

Test di ginnastica gioventù 1-3



Foto: Philippe Wyss

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 1

1. Senza attrezzo

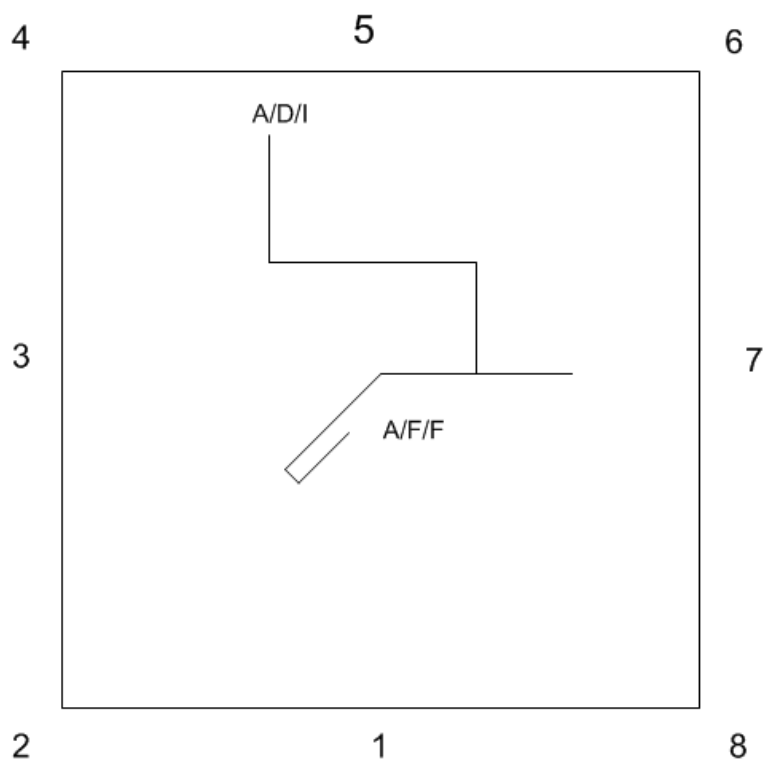
2. Corda

2012

Test 1 – Senza attrezzo

<u>Posizione iniziale:</u>		In piedi, sguardo al fronte in dir. 1°, braccia lungo il corpo
1-4		Pausa
1	1-4	Marcia sul posto sx, dx, sx, dx, braccia accompagnano il movimento bilanciando, accentuare l'ultimo passo in punta
	5-8	4 passi avanti sx, dx, sx, dx, a „8” <u>non chiudere</u>
2	1-4	1/4 giro verso sx in dir. 7°, a „1” portare le braccia alla verticale dal lato, palmi delle mani e sguardo in avanti (dir. 7°), 4 passi sulle punte sx, dx, sx, dx
	5-8	4 piccoli saltelli a piedi uniti sul posto, chiudere sx su dx con saltello, mani appoggiate sulla vita (scendere lateralmente)
3	1-2	(contare lentamente) passo dx laterale (aprire scivolando la punta del piede dx al suolo, piede girato verso l'esterno, gambe piegate, le braccia salgono di lato a.s., schiena dritta)
	3-4	Chiudere sx su dx scivolando piede sx al suolo e con gambe tese (1° posizione di danza, talloni uniti, punte dei piedi a “V”), riappoggiare le mani sulla vita
	5-6	Idem 1-2
	7-8	Idem 3-4
4	1-2	Saltello doppio sul posto su gamba dx, gamba sx tesa in diagonale di lato (altezza max 45°), mani rimangono sulla vita (pendolo)
	3-4	Idem con gamba sx
	5-8	3 saltelli tipo „pendolo” diretti sul posto, dx, sx, dx, sguardo in dir. 7°, a „8” chiudere sx su dx con piccolo saltello (durante tutto il movimento le mani rimangono sulla vita, da 1-8)
5	1-4	Corsetta avanti (piedi indietro ma talloni non toccano il sedere), iniziare sx, dx, sx, dx, mani sulla vita
	5-8	Corsetta sul posto sx, dx, sx (ginocchia e piedi in avanti) con 1/2 giro a sx (distribuire i passi sul giro), a „5” scendere le braccia lungo il corpo, a „8” chiudere dx su sx con piccolo saltello (dir. 3°)
6	1-2	Passo cambiato sx in avanti, braccia asimmetriche a.s. (90°)
	3-4	Idem dx, per il cambio le braccia scendono lungo il corpo
	5-8	1/8 giro a sx in dir. 2°, passi in diagonale sulle punte sx, dx, sx con piccolo bilanciamento asimmetrico delle braccia, a „8” chiudere dx su sx (piedi al suolo) e arretrare le braccia tese in preparazione al bilanciamento, gambe leggermente piegate

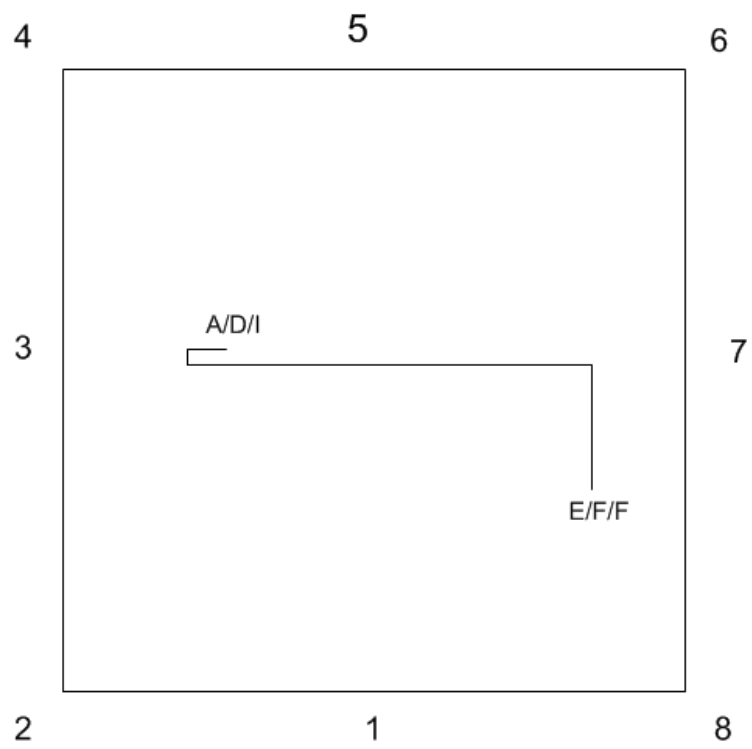
7	1-2	Bilanciare le braccia in avanti fino a.s. (piedi restano al suolo)
	3-4	Bilanciare le braccia indietro (piedi restano al suolo)
	5-6	Bilanciare le braccia in avanti, braccio sx fino a.s., braccio dx si ferma lungo il corpo
	7-8	1/4 giro verso sx sulle punte in dir. 8° portando le braccia lat. a.s. (braccio dx dal lato, braccio sx passando dal basso), restare in punta
8	1-4	Sempre sulle punte, a „1” aprire passo sx lat., a „2” incrociare dx davanti sx, a „3” aprire passo sx lat., appoggiare tallone sx, peso su gamba sx, nel contempo giro frontale (1 giro 1/2) del braccio dx teso iniziando dal basso (senso orario), da „1-3” sguardo in dir. 8°, a „4” puntare piede dx (entrambe le gambe tese), finire con entrambe le braccia parallele a sx a.s. (braccio dx leggermente piegato), anche e spalle in dir. 8°, sguardo in dir. 6° (il braccio sx non si muove durante tutto il movimento)
	5-8	A „6” chiudere sx su dx, scendere le braccia lungo il corpo, pirouette 3/4 giro verso dx (piedi uniti e in punta), finire in dir. 6°, a „8” scendere dalle punte
9	1-4	Appoggiare al suolo ginocchio sx indietro, chiudere ginocchio dx su sx, a „4” sedersi sui talloni, braccia lungo il corpo
	5-8	Sedersi al suolo verso dx, 5/8 giro delle ginocchia in dir. 3°, gambe piegate e ginocchia unite, solo le punte dei piedi toccano il suolo (aiutare il movimento con le mani), dopo dir. 3° il piede dx non si sposta più, appoggiare gamba sx piegata al suolo davanti al corpo, gamba dx piegata al suolo dietro il corpo (punta del piede sx tocca ginocchio dx), mano dx su caviglia dx, braccio sx di lato (dita possono toccare il suolo), corpo in dir. 1°
10	1-2	Portare il braccio dx verso l'alto di lato con 3/4 giro, finire con mano dx davanti alla metà dx del volto, avambraccio orizzontale, palmo rivolto in avanti (dir. 1°), dita aperte
	3-4	Idem 1-2 con sx (coprire il viso)
	5-6	Piegare lentamente il corpo verso sx, appoggiare avambraccio sx al suolo (angolo 90°), gomito vicino al sedere, nel contempo 1/2 giro iniziando verso il basso dell'avambraccio dx (parte superiore del braccio non si muove)
	7-8	Continuare il giro con braccio dx sollevandolo teso fino alla verticale, sguardo alla mano dx, rallentare il movimento in concordanza con la musica
11	1-2	Rimanere in posizione fino alla fine della musica



