

Test di ginnastica 4



Foto:Susi Mazzanisi

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

Test 4

1. Senza attrezzo

2. Clavette

3. Palla

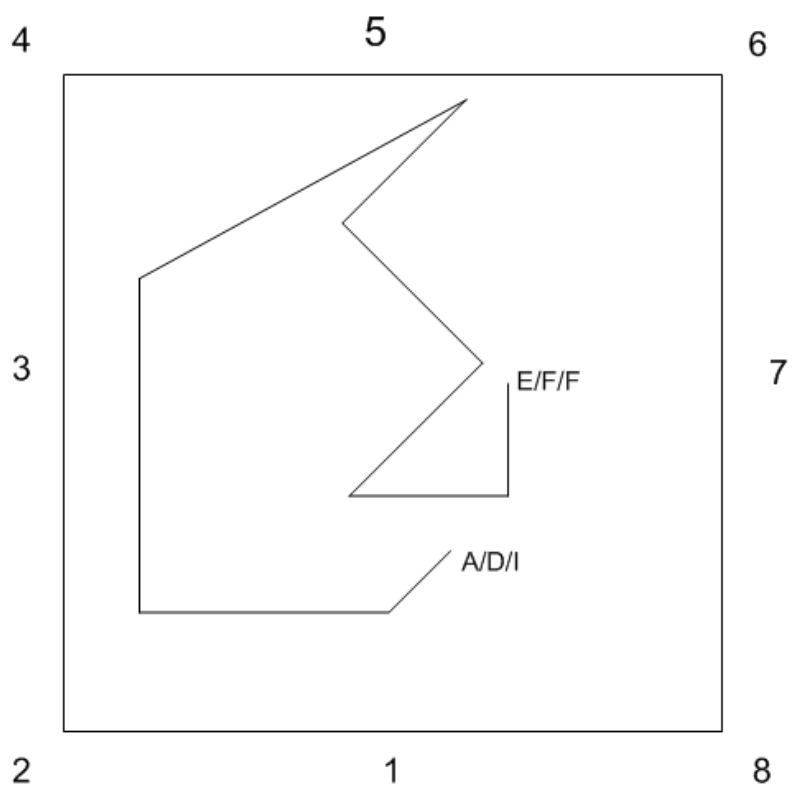
2012

Test 4 – Senza attrezzo

Posizione iniziale:		In ginocchio (sedere sollevato) in dir. 8°, braccia piegate sopra la testa, polsi incrociati, palmi rivolti in dir. 8°, dita aperte e sguardo verso l'alto
1	1-2	Ferme
	3-4	Testa in avanti, sguardo in dir. 8°
	5-6	Sedersi sui talloni, portare la mano dx davanti al viso (palmo in avanti, dita aperte, altezza del gomito libera), braccio sx teso lat. a.s. (palmo in avanti, dita aperte), sguardo a sx in dir. 6°
	7-8	Alzarsi sulle ginocchia (sollevare il sedere), portare in braccio dx lat. a.s. passando dall'alto, dita aperte, sguardo avanti in dir. 8°
2	1	Portare le braccia tese davanti al corpo a.s., mani in flex e dita unite (palmi in avanti), aprire le ginocchia in dir. 2° abbassandosi leggermente, le braccia tese si muovono alternate facendo piccoli "bâtements" su e giù (dx, sx)
	2	Chiudere le ginocchia sx su dx risollevandosi (le mani continuano il movimento su e giù)
	3	Idem 1
	4	Idem 2
	5-6	Passo avanti con piede dx in dir. 1° (polpaccio sx può essere leggermente in diagonale), braccio sx davanti a.s., braccio dx lat. a.s.
	7-8	Chiudere ginocchio dx su sx, 1 giro completo verso sx sulle ginocchia, spalla sx indietro (braccia libere), aprire passo sx in dir. 1° (polpaccio dx può essere leggermente in diagonale), braccio dx davanti a.s., braccio sx lat. a.s.
3	1-4	Alzarsi su piede sx, scivolando piede dx su gamba sx (ginocchio in avanti), unire i palmi delle mani (preghiera) davanti al ginocchio sx, busto leggermente avanti, passando davanti al viso portare le braccia alla verticale (braccia quasi tese, palmi restano uniti), finire con punta del piede dx al ginocchio sx, sguardo in dir. 1°
	5-8	Aprire gamba dx di lato, anche in dir. 1°, ginocchio dx in dir. 3°, portare le braccia parallele a sx fino a lungo il corpo (mano dx davanti alla coscia dx), anche restano in dir. 1° (movimento fluido), <u>non chiudere</u>
4	1-4	Passo dx lat. (piede in dir. 2°), bilancia su gamba dx, gamba sx orizzontale, continuare il bilanciamento del braccio dx teso fino a lato, braccio sx teso, palmo sulla coscia (gamba sx, busto e braccio dx formano una linea), busto e testa in dir. 1°, sguardo accompagna il movimento
	5-6	Passo sx con 1/4 giro in dir. 3°, portare la gamba sx tesa verso la dx e il braccio sx verso il dx davanti al corpo, chiudere dx su sx, a „6” continuare il movimento delle braccia parallele fino alla verticale
	7-8	Onda del corpo (movimento alato) in avanti piegando le ginocchia, scendere le braccia lateralmente e portare le mani o gli avambracci dietro le cosce (altezza ginocchia, mani o avambracci possono incrociarsi ma non toccano le gambe), sguardo al suolo

5	+	Passo sx in dir. 3° raddrizzando il busto, gambe tese, braccia lungo il corpo
	1	Salto su gamba sx, ginocchio dx in alto e piegato (leggermente verso l'esterno), piedi in flex, portare le braccia avanti e le mani davanti al viso una sopra l'altra (dx, sx libero), le mani non si toccano, dita aperte e palmi in dir. 3°, avambracci orizzontali
	2-4	Passo dx avanti, chiudere sx su dx, portare le braccia lat. a.s. passando dal basso
	5	Passo dx lat. in dir. 5°, braccio dx verticale, braccio sx lungo il corpo
	6	Passo sx con 1/2 giro verso dx in dir. 7°, braccia lat. a.s. (continuare il movimento delle braccia in senso orario)
	7	Passo dx con 1/2 giro verso dx in dir. 3°, braccio dx verticale, braccio sx lungo il corpo („5-7" movimento fluido delle braccia)
	8	Chiudere sx su dx in dir. 5°, braccio dx rimane verticale, braccio sx raggiunge il dx alla verticale
6	1-4	Ruota (dx o sx) in dir. 5°, passo d'inizio libero (passo, ruota, passo, chiudo), finire con braccia alla verticale
	5	Passo dx in dir. 7°, portare le braccia lat. a.s.
	6-8	Pirouette su gamba dx, piede sx al polpaccio (ginocchio sx aperto di lato), braccia posizione „danza classica" davanti al corpo (braccia basse a 45°, mani non si toccano), chiudere sx su dx sulle punte in dir. 6°, portare le braccia lat. a.s. dal basso
7	1-2	Passo cambiato sx in dir. 6°, braccia lat. a.s.
	3-4	Salto con un giro completo su gamba sx tesa, spalla sx indietro, piede dx puntato al ginocchio sx (ginocchio chiuso), portare le braccia alla verticale passando dall'interno, stesso movimento per tornare lat. a.s. (braccia possono incrociarsi)
	5-6	Passo cambiato dx, braccia lat. a.s.
	7-8	Salto capriolo (variante B) con 1/2 giro verso dx, spalla dx indietro (gamba sx in alto, gamba dx piegata, punta del piede dx all'altezza del ginocchio sx), portare le braccia alla verticale passando dall'interno, passo sx indietro, chiudere dx su sx indietro, scendere le braccia allo stesso modo e portare lat. a.s., finire in dir. 2°
8	1-2	Passo cambiato basso dx con gambe piegate (senza saltello), anca dx in dir. 2°, tendere le braccia dal basso fino a 45° in diagonale (palmi verso l'alto, dita unite), sguardo in dir. 2°
	3-4	Passo cambiato lat. sx (con saltello) in dir. 8° (anca sx in dir. 8°), portare le braccia leggermente piegate verso l'alto passando dal lato, gomiti in diagonale 45°, palmi in avanti (1 „battito"), dita unite sguardo alle mani
	5-8	3 passi saltellati incrociati in dir. 8°, iniziare dx davanti sx (corpo in dir. 2°), bilanciamento asimmetrico delle braccia davanti e dietro il corpo, a „8" chiudere sx su dx con piccolo saltello in dir. 2°, braccia a lato del corpo, finire corpo in dir. 2°

9	1-2	Passo cambiato sx in dir. 2°, braccia lat. a.s.
	3-4	Salto capriolo dx (variante A), braccia libere
	5-6	Passo sx, salto forbice dx, braccia libere
	7-8	Passo dx in avanti in dir. 2°, peso in avanti su gamba dx piegata, gamba sx tesa dietro (punta del piede non girata), busto piegato avanti, mano sx avvolge pugno dx, portare le braccia sopra la testa nel prolungamento della schiena, sguardo in basso (testa nel prolungamento della schiena), braccia tese
10	1-2	Salto in corsa laterale (gambe tese) con sx in dir. 7° (corpo rimane in dir. 1°), incrociare dx davanti sx, nel contempo portare braccio dx lungo il corpo, braccio sx fa 1 1/2 giro frontale davanti al corpo partendo dal basso, finire lat. a.s.
	3	Chiudere con piccolo saltello sul posto e 1/4 giro in dir. 7°, spalla sx indietro, gambe piegate, busto diritto, braccia tese a.s. davanti al corpo, mani in flex
	4	Saltello con 1/4 giro piedi uniti in dir. 5°, avambracci orizzontali uno su l'altro davanti al corpo a.s., mani prendono i gomiti coprendoli
	5-8	1 1/2 giro spalla sx indietro con 4 piccoli saltelli sul posto su gamba sx puntando il piede dx a lato del sx (distribuire su tutto il giro), braccio sx teso a lato del corpo, mano sx in flex, braccio dx e mano dx tesi alla verticale, a „8” peso su gamba sx, piede dx puntato a lato del sx, corpo in dir. 1°
11	1	Scendere indietro su ginocchio dx, gamba sx sopra la dx, braccia scendono lateralmente, busto diritto
	2-4	Capriola indietro su una spalla, gambe tese e sforbiciate passando dalla verticale, unire le gambe al suolo, braccia lat. a.s., a „4” sdraiate diritte in dir. 1°, sguardo al suolo
	5-6	Sollevare gamba dx, portare le mani vicino al corpo e sedersi con 1/2 giro verso dx, corpo e gamba sx tesa in dir. 5°, a „6” gamba dx piegata in dir. 6°, braccia vicino al corpo
	7-8	1/4 giro sul sedere, gamba dx piegata (polpaccio parallelo alla dir. 7°), gamba sx in dir. 7° sopra la dx, braccio dx leggermente indietreggiato, mano dx al suolo, braccio sx vicino alla gamba sx, schiena diritta, corpo in dir. 5°
12	1-4	Piccolo salto Grazia in dir. 5° (sollevare il bacino, slancio con gamba dx, arrivo sedute sui talloni), appoggio su braccio dx, braccio sx fa 1 giro indietro sopra la testa durante il salto, finire a „4” sedute sui talloni in dir. 5°, braccia davanti a.s., sguardo in dir. 5°
	5-8	Aprire le ginocchia a „V” sollevando il sedere (le punte dei piedi si toccano), piccolo circolo verso il corpo (dall'alto al basso) con gli avambracci (non si incrociano), appoggiare la mano sx su tallone sx, braccio dx indietro passando dall'alto, piegare la schiena in dir. 1°, abbassare la testa, mano dx davanti al viso, dita aperte, palmo verso il fronte. La schiena si piega in base alla mobilità della ginnasta.

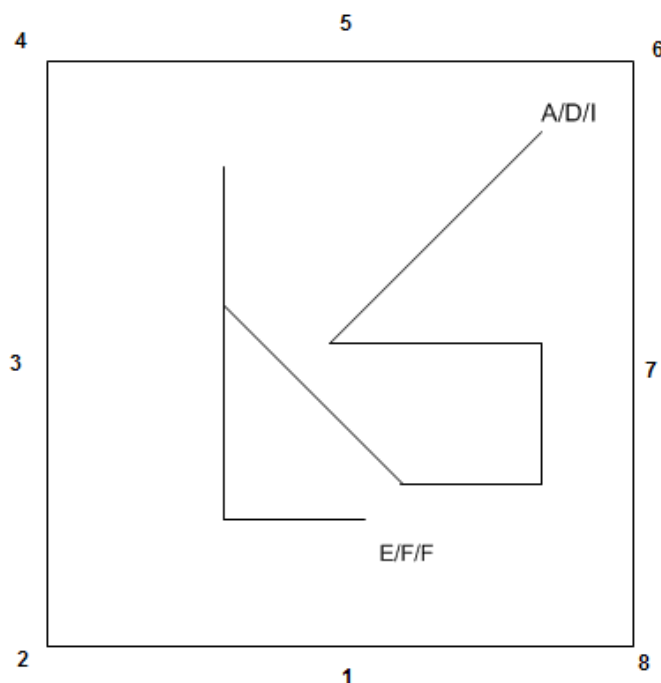


Test 4 - Clavette

<u>Posizione iniziale:</u>		Sedute sui talloni in dir. 3°, braccio sx teso a lato del corpo, 1 clavetta tenuta verticale nella mano dx passando sopra la spalla sx, clavetta pende parallela al braccio sx, seconda clavetta appoggiata in verticale al suolo a ca. 1m di distanza sul lato dx all'altezza delle ginocchia, sguardo al suolo
		Introduzione
1	1	Alzarsi sulle ginocchia (sedere sollevato)
	2	Lasciar cadere la clavetta nella mano sx, prendere la pancia, portare il braccio dx di lato a dx passando dalla verticale, sguardo avanti
	3	Giro completo del braccio sx indietro, braccio dx a lato del corpo, sguardo avanti, la clavetta resta in contatto con il braccio sx
	4	Sedersi a dx vicino ai piedi, 1/4 giro in dir. 1°, ginocchia piegate e unite, braccia tese in diagonale in basso, piedi al suolo
	5-6	Capriola indietro (spalla libera), arrivo in ginocchio su tallone dx, coscia in dir. 1°, gamba sx tesa laterale (angolo 90°), ginocchio verso l'alto, braccia vicino al corpo
	7-8	Alzarsi sulle ginocchia (chiudere sx su dx), passare la clavetta nella mano dx dietro la schiena (prendere sopra la pancia), prendere la seconda clavetta con mano dx (la clavetta si dovrebbe trovare vicino al corpo), braccio sx vicino al corpo
2	1-2	Lancio con 1/2 giro di una clavetta, ripresa mano sx (braccia in diagonale in basso), idem dx
	3-4	Con le clavette idem 1-2, aprire passo dx avanti, chiudere sx su dx, clavette vicino al corpo
	5-6	Passo sx davanti a piede dx, gambe piegate e busto in avanti, battere le clavette 2 volte sul pavimento (piedi e clavette su una linea)
	7	Chiudere dx su sx con 1/8 giro in dir. 2°, raddrizzare il busto, braccia tese a lato del corpo
	8	Ritirare le clavette bloccandole alla pancia (delle clavette), piedi restano a terra, clavette parallele al pavimento
3	1-2	Passo cambiato (non saltato) dx in dir. 2°, anca dx in dir. 2°, braccia alla verticale facendo con le clavette dei cerchi verso l'interno (movimento del polso, pancia delle clavette scendono in avanti)
	3-4	Idem 1-2 con passo cambiato (non saltato) sx
	5-6	Passo dx con 1/4 giro (busto in dir. 8°), scendere le braccia da dx vicino al corpo facendo scivolare le clavette tra le mani (tenere le teste), passo cambiato lat. in dir. 2° con 1 1/2 giro frontale delle braccia tese verso dx, terminare con braccia lungo il corpo
	7-8	Pirouette con 7/8 giro su gamba dx (spalla sx indietro), ginocchio sx chiuso, piede sx al polpaccio, clavette lungo il corpo, braccia tese, chiudere sx su dx in dir. 1°, a „8“ bilanciare le clavette verso dx parallele fino a.s. (preparazione, non in plié)

4	1-2	Passo sx in dir. 7°, spostamento del peso verso sx, bilanciare le clavette parallele (a.s.), spostamento del peso verso dx
	3-4	Passo sx in dir. 7° (non chiudere), portare le clavette lungo il corpo, salto con 1/2 giro (spalla sx indietro) in dir. 3° su gamba sx (piede dx al ginocchio sx, ginocchio chiuso), portando le braccia alla verticale, chiudere dx su sx, braccia e clavette rimangono alla verticale
	5-8	3 passi indietro sx, dx, sx con 3 cerchi verticali in avanti delle clavette (dal basso verso l'alto) intercalati interno, esterno e interno delle braccia, scendendo gradualmente in avanti, chiudere dx su sx, portare le braccia lat. a.s. passando vicino al corpo
5	1-4	Passo lat. sx con spostamento del peso a sx, con clavetta dx 3 1/2 cerchi verticali (dal basso verso l'alto) da dx verso sx gradualmente, braccio sx lat. a.s., giro frontale completo con dx da sx verso dx (braccio sx rimane lat. a.s.) il corpo segue lo spostamento del peso dall'alto, chiudere dx su sx con 1/4 giro sulle punte in dir. 1°, braccia avanti a.s., passare le clavette nella mano sx (tenere le teste)
	5-8	4 saltelli in avanti (iniziare passo sx, ginocchio dx piegato 90°), 1 1/2 giro delle clavette attorno al corpo in senso antiorario (iniziare dietro la schiena passandole nella mano dx, tenere a metà), a „8” <u>non chiudere</u> , clavette nella mano dx lungo il corpo, mano sx sulla vita
6	1-4	1/4 giro su gamba dx in dir. 3°, 2 passi sx, dx con movimento di spirale esterna braccio dx, terminare vicino al corpo, passo sx, passaggio dietro la schiena di 1 clavetta nella mano sx, a „4” chiudere dx su sx con 1/4 giro in dir. 1°, scivolare le clavette tra le mani e prendere le teste, braccia tese lungo il corpo
	5-8	Puntare piede dx dietro sx (piede dx puntato, entrambe le gambe leggermente piegate), portare le clavette parallele sopra la testa salendo da dx, mulinelli sopra la testa fino a „6”, scendere le braccia da sx vicino al corpo, chiudere dx su sx in punta, 3/8 giro in dir. 4°, a „8” clavette lat. a.s.
7	1-4	Passo cambiato sx con circolo verticale verso il basso delle clavette (braccia lat. a.s.), salto cavallino dx con giro completo delle braccia verso l'interno, passo sx con 1/2 giro in dir. 8° (spalla sx in avanti), portare le clavette lungo il corpo, chiudere dx su sx
	5-8	Passi indietro sx, dx, sx, dx (gambe piegate, busto leggermente in avanti) con mulinelli orizzontali davanti al corpo (polso sovrapposti), chiudere sx su dx con 1/8 giro in dir. 7°, scendere la braccia tese davanti al corpo e passare le clavette nella mano dx
8	1-2	Passo dx lat., con braccio dx giro frontale in senso antiorario davanti al corpo e finire lateralmente, scivolare al suolo la gamba sx tesa dietro piede dx, sedersi (appoggio con mano sx), braccio sx libero
	3-6	Rotolato lat. sul sedere con gambe tese (verticali) in dir. 5° (appoggio su avambracci), braccio dx passa dalla verticale parallelo e simultaneo a piede dx, finire con passo sx davanti gamba dx in dir. 5°
	7-8	Alzarsi in piedi con 1/2 giro su gamba sx, spalla sx indietro, passare una clavetta nella mano sx (altezza delle braccia libera, clavette tenute a metà), chiudere dx su sx in dir. 1°, clavette lungo il corpo
9	1-2	Passo cambiato sx, salto in corsa dx (gambe tese), le braccia accompagnano il movimento con bilanciamento asimmetrico

	3	Passo sx, braccia idem 1-2
	4	Salto cosacco (gamba sx piegata, gamba dx tesa avanti), finire in dir. 1°, portare le braccia davanti al corpo a.s. salendo di lato e battendo assieme le pance delle clavette
	5-6	Chiudere dx su sx indietro, bilanciare indietro le clavette parallele lasciandole scivolare tra le mani (tenere le teste)
	7-8	Portare le braccia avanti e lanciare entrambe le clavette, 1 giro completo, riprendere e compiere 1/4 giro in dir. 7° salendo sulle punte, portare le braccia lat. a.s. passando dal basso
10	1-4	4 passi avanti sulle punte incrociando dx, sx, dx, sx, girare le anche in dir. 7°, braccia lat. a.s. facendo dei cerchi verticali dal basso verso l'alto intercalando davanti, dietro, davanti e dietro le braccia, <u>non chiudere</u> , sguardo libero
	5-6	Incrociare piede dx davanti sx (piede sx al suolo, piede dx puntato, piedi vicini), scendere le braccia lungo il corpo, 3/4 giro in dir. 1°, clavette rimangono lungo il corpo, chiudere sx su dx, ritirare le clavette bloccandole alla pancia (delle clavette)
	7-8	Battere le pance delle clavette 2 vole (1 davanti al petto, 1 sopra la testa), puntare 2 volte il piede dx a lato del sx, finire con piede dx leggermente divaricato dal sx, ginocchio dx in dir. 8°, gambe piegate, clavette sopra la testa una davanti all'altra (non si toccano), sguardo in diagonale verso l'alto

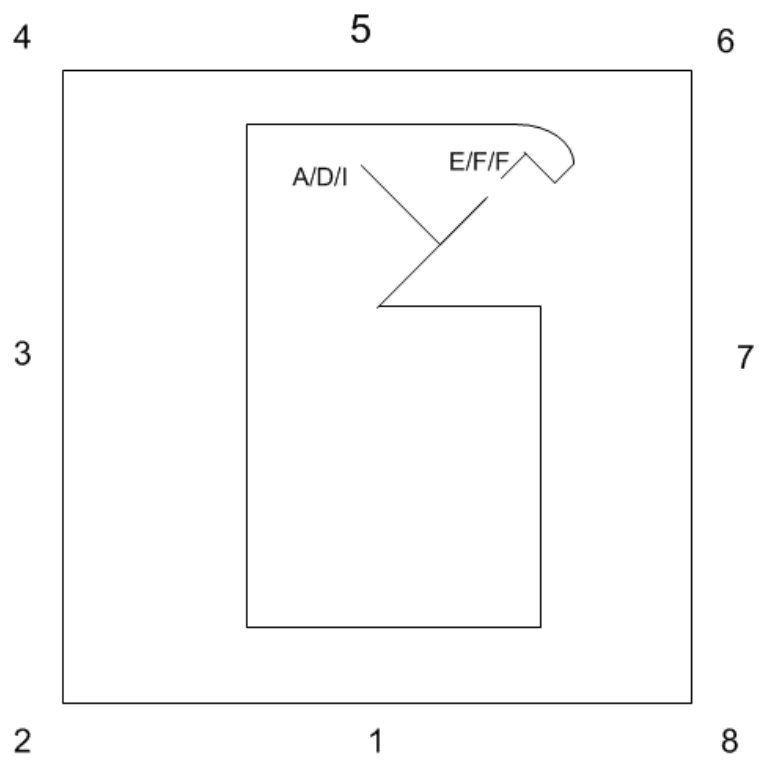


Test 4 - Palla

Posizione iniziale:		Sedute in dir. 8°, gambe piegate al suolo, ginocchio dx davanti in dir. 8°, sx dietro, busto piegato in avanti (busto tocca la coscia dx), braccia tese in dir. 8°, mani una sopra l'altra sulla palla (sx sopra), schiena dritta, testa in prolungamento della schiena, sguardo al suolo
1	1	Ferme
	2	Sollevare il busto, rotolare la palla verso di se con entrambe le mani, riprendere con le due mani
	3	Sollevare la palla davanti al corpo fino alla verticale
	4	Appoggiare la palla sul collo
	5	Lasciar rotolare la palla sulla schiena (non perde il contatto con la schiena), riprendere con le due mani
	6	Portare la palla davanti al corpo con mano sx, nel contempo girare verso dx sedendosi (appoggiare le ginocchia unite a dx, piedi liberi), passare la palla da mano sx a dx, finire in dir. 6° sedute sui talloni
	7-8	Alzarsi sulle ginocchia con spirale esterna mano dx, braccio sx lat. a.s., finire nuovamente sedute sui talloni
2	1-3	A „1” abbassare il busto in avanti (schiena dritta), portare la palla avanti tenuta lat. con le due mani, braccia tese, a „2” rotolato lat. sulla schiena verso dx in dir. 8°, gambe si aprono e richiudono tese a ventaglio, palla tenuta lat. al suolo sopra la testa, braccia tese, a „3” ritornare nella posizione di partenza
	4	Rotolare la palla con entrambe le mani verso le ginocchia, nel contempo sollevare il busto e riprendere la palla con le due mani
	5	Alzarsi sulle ginocchia con piccolo lancio a.s. con le due mani, ripresa mano dx
	6	Semicerchio verso il basso con braccio dx fino a.s. (braccio in dir. 2°), nel contempo tendere indietro la gamba dx in dir. 2°
	7	Sedersi a sx, ruotare il busto e la gamba dx in dir. 2°, chiudere gamba sx su dx portando il braccio sx parallelo al dx passando dal basso
	8	Braccia tese davanti al corpo a.s. e gambe tese, a „8” appoggiare la palla sulle caviglie con le due mani piegando avanti il busto
3	1-2	Raddrizzare il busto, appoggiare le mani (o le dita) al suolo lateralmente in diagonale, sollevare le gambe tese piegando il busto leggermente indietro, rotolare la palla sulle ginocchia e fermare contro il busto piegando la gambe, piedi al suolo
	3-4	Capriola indietro su una spalla (libera) con gambe tese in dir. 2°, braccia a lato del corpo (mani o dita non perdono il contatto con il suolo), finire sedute sui talloni, braccia tese
	5-6	Raddrizzare il busto, riprendere la palla con le due mani, braccia incrociate (sx sopra), alzarsi sulle ginocchia srotolando e prendere la palla con la mano dx, braccia lat. a.s.
	7	Alzarsi con passo dx in dir. 2° con piccolo lancio da mano dx a sx, chiudere sx su dx, palla nella mano sx davanti al corpo a.s.
	8	1/4 giro in dir. 8° (spalla dx indietro), braccio sx sale lat. a.s. passando dal basso, braccio dx lat. a.s., sguardo alla palla

4	1-4	Passo lat. dx in dir. 2°, incrociare sx davanti a dx, passo dx (busto in dir. 8°), bilanciamento da mano sx a mano dx, 1/8 giro in dir. 1° e puntare piede sx dietro dx (gambe piegate, peso su gamba dx, piede dx al suolo, piede sx puntato), braccia lungo il corpo, palla nella mano dx, sguardo segue la palla
	5-8	Passo sx lat. in dir. 7° (busto in dir. 1°) sx, dx, sx (dx su sx) con lancio ad arco sopra la testa da mano dx a mano sx, chiudere con piede dx dietro sx (gambe piegate, peso su gamba sx, piede sx al suolo, piede dx puntato), braccio dx alla verticale, braccio dx lungo il corpo, sguardo alla palla in dir. 7°
5	1-4	3 passi al fronte in dir. 1° dx, sx, dx con 1 giro completo (spalla dx indietro), a „1“ portare la palla all'altezza del petto tenuta con le due mani (avambracci orizzontali, la palla non tocca il corpo), a „4“ chiudere sx su dx e portare la palla alla verticale tenuta con le due mani lateralmente, braccia tese, sguardo alla palla
	5-8	4 passi al fronte in dir. 1°, sx, dx, sx, dx rotolando la palla tra le due mani fino all'altezza delle ginocchia (direzione e numero di giri liberi, scendere gradualmente), piegare il busto in avanti gradualmetnte, sguardo segue la palla, <u>non chiudere</u>
6	1-4	4 passi in avanti al fronte in dir. 1°, sx, dx, sx, dx con 4 palleggi a due mani (il busto rimane piegato avanti)
	5	Chiudere sx su dx, riprendere la palla con mano sx (gambe piegate)
	6	Passare la palla da mano sx a mano dx dietro le ginocchia
	7-8	Raddrizzare il busto e passare la palla da mano dx a mano sx davanti al corpo (altezza anche), a „8“ 1/4 giro sulle punte in dir. 3° passando la palla da mano sx a mano dx dietro la schiena, finire con braccia tese lungo il corpo e piedi al suolo
7	1-4	4 passi di corsa in avanti dx, sx, dx, sx in dir. 3° (posizione delle ginocchia e dei piedi libera), alzare il braccio dx teso fino alla verticale gradualmente, braccio sx teso lungo il corpo, <u>non chiudere</u>
8	1-2	1/4 giro su gamba sx (spalla dx indietro) in dir. 5°, passo cambiato dx con 1 palleggio mano dx davanti al corpo, braccio sx lat. a.s.
	3-4	Salto cavallino sx con palleggio, braccia idem 1-2
	5-6	Passo cambiato dx con palleggio, braccia idem 1-2
	7-8	Salto cosacco sx (gamba sx 90°) con palleggio, braccia idem 1-2
9	1-2	Passo cambiato sx con palleggio, braccia idem 1-2
	3-4	Salto sforbiciato girato (spalla sx indietro) portando la palla tenuta nelle due mani alla verticale passando davanti al corpo, finire su gamba dx in dir. 1°, scendere la palla tenuta nelle due mani davanti al corpo
	5-8	1 giro completo su gamba sx (gambe unite), chiudere dx su sx passando la palla da dx a sx davanti al corpo (altezza anche) e da sx a dx dietro la schiena, portare le braccia lungo il corpo, palla nella mano dx, finire in dir. 7°
10	1-4	4 passi avanti in dir. 7° dx, sx, dx, sx (<u>non chiudere</u>), bilanciando le braccia avanti con lancio della palla da mano dx a sx, scendere le braccia e passare la palla dietro la schiena da mano sx a mano dx (altezza anche)

	5-7	A „5“ 1/2 giro su gamba sx in dir. 7° (spalla sx indietro), 3 passi indietro dx, sx, dx in dir. 7° portando le braccia avanti in diagonale, a „6-7“ rotolato della palla sulle braccia da dx a sx
	8	1/2 giro con passo sx (spalla sx indietro) in dir. 7°, passare la palla dietro la schiena da mano sx a mano dx, braccia lungo il corpo, <u>non chiudere</u>
11	1-4	1/4 giro con 3 passi dx, sx, dx, finire in dir. 2° (corpo in dir. 8°), con la palla compiere un movimento di inizio spirale esterna, braccio sx lat. a.s., a „4“ chiudere sx su dx e compiere 1 giro completo verso dx sui due piedi, passare la palla dietro la schiena nella mano sx (altezza anche)
	5-6	Passo dx in dir. 2° (corpo in dir. 8°), palla tenuta nelle due mani davanti al corpo altezza anche, braccia davanti al corpo leggermente piegate, a „6“ pirouette su gamba dx (piede sx puntato alla caviglia, ginocchio aperto), braccia e palla rimangono in posizione
	7-8	Chiudere sul posto sx su dx, portare la palla alla verticale passando davanti al viso, a „8“ braccia e gambe tese, sguardo alla palla
12	1-3	Scendere al suolo con gamba dx indietro e sedersi vicino al tallone dx, piede sx non si muove (gamba sx leggermente piegata), nel contempo aprire le braccia lateralmente passando la palla nella mano dx e scendere fino lungo il corpo, a „3“ appoggiare la palla al suolo, braccia tese diagonali a lato del corpo (dita toccano il suolo)
	4	Portare braccio sx leggermente piegato sopra la testa e scivolare la punta del piede sx fino all'altezza del ginocchio dx (non si toccano, gamba sx leggermente piegata), mano dx al suolo
	5-6	1 giro completo indietro con braccio sx (verso sx e sopra la testa), scivolare la gamba sx fino a dietro il corpo (la punta del piede tocca sempre il suolo, gambe piegate, piede dx non tocca ginocchio sx)
	7-8	Piegare avanti il busto (schiena dritta) e sollevare le braccia piegate a lato del corpo, parte superiore delle braccia orizzontale (posizione „falco“) testa e sguardo verso il basso
13	1-4	Appoggiare le mani al suolo vicino alle ginocchia, distendere indietro la gamba dx verso la sx, sollevare il sedere e tendere entrambe le gambe, scivolare indietro sui dorsi dei piedi mantenendo le gambe tese fino a formare una linea, le mani non si muovono, braccia tese, palla rimane in posizione
	5-8	1/2 rotolato lat. a dx sulla schiena, il corpo rimane in linea, braccia tese sopra la testa, piegare gamba dx e puntare piede dx al ginocchio sx (piede dx non perde il contatto con gamba sx), continuare il giro fino alla posizione di partenza, all'ultimo momento tendere di nuovo la gamba dx, il corpo rimane in linea, braccia tese sopra la testa
<u>Posizione finale:</u> <u>(musica „1-2“)</u>		Piegare (angolazione libera) e incrociare le gambe all'altezza delle caviglie (ginocchia leggermente divaricate e caviglie unite), sollevare il busto appoggiandosi sulla mano dx, sollevare braccio sx davanti al corpo fino a.s. con il palmo della mano verso l'alto, sguardo avanti



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”

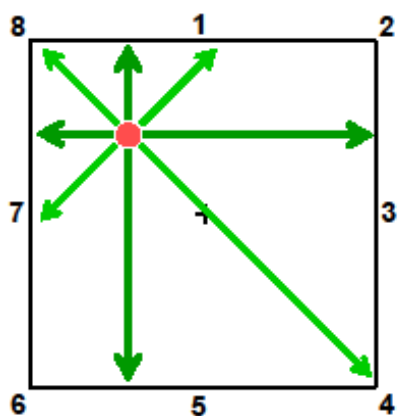
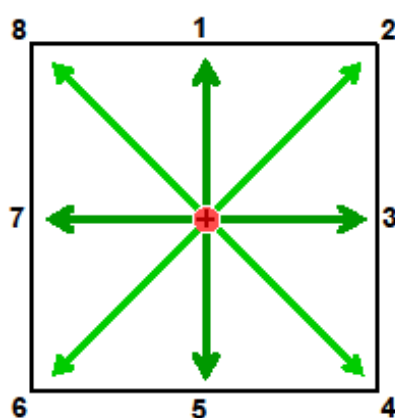
Il documento „Turnsprache” con le definizioni degli elementi ginnici e le relative illustrazioni può essere scaricato dal sito della FSG al seguente indirizzo:

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

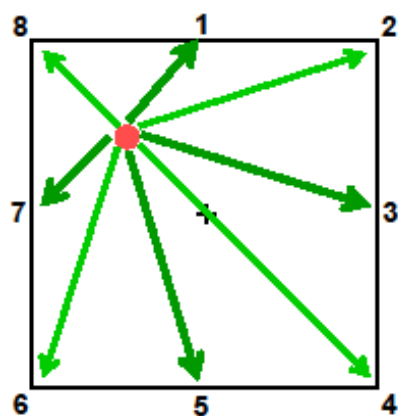
Direzioni:

**Raumrichtungen / directions dans l'espace /
direzioni**

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso