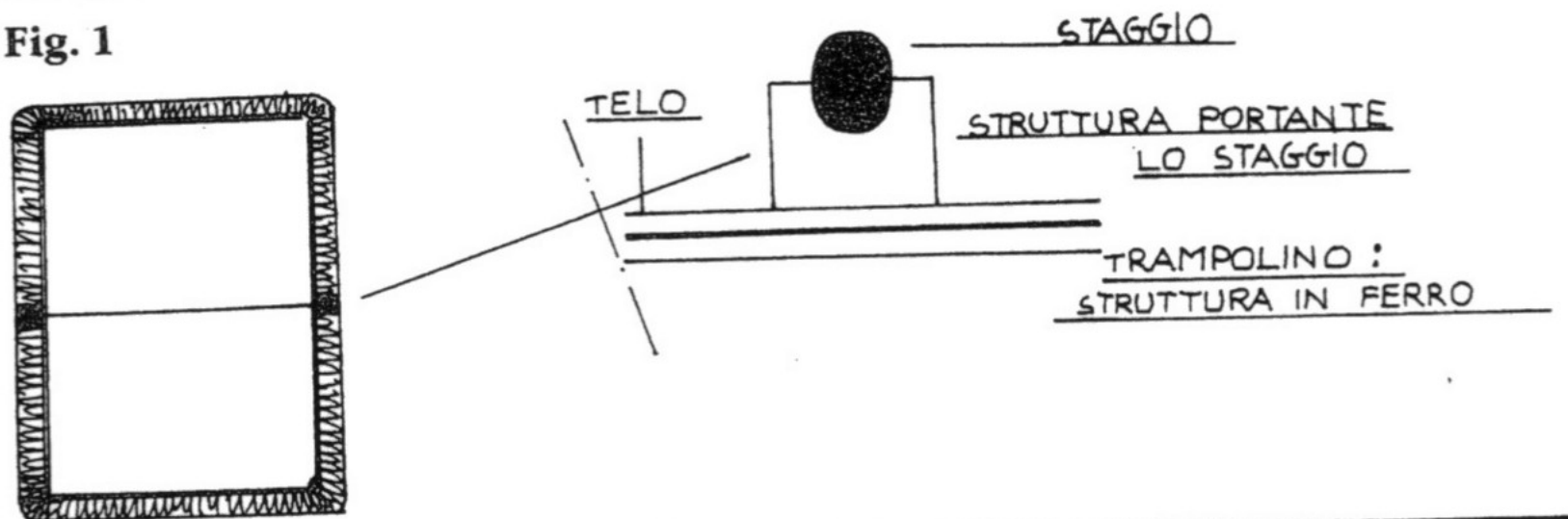


Utilizzazione del telo elastico per esercizi propedeutici alle parallele asimmetriche o alla sbarra

Attrezzatura necessaria

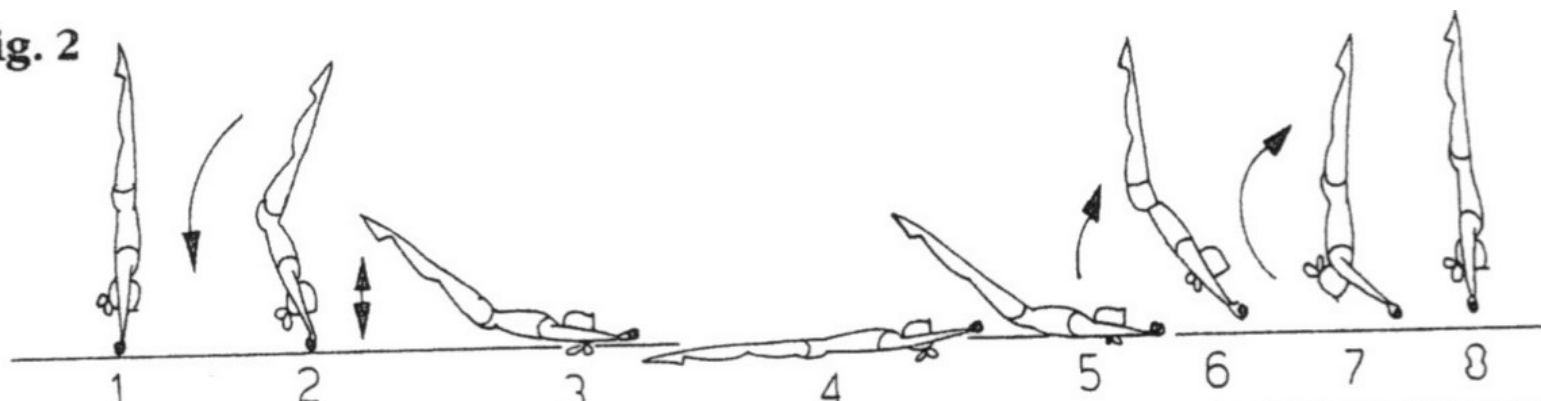
Fig. 1



Questo sistema permette di creare esercizi propedeutici per lo studio di elementi complessi, come per esempio. granvolta o capovolta ed un giro in perno, oppure battuta ed un giro in orizzontale.

GRANVOLTA - CAPOVOLTA VERTICALE

Fig. 2

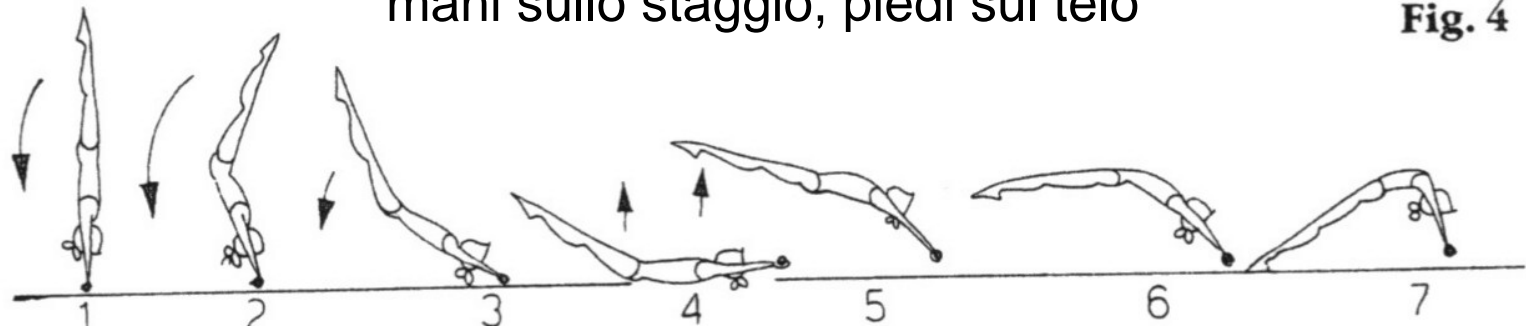


esercizio eseguito: verticale sullo staggio - caduta di dorso - rimbalzo ritorno in verticale senza perdere l'atteggiamento ricercato. (fig. 2).
Molta importanza, infine, alla rotazione veloce dei polsi. Con una buona conoscenza di questo elemento è possibile sviluppare le varie combinazioni dopo il rimbalzo, come mezzo giro in perno, oppure un giro intero, mantenendo l'impugnatura o saltando e riprendendo (vedi dietro-front).

SALTO TKACHEV

Tra i più utilizzati i movimenti pro-pedeutici al salto Tkachev con eventuali coperture ai lati delle impugnature, mediante manicotti di gommapiuma.

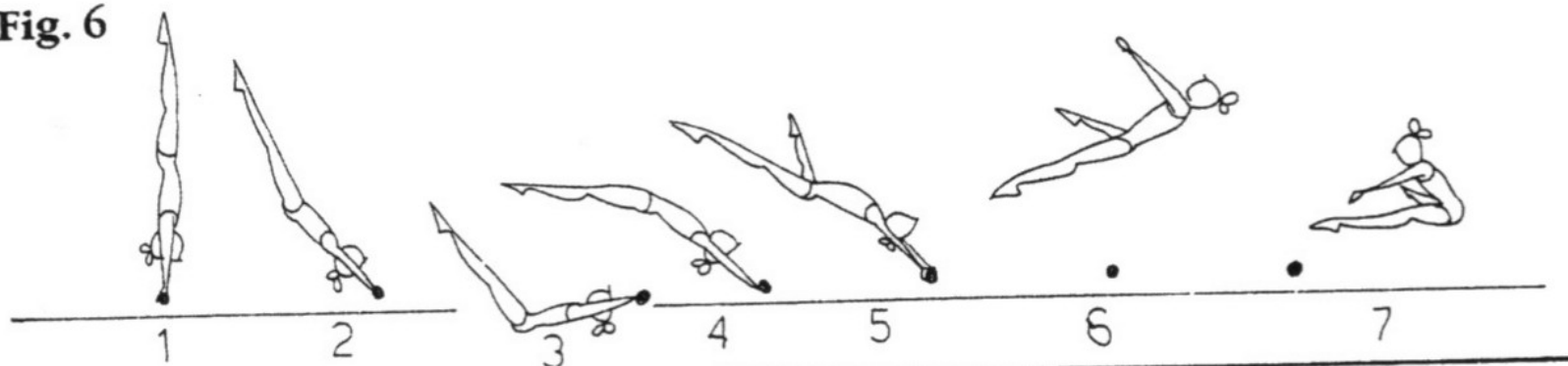
Caduta di dorso - rimbalzo per portarsi in posizione di ponte, mani sullo staggio, piedi sul telo



Molta importanza viene data all'inversione della rotazione del corpo grazie alla spinta delle spalle e all'abbassamento dei piedi. Prima che essi tocchino il telo, molta attenzione alla rotazione dei polsi e conseguentemente all'allineamento delle spalle sulle mani prima dell'eventuale stacco, in modo da avere un appoggio per la spinta ed l'apertura delle braccia.

Lo stesso esercizio viene poi eseguito nella completezza del movimento Tkachev, con abbandono delle impugnature.

Fig. 6

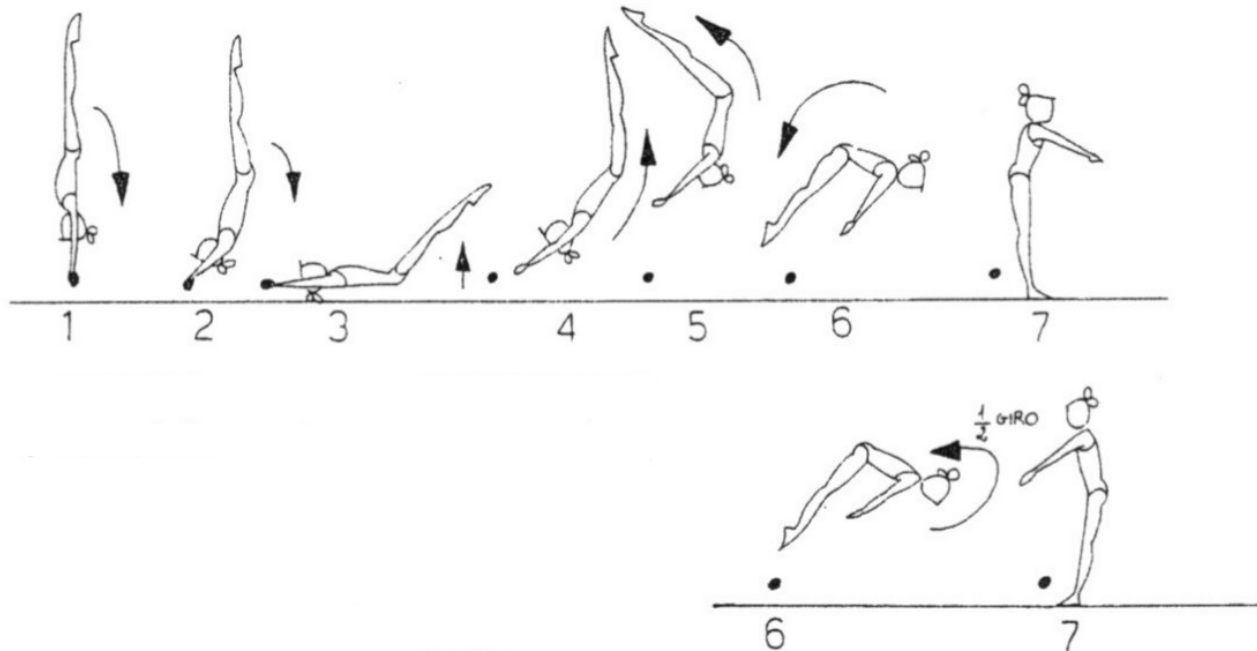


Maggiore efficacia avrà l'azione rotatoria se l'arrivo avverrà con i piedi sul trampolino e le spalle in avanti rispetto ad essi.

SALTO GIENGER

Partendo dalla verticale, cadere sul dorso e nel successivo rimbalzo iniziare la rotazione indietro con abbandono delle impugnature per trovarsi in piedi sul telo, dorso allo staggio.

Fig. 9



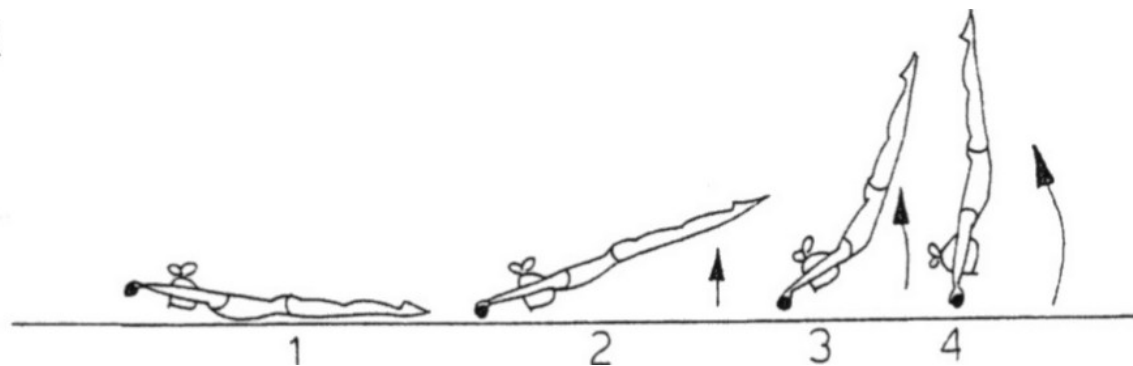
inserendo la mezza rotazione longitudinale, completante il movimento

SALTO JAGER

In particolare per questo salto occorre studiare l'azione di salita dei piedi rispetto alle spalle, e questo per avere successivamente una buona conoscenza della rotazione.

Questa azione può essere studiata eseguendo, al termine del rimbalzo, la progressiva risalita degli arti inferiori sino alla verticale. In questa azione, particolare attenzione al capo, che deve mantenere una posizione di massimo allineamento con il resto del corpo per favorirne la risalita.

Fig. 11



Se esercizio precedente è stato assimilato, si passa alla tappa della rotazione del corpo a gambe divaricate, sino ad arrivare sul telo dapprima seduti e poi in posizione prona.

Fig. 12