Test 1 – Corda

<u>Posizione iniziale</u>		In piedi in dir. 1°, sguardo avanti, corda tenuta a metà nelle due mani (tenuta agli estremi) davanti al corpo, nodi nella mano dx, gomiti piegati e leggermente distanti dal corpo
1-4		Pausa
1	1-2	Piccolo bilanciamento frontale verso dx (braccio dx non oltre a.s.)
	3-4	Idem verso sx
	5-6	Bilanciamento verso dx con passo dx lat.
	7-8	Bilanciamento verso sx, chiudere sx su dx, sguardo segue la corda
2	1-4	Bilanciamento verso dx con passo dx lat. e otto dietro la testa (entrambe le braccia assieme, mani non si toccano)
	5-8	Finire il bilanciamento davanti al corpo (gambe restano aperte) e arrotolare (1 giro) la corda sull'avambraccio teso davanti al corpo (mano nel prolungamento del braccio), nel contempo chiudere sx su dx (attenzione, movimento molto ampio)
3	1-2	Srotolare la corda dal braccio
	3-4	A „3” lasciare la corda con mano sx (nodi nella mano dx), portare braccio sx lat. a.s. dal basso, nel contempo grande giro frontale della corda
	5-8	2 ulteriori giri frontali davanti al corpo (senso orario), braccio destro piegato davanti al corpo
4	1-2	Frenare la corda terminando il giro con bilanciamento a sx, braccio sx sempre lat. a.s.
	3-4	Bilanciamento verso dx, braccio dx teso
	5-6	Passo sx lat. in punta con 1/4 giro a sx in dir. 7°, bilanciare la corda davanti al corpo con braccia tese, riprendere un nodo per mano, chiudere dx su sx e scendere dalle punte
	7-8	Bloccare la corda sotto i piedi sollevando le punte dei piedi e le braccia di lato, appoggiare le punte, sguardo in dir. 1°, braccia e coda tesi
5	1-4	4 passi con tallone in avanti dx, sx, dx, sx, trascinare la corda al suolo dietro la schiena, braccia tese leggermente indietro, sguardo sempre in dir. 1°
	5-8	4 saltelli diretti in avanti dx, sx, dx, sx (ginocchia e piedi in avanti), sguardo in dir. 7°, a „8” non chiudere

6	1-2	Saltello doppio sul posto con piedi uniti (chiudere dx su sx), un passaggio della corda
	3-4	Saltello doppio sul posto con piedi uniti e un passaggio della corda, rallentare le corda dietro il corpo
	5-6	Saltello doppio sul posto con piedi uniti e un passaggio della corda all'indietro
	7-8	Saltello doppio sul posto con piedi uniti e un passaggio della corda, rallentare la corda davanti al corpo
7	1-2	1/4 giro verso dx con piccolo saltello, aprire con passo dx lat. in dir. 3°, bilanciare la corda verso dx, corpo in dir. 1°
	3-4	Bilanciamento verso sx
	5-6	Passare i nodi nella mano dx con un giro frontale (senso antiorario), braccio sx lat. a.s., chiudere sx su dx
	7-8	Continuare il giro della corda e alzare le braccia verso l'alto
8	1-2	Fermare la corda sopra la testa con mano sx (braccia tese diagonali a "V"), sguardo alla corda
	3-4	2 passi di corda in avanti (piedi leggermente indietro ma non toccano il sedere) sx, dx abbassando la corda dietro la schiena con braccia tese, finire con la corda molle tenuta alle estremità nelle due mani sotto il sedere, sguardo in dir. 1°
	5	1/4 giro a sx in dir. 7° con un passo di corsa sul posto (ginocchio e piede in avanti)
	6	1/4 giro a dx in dir. 5° con un passo di corsa sul posto (ginocchio e piede in avanti)
	7	1 piccolo saltello sul posto con piedi uniti in dir. 5°, chiudere sx su dx
	8	1 piccolo saltello sul posto con piedi uniti e 1/4 di giro a sx in dir. 3°
9	1-2	1/4 giro a sx solo con il busto, braccia e sguardo in dir. 1°, sollevare gamba sx piegata puntando il piede al polpaccio dx (gambe in dir. 3°), la corda "pende" tra le due mani, il centro tocca il corpo tra il sedere e le ginocchia



Abbreviazioni:

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

Approfondimenti:

„Turnsprache Gymnastik“

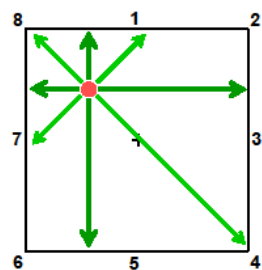
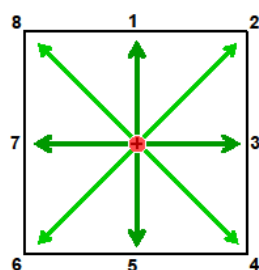
Il documento „Turnsprache“ con le definizioni degli elementi ginnici e le relative illustrazioni può essere scaricato dal sito della FSG al seguente indirizzo:

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

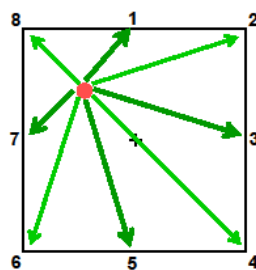
Direzioni:

Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso

Test 2

1. Senza attrezzo

2. Corda

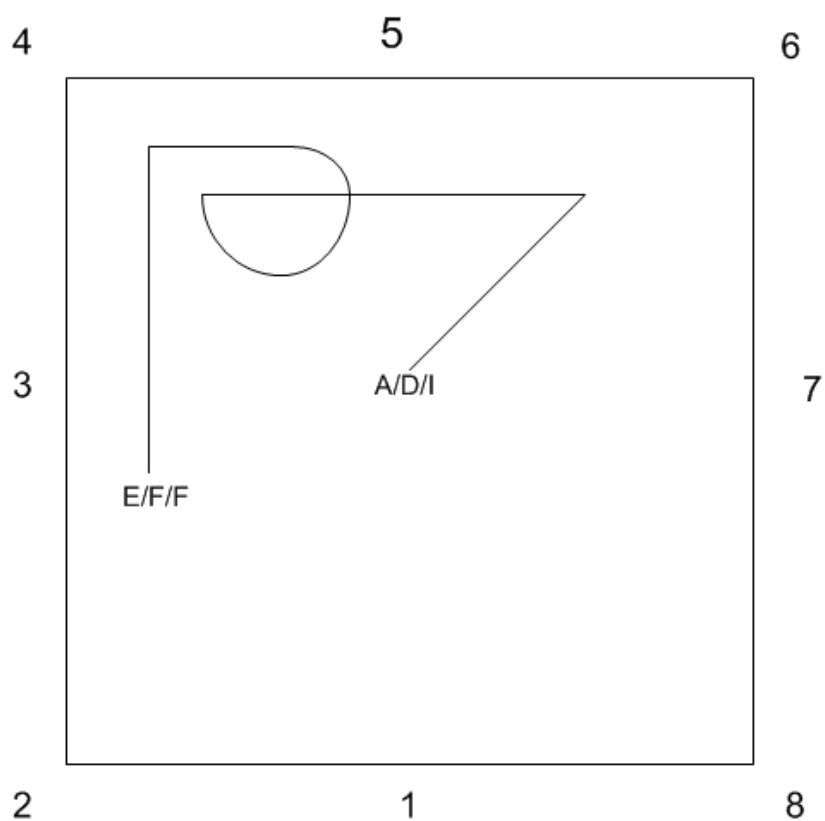
2012

Test 2 – Senza attrezzo

<u>Posizione iniziale:</u>		Sedute in dir. 1°, schiena dritta, gamba dx piegata davanti al corpo, punta del piede dx tocca ginocchio sx, gamba sx piegata dietro al corpo, braccia tese in diagonale a lato del corpo, le dita possono toccare il suolo, sguardo avanti
1 -4		Pausa
1	1	Alzare il braccio sx leggermente piegato alla verticale (tipo balletto classico), palmo rivolto verso il basso, sguardo avanti
	2	Idem braccio dx
	3	Abbassare braccio sx davanti al corpo fino a.s. (legg. piegato)
	4	Portare braccio sx di lato e abbassare braccio dx davanti al corpo, entrambe le braccia a.s. (busto rimane dritto)
	5	Chiudere le ginocchia davanti al corpo, punte dei piedi toccano il suolo, sguardo avanti, appoggiare le mani al suolo leggermente indietreggiate)
	6-8	Appoggiare le ginocchia sx con 1/2 giro (dir. 5°) e sedersi sui talloni, sedersi al suolo a dx vicino alle ginocchia, continuare il giro (1/2 giro + 1/4 giro) passando dalla dir. 1° e finire in dir. 7°, aprire le gambe come posizione iniziale (ma con gamba sx davanti), le braccia seguono il movimento, durante il movimento le dita possono toccare il suolo, movimento fluido
2	1-2	Candela con gamba sx tesa e gamba dx piegata, piede dx puntato all'interno del ginocchio sx (ginocchio in dir. del corpo), braccia tese al suolo lungo il corpo (non di lato)
	3-4	Scendere chiudendo e tendendo le gambe, piegare il busto in avanti, schiena dritta, braccia tese in avanti (altezza libera a dipendenza della mobilità della ginnasta), sguardo avanti
	5-6	Capriola indietro con gambe piegate, arrivo su gamba dx, gamba sx tesa di lato (90°), piede girato in avanti, mano dx dietro al corpo, mano sx tra le gambe (formano una diagonale), le dita possono toccare il suolo
	7-8	Alzarsi con passo sx in diagonale (dir. 6°), chiudere dx su sx, braccia lungo il corpo (corpo in dir. 6°)
3	1-4	Camminare avanti (<u>non in punta</u>) in diagonale, sx, dx, sx, dx con 1 giro completo asimmetrico delle braccia, finire lungo il corpo
	5-8	1/2 giro a sx passando da dir. 4° e continuare camminando indietro in diagonale (<u>non sulle punte</u>), sguardo in dir. 2°, sx, dx, sx, braccia lungo il corpo, a „8“ chiudere dx su dx
4	1-4	1/8 giro a dx in dir. 3°, 2 passi cambiati avanti sx, dx portando le braccia asimmetriche (90°) a.s.
	5-8	Passo sx, scendere le braccia lungo il corpo, salto in corsa avanti con 1/4 giro e gambe tese (dir. 1°), passo incrociato sx su dx, nel contempo giro del braccio dx davanti al corpo (in senso antiorario, 1 1/2 giro), passo dx lat., finire con braccio dx alla verticale, sguardo alla mano dx, gamba dx piegata, gamba sx tesa, braccio sx nel prolungamento del dx a metà del corpo

5	1-2	Toccare l'interno del piede dx con mano sx piegando la gamba dx, braccio dx rimane alla verticale (braccia formano una linea), guardo di lato
	3-4	Idem sopra (portare braccio sx alla verticale passando dal lato)
	5-8	Rialzarsi, pirouette su gamba dx chiudendo sx su dx, braccia lungo il corpo, finire in dir. 1°
6	1-8	8 saltelli disegnando un semicerchio (piede e ginocchio in avanti, passo sx, alzare dx) gamba dx piegata, braccia bilanciano seguendo il movimento, finire in dir. 5°
7	1-4	Continuare il giro (1/4 giro) con 4 passi sx, dx, sx, dx (piede sx in punta) portando le braccia avanti e bilanciandole indietro a „4“
	5-8	Passo sx avanti in dir. 3°, salto cavallino dx e giro delle braccia davanti al corpo iniziando dal basso, passo sx e chiudere dx su sx, bloccare le braccia lat. a.s.
8	1-4	Alzare piede sx puntandolo al polpaccio dx (ginocchio aperto), braccia alla verticale (posizione balletto classico), sguardo avanti (le braccia si alzano lateralmente durante i 4 tempi, all'inizio del movimento i palmi sono rivolti verso l'alto, a „4“ verso il basso)
	5-8	Portare le braccia lat. a.s. con un circolo verso l'interno delle stesse, nel contempo arabesque su gamba dx (gamba sx tesa dietro diagonale), schiena e anche dritte
9	1-4	Portare le braccia avanti passando dal basso, appoggiare le mani al suolo, capriola avanti con gamba sx tesa, arrivo con gamba sx piegata e appoggiata al suolo (piede verso l'interno), gamba dx davanti piegata, piede dx al suolo davanti gamba sx, braccia diagonali (posizione „V“, mani o dita possono toccare il suolo), schiena dritta
	5-8	Sollevarsi il bacino appoggiandosi su mano sx, alzare braccio dx davanti al corpo (le braccia formano una linea), sguardo alla mano dx, piede dx in punta (mano sx non si sposta)
10	1-2	1/2 giro a sx in dir. 7°, scivolare braccio dx sotto sx, finire in ginocchio sedute sui talloni, la mano sx non si sposta (palmo della mano dx rivolto verso l'alto)
	3-4	Rotolato sulla schiena verso dx, tendere le gambe a ventaglio (sx poi dx), braccia seguono il movimento, appoggiare al suolo lat. a.s. (palmi verso l'alto), gambe tese, corpo completamente al suolo
	5-6	Ritornare in ginocchio sedute sui talloni, mani al suolo leggermente in avanti (<u>non gli avambracci</u>), sguardo alle mani
	7-8	Appoggiarsi sulle mani e con un piccolo saltello alzarsi in piedi (restando accovacciate, gambe piegate)

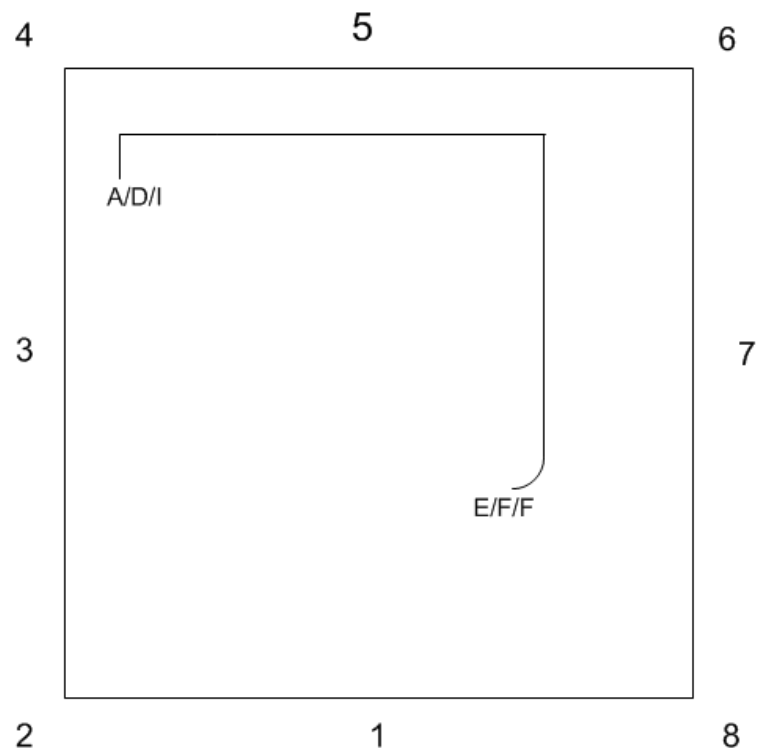
11	1-4	Rotolare all'indietro sulla schiena, mani appoggiate sulle ginocchia (mano dx su ginocchio dx, mano sx su ginocchio sx, dita all'interno), sollevare il bacino mantenendo la distanza tra testa e ginocchia
	5-6	Ritornare sedute, punte dei piedi al suolo, mani sulle ginocchia
	7-8	Tendere le gambe e le braccia (braccia dapprima davanti al corpo, poi portare di lato a.s.), schiena dritta, palmi verso il basso
12	1-2	1/2 giro verso sx sulla pancia in dir. 3°, corpo teso al suolo, mani di lato al suolo altezza petto, sguardo al suolo, talloni uniti
	3	Tendere le braccia e sollevare il corpo (formare una linea da petto a ginocchia) piegando le gambe (appoggio su mani e ginocchia), sguardo verso sx (dir. 1°), testa nel prolungamento della schiena, piedi uniti e punte tese



Test 2 – Corda

<u>Posizione iniziale</u>		In piedi in dir. 3°, corda piegata a metà tenuta nelle due mani a ca. 20 cm dalle estremità, nodi a dx, braccia tese davanti al corpo, corda <u>non</u> tesa, sguardo avanti
1-4		Pausa
1	1-2	Portare le braccia verso l'alto e appoggiare la corda dietro il collo, a „2” piegare le gambe e abbassare lo sguardo al suolo, braccia in avanti larghezza spalle, corda tesa in diagonale (45°), schiena dritta
	3	Tendere le gambe e portare le braccia lat. a.s., scivolare le mani sulla corda e tenderla (corda sul collo tenuta parallela al suolo), sguardo avanti
	4	Piegare leggermente le gambe, unire le braccia davanti al corpo larghezza spalle, corda tesa diagonale (45°), sguardo alle mani, schiena dritta
	5	Tendere le gambe con passo lat. dx in dir. 5°, braccia lat. a.s., corda tesa sul collo, sguardo avanti
	6	1 giro intero piedi uniti, chiudere sx su dx, finire in dir. 3°
	7	Portare braccio dx in avanti con rotazione del busto in dir. 1°, braccio sx indietro a.s., la corda è tesa orizzontale tra le braccia (corda non tocca più il collo)
	8	Lasciare la corda con mano sx, piegare leggermente le gambe, piccolo bilanciamento in avanti, scendere braccio sx lungo il corpo e rialzare davanti al corpo
2	1-2	Prendere un nodo per mano, 1/4 giro a dx in dir. 5°, passo lat. dx. Bilanciamento da dx a sx
	3-4	Bilanciamento verso sx
	5-6	Bilanciamento verso dx
	7-8	Chiudere sx su dx con bilanciamento della corda verso sx
3	1-4	Echappé su avambraccio dx (braccio dx teso a.s.) con passo dx lat. in punta, incrociare sx davanti a dx in punta, passo dx lat.
	5-6	Otto dietro la schiena (braccia assieme, non si toccano) con spostamento del peso
	7-8	Chiudere sx su dx con 1/4 giro a dx sulle punte in dir. 7°, portare la corda avanti in preparazione ai saluti, braccia tese parallele davanti al corpo
4	1-4	2 salti in corsa dx in avanti, gamba dx tesa avanti, sx piegata dietro (tallone non tocca)
	5-8	4 saltelli avanti dx, sx, dx, sx con ognuno un passaggio della corda (ginocchia e piedi in avanti)

5	1	Chiudere dx su sx (gambe piegate), prendere la corda nella mano dx con circolo sagittale in avanti a dx del corpo, braccio sx lungo il corpo
	2	Circolo sagittale in avanti a sx del corpo (gambe piegate), braccio sx teso lungo il corpo
	3-4	Riportare la corda a dx rallentandone il movimento fino a fermarla dietro il corpo, corda non tocca il suolo, gambe restano piegate
	5-6	Bilanciare la corda avanti facendola piegare a metà, riprendere l'estremità con la mano dx
	7-8	1/4 giro in dir. 1° con passo lat. dx, bilanciare le braccia dal basso fino alla verticale (passare dal lato), riprendere l'estremità con mano sx, chiudere sx su dx in punta, sguardo alla corda
6	1-2	Passo cambiato sx in avanti, braccia tese alla verticale
	3-4	Scendere le braccia in avanti e appoggiare la corda altezza anche, braccia leggermente piegate, salto cavallino con 1 giro intero verso sx
	5-6	Riportare le braccia alla verticale, passo cambiato sx in avanti
	7-8	Salto teso sul posto con gamba dx tesa in avanti, gamba sx tesa verticale, braccia rimangono tese alla verticale
7	1-2	1/8 giro a dx con un saltello doppio in avanti, gamba dx avanti in dir. 2°, secondo saltello sul posto, tallone sx indietro, braccia alla verticale
	3-4	1/8 giro a dx con un saltello doppio in avanti, gamba sx avanti in dir. 3°, secondo saltello sul posto, tallone dx indietro, scendere le braccia davanti al corpo e appoggiare la corda altezza anche, braccia leggermente piegate
	5-8	4 saltelli sul posto con piedi uniti (chiudere dx su sx) girando verso dx fino in dir. 8°, alzare le braccia in diagonale verso dx (distribuire il movimento sui 4 tempi), corda tesa, braccio sx alla verticale
<u>Posizione finale:</u>		Braccia tese alla verticale, testa centrale tra le braccia, sguardo avanti in dir. 8°, corda tesa, gambe leggermente piegate e corpo leggermente piegato a dx



Abbreviazioni:

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

Approfondimenti:

„Turnsprache Gymnastik“

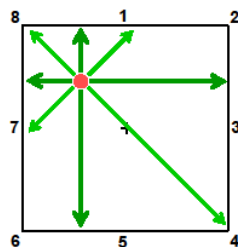
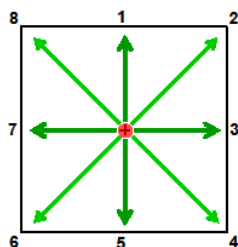
Il documento „Turnsprache“ con le definizioni degli elementi ginnici e le relative illustrazioni può essere scaricato dal sito della FSG al seguente indirizzo:

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

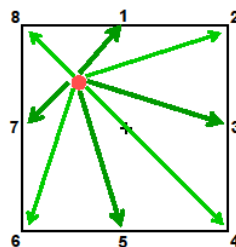
Direzioni:

Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso

Test 3

1. Clavette

2. Palla

3. Cerchio

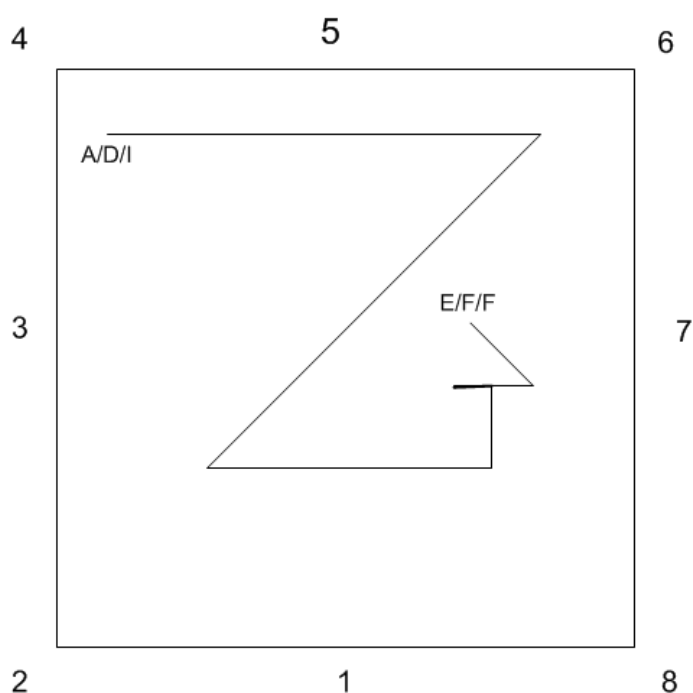
2012

Test 3 – Clavette

Posizione iniziale:		Sedute in dir. 3°, ginocchia piegate a „V“, piedi al suolo, schiena leggermente piegata, sguardo al suolo (testa nel prolungamento della schiena), clavette „sdraiate“ al suolo a sx e dx dei piedi, braccia tese, mano (o dita) dx sulla pancia della clavetta dx, mano (o dita) sx sulla pancia della clavetta sx
1-3		Pausa
1	1-4	Allontanare le clavette rotolandole lateralmente, braccia tese lat. in diagonale (dita possono toccare il suolo), schiena dritta, raddrizzare lentamente la schiena (distribuire il movimento sui 4 tempi)
	5-6	Capriola indietro (spalla libera), gambe piegate, braccia al suolo tese lat. a.s. (le mani non perdono il contatto con il suolo), finire in ginocchio sedute sui talloni, sguardo alle clavette che si trovano davanti alle ginocchia (possono toccarsi o essere leggermente separate), schiena dritta leggermente in avanti, braccia lungo il corpo
	7-8	Riprendere una clavetta in ogni mano (prendere le pance)
2	1-2	Picchiare 2 volte le clavette tra di loro una sopra l'altra
	3-4	Picchiare 2 volte le clavette al suolo davanti alle ginocchia
	5-6	Aprire piede sx in avanti bilanciando indietro le clavette (alla fine del movimento braccia tese), alzarsi e chiudere dx su sx bilanciando in avanti le clavette parallele, piccolo lancio con 1/2 giro delle clavette, riprendere con le due mani
	7-8	Bilanciare indietro le clavette parallele, passare clavetta dx nella mano sx dietro la schiena, 1/2 giro spalla sx indietro, appoggiare la mano dx sulla vita e braccio sx lungo il corpo in dir. 7°
3	1-4	Circolo esterno sx sopra la testa, abbassare le clavette davanti al busto, riprendere una clavetta per mano con passi sx, dx, passo sx (sulle punte), chiudere dx su sx con 1/2 giro (piedi uniti) spalla sx indietro, nel contempo appoggiare le clavette orizzontali contro il corpo, clavetta sx sulla pancia, clavetta dx sulla schiena (toccano il corpo), a „4“ piedi al suolo
	5-6	Passo sx lat. in dir. 7°, pirouette su gamba sx (piede dx al polpaccio, ginocchio chiuso), finire in dir. 3°
	7-8	Chiudere dx su sx, portare le braccia lat. a.s. con plié e finire in punta con gambe tese
4	1-5	4 circoli interni con le clavette (iniziare dal basso) davanti, dietro, davanti, dietro le braccia tese lat. a.s., nel contempo 4 passi indietro sx, dx, sx, dx sulle punte, chiudere sx su dx con plié, piedi al suolo, schiena leggermente piegata avanti, scendere le braccia dall'esterno e sguardo al suolo
	6	1/8 giro (gambe unite) verso sx in dir. 2°, braccia lat. a.s. tese, salire sulle punte e schiena dritta

