

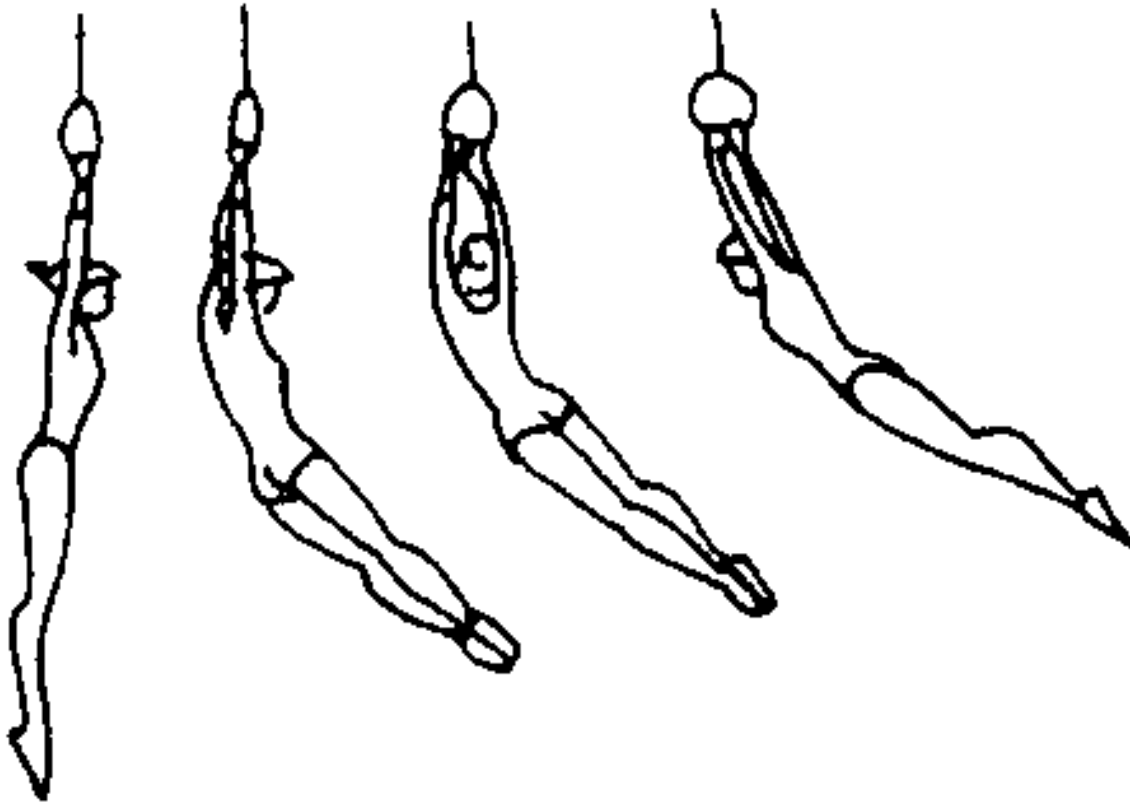
Gli avvitamenti nei salti-volteggi

Negli ultimi tempi si sono sviluppati i salti-volteggi con avvitamenti nel secondo volo provenienti da un primo volo con o senza avvitamento.

I salti con avvitamenti nel secondo volo in conformità con le esigenze della tecnica attuale si iniziano in fase aerea. Perciò nell'apprendimento di tali salti ha grande importanza l'acquisizione di meccanismi fondamentali e ausiliari degli avvitamenti in volo.

L'esperienza è indispensabile per l'esecuzione di tali salti e la tecnica abbastanza complessa è spesso nuova e insolita per le ginnaste.

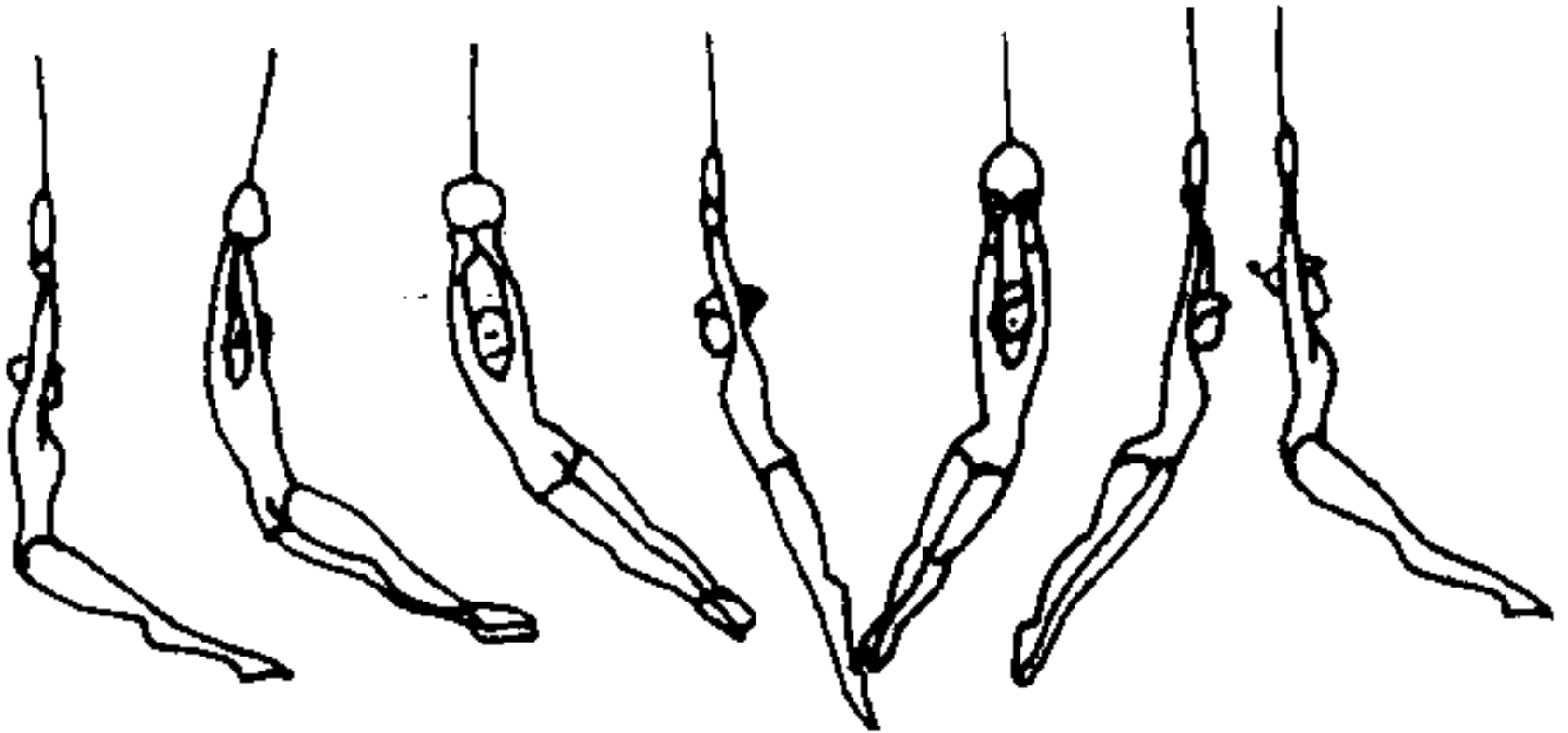
Esercizi per l'apprendimento dei principali meccanismi della rotazione del corpo sull'asse longitudinale



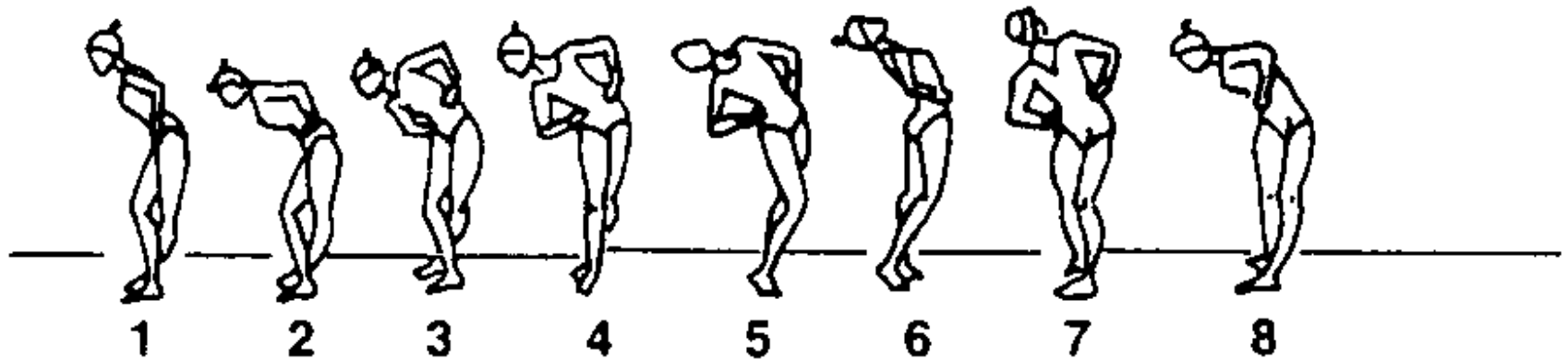
Posizione appesa ad un anello:

Avvitamento di 180° : sollevare leggermente le gambe tese avanti, avvitamento di 180° e arrivo con raddrizzamento del corpo.

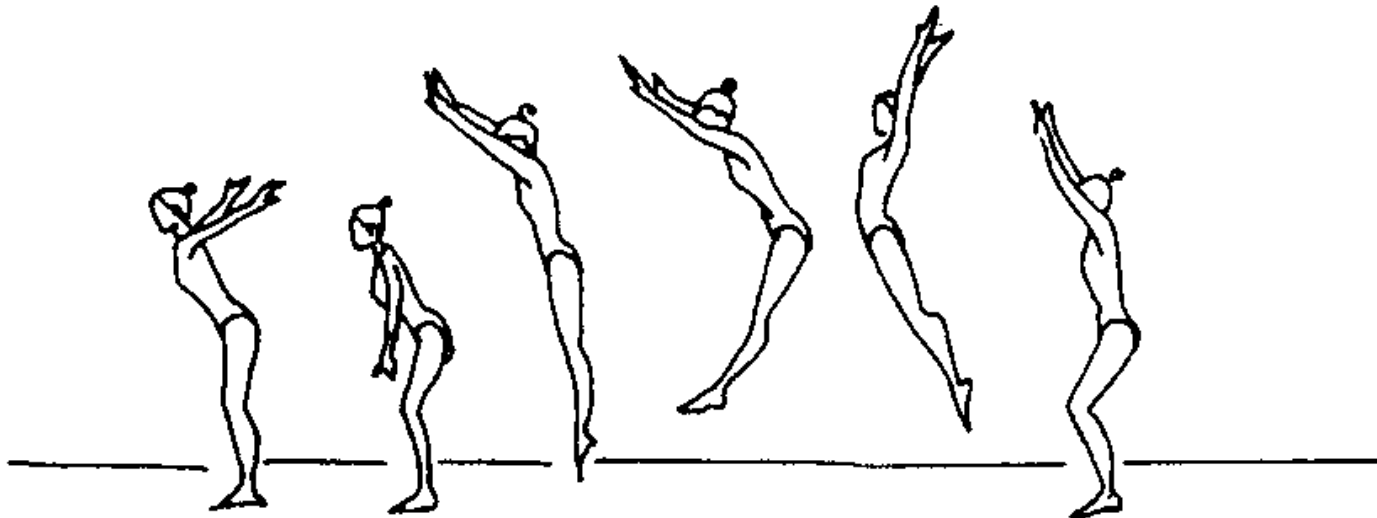
Avvitamento di 360°: come quello a 180° ritornando nella posizione iniziale con gambe tese leggermente sollevate avanti.



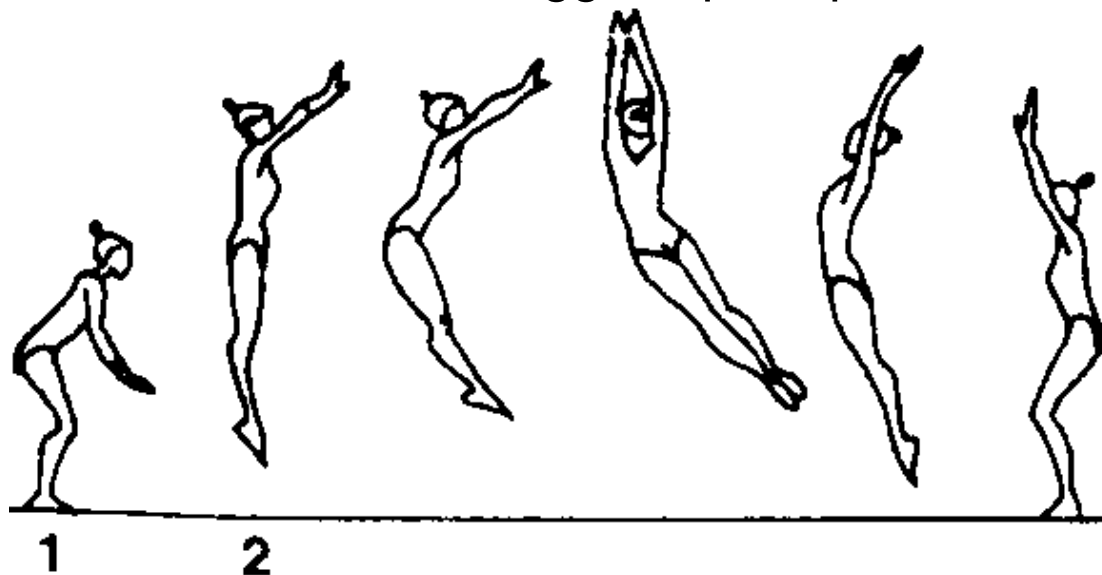
Stazione eretta con gamba destra incrociata avanti alla sinistra, busto leggermente flesso avanti, mani ai fianchi:



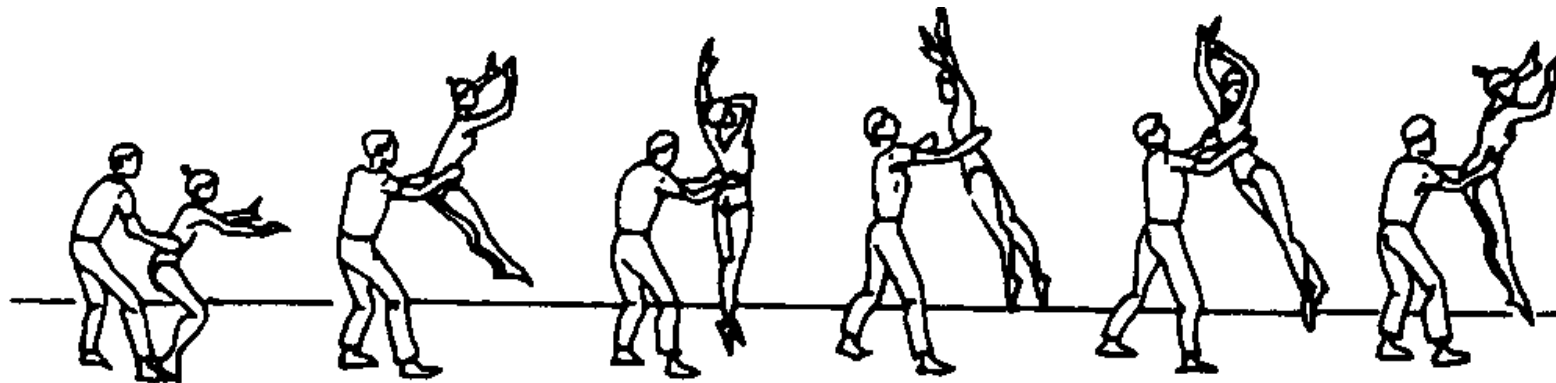
Dalla stazione eretta salto in alto con slancio delle braccia in alto:



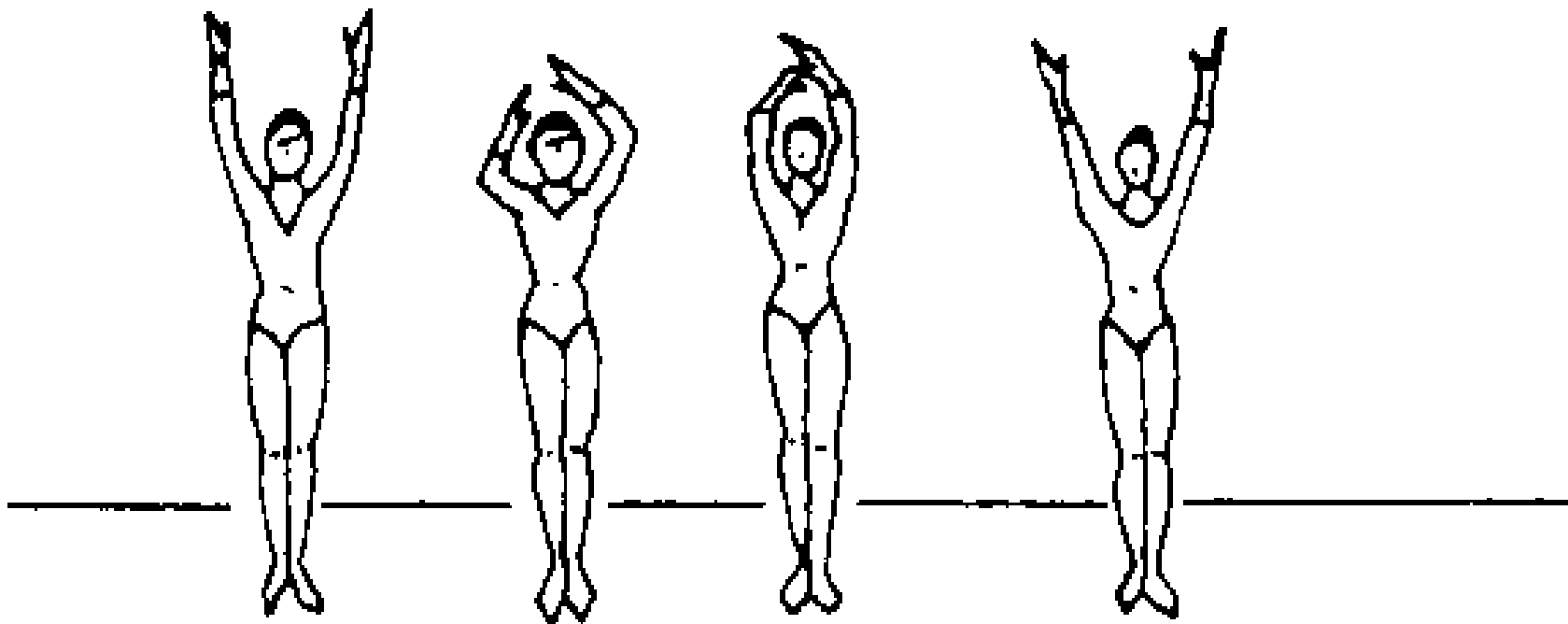
Flessione e rapido raddrizzamento del busto con avvistamento di 180° e atterraggio a piedi pari.



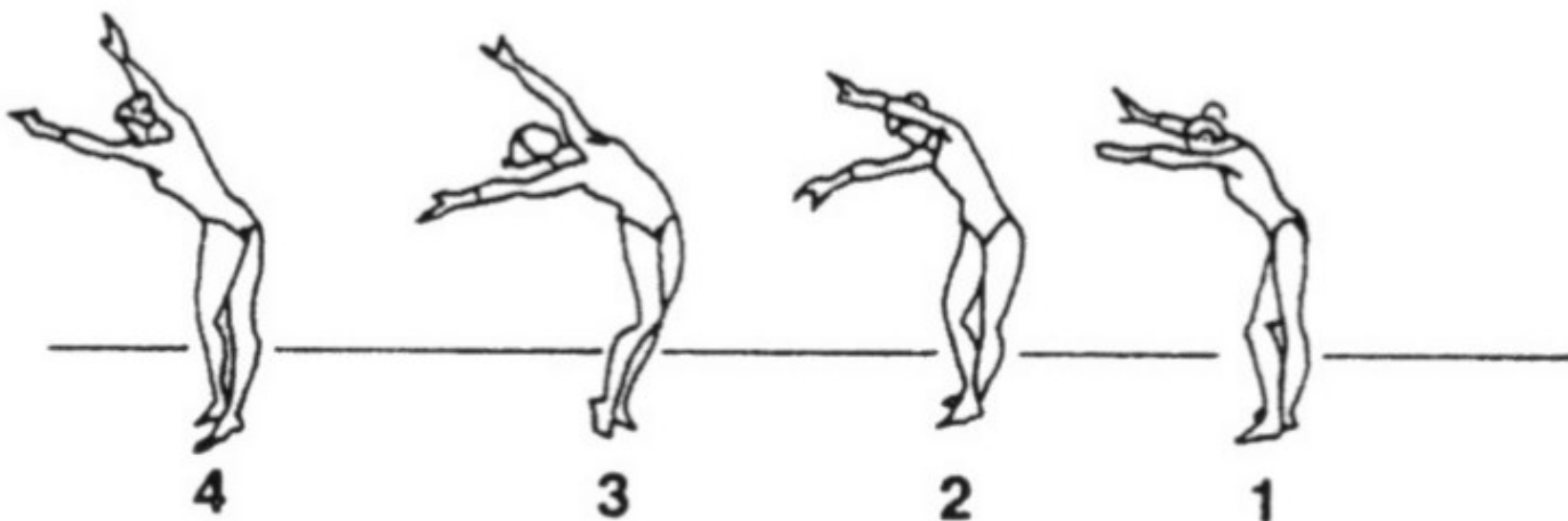
Come sopra con avvistamento di 360° e con l'aiuto dell'allenatore.



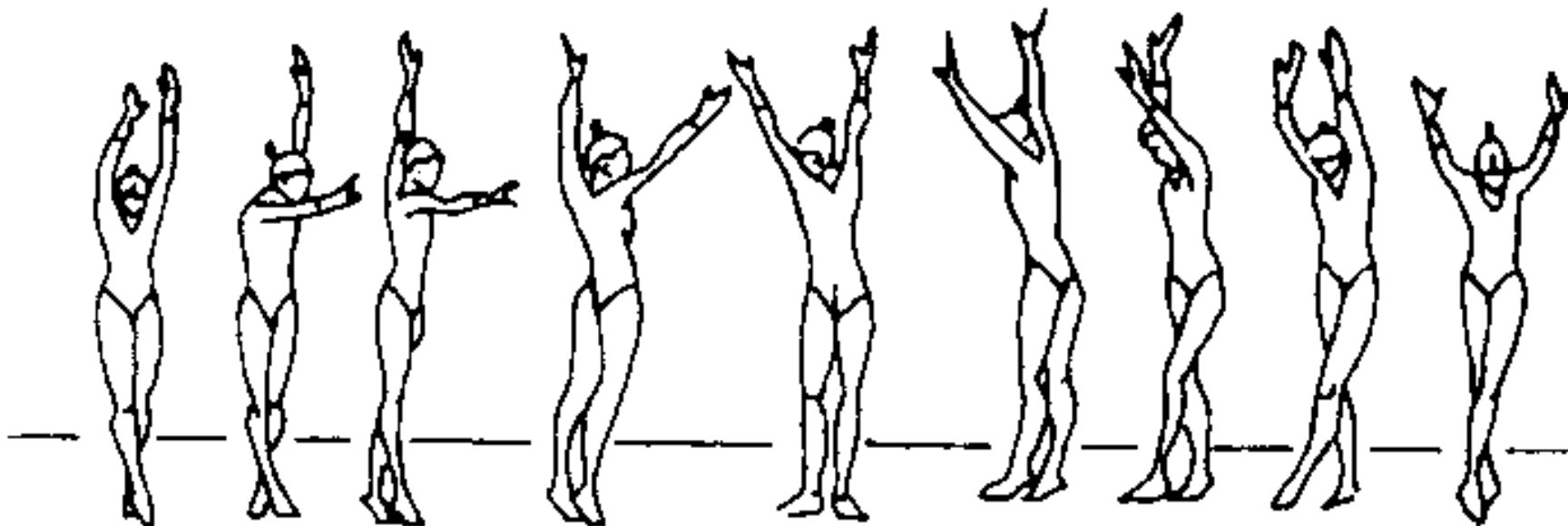
Stazione eretta, braccia in alto: circondare il braccio destro sopra il capo in senso orario. Lo stesso col braccio sinistro.
Lo stesso esercizio con le due braccia insieme iniziando da davanti



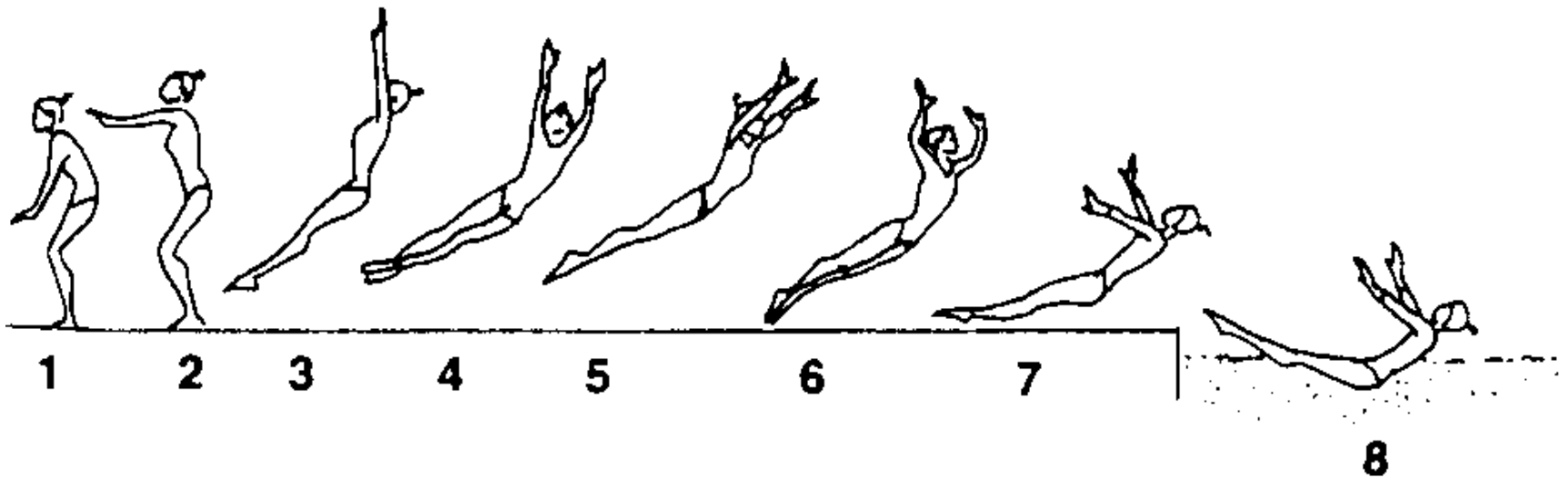
Stazione eretta, gamba destra incrociata davanti alla sinistra, busto leggermente flesso avanti, braccia in alto: avvistamento a sinistra di 360° ruotando le braccia velocemente.



Stazione eretta gamba destra incrociata davanti alla sinistra, braccia in alto: avvitamento di 360° a sinistra con rotazione delle braccia.

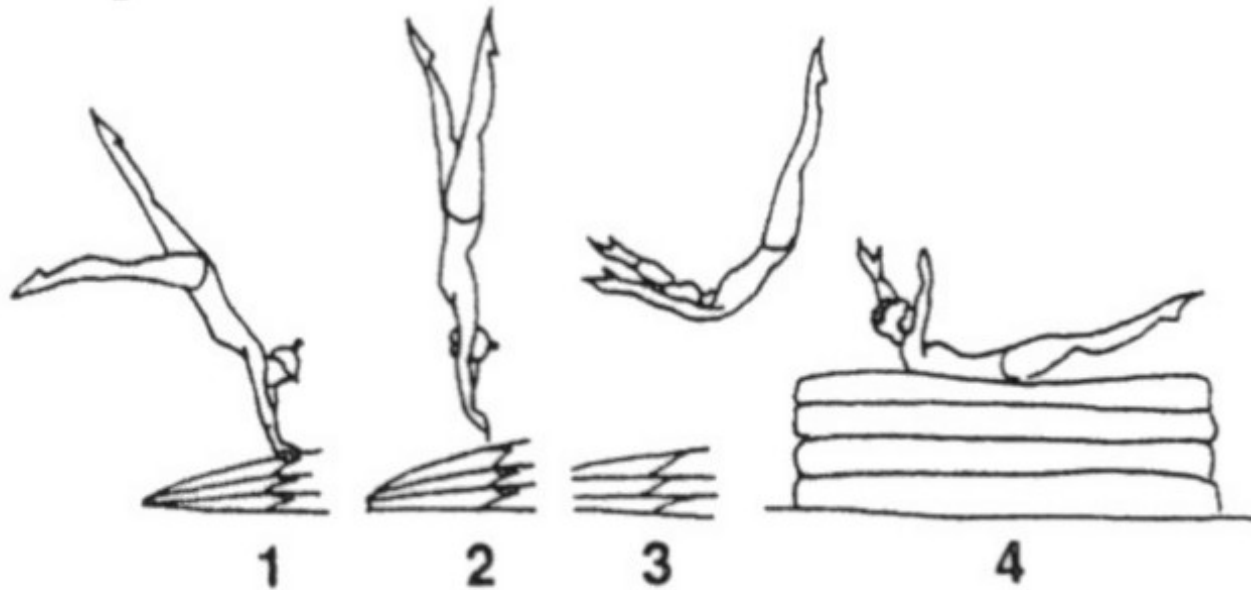


Lo stesso esercizio in volo con atterraggio in piedi, o in posizione supina su un cumulo di materassi, o in buca in posizione leggermente flessa avanti.

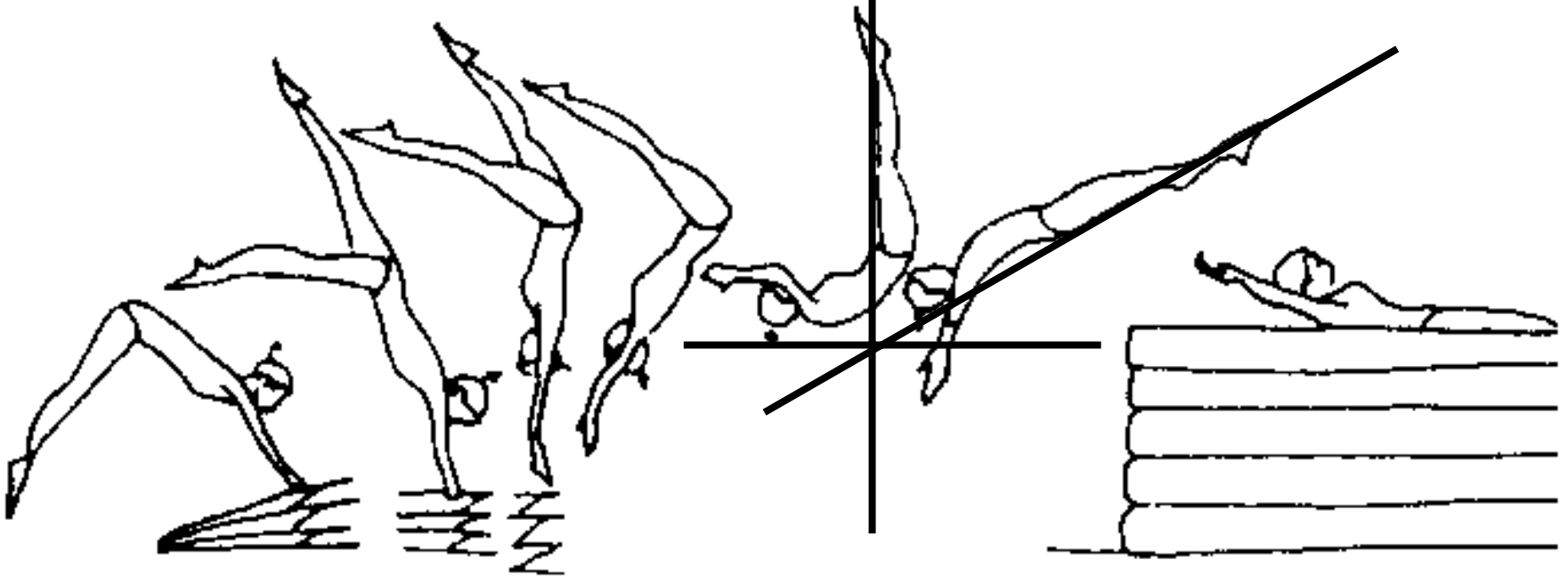


Usando due pedane elastiche, una sull'altra, con dietro una pila di materassi fino all'altezza della pedana superiore o poco più in alto, si eseguono in ordine i seguenti esercizi:

Salto ribaltato avanti leggermente carpiato con arrivo in posizione supina.

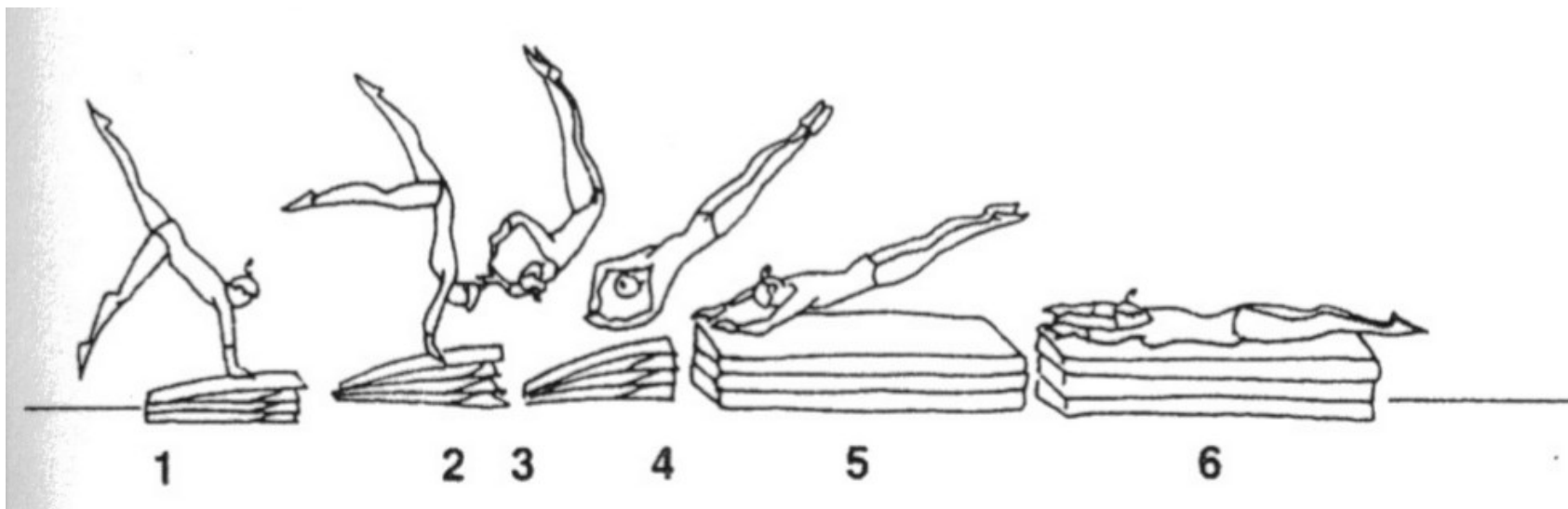


Ribaltato avanti leggermente carpiato con successivo raddrizzamento il più veloce possibile.



Questo esercizio è molto importante e lo si potrà considerare appreso quando il raddrizzamento terminerà a 30° - 45° dall'orizzontale.

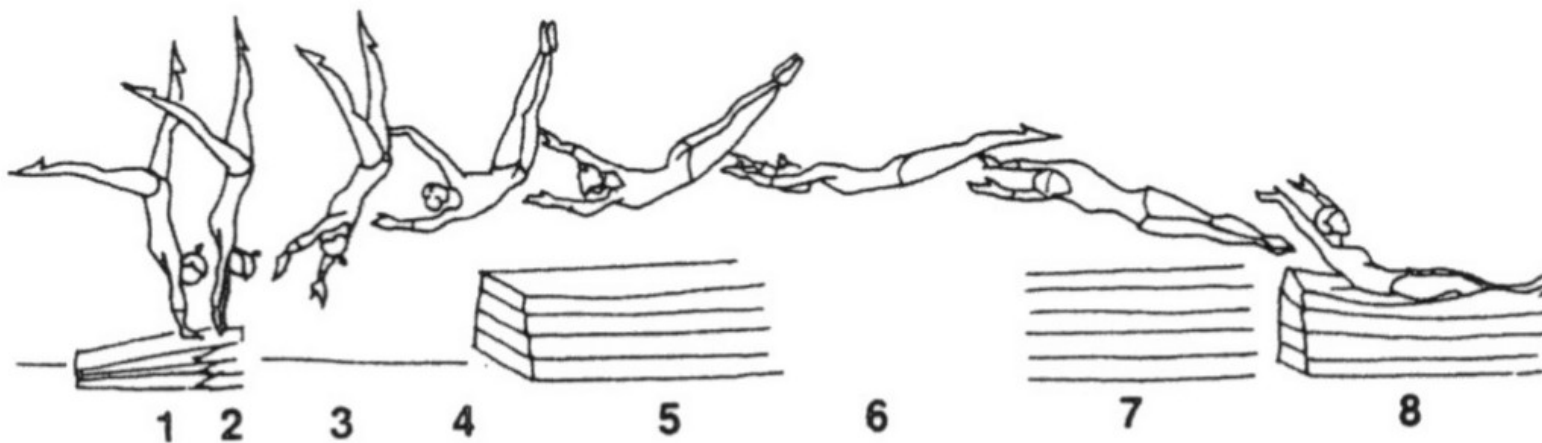
Ribaltato avanti con avvitemento di 180° e atterraggio in decubito prono



In questo esercizio l'avvitamento si compie con un raddrizzamento del corpo passando dalla flessione laterale.

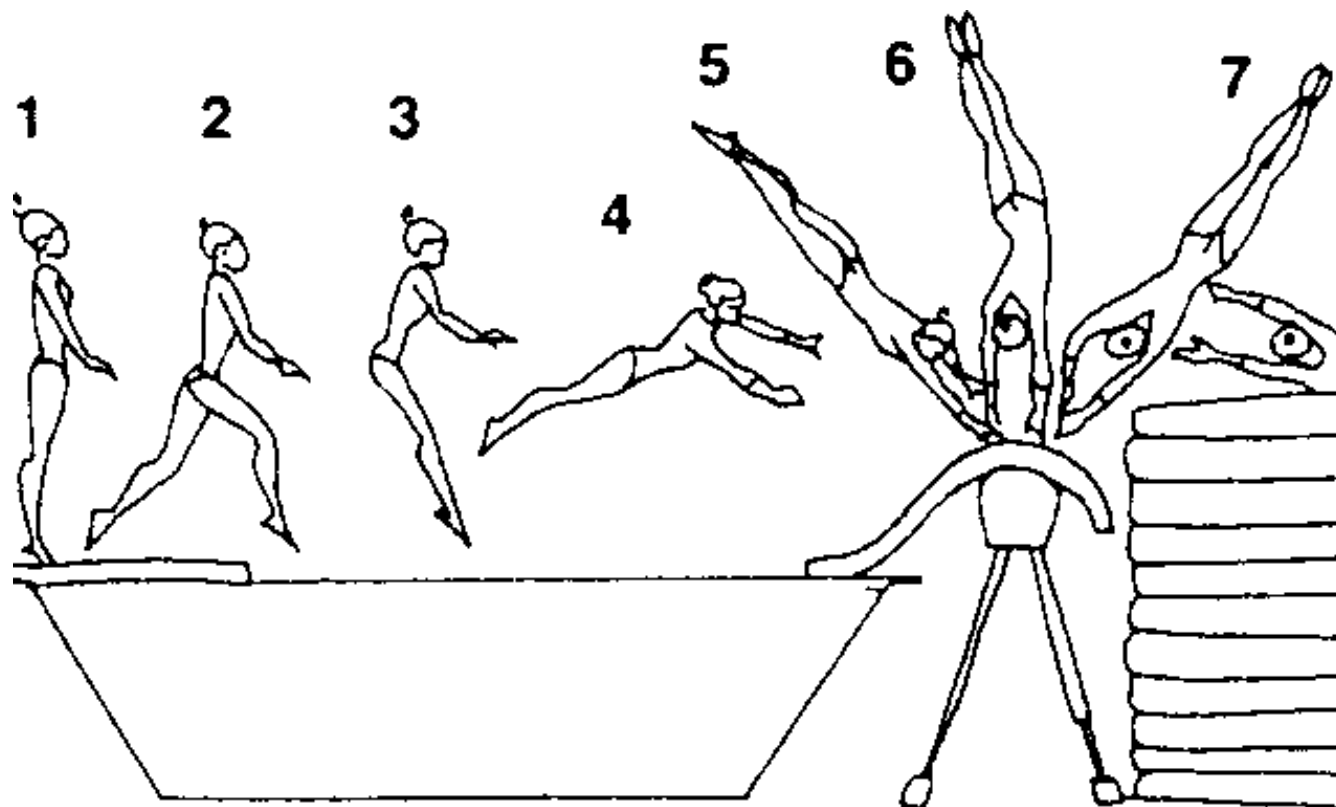
L'avvitamento inizia nella fase aerea dopo la fine dell'appoggio delle mani

Ribaltato avanti con avvitamento di 360° e atterraggio in decubito supino

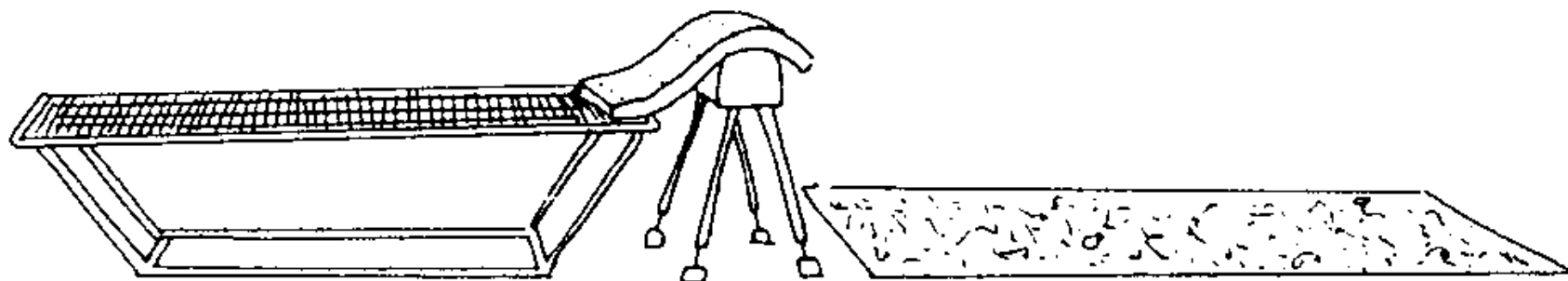


Questo esercizio appare come la continuazione del precedente. L'avvitamento deve essere completato nell'attimo dell'atterraggio in decubito supino o un poco prima. Bisogna notare che in tale esercizio si richiede alle ginnaste una grande capacità dinamica poiché l'appoggio delle mani e il secondo volo durano meno che in un salto-volteggio normale.

Questi quattro esercizi vengono ripetuti con la stessa successione usando telo elastico - cavallo - materassi: salire sul bordo elastico, sul lato opposto a quello del cavallo, 1-2 passi, battere a piedi pari alla distanza di 140-160 cm dal cavallo, porre le mani su quest'ultimo per eseguire il ribaltamento avanti con atterraggio sulla pila di materassi in decubito supino, corpo leggermente flesso.



Si possono poi usare tela elastico - cavallo - buca



Oppure due cavalli posti perpendicolarmente.

