



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



Comitato Regionale Campania

Direzione tecnica regionale femminile

Allenamento tipo ginnaste 6/7 anni

20' di riscaldamento generale eseguito con la musica.

30' di preacrobatica di base: capovolte avanti e indietro, ruote, verticale + ponte, ponte + verticale, rovesciate avanti e indietro, rondate + flic (anche 2-3 di seguito). Il lavoro di base va sempre eseguito con gambe perfettamente tese.

10' trave: capovolte avanti, ruote (con arrivo laterale), rovesciate avanti e indietro, serie di salti come enjambeè e altri saltelli.

10' suolo: ribaltate a uno e a due, ribaltata + ruota, kippe a uno e a due, i movimenti possono essere eseguiti con diversi passi di rincorsa e, quindi, in velocità ma con scarsa precisione, oppure da fermi con conseguente maggior precisione esecutiva.

In buca: salti giro indietro tesi da ferme con assistenza.

20' parallele: 2 oscillazioni allo staggio inferiore e kippe (controllare che le ginnaste esegue la kippe a braccia perfettamente tese), entrata in capovolta indietro + slancio indietro del corpo + oscillazione e kippe.

30' coreografia: sbarra: esercizi di pliè, relevè, battements vari; al centro: passi di valzer, pas de bourrè, port de bras da sedute con gambe divaricate e tesissime con i talloni che non toccano il suolo, mobilità articolare.

Allenamento tipo ginnaste 8/10 anni

20' di riscaldamento generale con la musica; anche in questo caso, come per il gruppo precedente, consiste in una successione di elementi (coordinazioni un po' più complesse)

Preacrobatica: 10 rovesciate avanti e 10 indietro ponendo molta attenzione all'atteggiamento delle gambe perfettamente tese e in massima divaricata sagittale: 10 ribaltate; 10 salti giro avanti.

Suolo: lavorano su due diagonali alla fine di una delle quali sono posti tappetoni di circa 1,00 mt. di altezza. Eseguono rondata + 3 flic + spinta (con assistenza) nella diagonale senza tappetoni e rondata + flic + salto giro indietro teso con arrivo prone sui tappetoni, nella 2° diagonale.

Nel salto giro indietro teso le braccia rimangono in alto fino alla massima estensione e solo all'ultimo momento vengono abbassate per arrivare in appoggio sui gomiti sul tappetone. Poi, rondata + flic + avvitamento con e senza assistenza anche arrivando prone sui tappetoni.

Doppio avvitamento arrivando sui tappetoni prone o supine.

Alla fine, per circa 5 /10 minuti, eseguono nuovamente rondata +3 flic. sulla diagonale e 10 salti in estensione dalla massima raccolta per portarsi sull'altra diagonale.

Dopo questa prima parte di lavoro le ginnaste vengono divise in tre gruppi.

Volteggio: ribaltata sulla tavola; il primo volo viene eseguito in massima tenuta con la pedana non vicinissima all'attrezzo rondata flic sui tappetoni e sulla tavola; con assistenza iniziano a provare rondata-flic-Tsukahara

Parallele:

serie di kippe (8/10) x 5 volte

-10 trazioni dalla squadra x2 volte

- serie di kippe + verticale (5/6)

- kippe + verticale con 1/2 giro + kippe (5 volte di seguito con e senza assistenza); tantissime ripetizioni.

- 5 capovolte alla verticale di seguito x 3 volte con e senza assistenza

- esercizio: Kippe - verticale 1/2 giro - kippe - 2 capovolte alla verticale - slancio indietro per posare i piedi sullo staggio - kippe staggio superiore - 3 granvolte - salto giro indietro teso in uscita.

Alle parallele il lavoro va eseguito con molta assistenza per impostare gli esatti atteggiamenti del corpo.

In buca: doppio salto giro indietro in uscita con assistenza.

Alla fine del lavoro alle parallele, prima di cambiare attrezzo, eseguire un circuito di potenziamento con:

- salita alla fune

- addominali alla spalliera

- addominali al cavallo

- salite in capovolta indietro alle parallele (10 volte)

Trave:

- 10 rovesciate indietro e 10 avanti
- serie di salti artistici e giri
- entrate in verticale di impostazione +rovesciata avanti e uscita in rondata salto giro indietro teso - ruota senza la posa delle mani
- rovesciata indietro + flic + flic (tantissime ripetizioni), anche su trave bassa
- flic + salto teso smezzato (non tutte lo fanno).
- entrata in verticale di impostazione con varie discese (rovesciata avanti, in squadra con gambe unite framezzo le braccia, in ginocchio); serie di salti, giro perno, elemento a contatto con la trave, serie acrobatica con rovesciata + flic + flic o flic + salto smezzato, ruota senza mani, capovolta alla verticale, uscita in rondata + salto giro indietro teso.

Prestare molta attenzione al lavoro delle gambe e dei piedi; deve essere corretta la direzione e l'ampiezza delle divaricate (sempre rigorosamente a 180° e più) e gli arrivi su un arto, mentre l'altro è ben tenuto.

Potenziamento finale 15 minuti

- 40 salti in estensione dalla massima raccolta
- posizione di tenuta prona e supina (30"+30")
- 30 salti in estensione con gambe flesse al petto
- 20 flessioni sulle braccia
- 40 salti in estensione da un appoggio da 40 cm.
- 20 addominali massima squadra a terra + 20" tenuta a squadra
- posizione di tenuta prona e supina (30" + 30")
- 20 flessioni sulle braccia
- 20 addominali massima squadra a terra + 20" tenuta a squadra
- 20 verticali d'impostazione con 1/2 o 1/1 giro e ritorno a squadra

Varianti

Parallele (circa 45' di lavoro)

Lavoro su due parallele e sullo staggio singolo in buca:

- serie di kippe + verticale (5 x 5 volte)
- serie di kippe + verticale con 1/2 giro con e senza assistenza (5 x 5 volte)
- serie di capovolte alla verticale (5/6)
- granvolte
- granvolte con 1/2 giro (solo 2 ginnaste)

in buca:

- studio del salto Gienger dall'oscillazione con assistenza
- preparazione al Tkachev
- doppio salto indietro in uscita con assistenza

Trave (circa 50' di lavoro)

Eeguire una fase di riscaldamento con elementi artistici, - saltelli vari, enjambeè + sisonne, doppia enjambeè, giro - passare all'acrobatica, iniziando sempre con le rovesciate avanti e indietro:

- flic, flic + flic (smezzati o uniti) circa 10 volte
- rovesciata indietro + flic + salto raccolto o teso in uscita
- flic + salto smezzato o flic + flic + salto smezzato o flic + salto smezzato + flic
- flic + salto smezzato + salto smezzato
- entrate in: verticale d'impostazione, rondata + flic, kippe

Suolo (circa 55' di lavoro)

- ribaltate a due (circa 15)
- ruota + 5 rovesciate indietro rimanendo sempre sugli avampiedi (4 volte)
- ruota + rovesciata indietro + 2 flic smezzati (3 volte) ruota + rovesciata indietro + 2 flic smezzati + 2 flic uniti terminando sugli avampiedi in perfetto allineamento (3 volte)
- ruota + flic smezzato + 2 flic uniti + salto giro indietro (3 volte)
- rondata + flic + salto giro indietro raggruppato, nella prima parte del salto deve essere ricercata il più possibile una traiettoria verticale (5 volte)
- rondata + flic + salto giro indietro teso (5 volte)

Su due diagonali, una con tappetoni circa 1,00 m, eseguono:

- rondata + flic + salto giro indietro raggruppato con arrivo in piedi sui tappetoni e rondata + flic + salto giro indietro teso sull'altra diagonale (2 volte)
- rondata + flic + avvitemento raggruppato o teso (sui tappetoni) e rondata + flic + avvitemento o doppio avvitemento sull'altra diagonale (6 volte)
- rondata + flic + salto giro indietro raggruppato con arrivo di dorso sui tappetoni e rondata + flic + doppio salto giro indietro raggruppato con assistenza sull'altra diagonale (5 volte)

In buca: rondata + flic + doppio salto giro indietro raggruppato

Lezione di coreografia

10' riscaldamento generale in circolo

5' sul posto, esercizi di port de bras e altri lavori di braccia, cambrè, movimenti del capo, delle spalle, slanci delle braccia, torsioni e flessioni del busto, rotazioni del bacino, pliè, mobilità ...

15' su file:

- grand battement avanti e grand battement indietro (con flessione avanti del busto) 16 volte
- 3 passi + grand battement laterale 16 volte
- grand battement avanti + rovesciata indietro 10 volte
- grand battement indietro + rovesciata avanti 10 volte

45' sbarra: - fronte sbarra:

- lavoro di caviglie alternato allontanandosi e avvicinandosi alla sbarra, onda avanti

1° Posizione:

- demi-pliè in relevè dx-ritorno-dernipliè in relevè sx-ritorno-demipliè in relevè dx demipliè con massima flessione piantare del piede dx-dernipliè in relevè dx-ritorno-ripetere a sx
- battement avanti - flessione ed estensione del piede (2 volte) - ritorno - battement avanti - ritorno (eseguire con la dx e con la sx, anche in fuori e indietro)

- 4 battement in fuori - flessione ed estensione del piede (2 volte) - ritorno (eseguire con la dx e con la sx) fianco sx alla sbarra:

- 1° Posizione: - 2 pliè con port de bras - 2 grand pliè con port de bras - relevè - cambrè avanti

- 2° Posizione: - come sopra ma con cambré laterale

- 4° Posizione: - come sopra ma con circonduzione del busto

- 3° Posizione: - come sopra ma con cambrè indietro in passè

Ripetere tutto dall'altra parte

- 3° Posizione: - 3 battement avanti-appoggio in 4' avanti e chiudere in 3' con l'arto dietro

- 3 battement indietro - dernipliè-passè in relevè-giro di 360° verso la sbarra; stessa cosa iniziando dal battement dietro e poi fuori

Ripetere tutto dall'altra parte

- 4 rond de jambe avanti - 4 rond de jambe indietro - 4 rond de jambe avanti con gamba portante in demipliè 4 rond de jambe indietro con gamba portante in demipliè; relevè-cambrè avanti e cambrè indietro; gamba sx sulla sbarra (laterale) - relevè - 1/4 di giro a dx - demipliè - cambrè avanti e ritorno - 1/4 di giro a sx - demipliè cambrè avanti; ripetere 4 volte (la 2° e la 4° volta il secondo cambrè è laterale, ripetere tutto dall'altra parte fronte alla sbarra:

- 1° Posizione: - busto inclinato avanti, grand battement indietro, 16 dx e 16 sx x 2 volte fianco sx alla sbarra:

- 1° Posizione: - grand battement laterale, 16 x 2 volte; ripetere dall'altra parte

dorso alla sbarra:

- 1° Posizione: - grand battement avanti, 16 dx e 16 sx x 2 volte fianco sx alla sbarra:

- 1° Posizione: - demipliè dell'arto sx e passè in dentro e in fuori del dx (movimento ad otto) - grand battement laterale (6); ripetere dall'altra parte

fronte alla sbarra:

- 1° Posizione: - demipliè-ritorno-relevè (8 volte) - demiplièdemipliè in relevè-demipliè (8 volte) - relevè-dernipliè in relevè-relevè (8 volte)
 - 8 rapidi relevè - 8 rapidi relevè in passè dx - 8 rapidi relevè in passè sx
 - 3° Posizione: - demipliè-ritorno-relevè-ritorno (4 volte) stessa cosa in passè dx e poi sx, demipliè - demipliè in relevè-relevè (tutto in passè dx e poi sx)
- fianco sx alla sbarra:
- 3° Posizione: - grand pliè - grand battement laterale; 8 a dx e 8 a sx per 2 volte
 - sedute dorso alla sbarra, mani alla sbarra: - iperestensione dorsale x10 volte
 - come sopra dalla stazione a ginocchio, piedi in massima flessione piantare fronte alla sbarra:
 - 10 salti carpiati divaricati (x 2 volte)
 - 10 salti ad arco con gambe flesse dietro (salto del montone) (x 2 volte)
 - 10 sforbiciate indietro (x 2 volte) su file:
 - sisonne dx e sx (circa 20)
 - chassè + 5 enjambeè dx e sx (4 volte)
 - chassè + 3 doppie enjambeè dx e sx (4 volte)
 - 3° Posizione: 64 saltelli con cambio (dx avanti - sx avanti)

Al termine di tutto questo lavoro devono essere dedicati 5'/10' a combinazioni moderne o classiche ogni volta differenti (improvvisazione).

Il Direttore Tecnico Regionale
Ciro Miriani