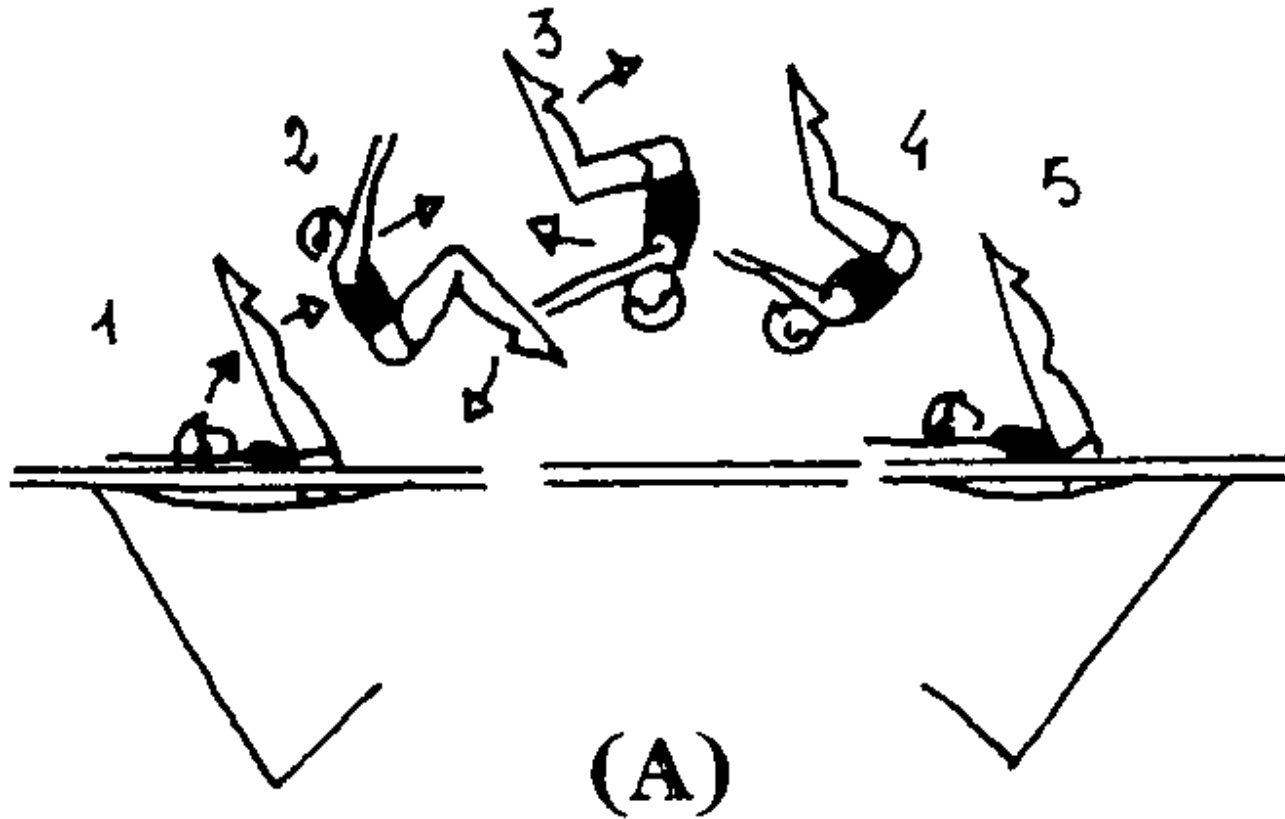


Telo Elastico

È sicuramente ritenuto l'attrezzo primario nelle migliori scuole mondiali di ginnastica, perché riveste un ruolo, con il "potenziamento", di enorme importanza.

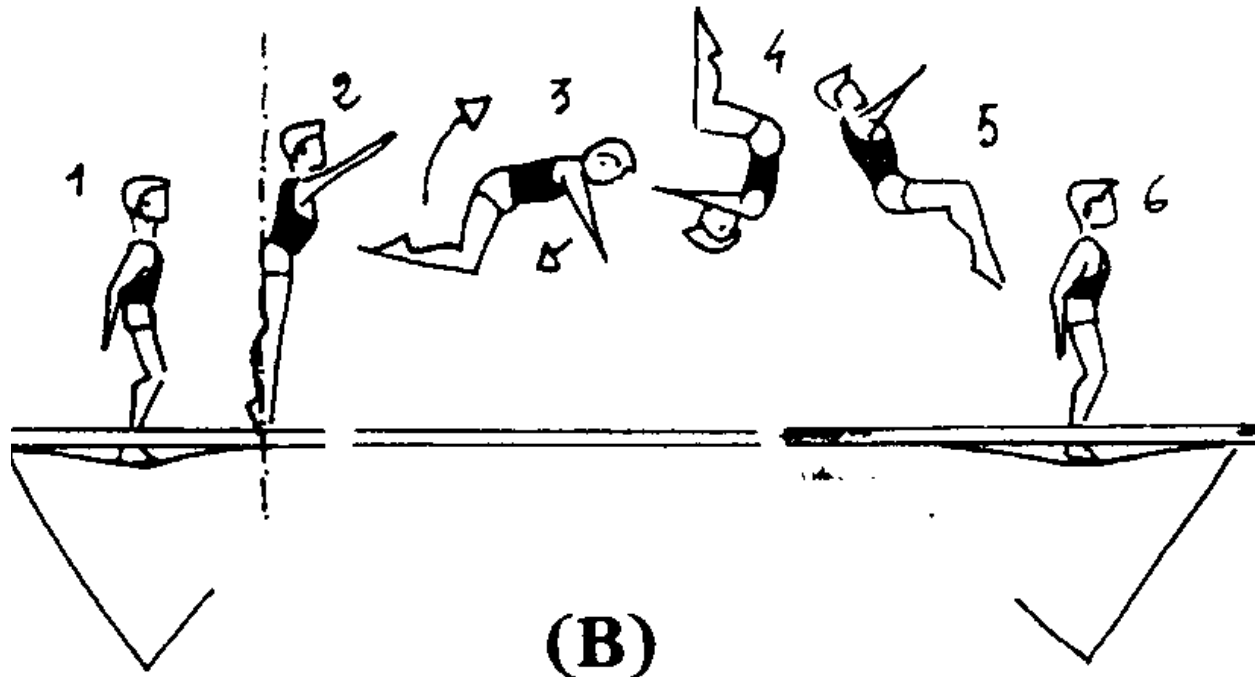
Il telo elastico viene utilizzato per la "costruzione" di tutti i movimenti acrobatici, dai più semplici ai più complessi, compresi particolari movimenti eseguibili ad alcuni attrezzi regolamentari.

Salto avanti



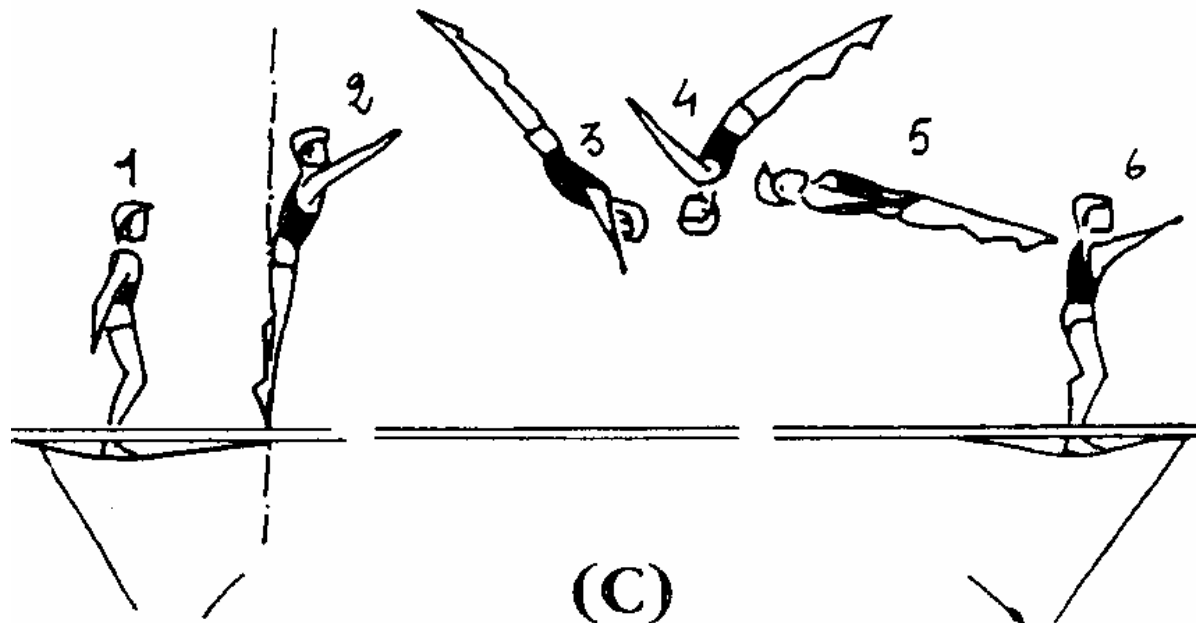
le gambe si flettono sulle cosce, mentre tronco
braccia e capo forzano nello stesso verso rotatorio

Tecnica elementare



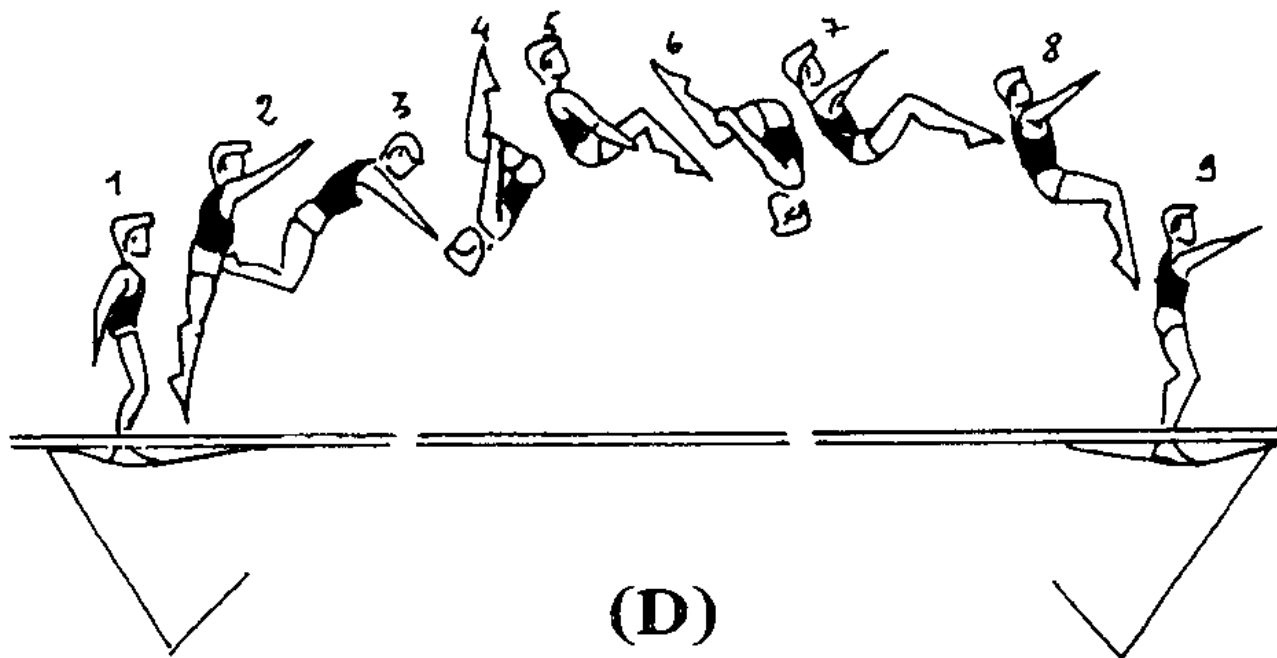
Gran parte del lavoro che si svilupperà sulle rotazioni avanti a tutti gli attrezzi, dipenderà dal corretto apprendimento del giro elementare (seq. B).

Assimilata la prima fase e capiti i principi fondamentali, l'esecuzione del salto **teso avanti** non presenta grosse difficoltà ma solo una maggiore intensità degli interventi necessari per la rotazione (seq. C).



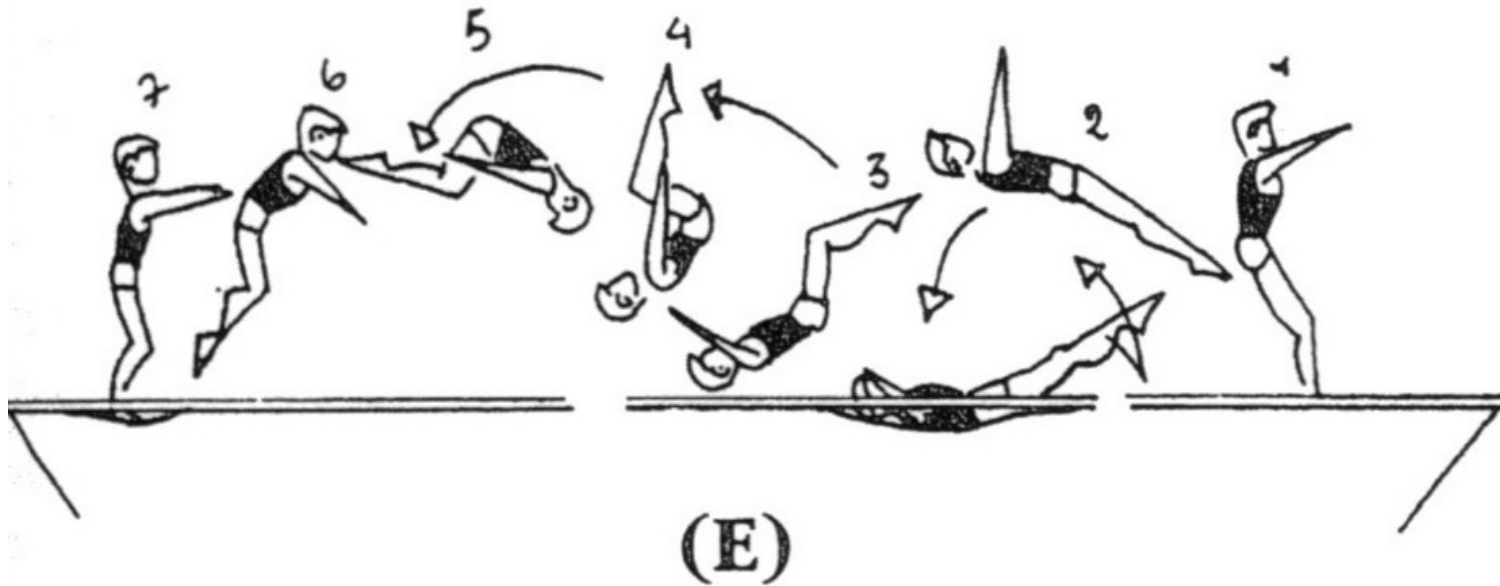
*al momento dello stacco le spalle sono ovviamente in avanti rispetto alla verticale passante dai piedi;
le braccia si portano per avanti-fuori in avanti;
l'atteggiamento del corpo è più lineare possibile.

Per passare al doppio salto avanti è importante che la pre-parzione di base sia stata assimilata e che la preparazione fisica della ginnasta sia adeguata per questo tipo di esecuzione (seq. D)



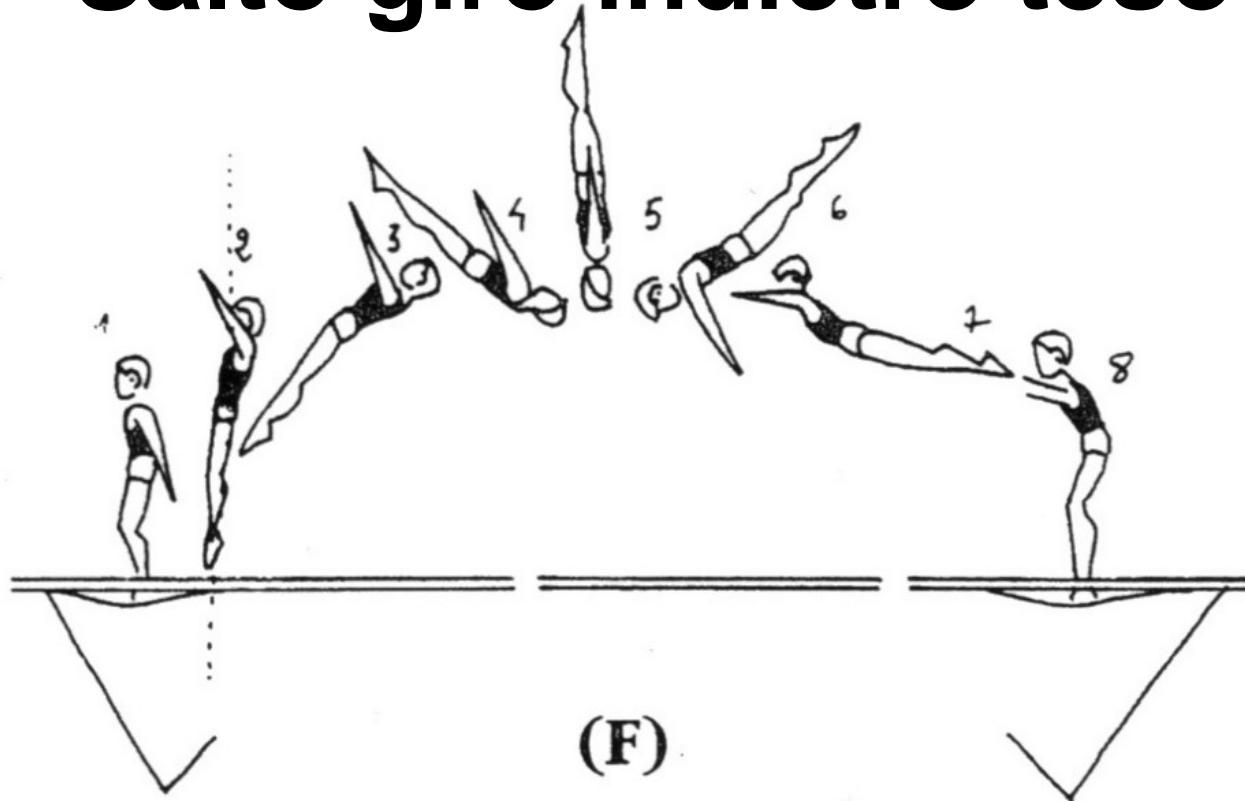
Il doppio salto illustrato nella figura, rappresenta l'ideale dal punto di vista "scolastico", rispetta infatti la preparazione elementare e dimostra l'assimilazione nel mantenimento di una posizione pressoché costante per tutta la durata dell'evoluzione

Salto giro indietro raccolto



Nel salto giro indietro, la metodologia per l'apprendimento è la medesima dal salto avanti; si cerca quindi, di creare una situazione sfavorevole alla rotazione per essere pienamente coscienti degli interventi muscolari che principalmente interessano l'esecuzione.

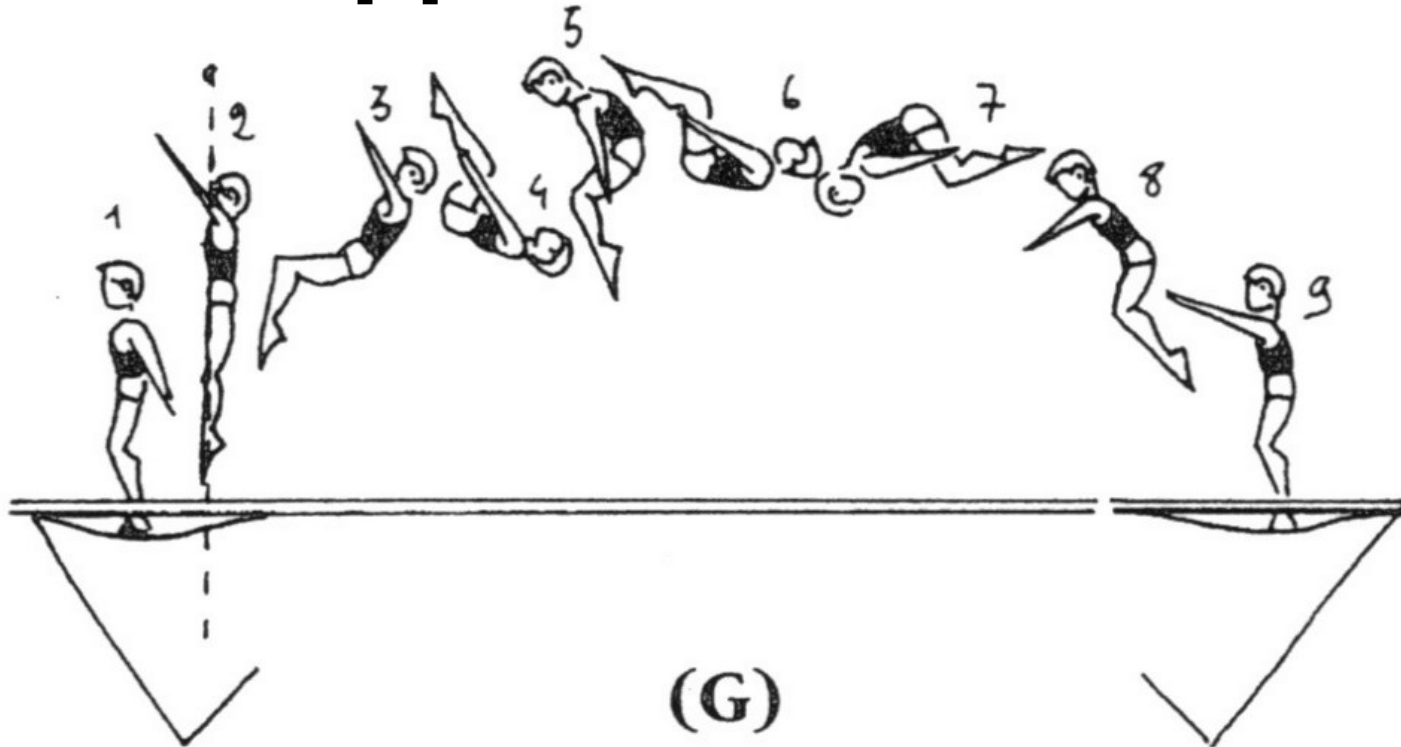
Salto giro indietro teso



Nel salto teso è indispensabile curare la posizione del corpo: il bacino è il più possibile in linea con la verticale.

Le braccia con un'azione veloce, si portano in alto per poi avvicinarsi al corpo, per fuori, in fase di discesa. Il corpo assume un atteggiamento il più lineare possibile, evitando posizioni del dorso curve o eccessivamente arcate, il capo è in linea col tronco (seq. F)

Doppio salto indietro



Sulla spinta degli arti inferiori, il bacino si trova sopra la verticale passante per i piedi; inizia così la rapida salita delle gambe che si flettono per avanti-alto (intervento principale), le mani afferrano sotto le cosce (la presa è più sicura) con le braccia ed il tronco che forzano nello stesso verso della rotazione del corpo.

Salti con avvitamento intorno all'asse longitudinale

Metodologia per l'apprendimento

Si cerca la rotazione longitudinale il più tardi possibile, le prime volte addirittura alla fine del salto, quando i piedi sono arrivati al suolo. Questo per evitare, in fase di apprendimento, errati automatismi, in quanto nell'esecuzione di tutti i movimenti acrobatici con avvitamento, il ginnasta dovrà sempre distinguere mentalmente la fase di salto e la rotazione longitudinale come se fossero due eventi distinti e ben precisi, diversamente si verificherebbero delle notevoli difficoltà nello sviluppo di rotazioni multiple, dovute proprio alla mancanza di una buona assimilazione, degli interventi nell'elemento base.