5	1-2	Passo cambiato sx in avanti con circolo interno delle clavette (iniziare dal basso), braccia lat. a.s. tese
	3-4	Salto cavallino dx con giro delle braccia tese dal basso verso l'alto davanti al corpo
	5-8	Passo sx in avanti, 1 giro completo spalla sx indietro con passi dx, sx, dx in dir. 2°, braccia lungo il corpo
6	1-2	Passo cambiato sx, portare le braccia parallele davanti al corpo
	3-4	Salto forbice (gamba dx sale per prima), portare le braccia lat.
	5-8	Chiudere dx su sx con piccolo circolo frontale di entrambe le clavette (dal basso verso l'alto) con braccia tese, portare le braccia parallele davanti al corpo passando dal basso
	7-8	Lancio con 1 giro completo della clavetta sx (braccio dx accompagna il movimento))
7	1-2	Riprendere sx e bilanciare indietro, appoggiare le pance delle clavette sulle scapole (clavetta dx su spalla dx, clavetta sx su spalla sx, clavette parallele), le mani toccano la schiena
8	1-4	1 1/8 giro spalla sx indietro, iniziare con passo sx in dir. 7°, passi dx, sx, lat. con ognuno 1/2 giro (spalla dx avanti), chiudere dx su sx (le clavette rimangono sulle scapole, finire con corpo in dir. 1°)
	5-6	Portare le clavette dx lat. con 3/4 giro dal basso, gambe piegate e sguardo alla clavetta
	7-8	Idem sx
9	1-2	1/4 giro sx in dir. 7° con pass sx, bilanciare braccio dx in avanti, braccio sx indietro a.s.
	3-4	Chiudere dx su sx e portare clavetta sx in avanti, clavetta dx a.s.
	5-8	2 passi sx, dx, sulle punte, passo sx, chiudere dx su sx, nel contempo giro intero asimmetrico, finire con clavetta dx davanti a.s., clavetta sx dietro a.s.
10	1-4	Bilanciare indietro clavetta dx con circolo all'altezza delle cosce, continuare il giro sagittale indietro, bilanciare clavetta sx in avanti con circolo all'altezza delle cosce, finire con braccio sx davanti al corpo, nel contempo entrambe le clavette davanti al corpo a.s.
	5	1 circolo con entrambe le clavette tra le braccia (iniziare dal basso)
	6	1/4 giro in dir. 1° con passo lat. dx, chiudere sx su dx in punta, portare il braccio dx alla verticale con bilanciamento frontale passando dal basso (braccio sx rimane a.s.)
11	1-6	4 passi indietro sulle punte dx, sx, dx, sx, chiudere dx su sx, (tutti i passi in punta), 4 circoli con mano dx sopra la testa (intercalando davanti e dietro), iniziare davanti (braccio dx teso o piegato, braccio sx teso lat. a.s.), finire con grande giro frontale del braccio dx davanti al corpo fino a lato a.s., braccio dx rimane lat. a.s. durante tutto il movimento

12	1-4	Passo sx lat. verso dx, gambe piegate con spostamento del peso, 3 cerchi e 1/2 con la clavetta dx verso sx, iniziare dal basso, braccio teso (con spostamento del peso e gradualmente), a „4“ gambe tese, braccia parallele a sx del corpo a.s. (braccio dx leggermente piegato), corpo rimane in dir. 1°, sguardo a sx
	5-6	Passo cambiato lat. dx in dir. 3°, grande circolo frontale di entrambe le braccia tese (iniziare dal basso), finire braccia lungo il corpo
	7-8	Chiudere sx su dx con 1/4 giro in dir. 7°, prendere le clavette nella mano dx, braccio dx lungo il corpo, mano sx sulla schiena
13	1-4	Passo cambiato sx avanti in dir. 7°, salto cosacco dx (gamba dx tesa, gamba sx piegata)
	5-8	1/8 giro dx in dir. 8°, 4 passi indietro dx, sx, dx, sx (accentuare passo dx in punta), braccio dx sempre lungo il corpo, mano sx sulla schiena
14	1	Incrociare piede dx davanti a sx sulle punte (peso su gamba sx), corpo in dir. 8°
	2	Appoggiare il centro delle clavette sulla spalla sx, sguardo in dir. 7°, corpo rimane in dir. 8°

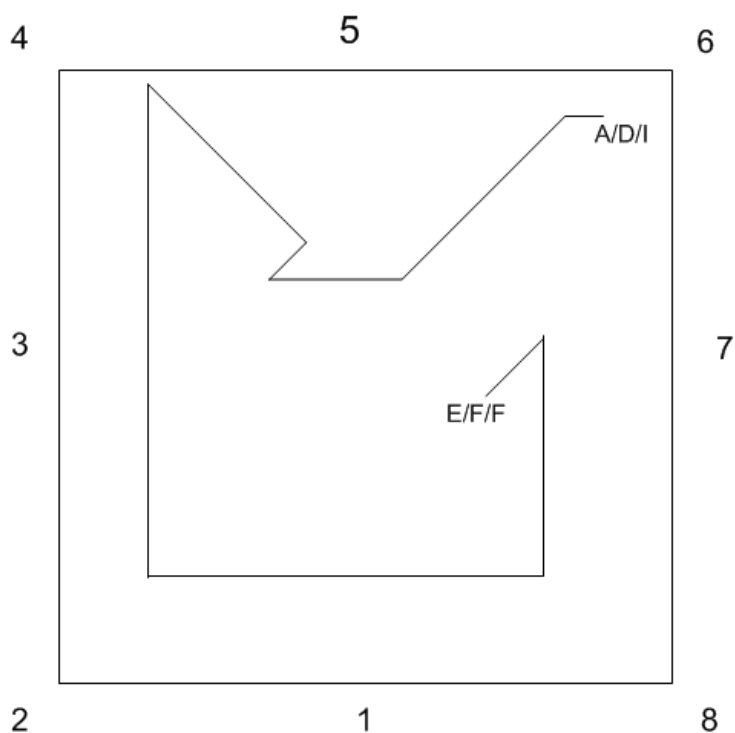


Test 3 – Palla

<u>Posizione iniziale:</u>		In ginocchio, sedute sui talloni in dir. 1°, busto piegato in avanti (schiena dritta), testa nel prolungamento della schiena, mano dx (braccio piegato) sulla palla appoggiata davanti alle ginocchia, mano sx al suolo a lato della palla (<u>solo la mano appoggia al suolo</u>)
1	1-2	Rotolare avanti la palla con mano dx, sollevare leggermente il busto, braccia tese e schiena dritta, lasciare la palla durante il rotolato, ritornare alla posizione iniziale
	3-4	Rotolato sulla palla con la parte superiore del corpo (petto fino anche), appoggiarsi in avanti con braccia tese (posizione "cobra")
	5-6	Piegare le gambe intercalando dx, sx, dx, finire abbassando gamba dx, piedi uniti
	7-8	Appoggiarsi sulle mani e ritornare sedute sui talloni, spingere la palla avanti con un movimento avanti delle ginocchia, riprendere con le due mani, braccia tese, sguardo alla palla
2	1-2	Rotolato lat. verso dx, le gambe si tendono una dopo l'altra (ventaglio), palla tenuta con le braccia tese sopra la testa (la palla può essere leggermente staccata dal suolo), finire sedute sui talloni (busto sollevato), palla nella mano dx, braccia lungo il corpo
	3-4	Alzarsi sulle ginocchia con lancio ad arco sopra la testa da dx a sx, ripresa mano sx e risedersi sui talloni, appoggiare la mano dx sul fondo della schiena
	5-6	3 piccoli palleggi con mano sx a lato del corpo, mano dx rimane sulla schiena, sguardo alla palla
	7-8	Alzarsi con gamba sx in dir. 1°, lancio oltre a.s. da sx a dx, scendere le braccia lungo il corpo con 1/8 giro in dir. 8°
3	+1	Portare le braccia lat. a.s., nel contempo puntare 2 volte piede dx a lato del sx (tallone non appoggia al suolo)
4	1-2	Passo cambiato lat. a dx in dir. 2°, busto in dir. 8°, sguardo alla palla, braccia lat. a.s.
	3-4	1/2 giro con passo sx in dir. 2°, spalla sx avanti, 1/2 giro con passo dx (passando da dir. 4°), spalla dx indietro, nel contempo passare la palla dietro la schiena, 1/2 giro con passo sx in dir. 2° (passando da dir. 6°), spalla sx avanti, riportare le braccia lat. a.s.
	5-6	Passo cambiato sx, (busto in dir. 4°), sguardo alla palla
	7-8	Pirouette 1 1/8 su gamba sx, spalla sx indietro (piede dx puntato al polpaccio, ginocchio chiuso) tenendo la palla davanti al corpo con le due mani, braccia leggermente piegate, a „8“ chiudere dx su sx e portare la palla alla verticale tenuta nelle due mani (passare lungo il corpo, braccia leggermente piegate) finire in dir. 3°

5	1-4	Passo sx avanti con un palleggio a due mani, idem passo dx (tra i due palleggi riportare le braccia tese alla verticale)
	5-6	Passo sx avanti con un palleggio a due mani (busto leggermente in avanti), idem passo dx (tra i due palleggi massimo altezza petto)
	7-8	Passo sx avanti (peso su gamba sx, sollevare tallone dx, i piedi possono essere leggermente incrociati) con 3 palleggi bassi sul posto (gambe piegate e busto in avanti), riprendere la palla con mano sx
6	1-2	1/8 giro in dir. 6° (busto in dir. 4°) con passo dx e spostamento del peso verso dx, bilanciare la palla davanti al corpo da mano sx a dx
	3-4	Bilanciamento davanti al corpo da mano dx a sx con spostamento del peso verso sx
	5-8	Grande bilanciamento frontale dal basso verso dx, lancio della palla dal basso verso l'alto sopra la testa e ripresa mano dx, nel contempo 1 giro completo con passi dx, sx, dx, chiudere sx su dx in dir. 4° con le braccia lungo il corpo
7	1-2	Passo sx avanti con bilanciamento del braccio dx in avanti fino a.s. e del braccio sx indietro a.s., sguardo in dir. 2° (peso in avanti)
	3-4	Passo dx avanti con bilanciamento del braccio sx in avanti fino a.s. e del bracci dx indietro fino a.s., sguardo in dir. 6° (peso in avanti)
	5-8	1 1/4 giro asimmetrico delle braccia (braccio dx avanti) con 3 passi sx, dx, sx (primi 2 passi sulle punte), chiudere dx su sx con 3/8 giro spalla sx indietro, finire in dir. 1° con le braccia lungo il corpo
8	1-2	Passo cambiato sx avanti con un palleggio mano dx, braccio sx lat. a.s.
	3-4	Salto cosacco dx (gamba dx tesa) con braccio dx leggermente in avanti, braccio sx lat. a.s.
	5-6	Passo cambiato dx avanti con palleggio mano dx, braccio sx lat. a.s.
	7-8	Salto cavallino avanti (sx davanti) con 1/4 di giro e passando la palla da si verso dx attorno alla vita (iniziare davanti alla pancia, poi dietro la schiena), finire in dir. 7°, palla nella mano dx (<u>non chiudere</u>)
9	1-2	Passo cambiato sx avanti con palleggio, braccio sx lat. a.s.
	3-4	Salto in corsa dx (gambe tese), braccio dx leggermente in avanti, braccio sx teso lat. a.s.
	5-8	Spirale esterna con mano dx, mano sx sulla vita con passi sx, dx, sx, chiudere dx su sx con 1/4 di giro a dx (spalla sx in avanti), finire in dir. 1° con la palla tenuta nelle due mani davanti al corpo, le mani non toccano il corpo
10	1-4	4 passi indietro sx, dx, sx, dx (accentuare passo sx sulle punte) con rotolato della palla sul corpo, dalla pancia al petto e ritorno sulle braccia tese davanti al corpo, riprendere la palla con le due mani
	5-8	3 passi indietro sx, dx, sx (accentuare passo sx sulle punte), nel contempo portare verso l'alto le braccia tese e appoggiare la palla sul collo, rotolato sulla schiena e riprendere con le due mani, chiudere dx su sx, a „8” palla tenuta nelle due mani davanti al corpo

11	1-2	1/8 giro verso dx in dir. 2° con piccolo saltello dx in diagonale avanzando, piccoli passi sx, dx sul posto, nel contempo portare la palla tenuta nelle due mani vicino alla spalla dx con movimenti verticali su e giù delle mani (tipo "shaker"), sguardo a dx
	3-4	Piccolo passo saltellato sx in diagonale, piccoli passi dx, sx sul posto, nel contempo portare la palla tenuta nelle due mani vicino alla spalla sx con movimenti verticali su e giù delle mani (tipo "shaker"), sguardo a sx
	5-6	Scendere al suolo con ginocchio dx, chiudere ginocchio sx su dx, nel contempo disegnare un 8 con la palla, davanti al viso, dietro la testa e davanti al busto
	7	Sedersi sui talloni, passare la palla dietro la schiena da mano dx a sx
	8	Portare braccio dx teso alla verticale (palmo rivolto all'esterno) e braccio sx leggermente in avanti, sguardo in dir. 2°

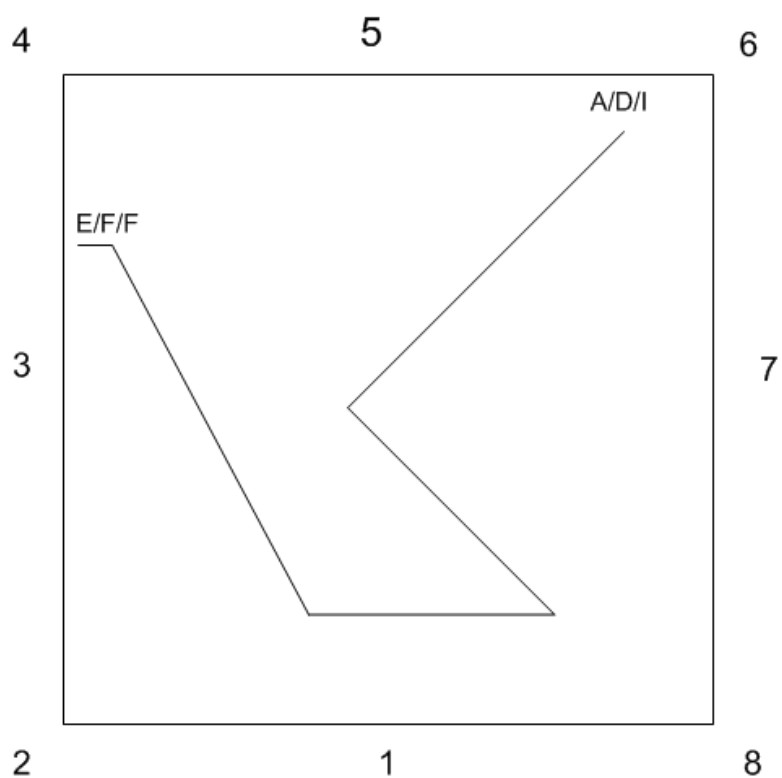


Test 3 – Cerchio

Posizione iniziale:		In piedi in dir. 2°, gambe unite e leggermente piegate, cerchio tenuto tra le gambe, busto piegato in avanti (schiena curva), testa nel prolungamento del corpo, braccia piegate davanti al corpo, mani una sopra l'altra all'interno del cerchio (non si toccano), sguardo al cerchio
1	1-4	Sollevare il busto con movimento alato delle braccia verso l'alto, ritornare alla posizione iniziale, sguardo accompagna il movimento
	5-8	Prendere il cerchio con le due mani, rotolare il cerchio indietro passando sulla spalla dx, riprendere con le due mani dietro la schiena (lato dx), passare il cerchio nella mano dx con passi avanti sx, dx, passo cambiato sx (<u>non appoggiare piede sx poiché inizia movimento seguente</u>), piccolo lancio davanti al corpo con cambio della presa, entrambe le braccia tese a.s.
2	1-4	Passo sx avanti con circolo verticale a dx vicino al corpo, passo dx avanti con circolo verticale a sx vicino al corpo, braccio sx rimane teso in avanti
	5-8	1/4 giro verso dx, sguardo in dir. 4°, un circolo davanti al corpo in senso antiorario, braccio sx lat. a.s. con passo cambiato sx lat., scendere braccio sx lungo il corpo, portare il cerchio alla verticale con un grande circolo, 3/4 giro su gamba sx, finire in dir. 6°, bilanciamento avanti passando dal basso con piccolo lancio davanti al busto (cerchio verticale), riprendere con le due mani (sx sopra, dx sotto), chiudere dx su sx, gambe leggermente piegate
3	1-4	Lasciare il cerchio con mano dx, portare braccio dx lat. a.s. passando dal basso, passo dx lat. sulle punte (in dir. 8°), incrociare sx su dx, passo dx lat., incrociare sx su dx (peso rimane su gamba dx), nel contempo 1 giro completo del cerchio su braccio sx teso (iniziare dall'alto), passo incrociato sx su dx (sulle le punte), prendere il cerchio con mano dx e portare davanti al corpo a.s. (passi in dir. 8°, corpo in dir. 6°)
	5-6	Lasciare il cerchio con mano sx, continuare il bilanciamento e portare il cerchio alla verticale sopra la testa con mano dx (nel contempo alzare braccio sx lat.) e riprendere il cerchio con le due mani (orizzontale), il corpo rimane in dir. 6°
	7-8	5/8 giro con piedi uniti spalla dx indietro (sollevare tallone dx, le punte dei piedi non si muovono), finire in dir. 3°, nel contempo abbassare il cerchio fino all'altezza delle anche (ginnasta nel cerchio) e accovacciarsi, le mani rimangono sul cerchio
4	1-4	Bloccare il cerchio (tra pancia e anche), capriola avanti in dir. 3°, arrivo sollevate su ginocchio sx, gamba dx aperta davanti (il polpaccio può essere leggermente in diagonale), portare il cerchio orizzontale con le due mani davanti al corpo a.s.
	5-6	Spostamento del peso avanti, piegare gamba sx, inclinare il cerchio per 1/4 verso sx (verticale, mano dx sopra, sx sotto), sguardo in dir. 1°
	7-8	Ritornare alla posizione di partenza

5	1-4	Spirale esterna con braccio sx, braccio dx lat. a.s., 1/4 giro a sx in dir. 1°, chiudere ginocchio dx su sx (finire in ginocchio, sedere sollevato), cerchio tenuto orizzontale con le due mani davanti al corpo a.s.
	5-6	1/2 giro del cerchio davanti al corpo (girare verso di sé)
	7-8	Continuare il movimento portando il cerchio alla verticale (cerchio tenuto in verticale) e prendere dietro il collo all'altezza delle spalle, scivolare le mani sul cerchio (mani e braccia in contatto col cerchio, braccia piegate verso l'esterno, il cerchio può toccare il corpo)
6	1-2	Aprire passo dx avanti e portare braccio dx in posizione „V” (palmo rivolto verso l'alto, stile “egizio”), sguardo verso dx
	3-4	Alzarsi in piedi e chiudere puntando sx su dx (peso su gamba dx), braccia idem 1-2, sguardo verso sx, (il cerchio può toccare il corpo)
	5	Spostamento del peso su gamba sx (piede dx puntato) con 1/8 giro indietro verso dx in dir. 2°, portare il cerchio sulle spalle tenuto nelle due mani
	6	Spostamento del peso su gamba dx (piede sx puntato) con 1/8 giro indietro verso dx in dir. 3°, portare il cerchio alla verticale dietro la testa, braccia tese (il cerchio può toccare il corpo)
	7	Spostamento del peso su gamba sx (piede dx puntato) con 1/8 giro indietro verso dx in dir. 4°, girare il cerchio verso l'alto con 1/2 giro, braccia sempre tese alla verticale
	8	Salire sulle punte, portare le braccia in avanti in diagonale
7	1-4	Passo cambiato sx portando il cerchio in avanti diagonale, salto cavallino dx attraverso il cerchio, abbassare il cerchio verticale davanti al corpo, lasciare mano sx
	5-8	Passi dx, sx, dx bilanciando il cerchio lat. da dx fino alla verticale, braccio sx lat. a.s., circolo dietro la testa risalendo da sx, portare il cerchio davanti al corpo tenuto nelle due mani, nel contempo passo incrociato sx su dx (sx puntato)
8	1-4	5/8 giro a piedi uniti spalla dx indietro (sollevare tallone dx, le punte dei piedi non si muovono), cerchio rimane verticale davanti al corpo, chiudere in dir. 1°, appoggiare il cerchio al suolo con mano dx, braccio sx lungo il corpo
	5-8	Ruotare il cerchio con mano dx (in senso orario) e incrociare piede dx su sx, in punta, 1 giro completo sui due piedi, incrociare le braccia davanti al corpo e portarle alla verticale, scendere le braccia tese lateralmente, finire in dir. 1° (piedi uniti), riprendere il cerchio con mano dx, braccio sx lungo il corpo

9	1-2	Rotolare il cerchio lat. verso dx, grande passo a dx riprendere il cerchio mano dx (ginocchio e piede in dir. 2°), alzare braccio sx di lato verso l'alto in diagonale, sguardo al cerchio, piedi al suolo, cerchio leggermente davanti al corpo
----------	-----	--



Abbreviazioni:

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

Approfondimenti:

“Turnsprache Gymnastik”

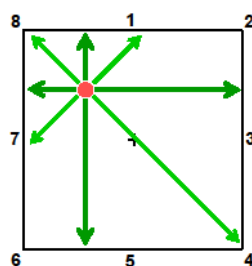
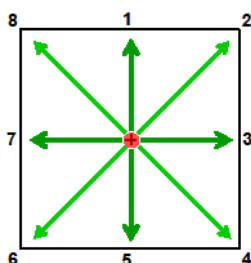
Il documento „Turnsprache” con le definizioni degli elementi ginnici e le relative illustrazioni può essere scaricato dal sito della FSG al seguente indirizzo:

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

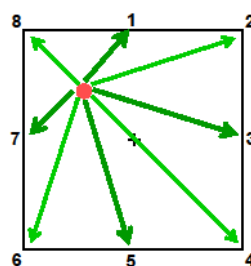
Direzioni:

Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso