni la ginnastica come disciplina sportiva ha subito profondi cambiamenti. Oggigiorno, la ginnastica comprende di tutto: dal cosiddetto «irrobustimento fisico» di una volta alla ginnastica come disciplina sportiva fino ad arrivare al fitness e allo sport salutare. Ancora oggi la gioia di fare movimento e il piacere di eseguire esercizi ginnici rappresentano una motivazione per tutti. Ma anche il successo ottenuto con l'allenamento, l'impegno e le prestazioni costituisce un grande stimolo.

Lo sport ginnico è sinonimo di esercizio fisico diversificato, in palestra e all'aperto, individuale o in squadra, per il fitness o a livello agonistico. Gli sport ginnici sono diversificati per natura. Presso G+S le discipline ginnastica, pallapugno, pallacesto, ginnastica agli attrezzi, ginnastica artistica, ruota di Rhön, trampolino elastico e ginnastica ritmica costituiscono **gli sport ginnici**.

## Bacini di accesso

L'accesso agli sport ginnici avviene tramite la ginnastica genitori-bambini.

## Ginnastica genitori-bambini

Lezioni varie ed esperienziali stimolano e incoraggiano i bambini a partire dai tre anni di età a fare esercizio fisico. Bambini e adulti giocano, scoprono, inventano, sperimentano e fanno esperienze ed esercizio fisico insieme con gioia. I genitori sono incoraggiati a fare movimento attivamente con i propri figli. In questo modo, i bambini ricevono stimoli preziosi che favoriscono in modo ottimale il loro sviluppo fisico e mentale. Un ulteriore obiettivo è mantenere e sviluppare le capacità prestazionali dell'accompagnatore adulto.

## Ginnastica per bambini

In generale, i bambini che partecipano alla ginnastica per bambini hanno di norma un'età compresa tra i cinque e i sette anni e fanno ginnastica per la prima volta da soli in un gruppo di bambini della propria età. Pertanto, oltre alle abilità ginniche, giocano un ruolo importante anche gli aspetti legati alla socializzazione e allo sviluppo. Gli esercizi sono concepiti in modo da stimolare e promuovere un'attività fisica completa e diversificata in forma ludica. È la curiosità a invogliare i bambini a muoversi. La gioia di fare esercizio fisico funge da motivazione a fare qualcosa e a osare. Con il metodo «discovery learning - sperimentare, scoprire, capire» vengono creati i giusti presupposti per la pratica di tutte le discipline sportive.

L'obiettivo dei gruppi di ginnastica per bambini o di Kids Gym è quello di acquisire semplici abilità secondo quanto indicato nel presente fascicolo. Per poter sviluppare armoniosamente i movimenti, i bambini necessitano di stimoli e variazioni negli esercizi. Dopo aver sperimentato appieno il «discovery learning», il bambino deve passare a una cauta fase di «apprendimento guidato», per arrivare infine ai movimenti normati delle singole discipline sportive. In tale contesto vanno tenuti in considerazione i limiti individuali in termini di coordinazione, concentrazione e condizione fisica. Le emozioni sono sempre parte integrante della ginnastica e vi è sempre una stretta interazione tra benessere psichico e fisico.



# Oltre gli sport ginnici G+S: le discipline sportive ginniche

Esistono anche altre discipline sportive ginniche oltre a quelle elencate da G+S alla voce «sport ginnici». Anche la seguente descrizione in ordine alfabetico delle discipline sportive ginniche non è esaustivo. Vengono descritte le discipline sportive ginniche più comunemente praticate nelle società ginniche, alle quali un bambino può accedere durante o subito dopo l'età dello sport per i bambini. Tuttavia, prima di iniziare a praticare una disciplina sportiva, è opportuno che tutti i bambini svolgano la formazione motoria di base diversificata e adatta ai bambini descritta in questo manuale didattico.

## Aerobica



L'aerobica è un efficace allenamento del sistema cardiovascolare nel quale vengono allenate e migliorate la forza muscolare e la resistenza nonché la mobilità e la coordinazione. «Aero» deriva dal greco e significa «aria», mentre «aerob» si traduce con «dipendente dall'ossigeno». L'aerobica si pratica con musica moderna. Gli esercizi durante le competizioni vengono presentati in coppia, in squadre di 3-5 atleti o in squadre più numerose. Si distinguono per coreografie ed elementi energici, dinamici e altamente espressivi.

## Ginnastica acrobatica



Quando i ginnasti celebrano la fusione di spettacolari figure di sollevamento e lanci mozzafiato, eseguiti su una musica coinvolgente, si parla di ginnastica acrobatica. Come dimostrano alcuni affreschi, questa disciplina sportiva era praticata già nell'antico Egitto. Il nome deriva dal greco «acrobateo» e significa «che cammina sulle punte dei piedi». La ginnastica acrobatica è uno sport di squadra e si pratica in squadre di 2-4 persone. Senza l'utilizzo di attrezzi, gli atleti lavorano all'insegna dell'armonia e della fiducia, essendo ciascuno responsabile per il proprio partner. Agli atleti sono richiesti forza, agilità, flessibilità, equilibrio e capacità acrobatiche.

## Pallapugno



La pallapugno è una delle discipline sportive di squadra più antiche al mondo. Due squadre composte da cinque giocatori ciascuna colpiscono la palla solo con il pugno oppure con l'avambraccio per mandarla nel campo avversario e ottenere punti. La pallapugno è un gioco di rinvio. Il campo di gioco è diviso a metà da una corda/un nastro. In base alla fascia d'età, il nastro viene posto a un'altezza fino a 2 m. Obiettivo di ciascuna squadra è colpire la palla facendola passare sopra il nastro, in modo tale che la squadra avversaria non sia in grado di rinviarla o abbia notevoli difficoltà nel farlo. Questa disciplina sportiva ginnica è caratterizzata da dinamismo e precisione degli scambi, dei passaggi e delle risposte, nonché dall'abilità in fase di attacco.

## Ginnastica agli attrezzi



Nata negli anni '70, la ginnastica agli attrezzi costituisce un'integrazione alla ginnastica artistica. Nella ginnastica agli attrezzi i livelli di difficoltà degli elementi non vengono presi in considerazione in modo così rigoroso come invece avviene nella ginnastica artistica. La ginnastica agli attrezzi si differenzia anche nella scelta degli attrezzi: gli uomini eseguono esercizi alle parallele simmetriche, a terra, alla sbarra, agli anelli e al minitrampolino. Per le donne invece sono previste solo quattro specialità e non ci sono le parallele simmetriche.

La ginnastica agli attrezzi di società è una specialità tipicamente svizzera. Una società o un gruppo di almeno sei ginnasti presenta un esercizio su un brano musicale. Vengono valutate l'esecuzione individuale, la sincronizzazione e la concezione del programma.

## Ginnastica



La «ginnastica e danza» è una disciplina sportiva molto espressiva. Su una base musicale viene esibita una coreografia con attrezzi manuali convenzionali (ad es. cerchio, palla) o non convenzionali (ad es. cappello, ombrello, foulard) oppure senza alcun attrezzo. Le coreografie, in genere teatrali ma spesso anche spiritose, sono in armonia con la musica e costellate di salti e piroette. Nella ginnastica di società e nella ginnastica in coppia vengono integrate anche figure di sollevamento. Questa disciplina richiede delle buone capacità di coordinazione e di espressione, nonché una certa dose di creatività.

## Pallacesto



La pallacesto si gioca con regole molto differenti a seconda della nazione e della regione in cui viene praticata. In Svizzera la pallacesto in estate si gioca su un prato con sei giocatori per squadra e in inverno in palestra con due squadre da cinque giocatori. Il pallone è simile a quello da calcio. Il cesto è posizionato a un'altezza di tre metri e ha un diametro di 45 cm. Contrariamente al basket, non c'è un tabellone dietro al cesto. Se, in base alla situazione esistente nella palestra, si gioca con un canestro da basket, il canestro viene conteggiato solo se la palla entra direttamente (senza toccare il tabellone). Le abilità fondamentali della pallacesto sono rapidità, resistenza, ricezione e precisione di tiro.

## Ginnastica artistica



In questo sport agonistico e di prestazione le donne si misurano nelle seguenti discipline: volteggio, parallele asimmetriche, trave e corpo libero. Gli uomini invece competono nelle seguenti discipline: cavallo con maniglie, corpo libero, anelli, volteggio, parallele simmetriche e sbarra. La ginnastica artistica è caratterizzata da eleganza, dinamismo e acrobazia. I requisiti che i ginnasti devono soddisfare sono elevati. Controllo del corpo, espressività e coraggio sono qualità importanti di questa affascinante disciplina sportiva. La ginnastica artistica è l'unione perfetta di arte e prestazione.

## Atletica leggera



L'atletica leggera è tra le discipline sportive più antiche tra quelle esistenti. Non ha perso nulla del suo fascino e continua a essere la disciplina «regina» dei Giochi Olimpici. La corsa, il salto e il lancio sono forme di movimento naturali già nei bambini piccoli e costituiscono anche le forme basilari dell'atletica leggera. Questa disciplina sportiva di base per essere praticata non necessita di molto materiale, favorisce uno sviluppo diversificato delle abilità fisiche e rappresenta il fondamento per molte discipline sportive.

## Giochi nazionali



Lancio della pietra, sollevamento della pietra, salto combinato, lotta e lotta svizzera sono gli sport ginnici dei giochi nazionali svizzeri. I giochi nazionali svizzeri comprendono discipline sportive con una lunga tradizione, che richiedono agilità, versatilità e flessibilità sia dal punto di vista fisico che mentale. Le competizioni esistono da circa 500 anni e si disputano solo in Svizzera. I requisiti per avere successo nei giochi nazionali sono: rapidità, forza, agilità, resistenza e intuizione dal punto di vista tattico e tecnico. La gara si suddivide in due parti: corsa veloce, salto in lungo, salto combinato, lancio della pietra, sollevamento della pietra ed esercizio a terra assegnano le cosiddette note preliminari. La seconda parte della gara comprende le discipline della lotta e della lotta svizzera.

## Ruota di Rhön



La ruota di Rhön è un attrezzo sportivo costituito da due grandi e solidi cerchi collegati da sei elementi: due barre semplici (pioli), due barre con maniglie e due barre con pedana. Il diametro della ruota varia in base all'altezza dei ginnasti, in modo tale che il ginnasta possa stare in piedi sulle pedane in posizione quasi distesa e tenersi alle maniglie. La ruota di Rhön è una disciplina sportiva attraente che si pratica, in base alle specialità, con o senza musica. Se l'esercizio viene eseguito con la musica, il carattere di quest'ultima dovrebbe riflettersi nella mimica e nei gesti del ginnasta, il quale ne deve interpretare anche gli accenti e i momenti culminanti.



## Ginnastica ritmica

La ginnastica ritmica è un'evoluzione agonistica e prestazionale della ginnastica con una spiccata connotazione artistica. Ginnaste graziose eseguono esercizi individuali o in gruppi da cinque su una pedana di 13x13 metri seguendo un brano musicale. Durante le figure utilizzano con abilità uno o due dei cinque attrezzi manuali previsti: fune, cerchio, palla, nastro e clavette. La combinazione di danza espressiva, perfetto controllo del corpo ed elementi tecnici di grande difficoltà con gli attrezzi seguendo il ritmo della musica rendono questa disciplina sportiva così affascinante.



## Trampolino

Saltare con il trampolino estende le possibilità di movimento in uno spazio tridimensionale. Esistono solo pochissimi altri modi per librarsi in aria saltando. La tela crea assenza di peso, una sensazione che rende il trampolino un attrezzo sportivo così attraente per tutti, indipendentemente dal proprio peso corporeo. Saltare con il trampolino richiede un buon senso dello spazio, del tempo e della posizione, che si possono benissimo apprendere, e infine un po' di coraggio. I requisiti in termini di coordinazione favoriscono notevolmente lo sviluppo sensomotorio.



## Ginnastica

La disciplina sportiva della ginnastica in generale raggruppa gli «allrounder», i «non specialisti» e gli atleti che praticano varianti multidisciplinari della ginnastica. La ginnastica comprende le discipline della ginnastica agli attrezzi, della ginnastica e danza, dell'atletica leggera e del gioco. Attraverso unità di allenamento varie e diversificate vengono sviluppate, promosse e insegnate abilità coordinative, forma fisica, capacità motorie e competenze tattico-cognitive. In tale contesto viene data particolare importanza allo sfruttamento delle affinità di movimento.

## Bibliografia

- Basler-Stotzer, C., (2012). J+S Gymnastik und Tanz – Bewegungsformung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Brändli, R., Meier, D. (2010). Geräteturnen – Geräteturnfächer Basics – Kernbewegungen erwerben. Herzogenbuchsee: SVSS.
- Brönimann, D., Hartmann, T., Kern, R., Lauber, S., Richard, T., Schlupe, M., Steinmann, P., Wilhelm, C. (2014). J+S-Kindersport – Spielen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Brigger, H., Erni, H. (2005). Faustball ins Auge gefasst. Pfeffikon: swissfaustball
- Bucher, W. (Hrsg.) (1982). 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Carrasco R. (2000). La gymnastique des 3 à 7 ans. Paris: Revue EPS.
- Condovici, G., Dörrer, H. et al. (1999). Weibliches Kunstturnen. Wiebelsheim: Limpert.
- Dössegger, A., Varisco, J. (2015). J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen. (3., veränd. Aufl.). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Gerling, I., (2017). Basisbuch Gerätturnen: Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spass zu Basisfertigkeiten. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Harder C., Kurath M., Friedli D., Richard T., Weber A., Steinmann P. (2015). J+S-Kindersport – Praktische Beispiele. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Harder, C., Vils-Harnischberg, S., Bürger, A., Rossel, A., Schnyder-Benoît, N., Berner, A. (2016). J+S Turnen – Gymnastik und Tanz. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Jonath, U. (et al.) (1995). Leichtathletik. 1: Laufen. 2: Springen. 3: Werfen und Mehrkampf. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Katzenbogner, H. (2002). Kinder-Leichtathletik. Münster: Philippka.
- Knirsch, K. (2001). Gerätturnen mit Kindern, Methodische Turnfibel zur Erarbeitung der Fundamentalbewegung des Gerätturnens für Jungen und Mädchen. (10., überarb. Aufl.). Kirchentellinsfurt: Knirsch
- Largo, R.M. (2008). Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. Zürich: Piper.
- Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 3 (2012). Balancieren, Klettern, Drehen
- Leuba, J.C. (1997). Turnen und Sport in der Schule – Band 7 Gerätturnen Mädchen und Knaben. Bern: Eidgenössische Turn- und Sportkommission.
- Meier, H. (1994). LH J+S Ringen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Meier, M. (2017). Ring «Längsachsendrehungen» Technik, Methodik und Wertungskriterien. Aarau: STV.
- Scheurer, J., Köpfli, J., Gabi, M., Gabi, S., Genzoni, O., Jehle, C., Meier, W., Ried, R., Zuber-Stark, S. (2016). Turnen – Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Scheurer, J., Niederhäuser, R., Bovey, C., Hübner, K., Wicht, V. (2017). Geräte- und Kunstturnen – Fachgrundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Schweizerischer Turnverband (2014). Wettkampfprogramm – Einzelgeräteturnen/Turnerinnen und Turner. Aarau: STV.
- Schweizerischer Turnverband (Hrsg.) (2014). Lehrmittel Kinderturnen. Aarau: STV.
- Service de l'éducation Physique et du Sport du canton de Vaud, Fiches didactiques 4–6 ans, CADEV 58246
- Service de l'éducation Physique et du Sport du canton de Vaud, Fiches didactiques 6–8 ans, CADEV 58254
- Steinmann P. (2012). Lernen im Kindersport – Bewegungslernen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Steinmann, P. (2015). J+S-Kindersport. Praktische Beispiele. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Stucki K., Bechter B., Hunziker R. (2005). Mobile Praxis – Schaukelringe. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Trainingshandbuch J+S-Kindersport Geräte/Kunstturnen/RR/RG/TRA
- Trainingshandbuch Turnen – Gymnastik und Tanz

## Siti web

- [www.bewegunglesen.ch](http://www.bewegunglesen.ch)
- [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)
- [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)
- [www.swissfaustball.ch](http://www.swissfaustball.ch)
- [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

**Impressum**

Non vengono menzionati entrambi i sessi per questioni di leggibilità.

**Autori**

Zephanija Abbühl  
Christine Basler  
Cédric Bovey  
Roman Brunner  
Hanspeter Erni  
Thomas Ettlin  
Flavio Fanconi  
Katia Fröhlich  
Emmanuelle Gay  
Florian Koch  
Roland Kunz  
Jacqueline Müller  
Renate Ried  
Roland Schenk  
Andrea Schneider  
Matthias Stierli  
Sarah Wacker  
Valérie Wicht  
Saskia Wunderlin  
Patrick Wyss  
Sabina Zuber

**Direzione del progetto**

Patrick Wyss  
Renate Ried

**Illustrazioni**

Janine Manns, [www.manns.ch](http://www.manns.ch)

**Foto**

Photo Boegli

**Layout**

Corinne Weber

**Interlocutori**

Olivier Bur  
Karin Rohrer  
Jsabelle Scheurer  
Olivia Schläppi  
Martina Stäheli

**Traduzione**

Syntax Übersetzungen AG

**Produzione**

Flyerline Schweiz AG, [www.flyerline.ch](http://www.flyerline.ch)

**Editori**

SATUS  
Sport Union Schweiz  
Federazione svizzera di ginnastica  
Frauensportverband SVKT

**Internet**

[www.satus.ch](http://www.satus.ch)  
[www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch)  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)  
[www.svkt.ch](http://www.svkt.ch)

**Edizione**

1<sup>a</sup> edizione 2019