

Test di ginnastica 7



Foto: Peter Friedli

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

Test 7

1. Palla

2. Nastro

3. Clavette

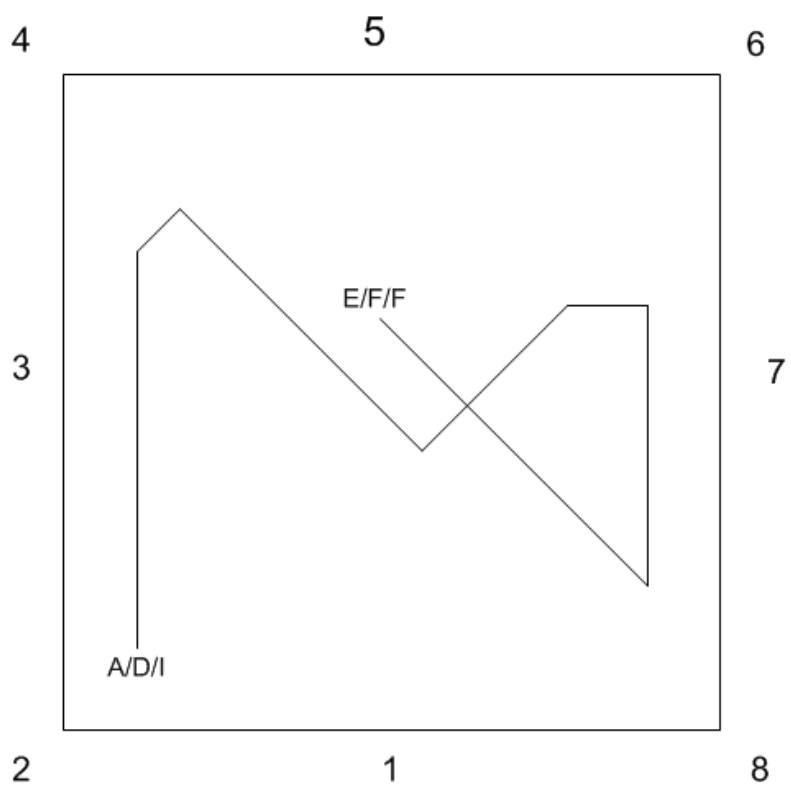
4. Cerchio

2012

Test 7 - Palla

Posizione iniziale:		In piedi dir. 5°, palla tenuta nelle due mani, braccia basse e tese davanti al corpo
1	1	1 palleggio forte con le due mani
	2	Passo avanti e chiudere, nel contempo riprendere la palla dietro alla schiena con le due mani
	3-4	Rotolare la palla in avanti sulla schiena e sulle braccia tese, a „4“ palla nella mano dx
	5+	Passo cambiato avanti dx, palleggio dx
	6+	Salto in corsa sx con palleggio dx, passo dx
	7+8	Salto cavallino dx (gamba sx sale per prima), lancio con mano dx, ripresa mano sx (palla altezza ventre)
2	1	Passo sx avanti, 7/8 giro su gamba sx in dir. 6°, gamba dx tesa dietro
	2	Passo avanti dx, a „1-2“ spirale esterna sx
	3-4	Chiudere sx su dx, lancio in avanti e ripresa mano dx, portare dietro passando dal basso (braccio sx davanti teso)
	5- 6	Lancio con mano dx, nel contempo un giro asimmetrico del braccio, ripresa mano sx
	7-8	1 giro intero del braccio sx dall'alto (<u>non laterale</u>), lancio indietro a sx, 1/2 giro sx (in dir. 2°), ripresa mano dx, portare braccia lat. a.s.
3	1-2	Passo lat. sx, bilanciamento della palla verso sx e dx
	3-4	Passo verso sx e 1 giro intero piedi uniti, lancio in alto verso sx con mano dx, ripresa con mano sx, portare braccia lat. a.s.
	5-6	Passo cambiato sx laterale, lancio ad arco sopra la testa verso dx
	7-8	1/4 giro in dir. 8°, passo dx avanti (entrambe le gambe plié), 2 palleggi davanti al busto, chiudere sx su dx, ripresa con mano dx e raddrizzarsi
4	1-2	Incrociare passo dx davanti sx, passo laterale sx, incrociare passo dx dietro sx, nel contempo 1 palleggio con mano dx e 1 palleggio con mano sx
	3-4	Passo lat. sx, 1 palleggio con entrambe le mani davanti al corpo, 1 giro intero verso sx piedi uniti, ripresa mano sx
	5	1/4 giro in dir. 2°, passo dx indietro, ruotare braccio sx verso l'interno, braccio dx davanti, palmo della mano dx verso l'alto, sguardo alla mano dx
	+	1/4 giro in dir. 8°, passo sx, braccia lat. curvate
	6	1/4 giro in dir. 6°, passo dx avanti, ruotare braccio sx verso l'esterno, braccio dx orizzontale, sguardo alla palla
	+	1/4 giro in dir. 8°, passo sx, braccia lat. curvate
	7-8	3/8 giro in dir. 3°, passo indietro dx, sx, chiudere dx su sx, nel contempo lanciare la palla avanti, ripresa con entrambe le mani Attenzione! Tempi „5-8“ consecutivi e movimento fluido

5	1-2	Salto capriolo (variante B, una gamba tesa dietro, una gamba piegata davanti), atterraggio sul ginocchio, nel contempo lancio "spinto" con entrambe le mani, ripresa mano dx
	3-4	2 palleggi a dx, chiudere e sedersi sui talloni, palla nella mano dx
	5-6	Rotolato della palla verso sx, rotolato sulla schiena verso sx con gambe tese aperte
	7-8	Fermare la palla con gamba sx tesa lateralmente, 1/4 giro in dir. 1° e posizionarsi su ginocchio dx, rotolare la palla in avanti con le due mani, chiudere dx su sx (alzarsi in piedi)
6	1-4	Passo cambiato dx, salto cavallino dx (alzare prima gamba sx) sopra la palla in movimento, accovacciarsi (piedi uniti o separati), raccogliere la palla dietro la schiena con entrambe le mani e alzarsi in piedi (palla tenuta con entrambe le mani dietro la schiena, braccia tese)
	5-6	Lanciare la palla sopra la tesa con entrambe le mani, ripresa frontale con entrambe le mani, braccia in basso
	7	Tendere le braccia in alto, rotolare la palla sulle dita
	8+	Scendere la braccia in avanti e riprendere la palla (Attenzione! Le mani non perdono mai il contatto con la palla), 1/8 giro in dir. 8°
7	1	Saltello dx indietro, gamba sx piegata avanti, nel contempo 1 palleggio con mano dx sotto gamba sx
	2	Idem „1“
	3-4	Passo dx indietro, 1/2 giro sx in dir. 4°, passo sx avanti, nel contempo lancio ad arco da dx verso sx, passo dx avanti, chiudere sx su dx, palla passa da mano sx a mano dx dietro la schiena
	5-6	Lancio in alto con dx davanti, ripresa mano sx
	7-8	Passo sx avanti, 1/2 giro sx in dir. 8°, passo dx avanti, nel contempo rotolato della palla sul petto da sx a dx, ripresa mano dx
8	1-2	Chiudere sx su dx, lancio in alto con dx davanti, ripresa su entrambi i dorsi delle mani
	3-4	Rotolato della palla su braccia tese e schiena, ripresa con entrambe le mani dietro la schiena (bassa), appoggiare la palla al suolo a dx, con mano dx rotolare in avanti fino a tendere il braccio dx (la palla resta in contatto con la mano)
	5-6	Rotolare la palla indietro a destra, passo indietro, salto cosacco in avanti (1 gamba tesa avanti, 1 gamba piegata) e sedersi al suolo (1 gamba tesa, piede appoggiato di fianco a gamba tesa all'altezza del ginocchio)
	7-8	Capriola indietro su una spalla, arrivo sedute sui talloni, fermare la palla con mano dx, braccio sx verticale, sguardo alla palla

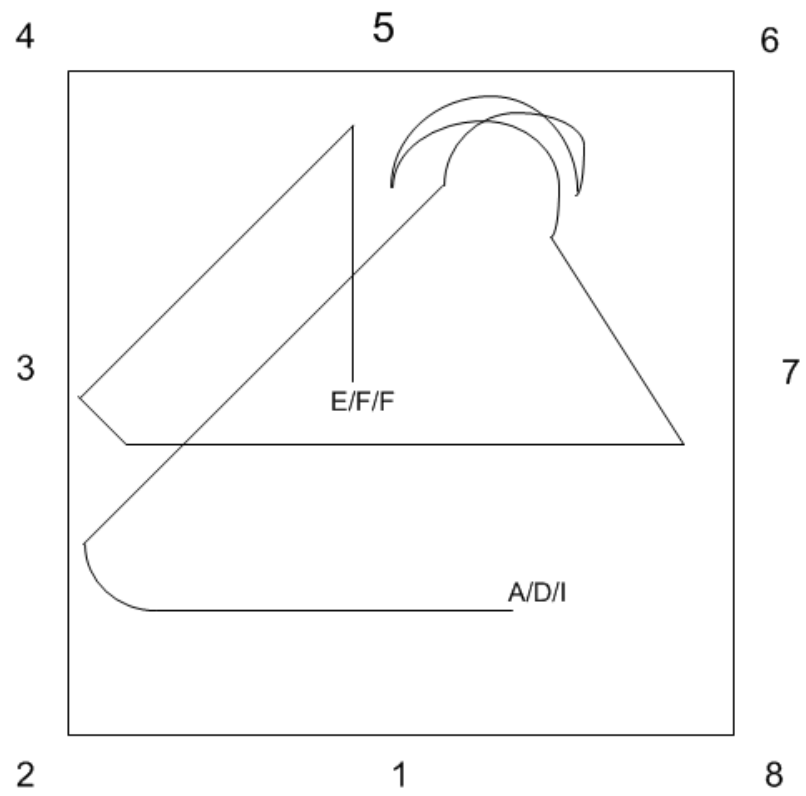


Test 7 - Nastro

Posizione iniziale:	In piedi in dir. 3°, nastro nella mano sx piegato 4 o 5 volte, bacchetta libera al suolo	
1	1	Passo sx avanti
	2	Passo dx avanti, 1/2 giro sx in dir. 7°
	3-4	Passo sx, dx indietro, 1/2 giro dx in dir. 3°
	5	Passo sx avanti
	6	Passo dx avanti
	7	Passo sx avanti, in punta, con braccio sx bilanciare in avanti la bacchetta
	8	Chiudere dx su sx, prendere la bacchetta con mano dx
2	1-3	Passo dx avanti in dir. 2° (preparazione), pirouette esterna (passé sx), braccia alla verticale
	4	Chiudere sx su dx in punta
	5-6	Piegare le gambe (restare sulle punte), piegare il nastro dietro la nuca
	7	1/2 giro dx in dir. 6° con 3 piccoli passi avanti (dx, sx, dx), i talloni toccano la coscia
	8	Tirare il nastro da sx verso dx (bacchetta nella mano dx)
3	1-2	Passo cambiato sx in dir. 6°, con il nastro piccole spirali esterne a dx
	3-4	Salto cavallino sx, nastro idem 1-2
	5-6	Passo cambiato sx, nastro idem 1-2
	7	Salto sforbiciato girato sx in dir. 2°, giro intero del nastro verso l'interno sopra la testa
	8	Passo sx indietro, 1/8 giro in dir. 1°, nastro a dx lat.
	+	Passé dx (scivolare il piede sulla gamba fino all'altezza del ginocchio), piccolo giro interno del nastro al suolo
4	1-2	Passo lat. dx
	3-4	1 giro intero sx verso l'interno piedi uniti (chiudere dx su sx), giro del nastro sopra la testa
	+	Passé dx (scivolare il piede sulla gamba fino all'altezza del ginocchio), piccolo circolo interno del nastro al suolo davanti al corpo
	5-6	Idem 1-2
	7-8	Idem 3-4, ma terminare il giro con nastro sul lato sx (braccia lat.)

5	1-3	5/8 giro in dir. 6° con piccoli saltelli dx, sx, dx (talloni toccano le cosce), con il nastro spirali esterne davanti al petto
	4	Chiudere con piccolo saltello sulle punte (plié), 1/2 giro delle braccia dall'alto verso dx, finire con braccia lat. a.s., braccio sx parallelo al dx
	5-7	1/2 giro in dir. 2° con piccoli saltelli dx, sx, dx (talloni toccano le cosce), il nastro fa delle spirali interne a dx
	8	Chiudere con piccolo saltello in punta (plié), 1/2 giro braccio dx dall'alto verso sx
6	1-4	6/8 giro in dir. 8° con piccoli saltelli sx, dx, sx (talloni toccano le cosce), il nastro fa delle serpentine davanti al petto
	5-6	Piccolo saltello e scendere su ginocchio sx in dir. 3°, braccio sx in avanti, braccio destro bilancia orizzontalmente il nastro verso dx indietro
	7-8	Piccolo saltello con 1/2 giro in dir. 7° passando dall'alto e scendere su ginocchio dx, braccio sx indietro, braccio dx bilancia orizzontalmente in avanti
7	1-4	Alzarsi, 3/4 giro in dir. 4°, 4 passi indietro sulle punte dx, sx, dx, sx, nel contempo spirali esterne davanti al corpo, braccio sx alla verticale
	5-6	1 giro intero indietro con 2 passi passando sotto al nastro, giro completo indietro con braccio sx per poi tornare alla verticale
	7-8	2 passi indietro dx, sx, continuando le spirali („1-8“ spirali continue)
8	1	1/2 giro dx in dir. 8°, passo dx avanti, con il nastro spirali
	2-3	1 giro intero sedendosi al suolo, continuare le spirali
	4	Alzarsi su ginocchio dx in dir. 8°, nastro al suolo
	5	Alzarsi in piedi con passo dx in dir. 1°
	6-8	1 giro intero verso dx piedi uniti, con il nastro grande giro sopra la testa, durante il giro braccio sx lungo il corpo, alla fine entrambe le braccia in basso a sx
9	1-2	Passo dx lat., tirare il nastro da sx in diagonale verso l'alto a dx
	3-4	Chiudere sx su dx, scendere il nastro con serpentine dall'alto a dx fino a lato della coscia sx
	5-6	Idem 1-2
	7-8	Idem 3-4
	+	Piccolo circolo a sx con movimento del polso
10	1-6	6 passi lat. sulle punte verso dx passando sopra al nastro, iniziare con gamba dx e incrociare sx davanti a dx, ad ogni passo il nastro bilancia indietro e avanti sulla parte dx del corpo (passo dx, nastro indietro)
	7-8	2 passi avanti sulle punte passando sopra al nastro in dir. 4° „1-8“ tutti i passi sulle punte, basculare il nastro in senso contrario, finire con braccio dx alla verticale e braccio sx lat. a.s.

11	1-2	1/4 giro in dir. 6°, passo cambiato, il nastro fa delle serpentine sopra la testa, braccio dx teso
	3	Passo sx, nastro idem 1-2
	4	Salto capriolo (variante A) con gamba dx piegata, gamba sx tesa dietro, nastro idem 1-2
	5-6	Passo cambiato sx, nastro idem 1-2
	7-8	Salto spaccata gamba dx davanti, a „8” passo sx in avanti
12	1-2	Passo dx in avanti con 1 giro completo sx, passare in nastro da dx a sx davanti al busto
	3-4	1/4 giro in dir. 4°, con il nastro giro completo verso l'esterno sopra la testa, tirare il nastro con mano sx facendolo scivolare nella mano dx (preparazione al lancio)
	5-8	Lancio del nastro con mano dx, quando il nastro é in aria passi liberi per riprenderlo con mano dx
13	1-4	Passo sx in dir. 1°, 1 giro completo sx sulle punte piedi uniti, con il nastro un giro completo sopra la testa per finire lateralmente a sx
	5	Piccolo saltello per scendere su ginocchio sx
	6	Sedersi al suolo dietro gamba sx
	7-8	Tendere gamba dx lateralmente, „5-8” il nastro fa delle serpentine verticali da sx verso dx
14	1-4	Giro intero sulle spalle con slancio del braccio dx, gamba sx tesa e gamba dx piegata
	5	Sollevarsi su ginocchio sx, nel contempo alzare in nastro lateralmente fino alla verticale
	6-7	Alzarsi su piede dx, con il nastro piccoli giri orizzontali con braccio dx verticale, „spingere” braccio sx verso l'alto e chiudere sx su dx
	8	Spostare entrambe le braccia orizzontalmente verso sx
15	1-2	Passo lat. dx, spostamento del peso da sx a dx in pli�, serpentine verticali da sx a dx, finire con entrambe le braccia di lato a sx
	3-4	3/4 giro in dir. 3° con serpentine verticali da dx a sx, senza passi (rotazione naturale del piede), braccia lat. a.s.
	5	Posizione finale: gamba sx piegata e incrociata davanti a gamba dx tesa, portare le braccia dal basso verso l'alto nel prolungamento del corpo, testa tra le braccia, corpo in tensione

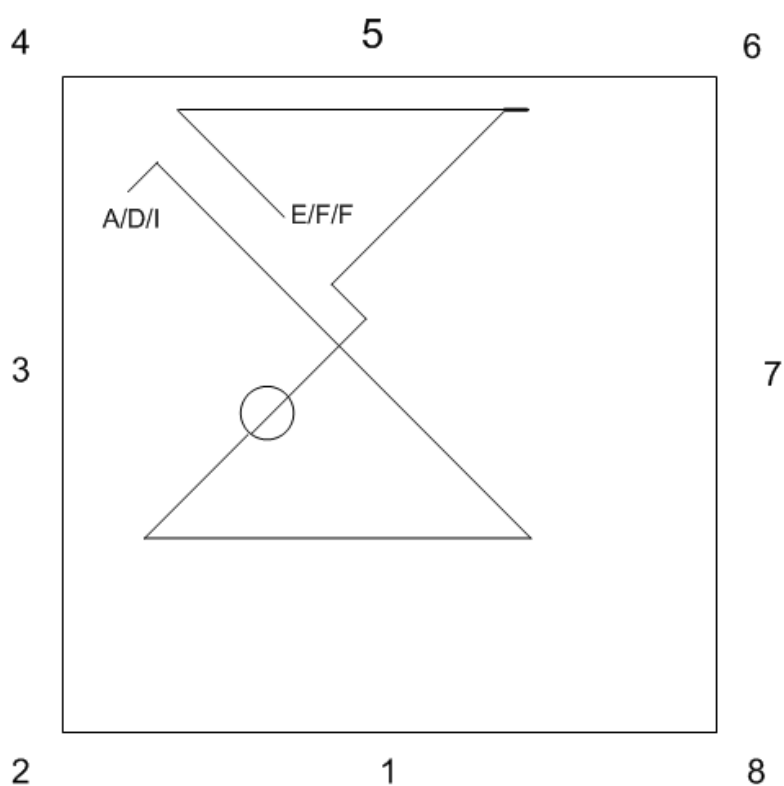


Test 7 - Clavette

Posizione iniziale:		In piedi in dir. 8°, braccia lungo il corpo, clavette tenute orizzontali nelle due mani dietro la pancia (delle clavette), teste (delle clavette) dietro
1	1-4	Pausa
	5	Lanciare la clavetta sx nell'incavo ascellare e bloccare
	6	Lanciare la clavetta dx nell'incavo ascellare e bloccare
	7	Passo lat. sx
	8	1 giro intero sx piedi uniti (spalla sx indietro)
2	1	Lasciare cadere le clavette in entrambe le mani (tenerle dietro la pancia), gambe piegate, busto piegato in avanti
	2	Incrociare le braccia fino alle spalle, gambe piegate
	3	Aprire le braccia di lato, alzare la gamba sx dietro, gamba dx piegata
	4	Idem 2
	5-8	6 passi in avanti con dx, a „7“ chiudere sx su dx, nel contempo girare le braccia indietro e bilanciare in avanti, durante il bilanciamento avanti passare la clavetta sx nella mano dx e terminare con un giro completo in avanti, gambe piegate ed entrambe le clavette nella mano dx dietro
3	1-2	Lancio alto di entrambe le clavette, braccia tese verso l'alto
	3-4	Riprendere una clavetta per mano e bilanciare braccia in posizione lat.
	5-6	1 giro completo verso sx, braccia (e clavette) lat. a.s., iniziare passo sx
	7-8	1 giro e 5/8 a sx, braccia avvolte al busto (clavetta dx davanti, clavetta sx dietro) chiudere dx su sx (in totale 7 passi durante 4 tempi) ultimo passo in dir. 7°, corpo in dir. 3°, finire con gambe unite
4	1	Bilanciare braccio dx fino alla verticale e lasciar cadere la clavetta bloccandola alla pancia
	2	Idem con braccio sx
	3	Passo sx in avanti, nel contempo giro del braccio indietro, finire con braccio sx dietro la schiena, braccio dx in alto (clavette parallele)
	+	1/4 giro sx in dir. 1°
	4	Aprire gamba dx lat., lasciare cadere la clavetta dx nella mano sx
	5	Passo dx indietro con 1/4 giro in dir. 7°, bilanciamento avanti di entrambe le braccia, una clavetta per mano
	+	Passo sx indietro con 1/2 giro sx in dir. 3°, bilanciare le braccia indietro dal basso
	6	Passo dx in avanti, bilanciare le braccia avanti fino a.s.
	+	Passo sx avanti
	7	Passo dx avanti
	+	Chiudere sx su dx, „6+“-„7+“ giro delle braccia indietro, finire in basso
	8	Parte superiore del corpo piegata in avanti, clavette sulle spalle
	+	Raddrizzarsi

5	1	Sulle punte e gambe in pli�, portare le braccia avanti tese
	2-6	3 passi indietro in dir. 6�, 4 passi per disegnare un cerchio (spalla sx indietro) 3 passi indietro in dir. 6�, nel contempo mulinelli orizzontali davanti al busto, finire in dir. 2�
	7	Passo dx lat., alzare gamba sx lateralmente tesa, bilanciare le braccia lateralmente
	8	1/4 giro sx del busto in dir. 8�, bilanciare le braccia verso il basso in maniera asimmetrica, finire con braccio dx davanti e braccio sx dietro
6	1-2	Con le gambe piegate bilanciare avanti e indietro
	3-4	Passo dx lat. in dir. 2�, chiudere sx su dx, bilanciare le braccia davanti fino alla verticale, poi mulinelli sopra la testa
	5-6	Passo dx basso lat. (gambe piegate), chiudere sx su dx con mulinelli sopra la testa
	7	Incrociare gamba dx davanti sx, scendere le braccia lateralmente (vicino al corpo)
	8	1 giro intero sx in dir. 2�, braccia tese lungo il corpo
7	1 - 4	8 passi indietro (iniziare con dx), nel contempo mulinelli frontali (braccia lungo il corpo, le clavette si alternano davanti e dietro al corpo)
	5-6	Passo dx, chiudere sx su dx, finire sulle punte in dir. 3� (<u>senza</u> mulinelli)
8	1 +	Passo cambiato sx in avanti, bilanciamento asimmetrico delle braccia avanti e indietro
	2	Salto in corsa dx, nel contempo giro completo asimmetrico delle braccia
	+ 3 +	3 passi di corsa in avanti, bilanciamento asimmetrico delle braccia
	4 +	Salto in corsa lat. con apertura della gamba dx, braccia lat. a.s., girarsi in dir. 1�
	5-6	Incrociare gamba sx dietro a dx, 1/8 giro indietro sx in dir. 8�, clavette lungo il corpo
	7	Appoggiare gamba sx avanti, salto forbice indietro, braccia lat. a.s.
	+	Passo sx in avanti
	8	Salto cavallino dx con cerchi verticali verso l'interno davanti alle braccia
9	1+	Passo cambiato sx in dir. 8�, braccia lat. a.s.
	2	1/2 giro con salto girato sx, cerchi orizzontali sopra le braccia
	3-4	Continuare il giro sul posto in dir. 4�, passare la clavetta dx nella mano sx e sedersi al suolo, gamba sx incrociata su dx (gamba dx tesa)
	5	Candela (ginocchio sx aperto), nel contempo passare una clavetta dietro la schiena nella mano dx
	6-8	Ritornare sulle ginocchia (gambe aperte, ginocchio dx spostato in avanti rispetto al sx) in dir. 7�, alzare le braccia lateralmente altezza spalle (tenere le pance delle clavette)

10	1-2	Tendere gamba sx lateralmente in dir. 4°, sedersi a dx, nel contempo far cadere la clavetta sx nella mano dx
	3	Girare verso sx in dir. 2°, appoggiare braccio sx al suolo e incrociare gamba dx su sx, 1 giro 1/4 del braccio verso l'interno, terminare con braccio dx alla verticale
	4	Tendersi al suolo (su lato sx del corpo)
	5-6	Rotolato con corpo teso verso sx, passando prima dalla pancia poi dalla schiena e finire in posizione lat. su fianco sx, clavette nella mano dx, braccia tese in estensione
	7	Piegare le ginocchia, piegare il busto verso l'interno, portare il braccio dx con le clavette vicino alle gambe

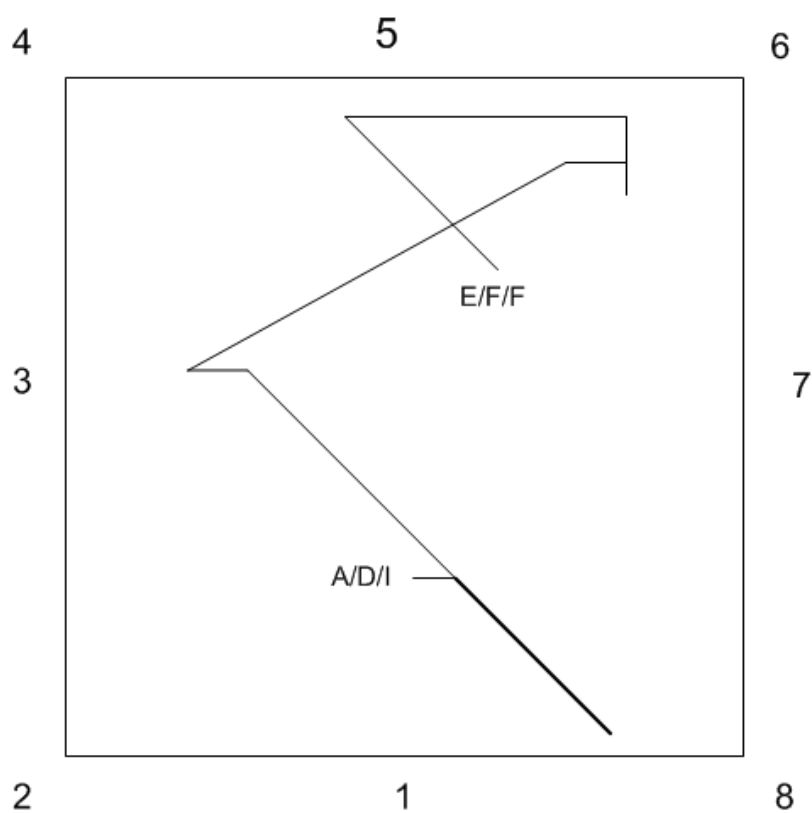


Test 7 - Cerchio

Posizione iniziale:		In dir. 1°, peso del corpo in avanti su gamba dx tesa, gamba sx tesa dietro, piede puntato, cerchio davanti al corpo, appoggiato al suolo e leggermente inclinato verso il corpo, mani sul cerchio, braccia tese
1	1	Inizio
	2-4	Contrarre la schiena piegandola e tendendola, abbassare la testa, gambe leggermente piegate, scivolare le mani sul cerchio, finire raddrizzandosi e tornando alla posizione di partenza
	5-8	Idem 2-4
2	1-6	Passo lat. sx, prendere il cerchio nella mano dx, spostare il peso del corpo verso sx, dx, sx, nel contempo „trascinare” il cerchio davanti al busto verso sx, dx, sx (il cerchio fa sempre 1/2 giro)
	7-8	Chiudere sx su dx e tenere il cerchio davanti al busto con entrambe le mani
3	1-2	Passo lat. sx, spingere il cerchio verso dx, sguardo a dx
	3-4	Chiudere dx con movimento veloce del cerchio a sx, dx e ritornare al centro con le gambe piegate
	5-6	1/4 giro in dir. 7° con passo dx in avanti, cerchio e sguardo in dir. 1°
	7-8	1/4 giro in dir. 1°, chiudere dx su sx
4	1-4	Passo dx lat., circolo frontale del cerchio verso l'esterno con mano dx, chiudere sx su dx, braccio sx teso lat. a.s.
	5-6	Passo lat. sx, circolo dietro la schiena e passaggio da dx a sx, chiudere dx su sx
	7-8	1/8 giro in dir. 8°, portare il cerchio avanti e tendere le braccia in avanti parallele a.s.
5	1-2	2 passi in avanti dx, sx, bilanciare cerchio e braccio dx indietro vicino al corpo
	3-4	2 passi in avanti dx, sx con rotolato indietro del cerchio su spalla sx
	5-8	Passo dx, riprendere cerchio dietro la schiena con mano dx, 1/2 giro dx in dir. 4°, chiudere sx su dx e portare il cerchio indietro basso passando dall'alto, braccio sx lat. a.s.
6	1-2	Retrò con mano dx, passo dx avanti
	3-4	Pirouette spalla sx indietro su gamba dx (gamba sx coupé), braccia basse
	5-6	2 passi avanti sx, dx, braccio sx lat. a.s.
	7	Chiudere sx su dx accovacciandosi, riprendere il cerchio con mano dx
	8	Raddrizzarsi e continuare a roteare il cerchio su mano dx

7	1-6	2 passi di corsa in avanti sx, dx, salto spaccata (gamba sx davanti tesa), 3 passi avanti dx, sx, dx, braccio sx lat. a.s., durante „1-6“ il cerchio continua a roteare su mano dx
	7-8	Salto cavallino con lancio, passo dx, chiudere sx (piccolo passo)
8	1-2	Riprendere il cerchio sul piano sagittale con entrambe le mani, braccio dx teso alla verticale, braccio sx dietro la schiena, gambe leggermente piegate
	3-4	3/8 giro in dir. 1° spalla sx indietro, rilassare braccio sx, appoggiare il cerchio al suolo passando dalla parte sinistra davanti al corpo
	5-6	Ruotare il cerchio sul suolo con mano dx
	7-8	Passo lat. profondo a sx, braccia diagonali (sx in alto), il cerchio continua la rotazione
9	1-2	Chiudere sx su dx, fermare il cerchio con mano dx
	3-8	Passo dx lat., chiudere sx e portare il braccio dx verso l'alto, lasciar cadere il cerchio girando attorno al braccio e al corpo, riprendere con mano sx e portare nella mano dx ("bandiera")
10	1-4	Uscire dal cerchio con gamba sx, appoggiare piede sx con 1/4 giro in dir. 7°, gamba dx rimane nel cerchio, 1/2 giro sx su piede sx in dir. 3°, gamba dx tesa dietro, appoggiare piede dx davanti e rientrando nel cerchio con gamba sx riportare il cerchio in alto con un giro sul corpo
	5-8	Lancio con 1/2 giro frontale del cerchio verticale con mano dx
11	1-2	Passo sx avanti con 5/8 giro in dir. 6°, passo dx, sx con 1 giro completo sx, passare il cerchio da mano dx a sx, braccio teso lat. a.s.
	3-8	4 passi avanti sx, dx, sx, dx, chiudere puntando piede dx a lato del sx, nel contempo spirale esterna e a „8“ fermare il cerchio all'orizzontale con entrambe le mani sul lato sx, sguardo a sx
12	1-4	1/8 giro in dir. 7° con passo dx, salto cavallino con 1 giro completo a dx, unire i piedi, portare il cerchio verso l'esterno, braccia lat. a.s.
	5-8	Spirale sopra la testa e attorno alle ginocchia, passare il cerchio nella mano sx, 1/4 giro in dir. 1° e prendere il cerchio con la mano dx, appoggiare il cerchio al suolo a dx vicino al corpo
13	1-2	Passo sx avanti per scendere su ginocchio dx, rotolare il cerchio in avanti, braccio sx lat. a.s.
	3-4	1/4 giro in dir. 3°, chiudere sx su dx (sulle ginocchia) e rotolare il cerchio indietro, riprendere con entrambe le mani
	5-8	Rotolato lat. sulla schiena verso dx, il cerchio resta verticale, rialzarsi sulle ginocchia
14	1-2	Raddrizzarsi, passo sx, chiudere dx su sx, nel contempo girare il cerchio dietro la schiena tenuto con le due mani
	3-8	1 giro completo verso sx, passo sx, dx, sx, poi passo dx avanti, nel contempo lasciare mano sx, chiudere sx e fare 1/4 giro in dir. 1°, a „8“ riprendere il cerchio davanti al corpo con le due mani

15	1-2	Aprire con passo sx, bilanciare il cerchio orizzontale verso l'alto
	3-4	Scendere e bilanciare a dx in alto
	5-8	Passo sx, dx facendo 1 giro completo del cerchio dal basso verso l'alto, 1/8 giro in dir. 8° con passo sx avanti e a „8” chiudere dx su sx con cerchio sopra la testa
16	1-4	Bilanciare il cerchio davanti al corpo e portare alla verticale
	5-6	Passo sx avanti, saltare attraverso il cerchio, salto cosacco (gamba dx davanti tesa, gamba sx piegata)
	7-8	Passo dx avanti, portare il cerchio in verticale, a „8” il cerchio é orizzontale davanti al corpo, gambe leggermente piegate, chiudere sx
17	1-2	Lanciare il cerchio orizzontale davanti al corpo
	3-4	Passo dx avanti, riprendere il cerchio in basso e sollevare la gamba sx piegata
	5-8	Attraversare il cerchio con gamba sx e appoggiare il piede in avanti, sollevare il cerchio tirando la gamba dx leggermente piegata, la gamba dx rimane nel cerchio piegata (il piano del cerchio rimane frontale in dir. 8°), braccio sx verticale e leggermente piegato, sguardo indietro



Abbreviazioni:

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

Salto capriolo:	Variante A Una dopo l'altra: una gamba in avanti tesa, piegare e „spingere“ indietro l'altra gamba con la punta del piede, la parte superiore del corpo rimane dritta (salto con avanzamento) Variante B Allo stesso momento: gamba dietro tesa, gamba davanti piegata (la punta del piede tocca il ginocchio dell'altra gamba), la parte superiore del corpo rimane dritta (salto con avanzamento)
------------------------	--

Approfondimenti:

„Turnsprache Gymnastik“

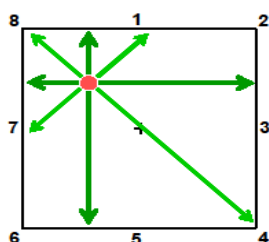
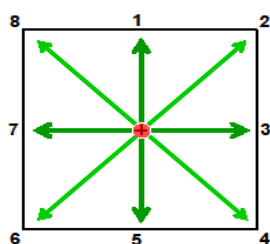
Il documento „Turnsprache“ con le definizioni degli elementi ginnici e le relative illustrazioni può essere scaricato dal sito della FSG al seguente indirizzo:

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

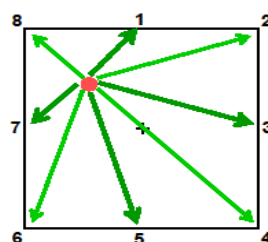
Direzioni:

Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso