



# CeDiR

(Centro Didattico e Ricerche)



Esercizi alla *SPALLIERA SVEDESE*  
utilizzati nella Ginnastica Artistica

**Franco Pistecchia**

Federazione Ginnastica d'Italia

**CeDiR**

(Centro Didattico e Ricerche)

Esercizi alla *SPALLIERA SVEDESE*  
utilizzati nella Ginnastica Artistica

Franco Pistecchia



## INDICE

INDICE.....	Pag. 2
LA SPALLIERA SVEDESE.....	Pag. 3
ESERCIZI COREOGRAFICI UTILIZZATI NELLA DANZA CLASSICA... „„	Pag. 5
ESERCIZI PER LA MOBILITA' ARTICOLARE ATTIVA E PASSIVA.....	Pag. 19
ESERCIZI PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE.....	Pag. 39
ESERCIZI PROPEDEUTICI PER LA REALIZZAZIONE DI MOVIMENTI AGLI ATTREZZI.....	„„Pag. 81
CORPO LIBERO.....	Pag. 82
CAVALLO CON MANIGLIE.....	Pag. 111
ANELLI.....	Pag. 115
PARALLELE PARI.....	„„„„Pag.125
SBARRA/PARALLELE ASIMMETRICHE.....	„„„„Pag.133
L'AUTORE.....	Pag. 143
LE PUBBLICAZIONI.....	„„„„Pag. 143



# LA SPALLIERA SVEDESE

La Spalliera Svedese fu inventata da Pehr Henrik Ling all'inizio dell'ottocento con lo scopo di combattere la scoliosi e tutti i difetti della postura, contribuendo a raddrizzare spalle e busto della gioventù europea.

Pehr Henrik Ling, medico e fisioterapista, aveva già a quel tempo, la visione moderna di una professione importante. Apprezziamo il suo lavoro soprattutto oggi che la vita media dell'uomo si è allungata di molti anni e mantenersi in forma è fondamentale anche a una certa età.

La storia dell'attrezzo del medico svedese è interessante. Grazie al re del suo paese Ling fonda l'istituto Reale di Ginnastica e introduce la spalliera; saranno poi gli immigrati dal paese nordico a trasferire la pratica in America; da lì arriva in Europa per rimbalzo.

Si tratta di un dispositivo multifunzionale, composto di legno di faggio, o di acero; in alcune versioni è invece in acciaio; le dimensioni standard sono: 2,50 x 1,70 metri, ma può essere più alta o larga. Le barre parallele, chiamate GRADI o PIOLI, sono divise in tre gruppi: bassi, medi, alti e corrispondono a diversi tipi di esercizi. La lunghezza dei pioli determina la CAMPATA... unendo tra loro le campate, si ottiene una serie di spalliere che possono far lavorare contemporaneamente molti allievi. La spalliera è dritta e va fissata alla parete.

Sulla base dell'idea di quest'attrezzo, sono state create le scale svedesi ritte e curve.

Un tempo in tutti gli studi dei fisioterapisti c'era una spalliera; serviva per la riabilitazione degli arti, per cercare di correggere o risolvere i problemi della colonna vertebrale. Essendo un attrezzo tecnico, gli esercizi andavano eseguiti seguendo le indicazioni dei fisioterapisti.

Ling, uomo molto colto, era figlio di un ministro del re e aveva studiato teologia e viaggiato a lungo in tutto il mondo. Sembra che abbia avuto l'idea della spalliera a contatto con la cultura cinese, con le arti marziali e le pratiche del corpo coltivate nel Celeste Impero.

La sua organizzazione della ginnastica risente del pensiero Settecentesco (nato nel 1776 morì nel 1839) e, insieme della medicina orientale, un sincretismo culturale e filosofico originale. Oggi la spalliera, è utilizzata nelle nostre palestre in vari modi.

Con questo lavoro, cercherò di dare un contributo agli istruttori delle nostre discipline, affinché possano programmare un lavoro proficuo a quest'attrezzo.

Per organizzare al meglio il lavoro a quest'attrezzo, propongo di suddividere gli esercizi che si possono eseguire, in quattro capitoli:

Il Primo Capitolo (I) è dedicato agli esercizi coreografici utilizzati anche nella danza classica.

Il Secondo Capitolo (II) è dedicato agli esercizi per lo sviluppo della Mobilità Articolare attiva e passiva.

Il Terzo Capitolo (III) è dedicato agli esercizi per il Potenziamento Muscolare.

Il Quarto (IV) è dedicato agli esercizi Propedeutici per la realizzazione di movimenti agli attrezzi.

**PORTO A CONOSCENZA IL LETTORE CHE TUTTI GLI ESERCIZI PROPOSTI, ANCHE SE NON È DISEGNATA LA SPALLIERA, SI DEVONO ESEGUIRE UTILIZZANDO QUEST'ATTREZZO!**

# I

## **ESERCIZI COREOGRAFICI UTILIZZATI ANCHE NELLA DANZA CLASSICA**



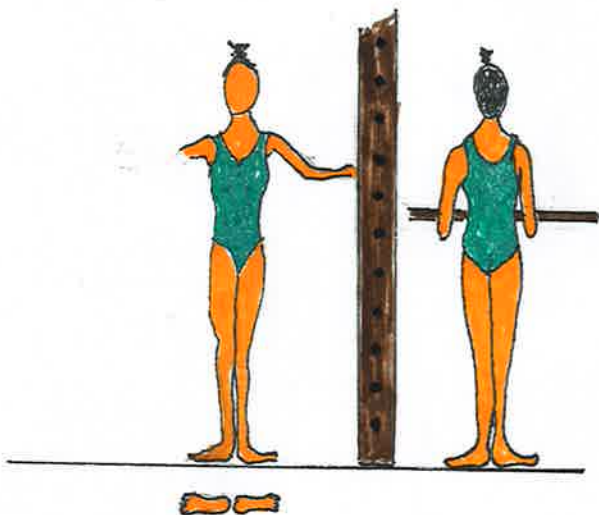


## Posizione di Partenza

Prima di descrivere i vari esercizi che il/la ginnasta può eseguire alla spalliera, utilizzando quelli già noti della Danza Classica, l'insegnante dovrà impostare l'atteggiamento del corpo che gli allievi dovranno assumere:

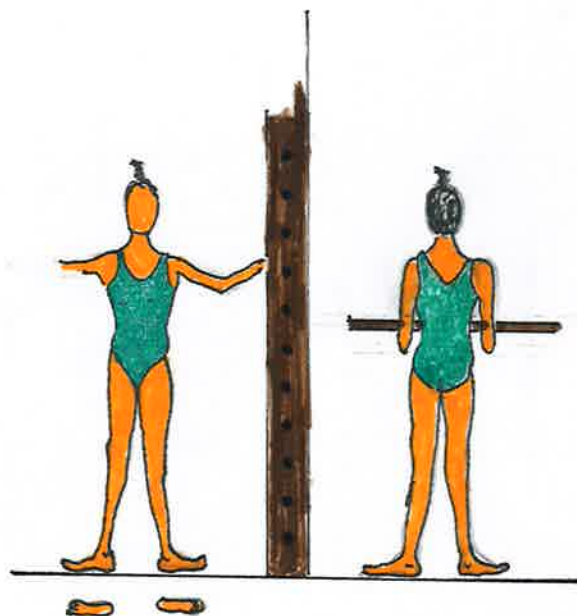
- 1) Il coccige e il bacino dovranno essere spinti verso il basso e la colonna vertebrale verso l'alto eliminando le curvature fisiologiche.
- 2) Il bacino dovrà essere tenuto in equilibrio con tutte e due le anche allo stesso livello.
- 3) Se ci si appresta a una flessione laterale, si dovrà mantenere il tronco in equilibrio rispetto al bacino affinché sia le spalle sia le anche siano parallele e sullo stesso piano.
- 4) Il torace deve essere "gonfio", leggermente tirato verso l'alto e la vita "un po' compressa" con le spalle ben distese e non appoggiate sul torace. Le braccia dovranno dare l'impressione di potersi estendere ed essere proiettate lontane dal torace e dalla schiena consentendo ai polmoni di potersi espandere e contrarre con facilità assecondando la respirazione anche grazie ai muscoli del diaframma e cassa toracica che potranno essere governati senza un'eccessiva fatica.
- 5) Le gambe dovranno essere poste come se si volesse allungarle dall'articolazione coxo-femorale ai piedi.
- 6) La testa, in posizione naturale, dovrà essere tenuta eretta, sulla stessa verticale dei piedi.

Da ritti, piedi in linea a 180°, tenere i talloni vicini tra loro e le ginocchia attaccate.



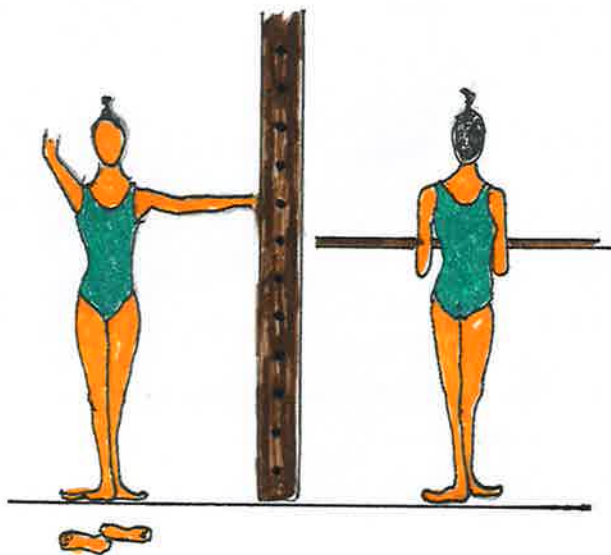
↑  
PRIMA POSIZIONE

Da ritti, piedi in linea a 180° e una distanza tra i due talloni di circa un piede e mezzo e le ginocchia staccate.



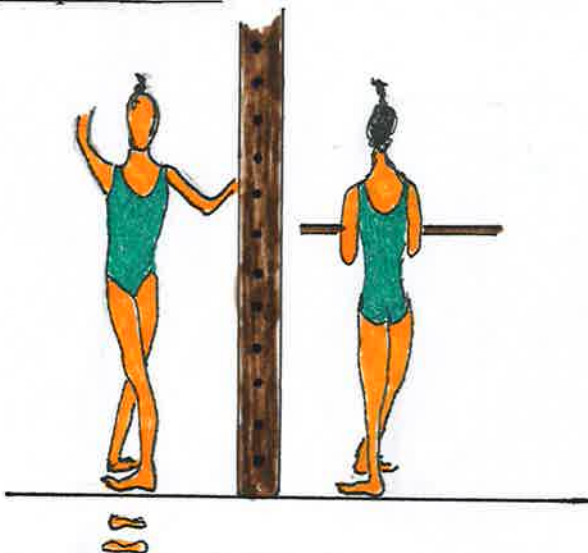
↑  
SECONDA POSIZIONE

Da ritti, piedi a 180°, con talloni uno davanti all'altro. La posizione si chiamerà destra o sinistra in base al piede che è posto davanti.



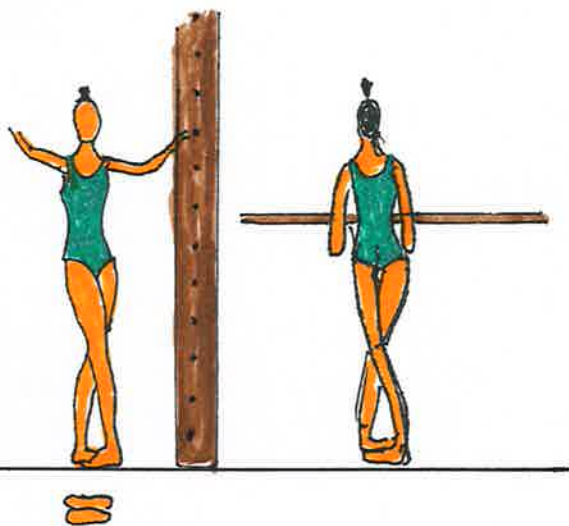
↑  
TERZA POSIZIONE

Da ritti, piedi allineati come in tutte le altre, disposti in modo che il tallone di un piede coincida con la punta dell'altro e viceversa con una distanza tra loro di un piede circa.



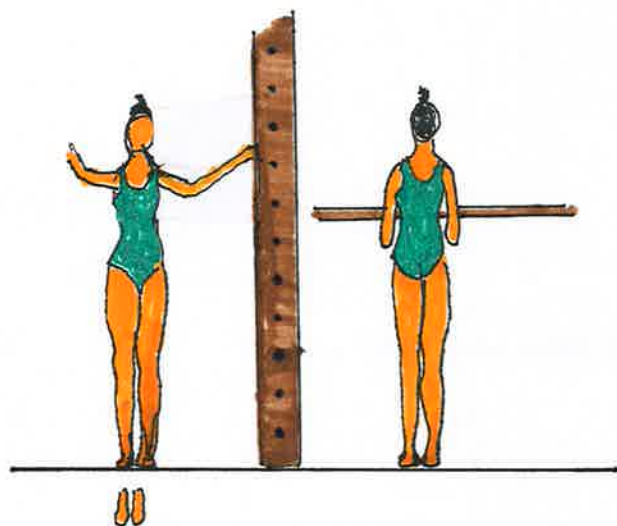
↑  
QUARTA POSIZIONE

Nella quinta posizione i piedi restano nella stessa posizione della quarta, ma con la differenza che i due piedi sono attaccati tra di loro.



↑  
QUINTA POSIZIONE

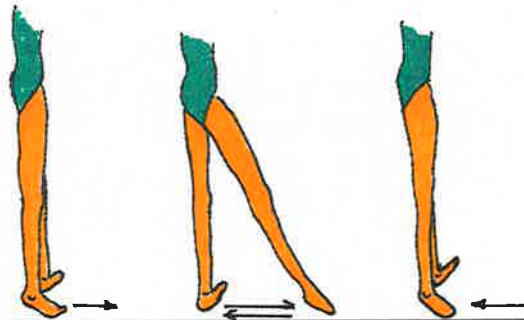
Nella sesta posizione, i piedi sono uniti e paralleli tra loro.



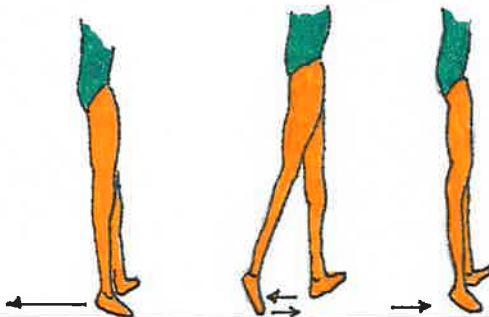
↑  
SESTA POSIZIONE

PER EVITARE INUTILI RIPETIZIONI, IL/LA GINNASTA, NEGLI ESERCIZI DESCRITTI, PARTIRA' DALLA PRIMA POSIZIONE O LATERALMENTE, O DI SPALLE O DI FRONTE ALLA SPALLIERA. L'INSEGNANTE INDICHERA' ALL'ALLIEVO/A SIA LA POSIZIONE DEI PIEDI E LA POSIZIONE RISPETTO ALL'ATTREZZO, SIA IL NUMERO DELLE RIPETIZIONI O IL TEMPO DI ESECUZIONE, SEGUENDO LA PROGRAMMAZIONE DI ALLENAMENTO DELLA SEDUTA E FACENDO ESEGUIRE IL MOVIMENTO UTILIZZANDO L'ARTO DI APPOGGIO E DI SLANCIO, SIA A SN. SIA A DX.

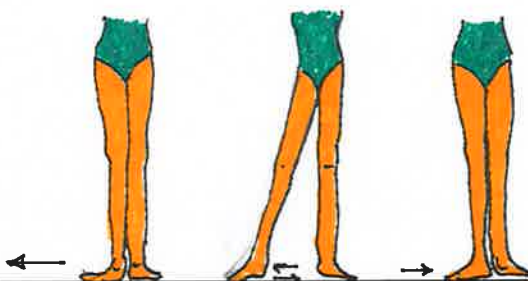
1)



2)

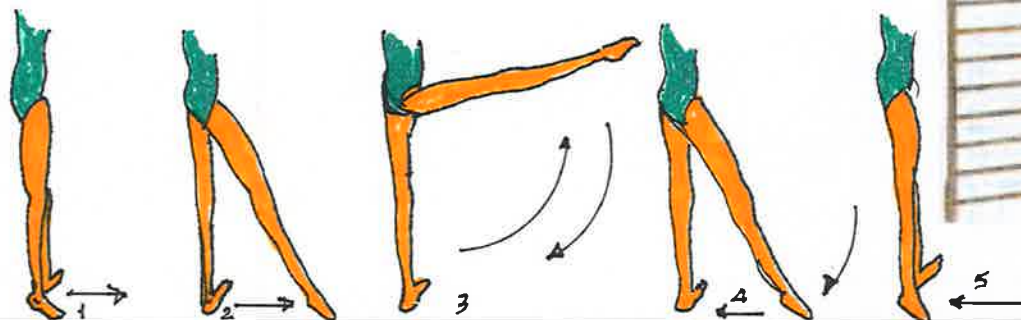


3)



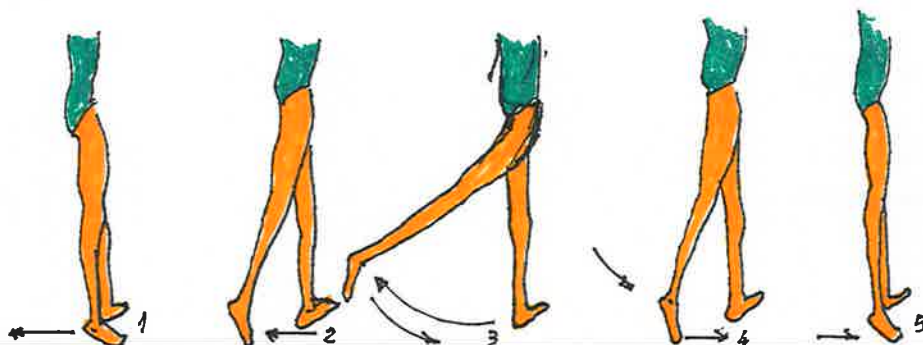
-Dalla posizione di partenza, spostare il piede in avanti sfiorando il terreno, slanciare la gamba avanti-alto per poi tornare alla posizione n.2 e, sempre sfiorando il terreno, alla posizione 1.

4)



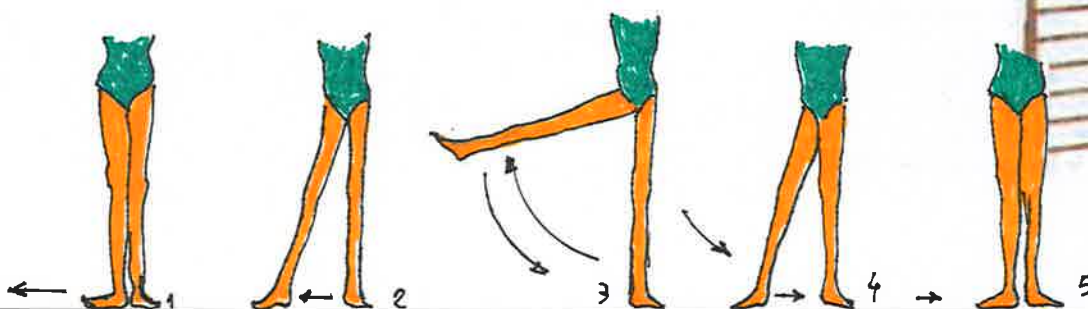
-Dalla posizione di partenza, spostare il piede indietro sfiorando il terreno, slanciare la gamba dietro-alto per poi tornare alla posizione n.2 e, sempre sfiorando il terreno, alla posizione 1.

5)



-Dalla posizione di partenza, spostare il piede lateralmente sfiorando il terreno, slanciare la gamba lateralmente in alto per poi tornare alla posizione n.2 e, sempre sfiorando il terreno, alla posizione 1.

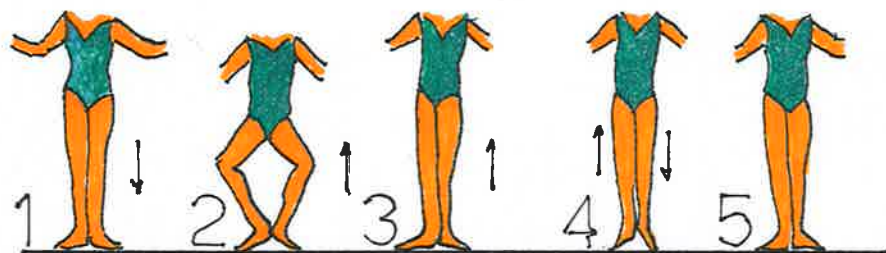
6)



Dalla posizione di partenza, piegare gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta, tornare alla posizione n.1, sollevare i talloni il tempo indicato dall'insegnante, per poi tornare alla posizione n.1.



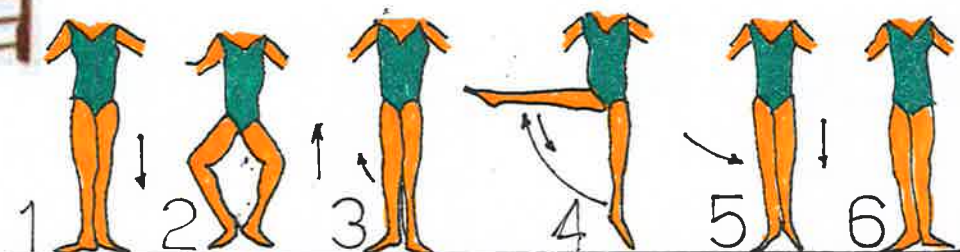
7)



Dalla posizione di partenza, piegare gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta, tornare alla posizione n.1, slanciare l'arto inferiore fuori-alto, sollevando il tallone del piede d'appoggio, mantenere la posizione, il tempo indicato dall'insegnante, per poi tornare alla posizione n.1.



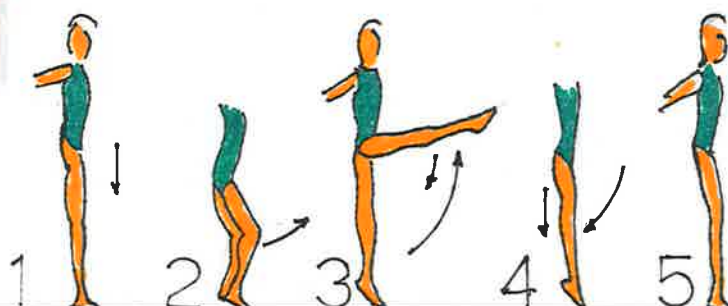
8)



Dalla posizione di partenza, piegare gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta, tornare alla posizione n.1, slanciare l'arto inferiore avanti-alto, sollevando il tallone del piede d'appoggio, mantenere la posizione, il tempo indicato dall'insegnante, per poi riunire i piedi mantenendosi sulle punte, e abbassare i talloni.



9)



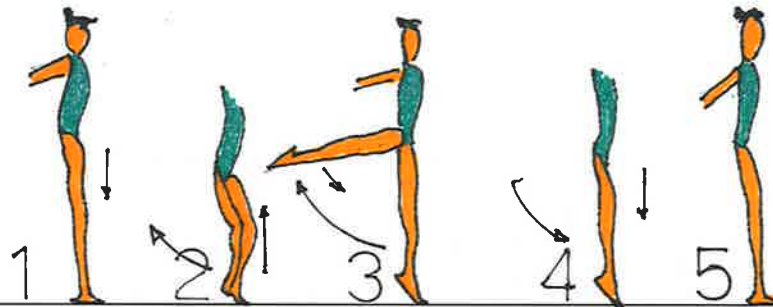


Dalla posizione di partenza, piegare gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta.

Distendere un arto sollevando il tallone, slanciare l'altra gamba indietro\* alto per poi tornare in posizione ritta e talloni sollevati.

Abbassare i talloni tornando alla posizione iniziale.

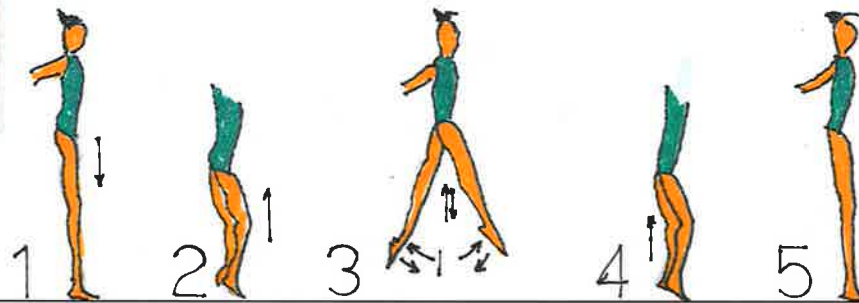
10)



Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto divaricando gli arti inferiori per tornare alla posizione n- 2 e poi alla posizione iniziale



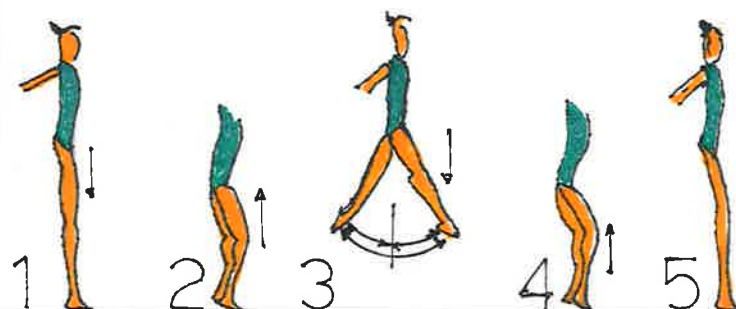
11)



Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto divaricando gli arti inferiori "con cambio", per tornare alla posizione n. 2 e poi alla posizione iniziale.

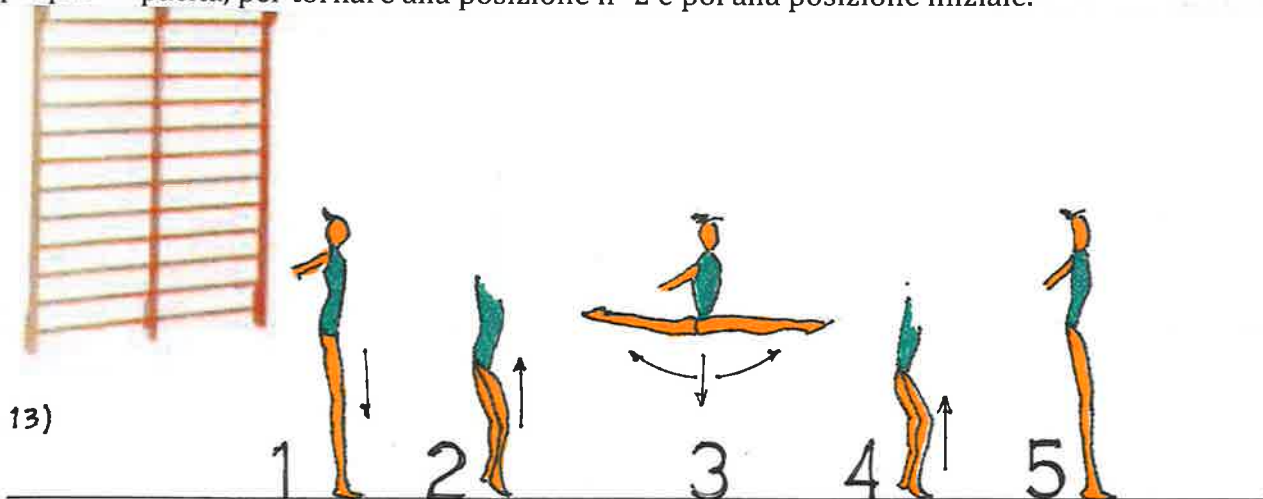


12)

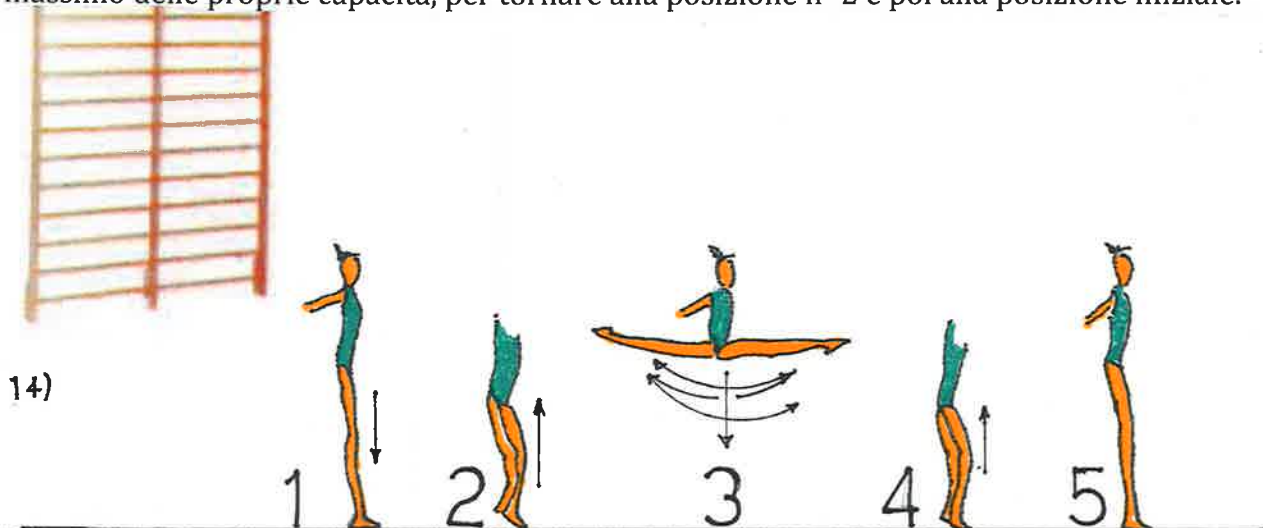




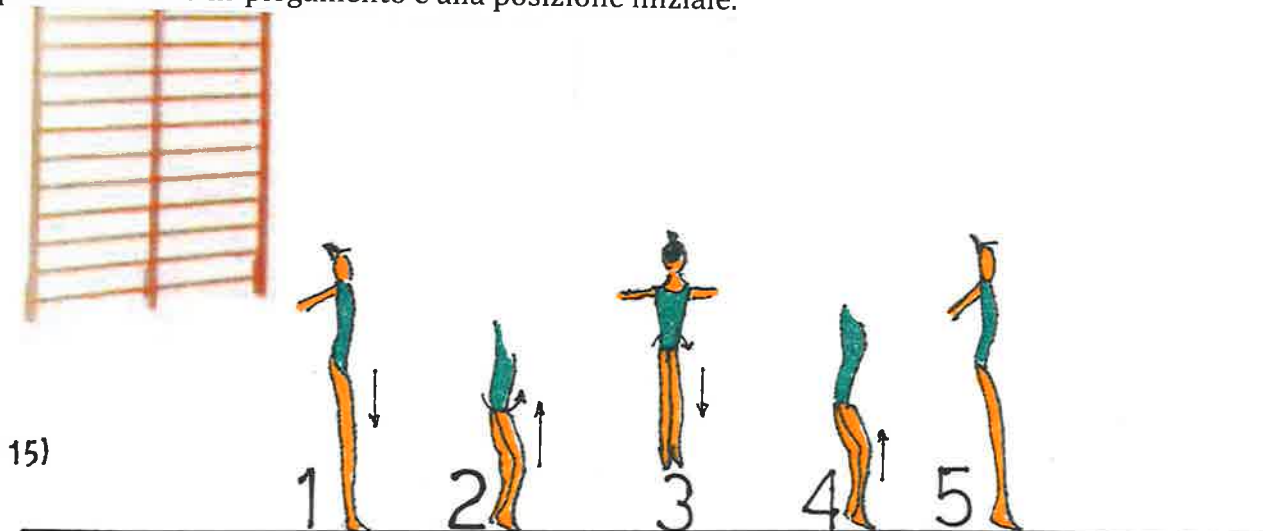
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto divaricando gli arti inferiori, al massimo delle proprie capacità, per tornare alla posizione n- 2 e poi alla posizione iniziale.



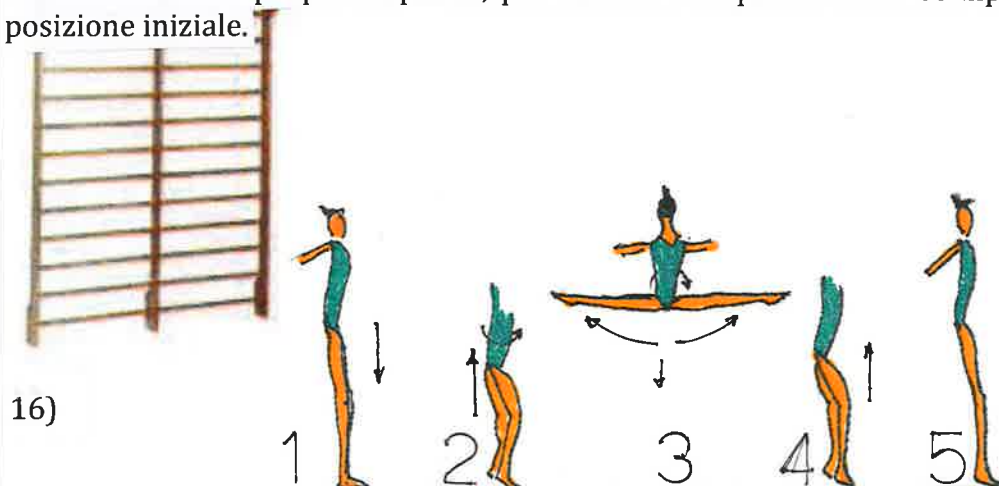
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto divaricando gli arti inferiori "con cambio", al massimo delle proprie capacità, per tornare alla posizione n- 2 e poi alla posizione iniziale.



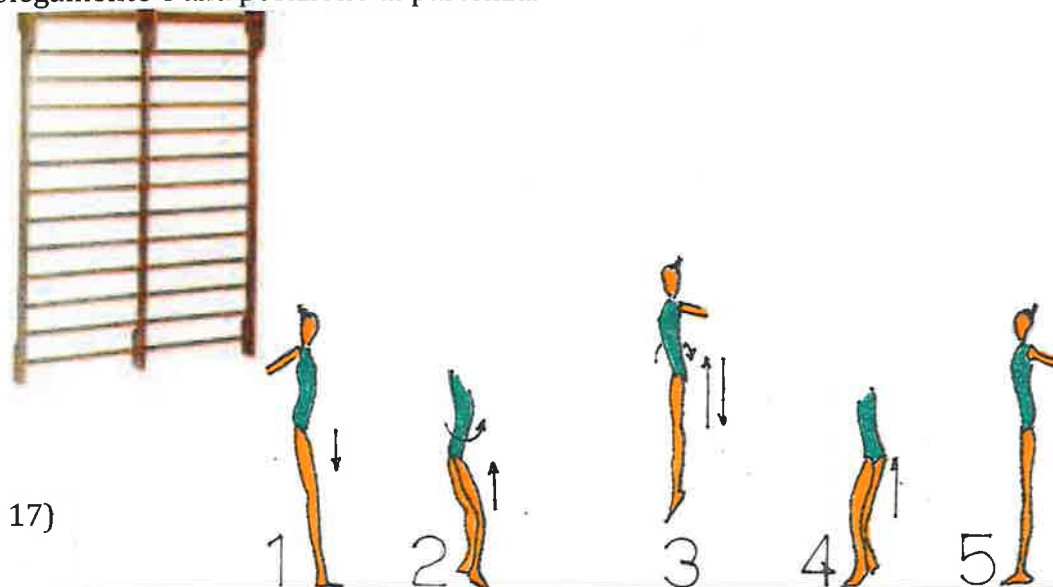
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto compiendo  $1/4$  di giro per tornare nella posizione di semi-piegamento e alla posizione iniziale.



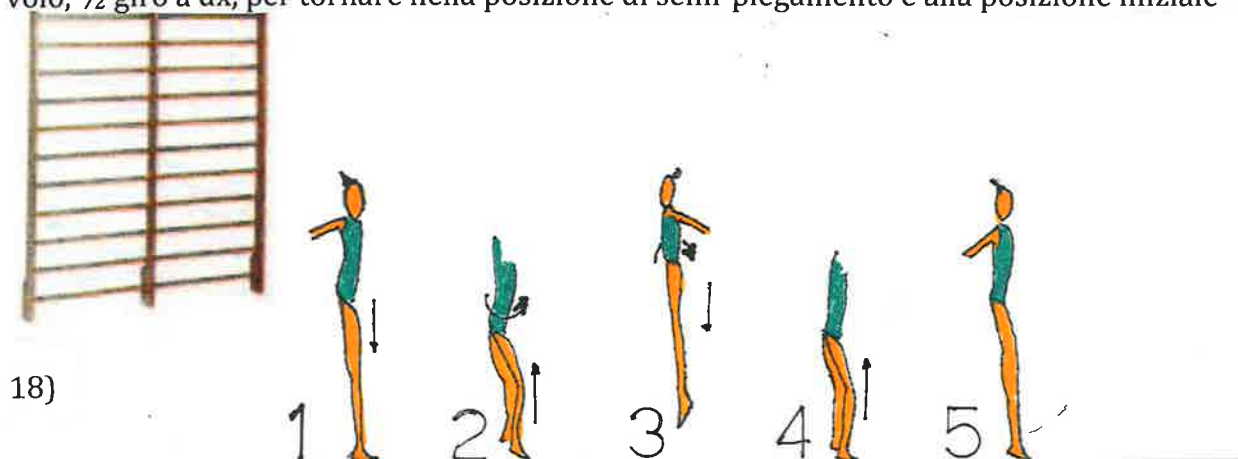
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto, compire  $\frac{1}{4}$  di giro divaricando gli arti inferiori, al massimo delle proprie capacità, per tornare alla posizione di semipiegamento e poi alla posizione iniziale.



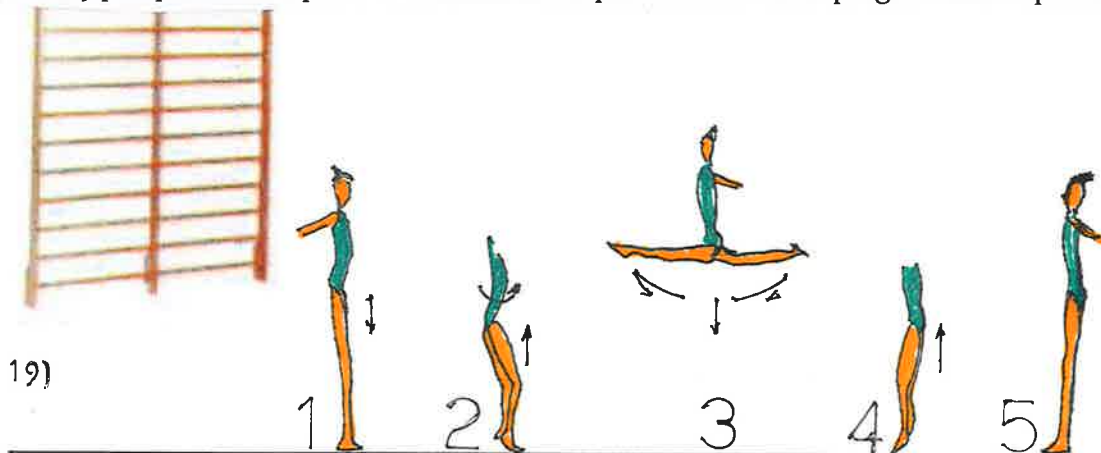
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto compiendo  $\frac{1}{2}$  giro, per tornare in semipiegamento e alla posizione di partenza.



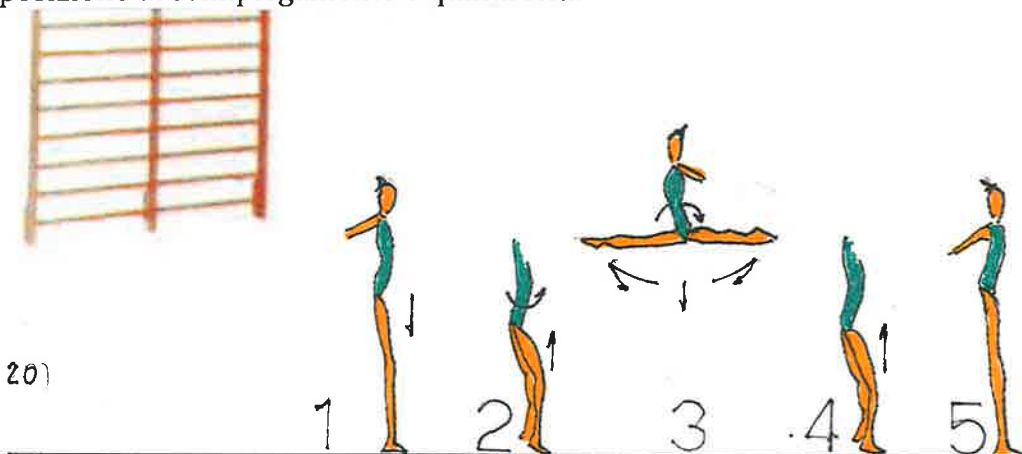
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto compiendo  $\frac{1}{2}$  giro a sn. e, sempre nella fase di volo,  $\frac{1}{2}$  giro a dx, per tornare nella posizione di semi-piegamento e alla posizione iniziale



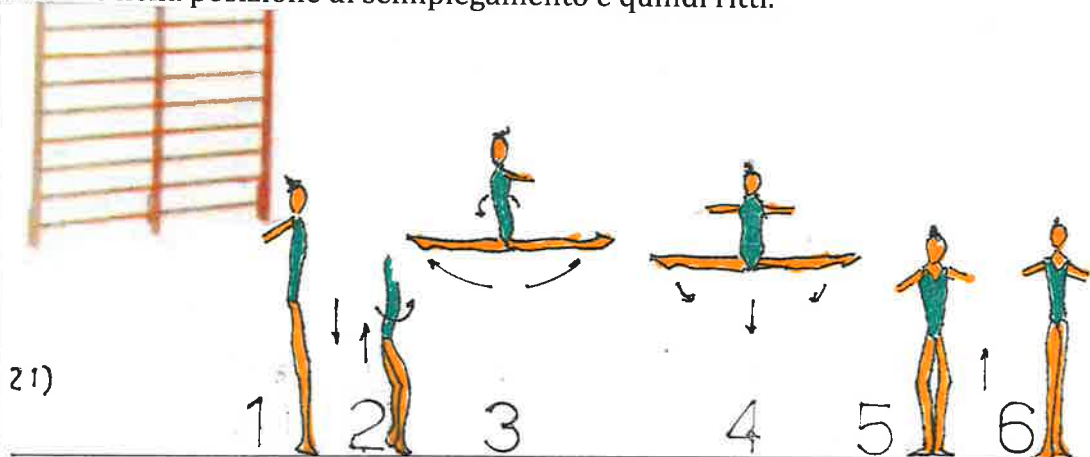
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. . Spingere il corpo verso l'alto compiendo  $\frac{1}{2}$  giro a sn divaricando gli arti inferiori al massimo delle possibilità in spaccata sagittale (gamba sinistra avanti e destra dietro) per poi unire i piedi arrivando nella posizione di semipiegamento e quindi ritti.



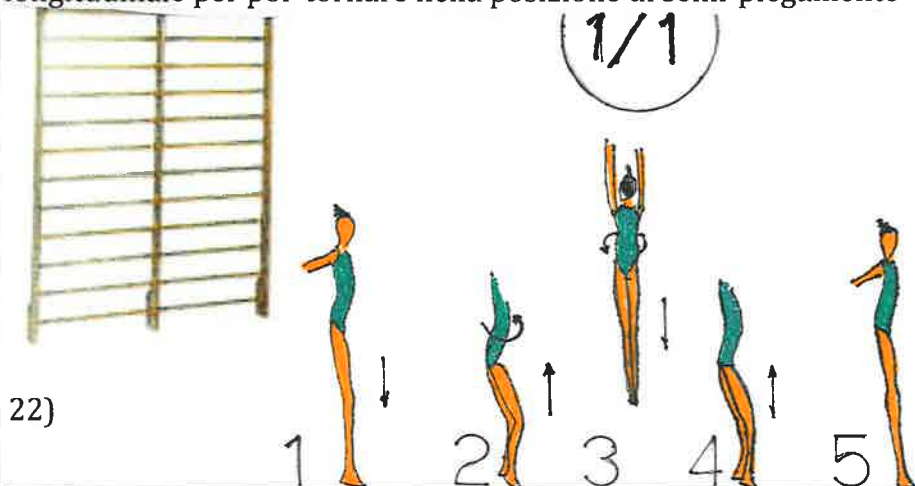
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. . Spingere il corpo verso l'alto compiendo  $\frac{1}{2}$  giro a sn divaricando gli arti inferiori al massimo delle possibilità in spaccata sagittale (gamba sinistra avanti e destra dietro) per poi, sempre nella fase di volo, compiere  $\frac{1}{2}$  giro a dx, e unendo i piedi, arrivare nella posizione di semipiegamento e quindi ritti.



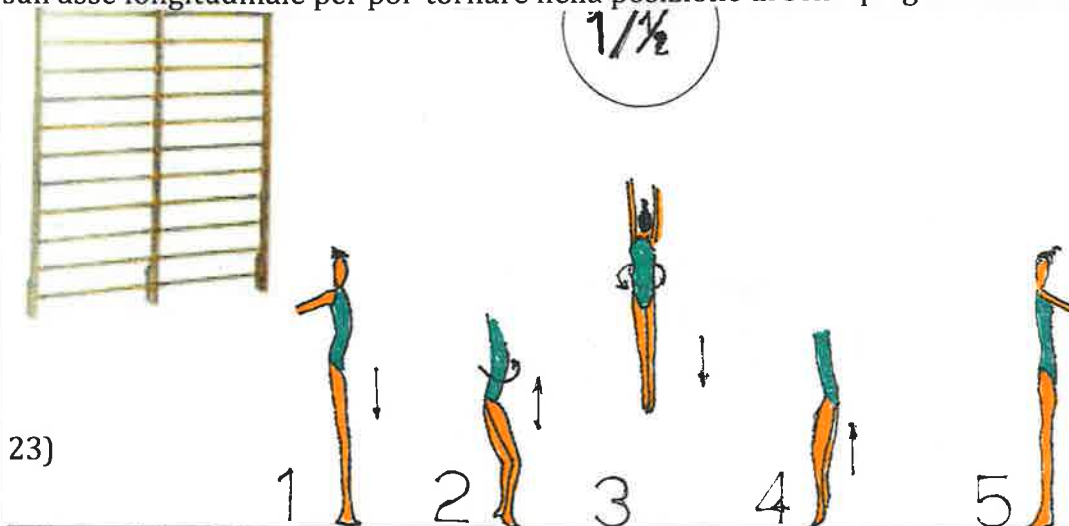
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. . Spingere il corpo verso l'alto compiendo  $\frac{1}{2}$  giro a sn divaricando gli arti inferiori al massimo delle possibilità in spaccata sagittale (gamba destra avanti e sinistra dietro) per poi, sempre nella fase di volo, eseguire una spaccata frontale e, unendo i piedi, arrivare nella posizione di semipiegamento e quindi ritti.



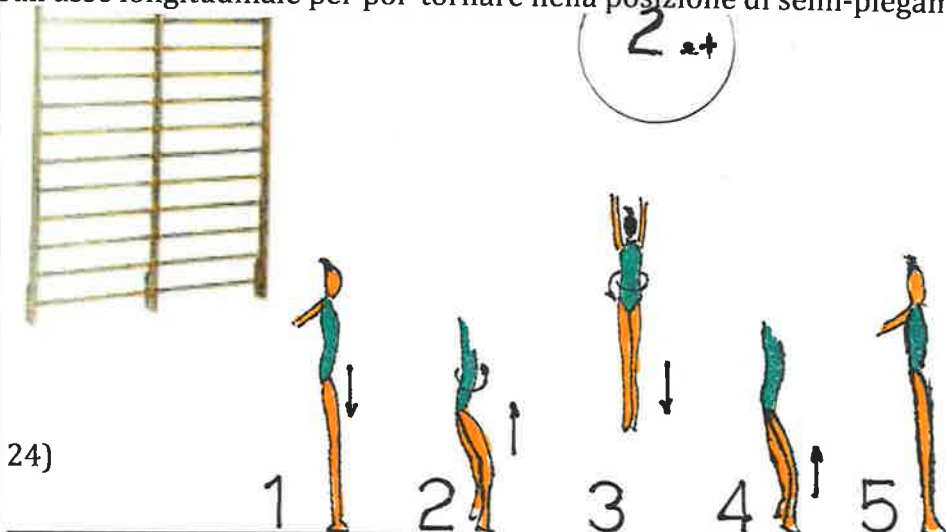
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto e, nella fase di volo, compiere un giro sull'asse longitudinale per poi tornare nella posizione di semi-piegamento e quindi ritti.

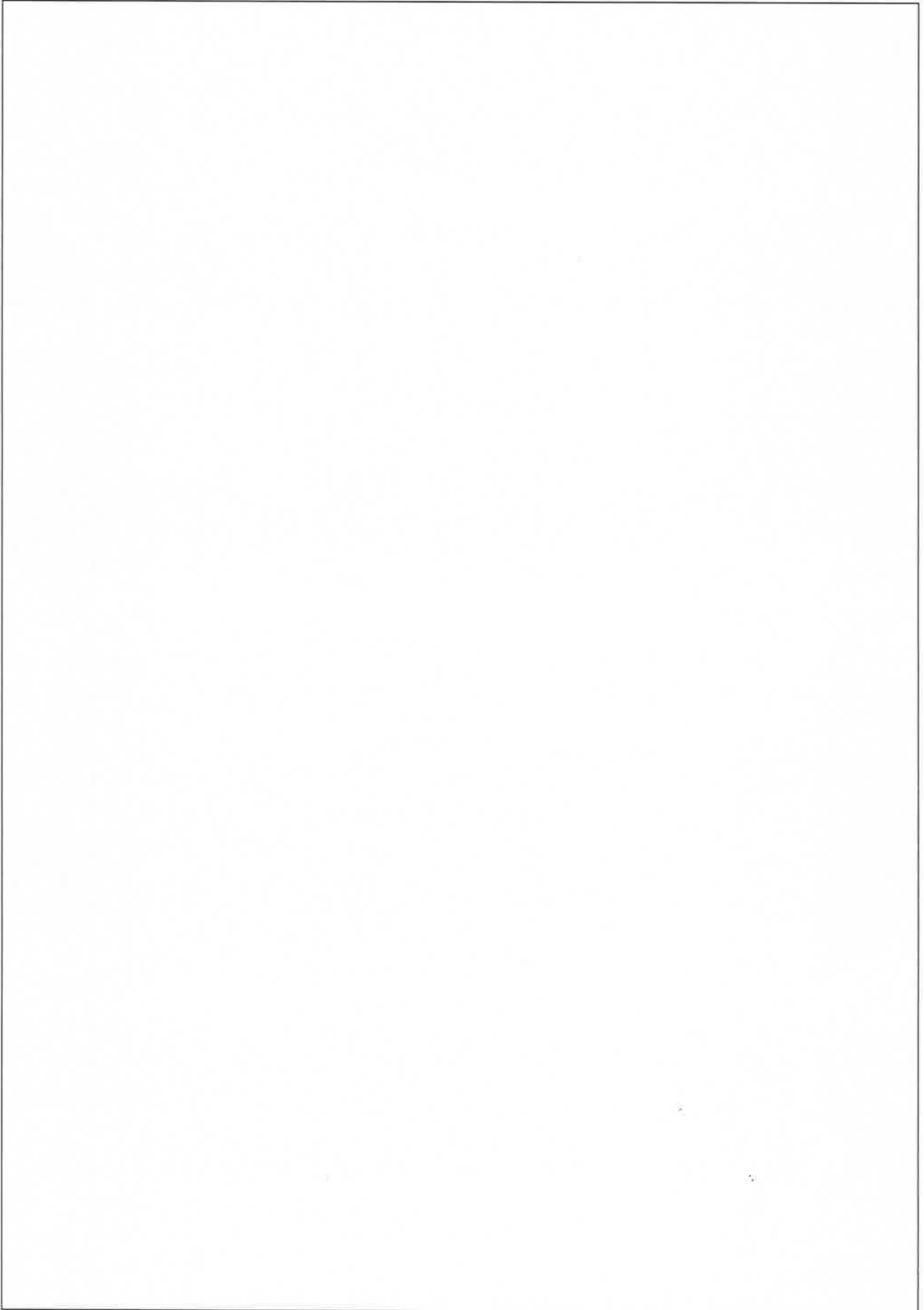


Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto e, nella fase di volo, compiere un giro e  $\frac{1}{2}$  sull'asse longitudinale per poi tornare nella posizione di semi-piegamento e quindi ritti.



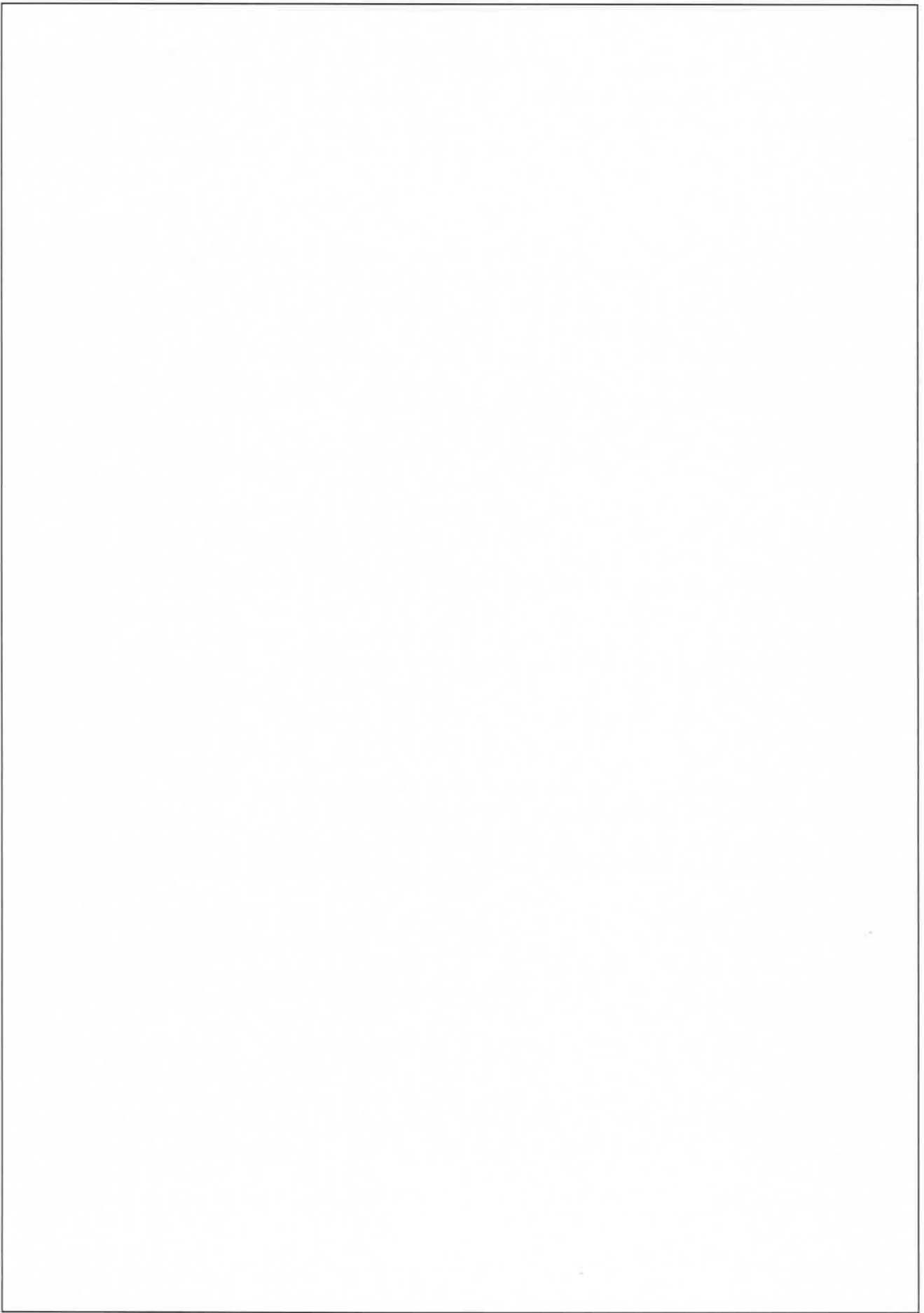
Dalla posizione di partenza, piegare leggermente gli arti inferiori mantenendo il busto in posizione eretta. Spingere il corpo verso l'alto e, nella fase di volo, compiere 2 o più giri sull'asse longitudinale per poi tornare nella posizione di semi-piegamento e quindi ritti.



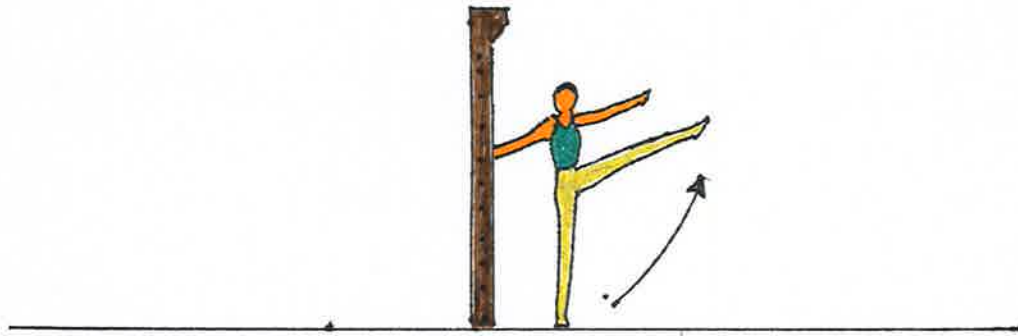


# II

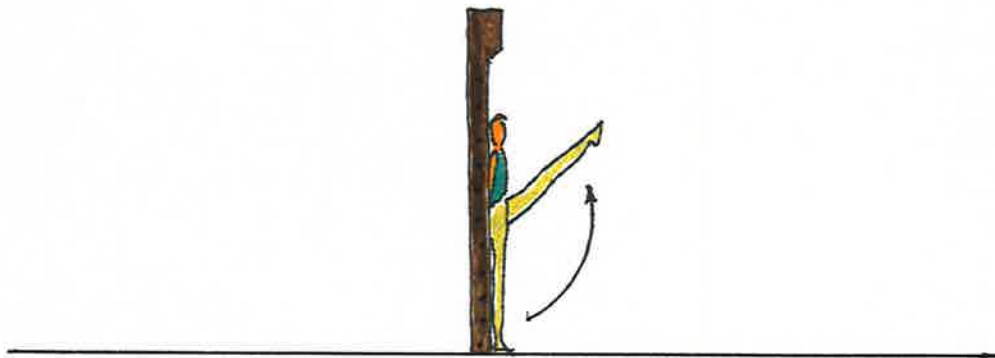
## **ESERCIZI PER LA MOBILITA' ARTICOLARE ATTIVA E PASSIVA**



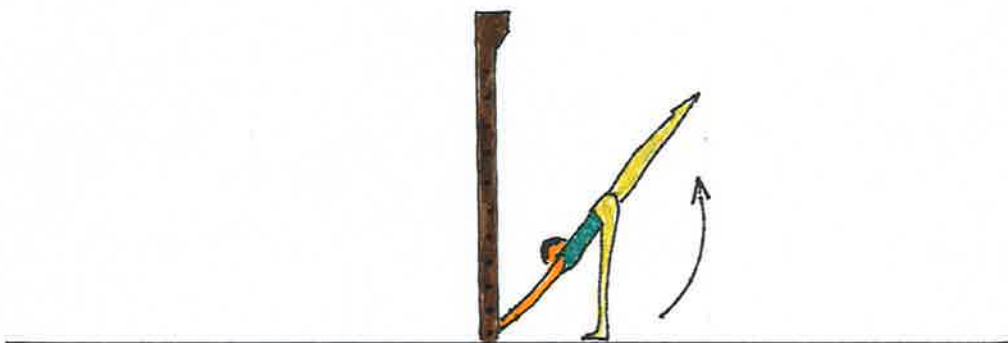
1) - Slanciare l'arto inferiore In fuori-alto, per il tempo stabilito dall'insegnante, e mantenere la posizione alcuni secondi.



2) - Slanciare l'arto inferiore avanti-alto, per il tempo stabilito dall'insegnante, e mantenere la posizione alcuni secondi.

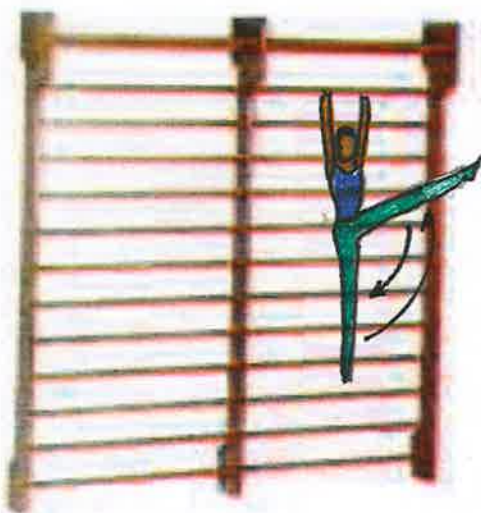


3) - Slanciare l'arto inferiore dietro-alto, per il tempo stabilito dall'insegnante, e mantenere la posizione alcuni secondi.

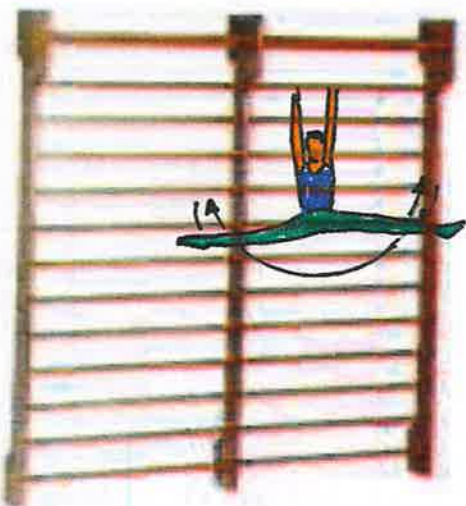




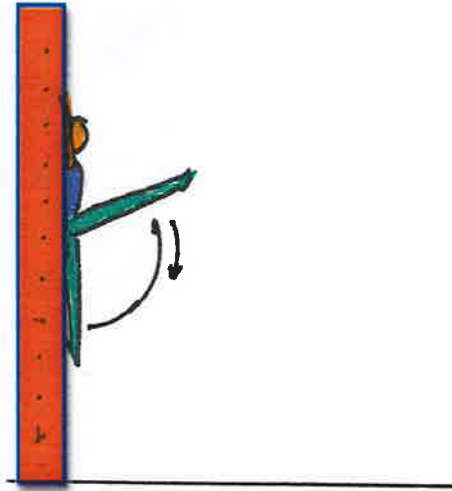
4) - Dalla sospensione, sollevare un arto in fuori-alto, per il tempo stabilito dall'insegnante, e mantenere la posizione alcuni secondi.



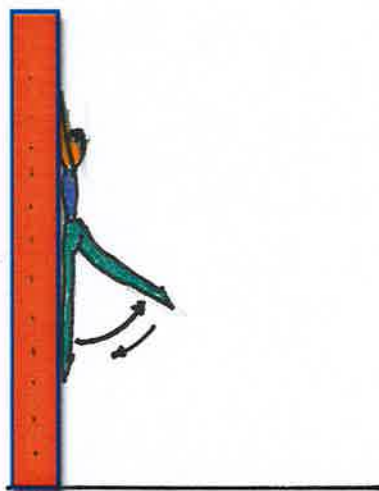
5) - Dalla sospensione a gambe divaricate, mantenendo la posizione, sollevare prima un arto e poi l'altro, in fuori-alto per il tempo stabilito dall'insegnante per poi mantenere la posizione di stop per alcuni secondi sia a sinistra che a destra.



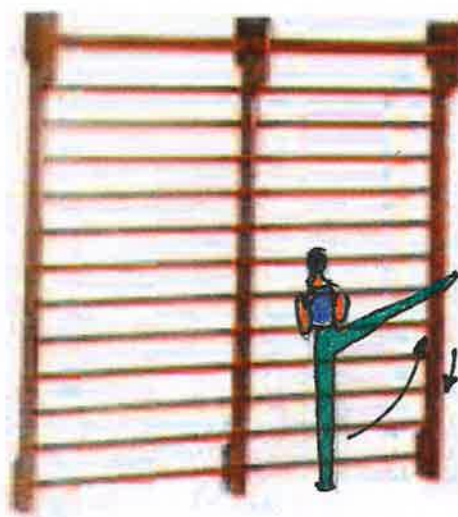
6) - Dalla sospensione, sollevare un arto in avanti-alto per il tempo stabilito dall'insegnante, e mantenere la posizione alcuni secondi.



7) - Dalla sospensione, sollevare un arto indietro-alto per il tempo stabilito dall'insegnante, e mantenere la posizione alcuni secondi.



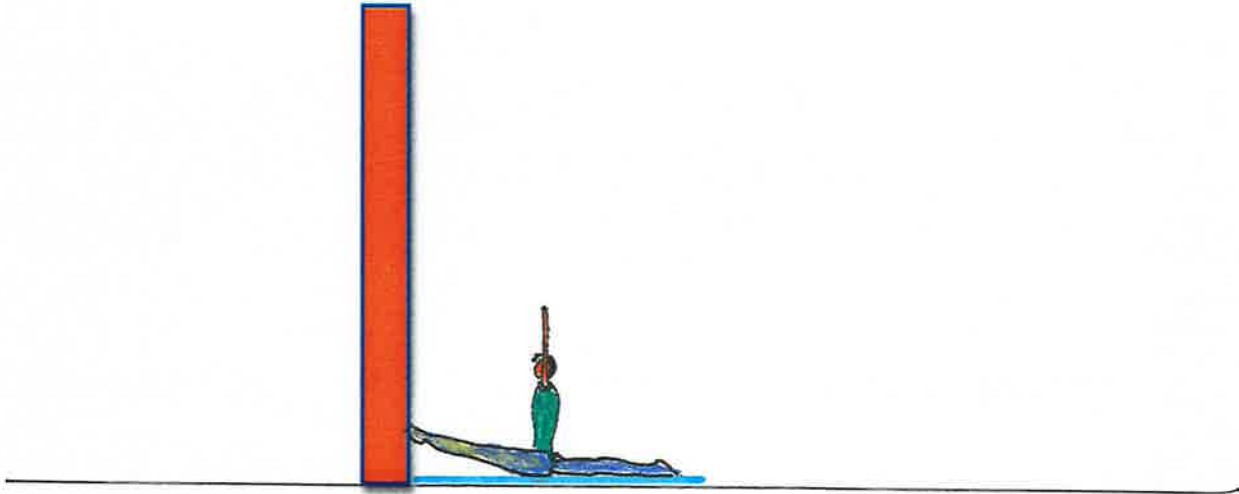
8) - Fronte alla spalliera, slanciare un arto in fuori alto per il tempo stabilito dall'insegnante, e mantenere la posizione alcuni secondi.



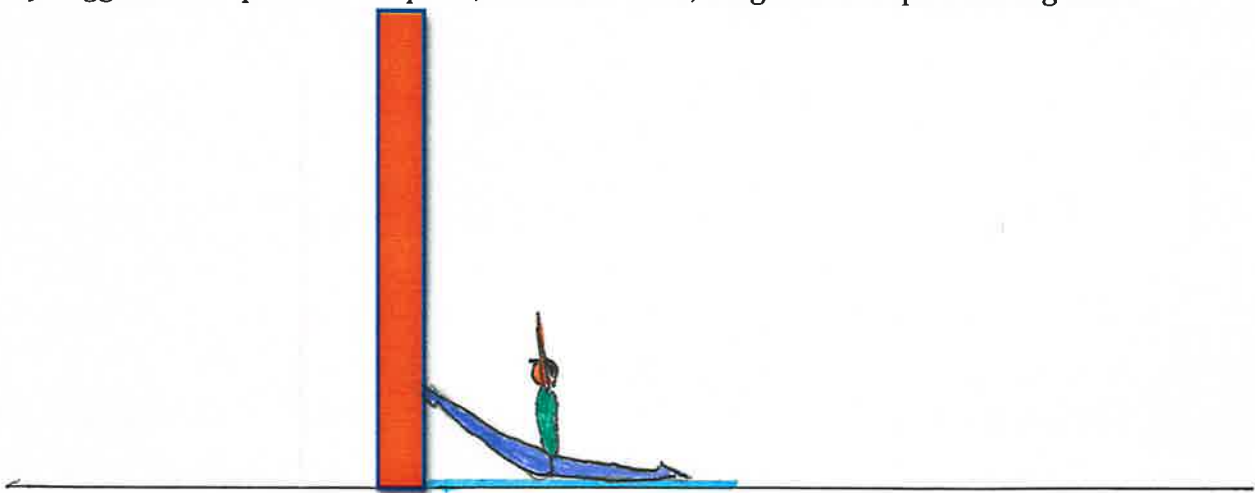
9) - Fronte alla spalliera, slanciare un arto indietro-alto per il tempo stabilito dall'insegnante, e mantenere la posizione alcuni secondi.



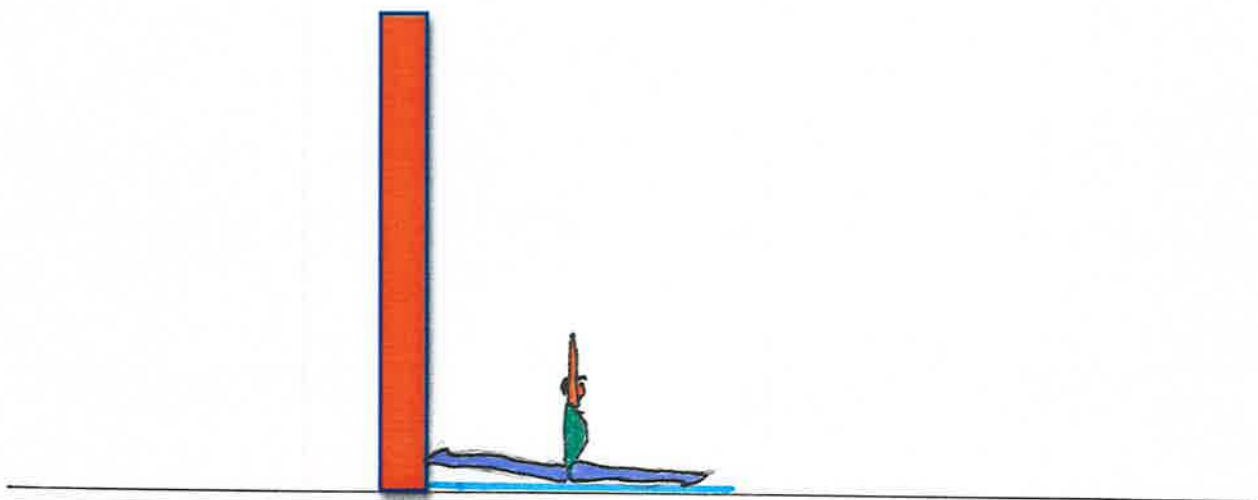
10) Poggiando un piede su un piolo, e l'altro a terra, eseguire una spaccata sagittale.



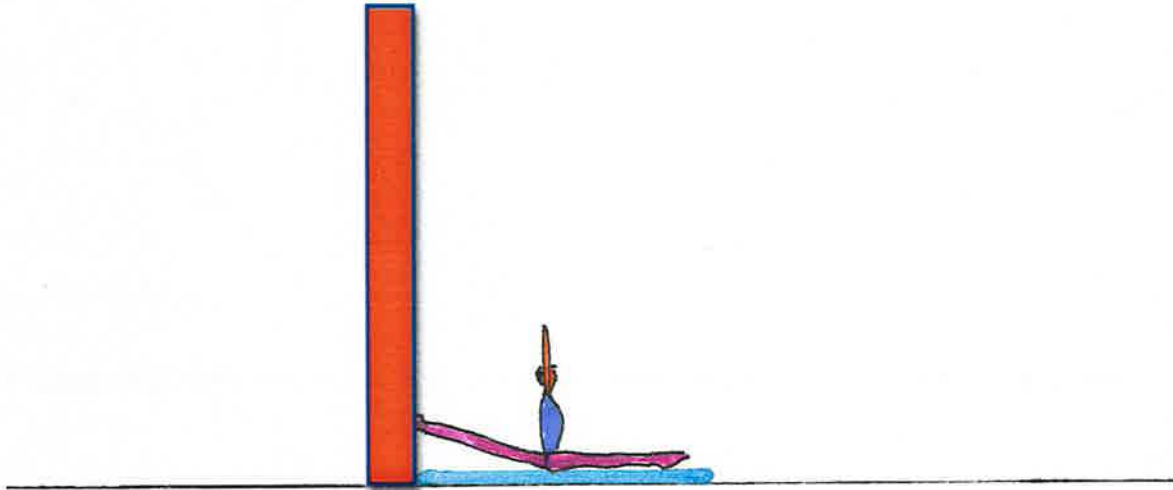
11) Poggiando un piede su un piolo, e l'altro a terra, eseguire una spaccata sagittale.



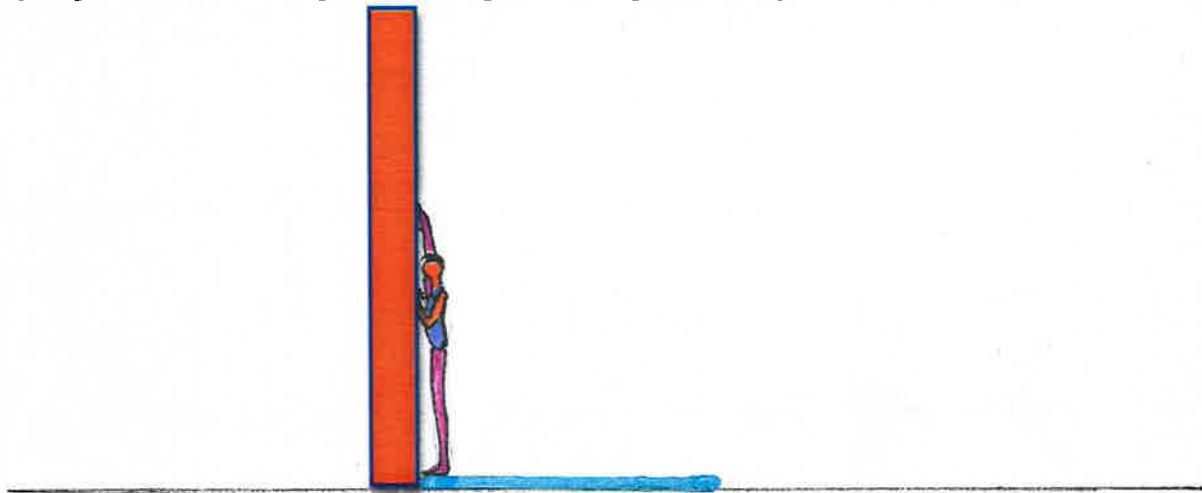
12) Poggiando un piede su un piolo, e l'altro a terra, eseguire una spaccata sagittale.



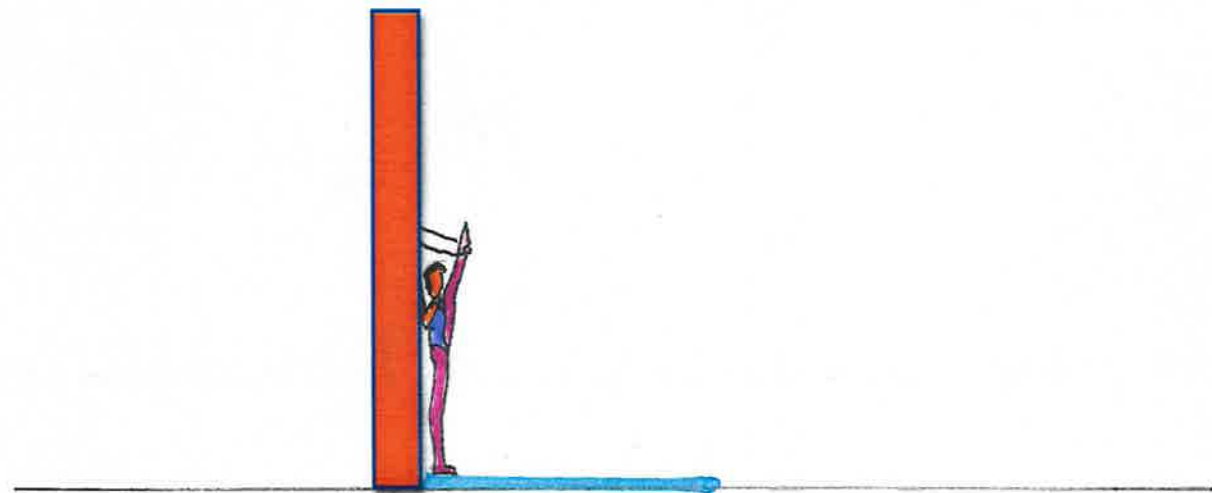
13) Poggiando un piede su un piolo, e l'altro a terra, eseguire una spaccata sagittale.



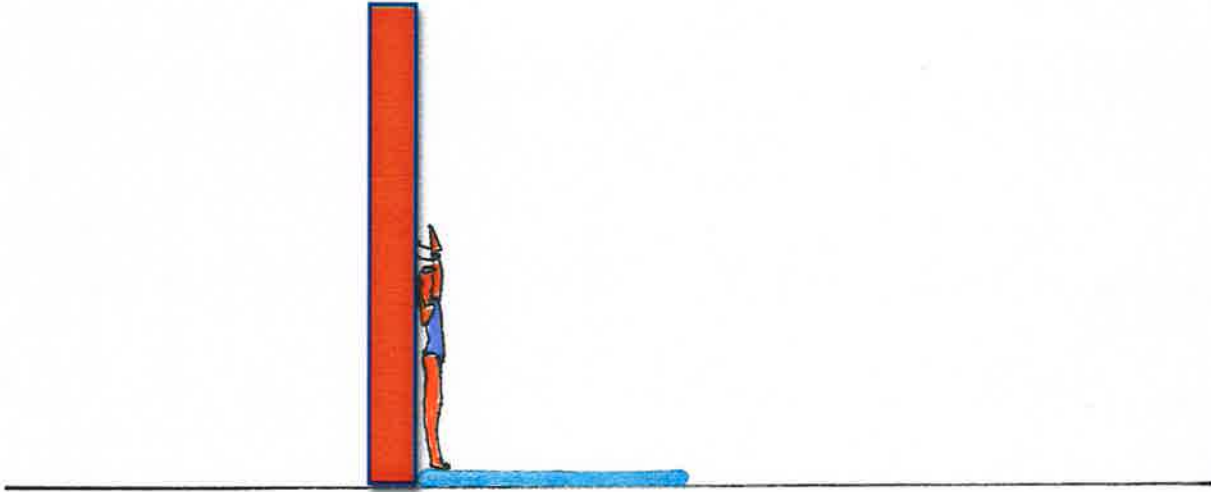
14) In piedi, fronte alla spalliera, eseguire una spaccata sagittale, come in figura.



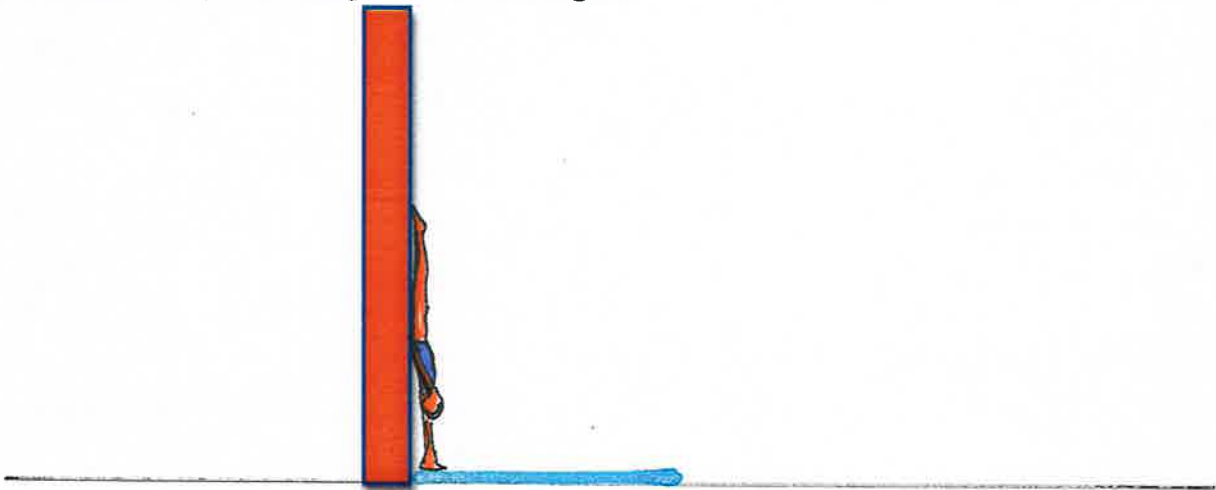
15) In piedi, dorso alla spalliera, eseguire una spaccata sagittale, come in figura.



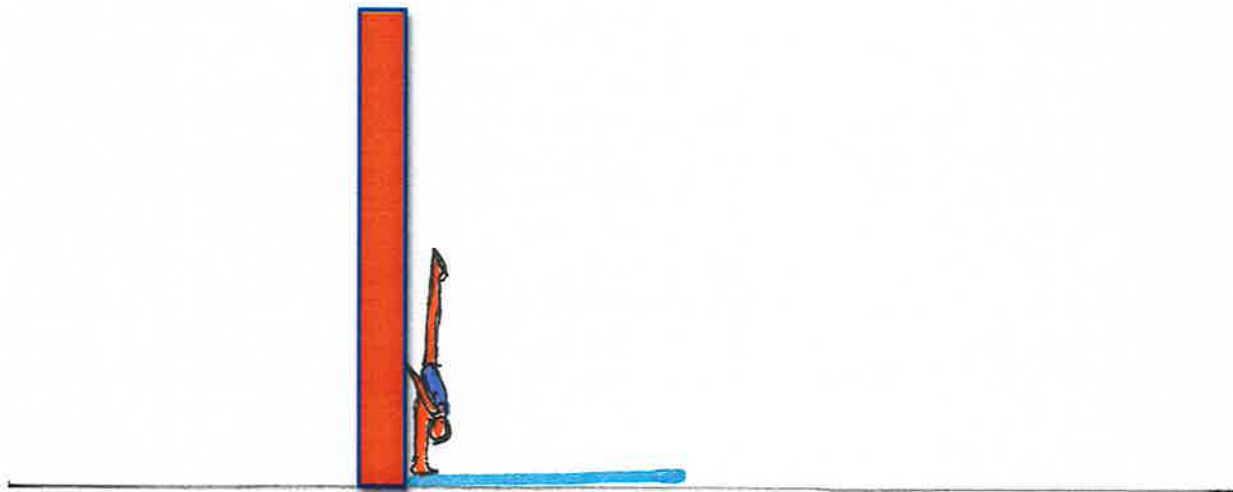
16) In piedi, dorso alla spalliera, eseguire una spaccata sagittale, come in figura.



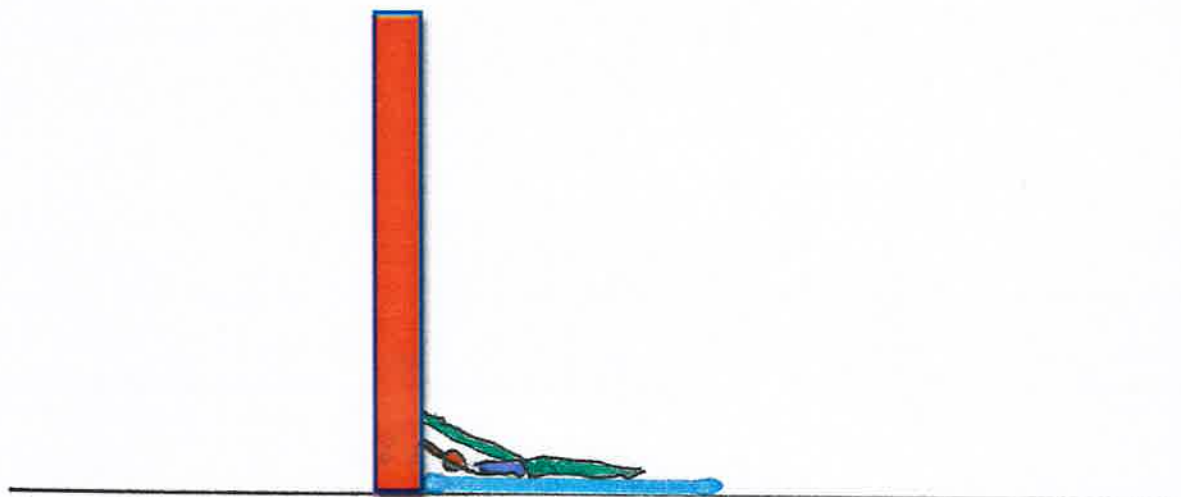
17) Eseguire la spaccata sagittale come in figura.



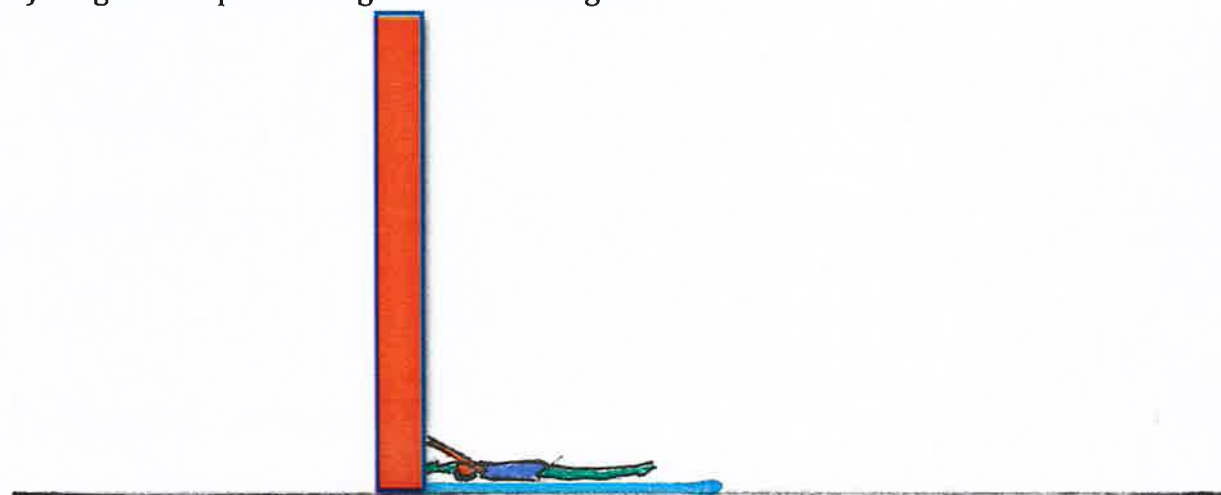
18) Eseguire la spaccata sagittale come in figura.



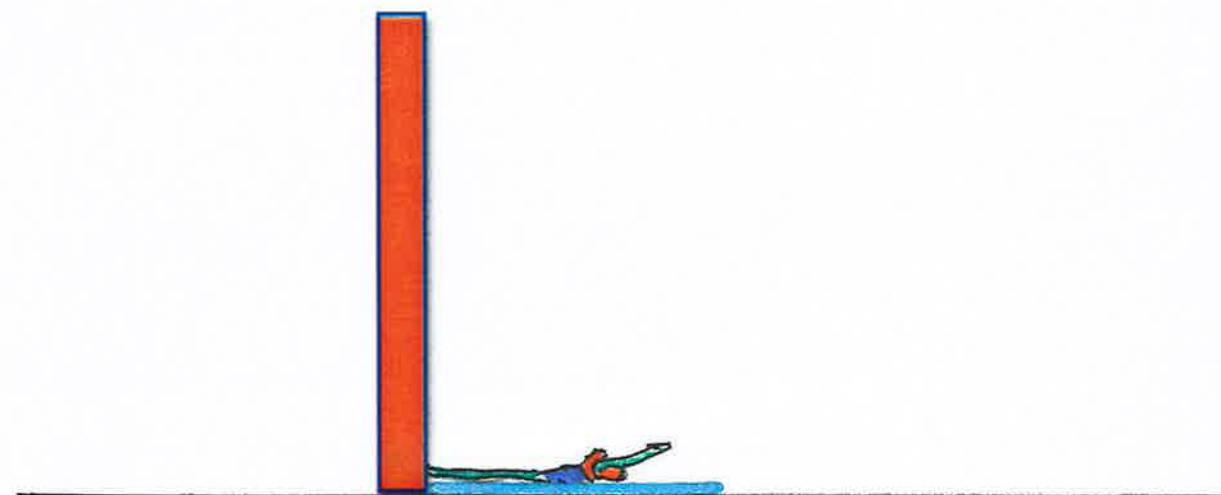
19) Eseguire una spaccata sagittale come in figura.



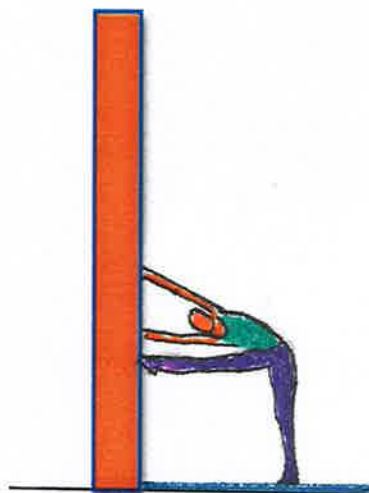
20) Eseguire la spaccata sagittale come in figura.



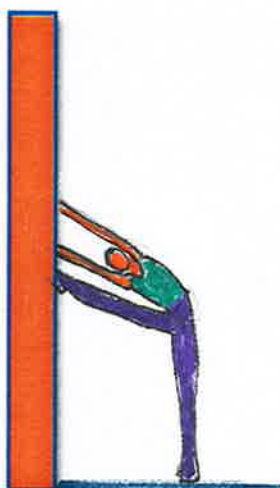
21) Eseguire la spaccata sagittale come in figura.



22) Eseguire il movimento come in figura.



23) Eseguire il movimento come in figura.

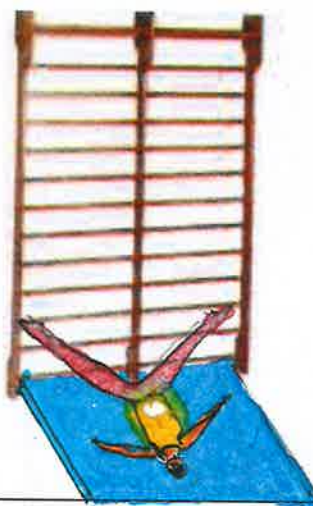


24) Eseguire il movimento come in figura.





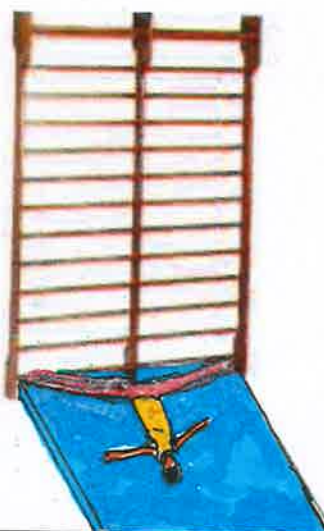
25) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



26) ) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



27) ) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



28) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



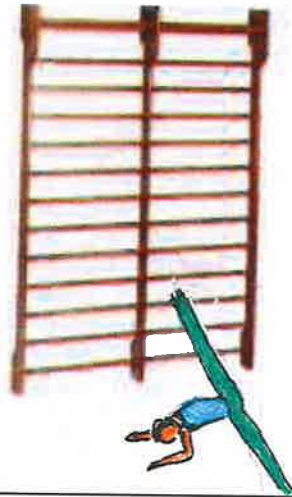
29) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



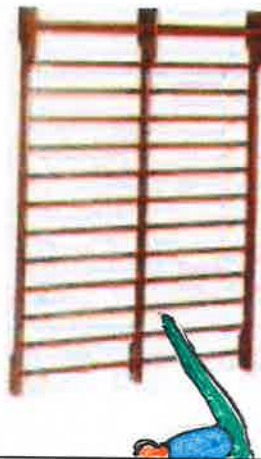
30) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



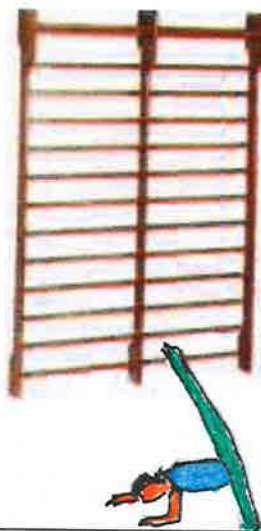
31) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



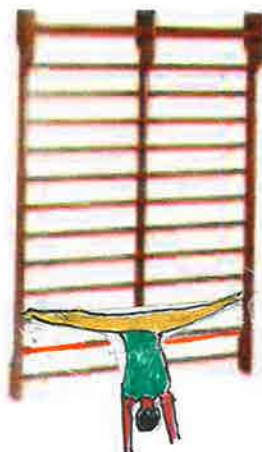
32) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



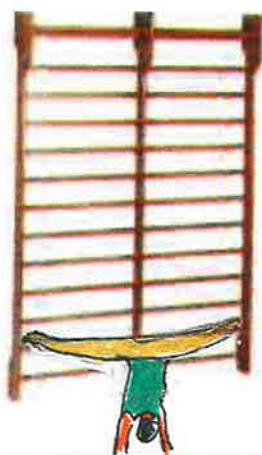
33) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



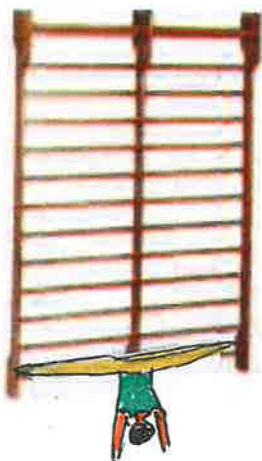
34) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



35) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



36,) Eseguire la spaccata frontale, come in figura.



37) Eseguire il movimento come in figura, mantenendo la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



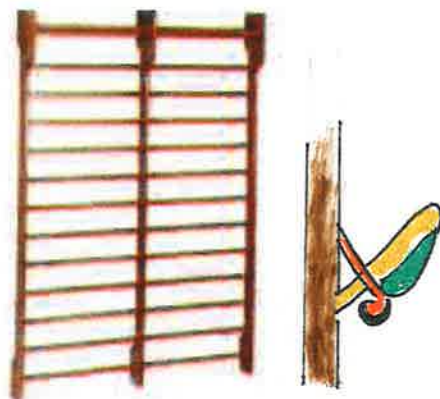
38) Eseguire il movimento come in figura, mantenendo la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



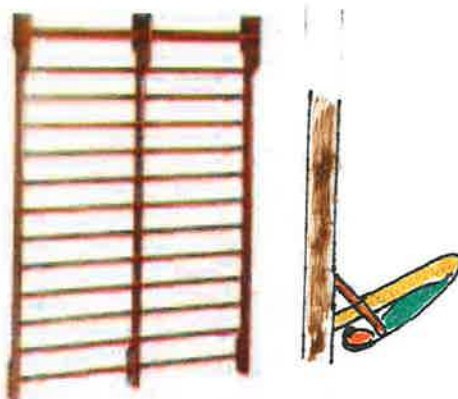
39) Eseguire il movimento come in figura, mantenendo la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante



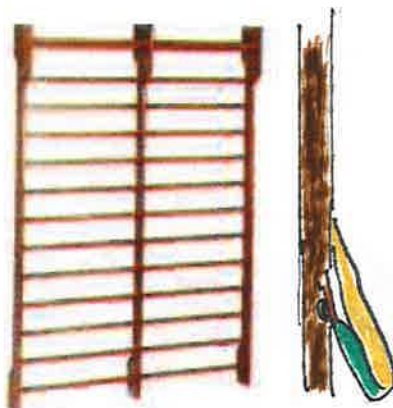
40) Eseguire il movimento come in figura, mantenendo la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



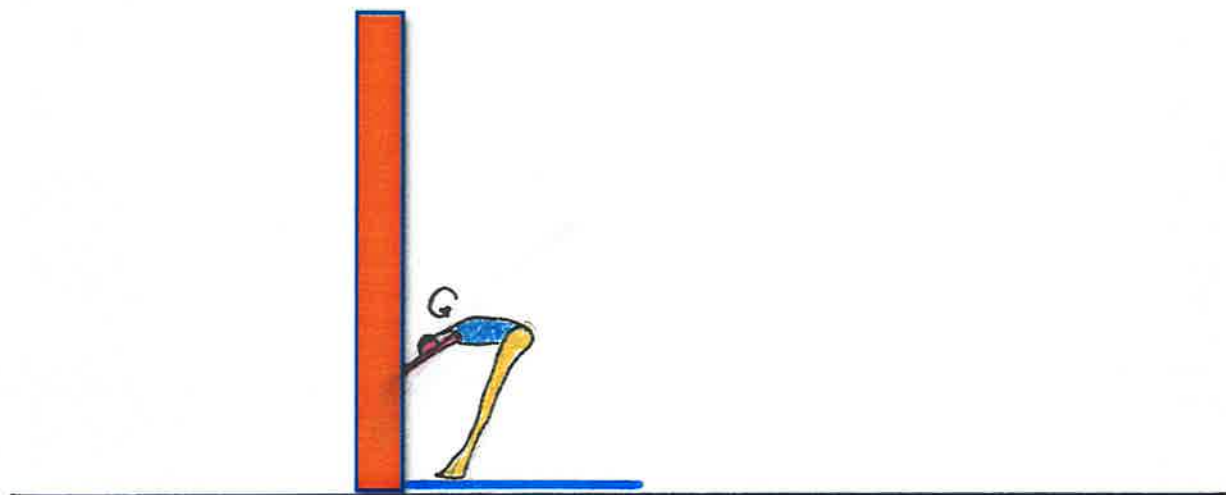
41) Eseguire il movimento come in figura, mantenendo la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



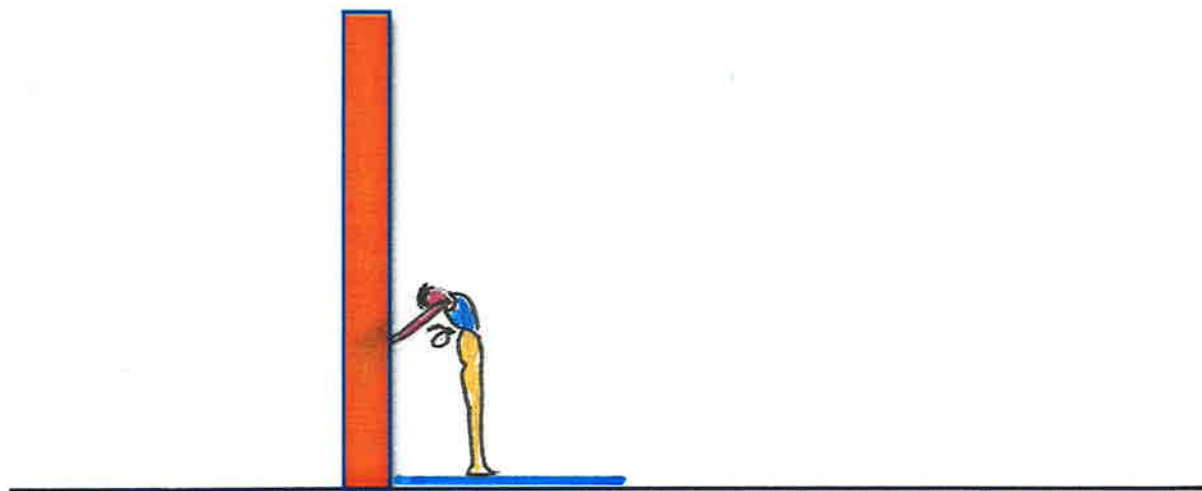
42) Eseguire il movimento come in figura, mantenendo la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



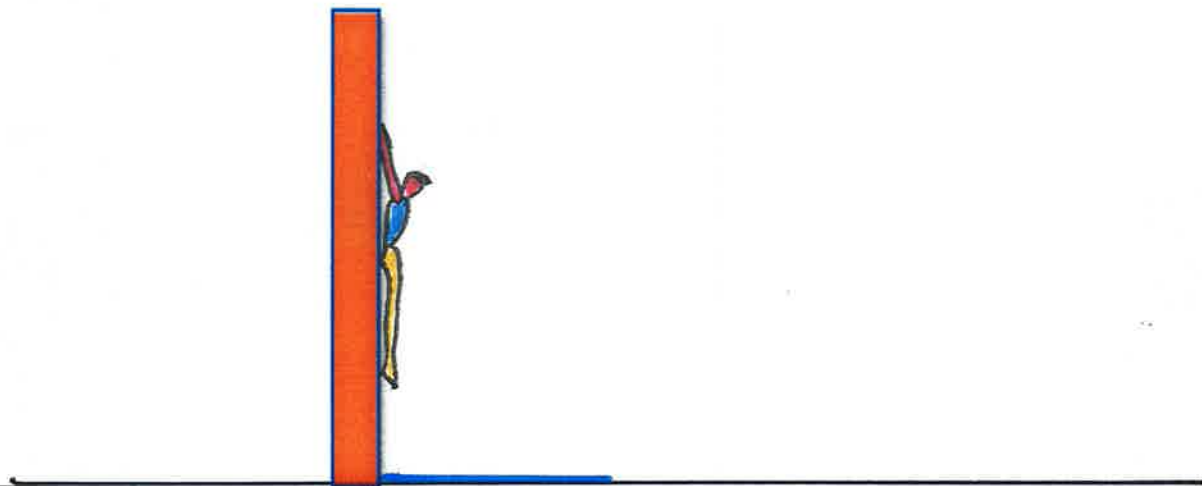
43) Eseguire il movimento come in figura.



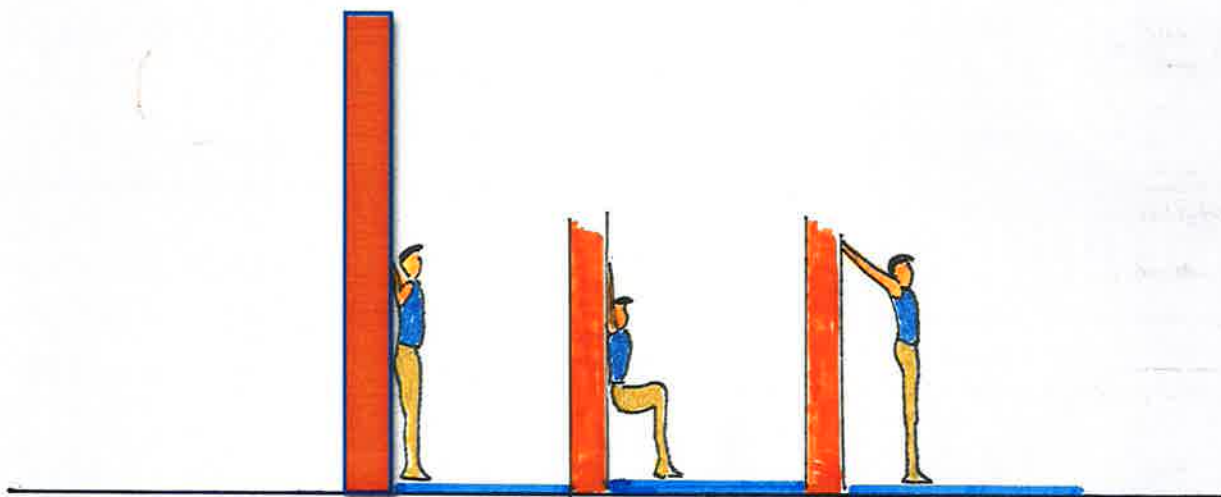
44) Eseguire il movimento come in figura.



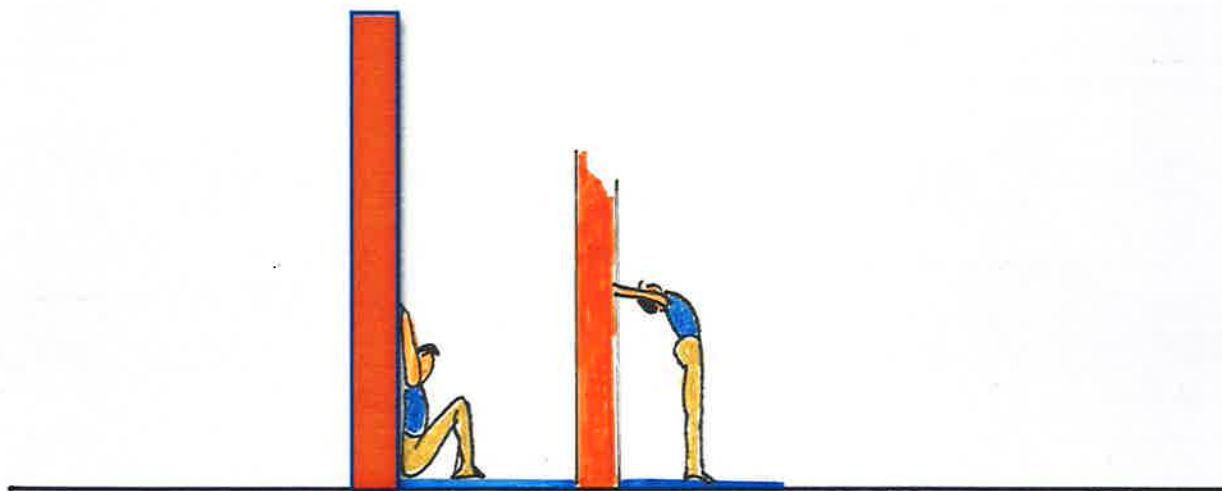
45) Eseguire il movimento come in figura.



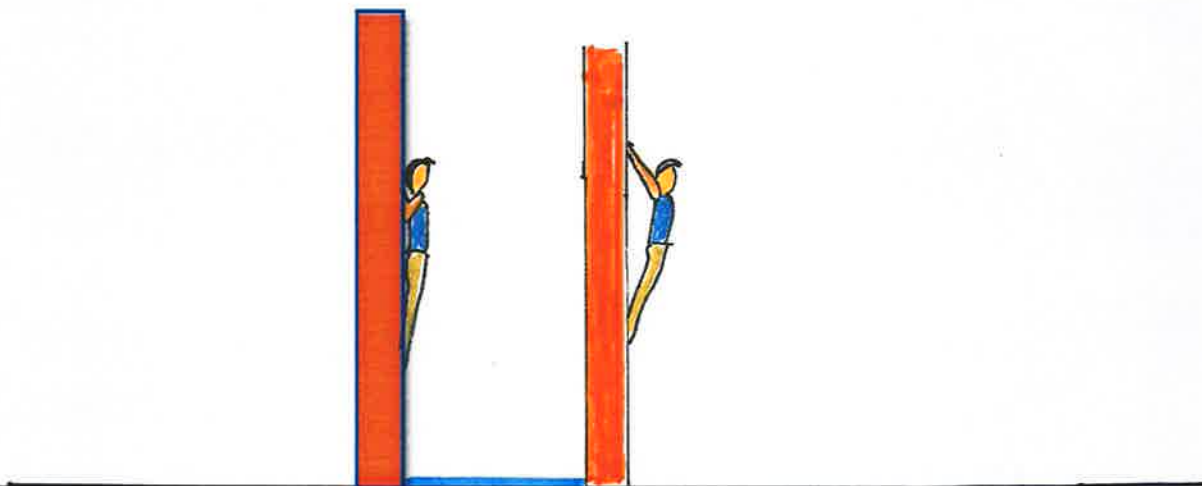
46) Eseguire il movimento come in figura.



47) Eseguire il movimento come in figura.

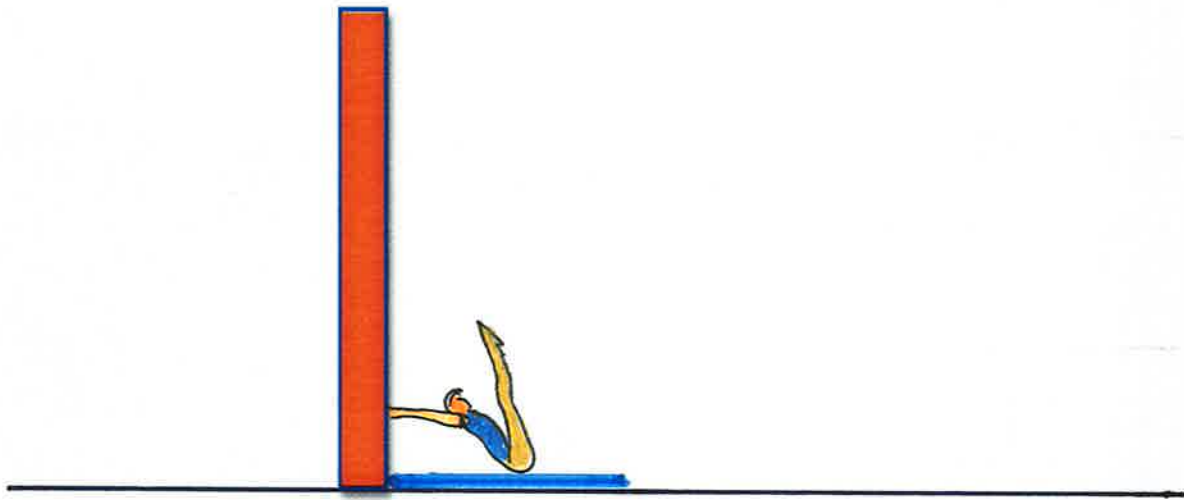


48) Eseguire il movimento come in figura.

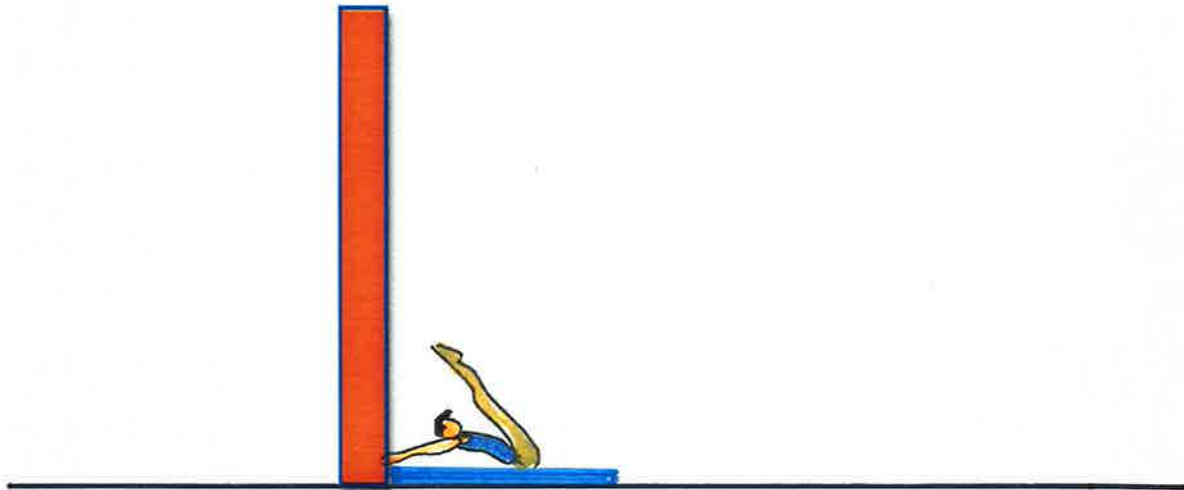




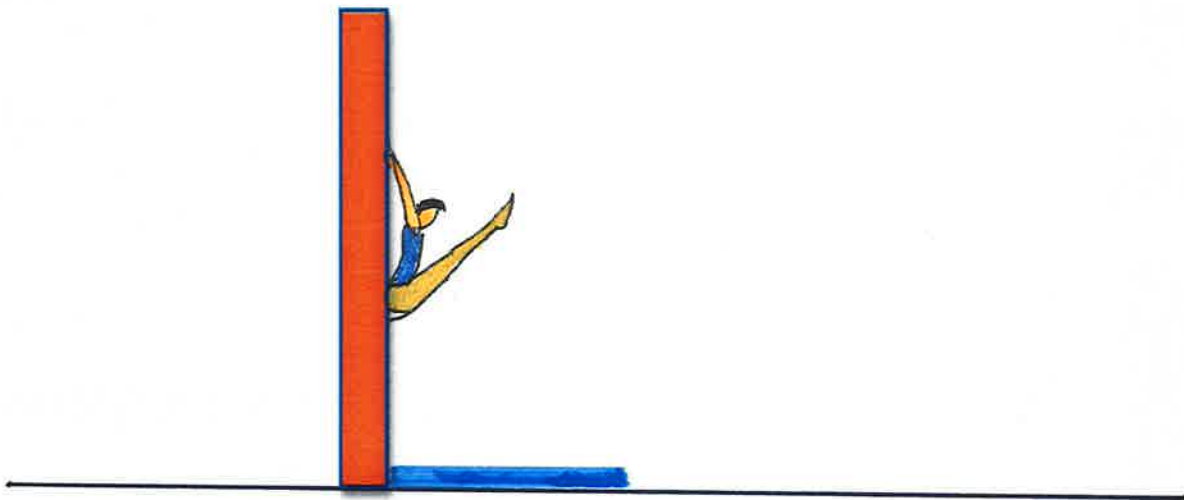
49) Eseguire il movimento come in figura.



50) Eseguire il movimento come in figura.

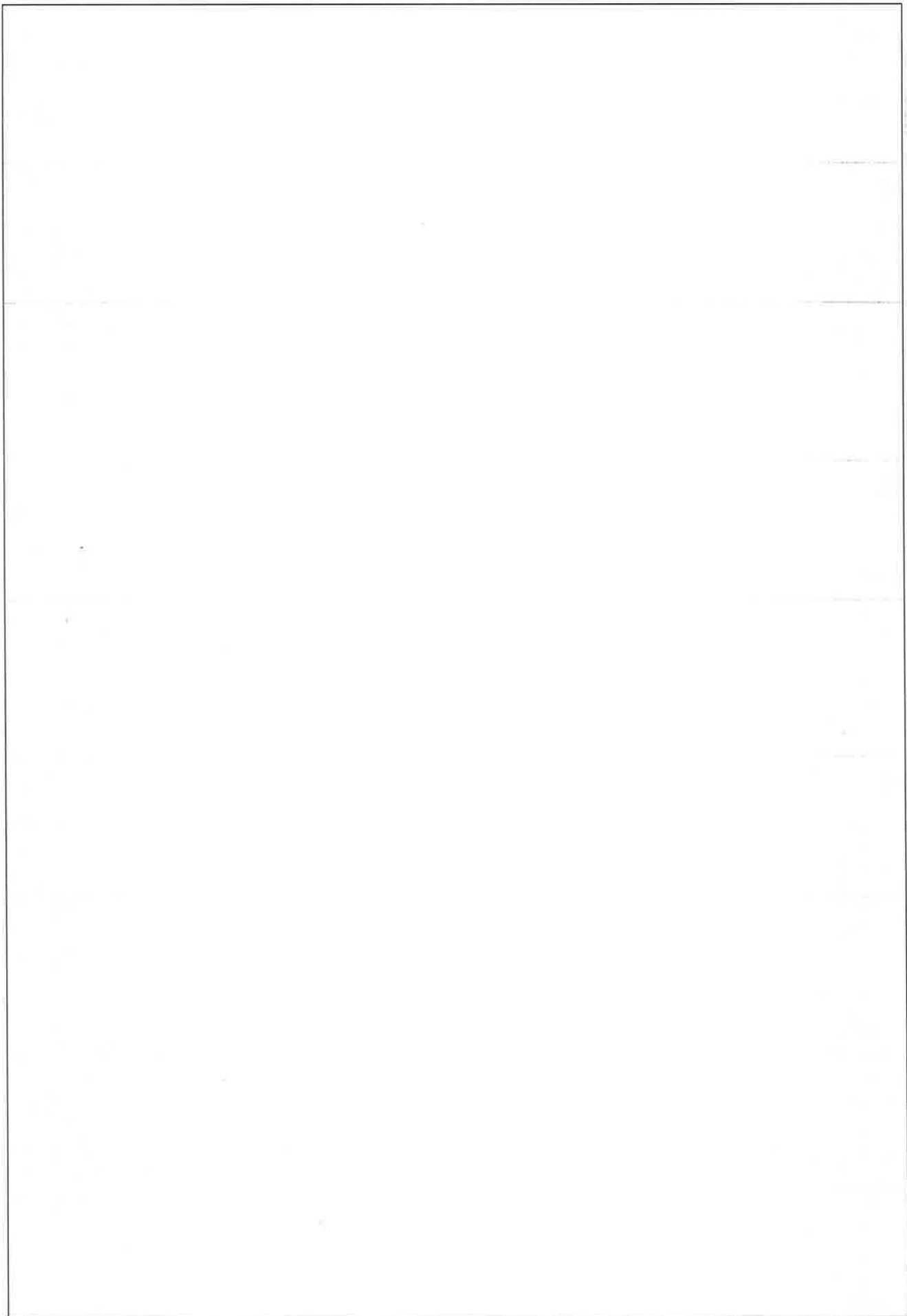


51) Eseguire il movimento come in figura



# III

## **ESERCIZI PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE**



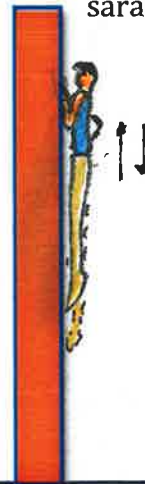
1) Eseguire il movimento come in figura e, dopo le ripetizioni, mantenere la posizione ferma.  
Tempo e ripetizioni saranno stabiliti dall'insegnante.



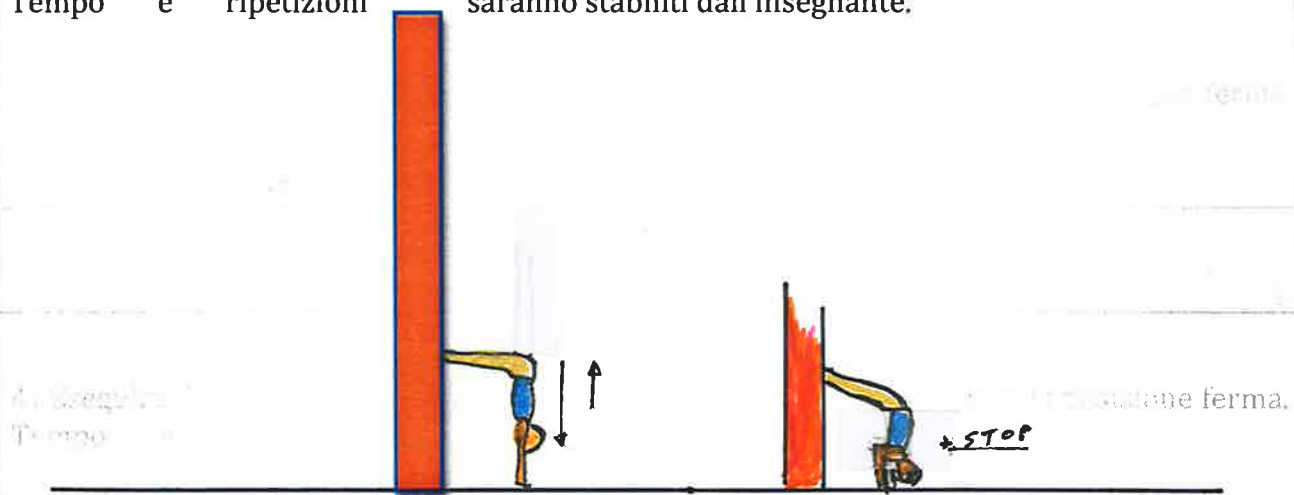
2) Eseguire il movimento come in figura e, dopo le ripetizioni, mantenere la posizione ferma.  
Tempo e ripetizioni saranno stabiliti dall'insegnante.



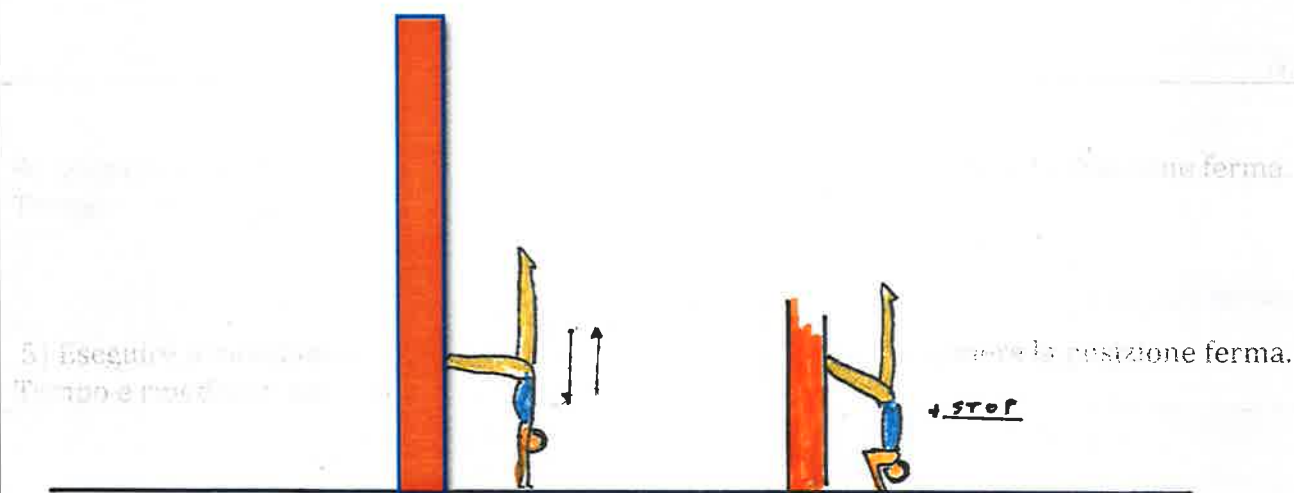
3) Eseguire il movimento come in figura e, dopo le ripetizioni, mantenere la posizione ferma.  
Tempo e ripetizioni saranno stabiliti dall'insegnante.



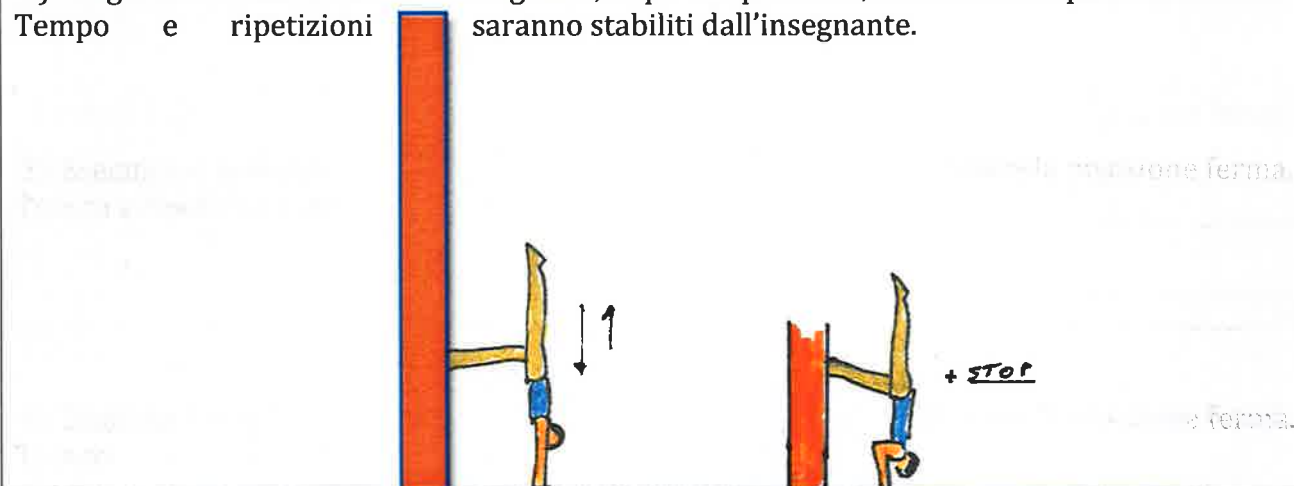
4) Eseguire il movimento come in figura e, dopo le ripetizioni, mantenere la posizione ferma. Tempo e ripetizioni saranno stabiliti dall'insegnante.



5) Eseguire il movimento come in figura e, dopo le ripetizioni, mantenere la posizione ferma. Tempo e ripetizioni saranno stabiliti dall'insegnante.



6) Eseguire il movimento come in figura e, dopo le ripetizioni, mantenere la posizione ferma. Tempo e ripetizioni saranno stabiliti dall'insegnante.



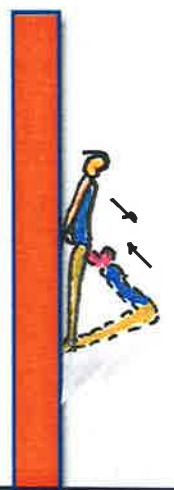
7) Eseguire il movimento come in figura,



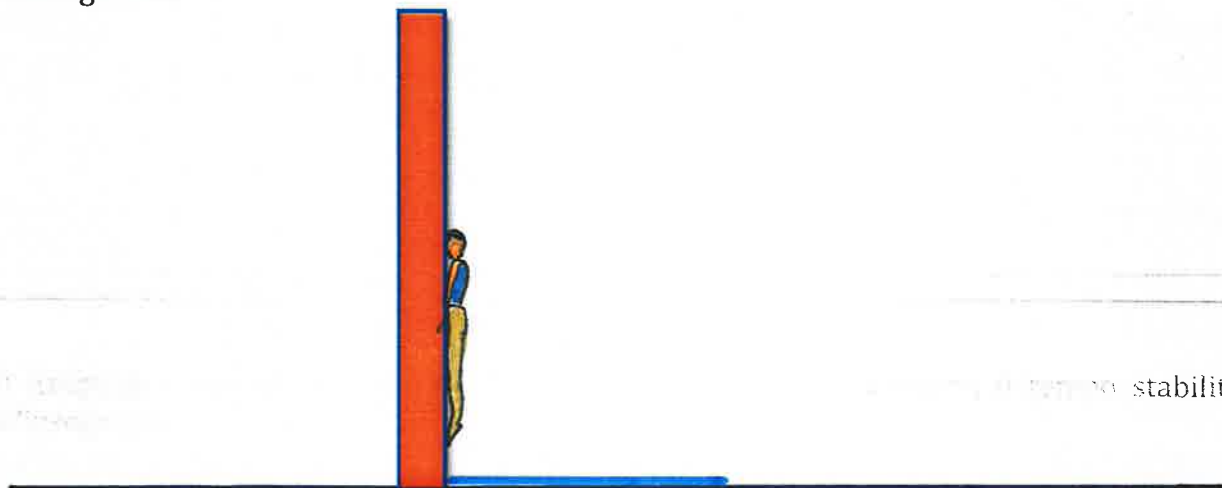
8) Eseguire il movimento come in figura,



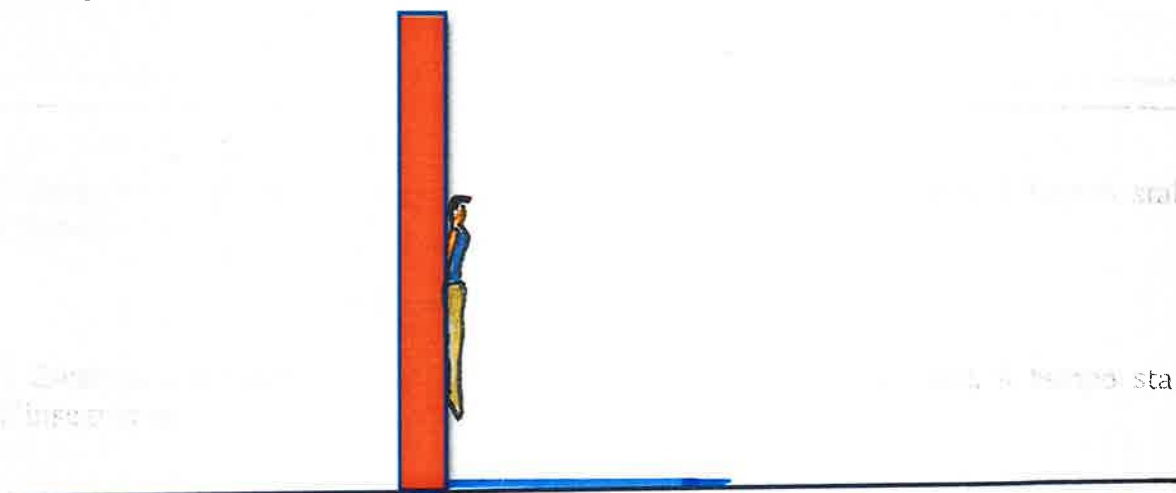
9) Eseguire il movimento come in figura,



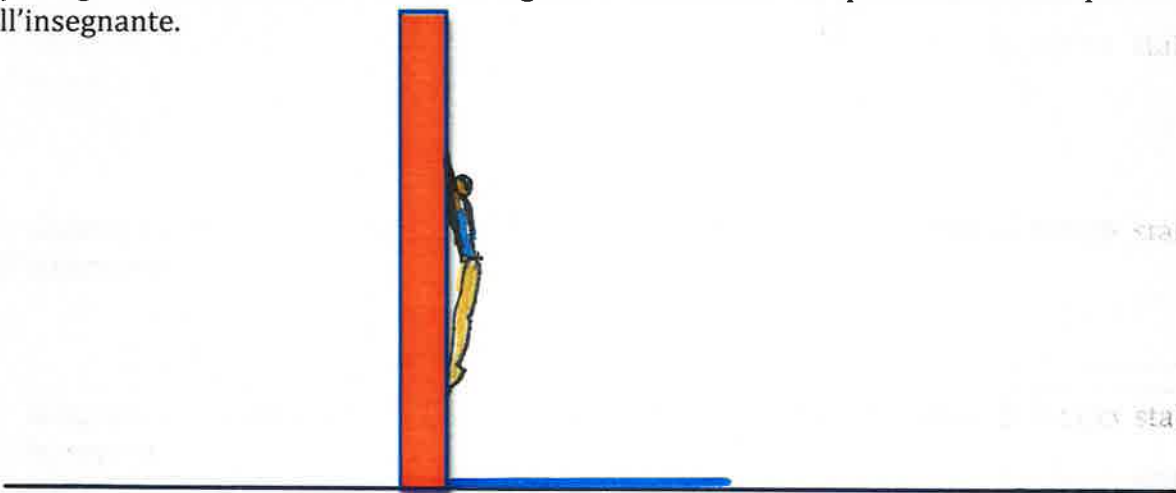
10) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



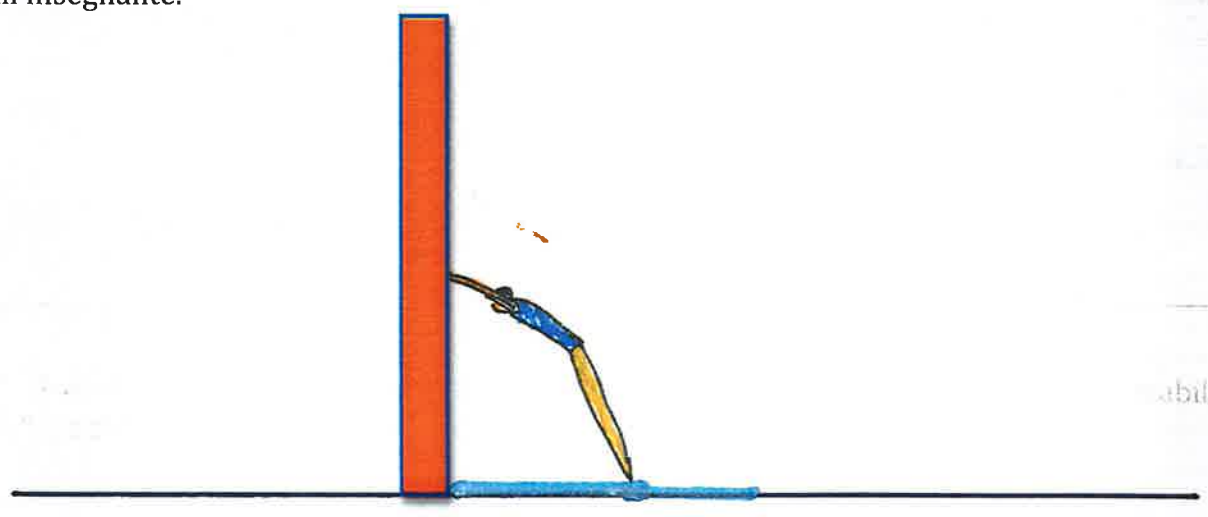
11) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



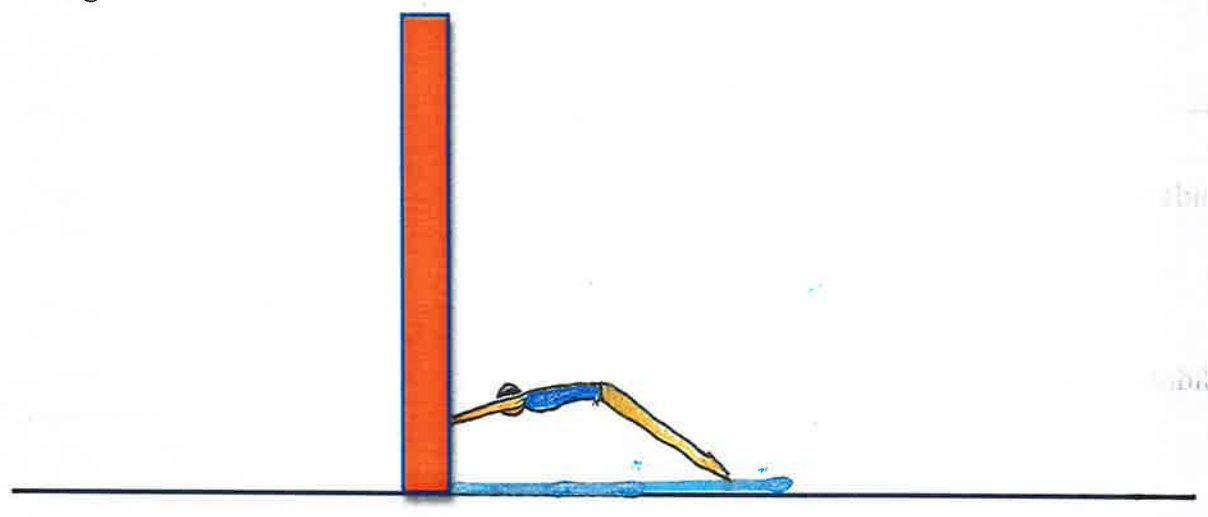
12) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



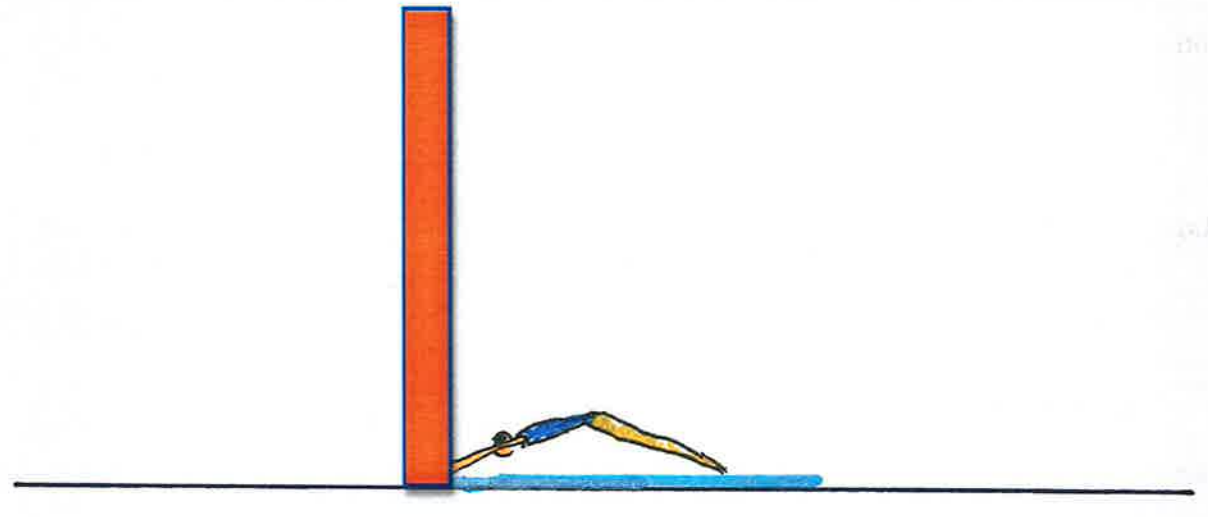
13) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



14) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

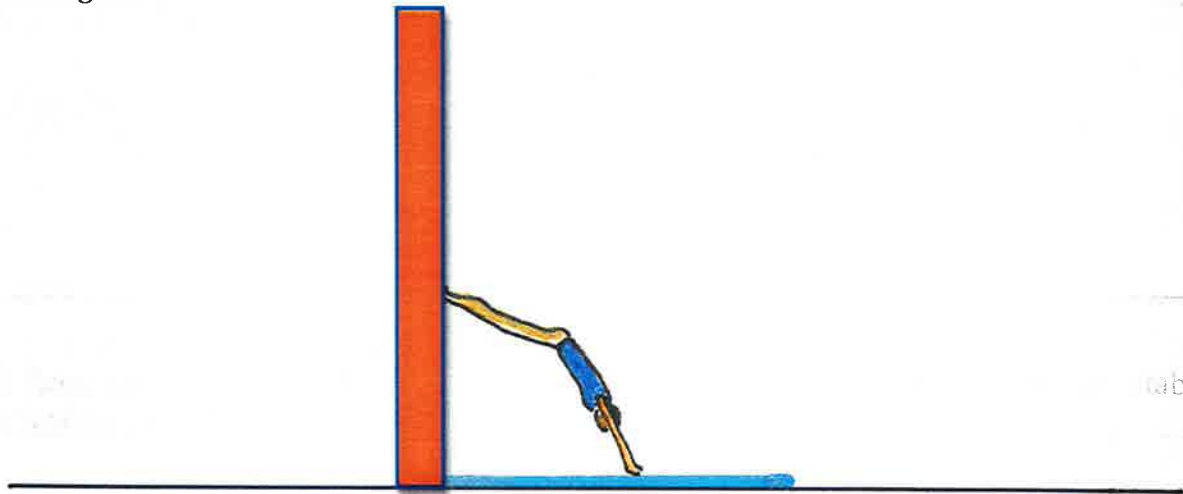


15) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito

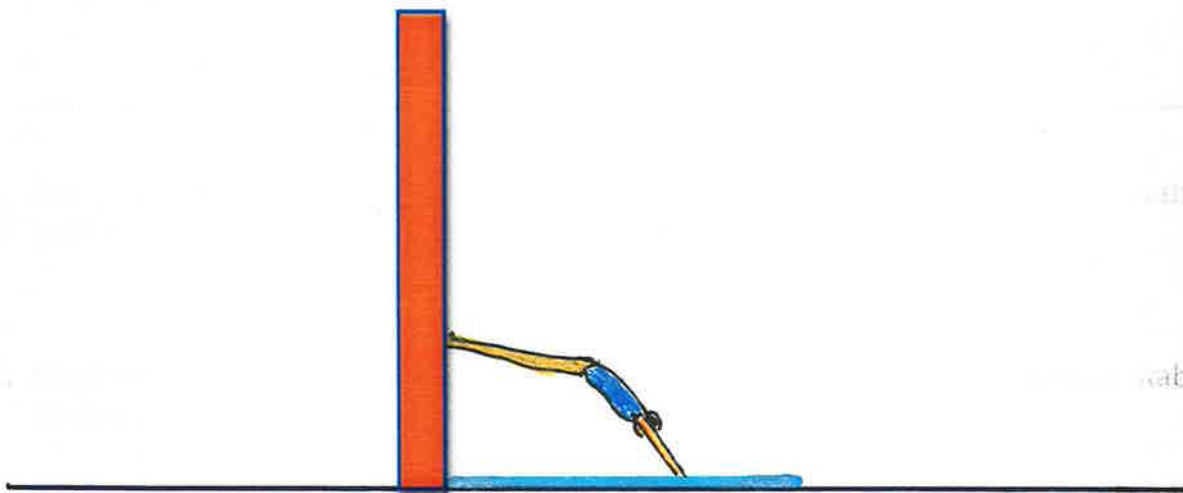




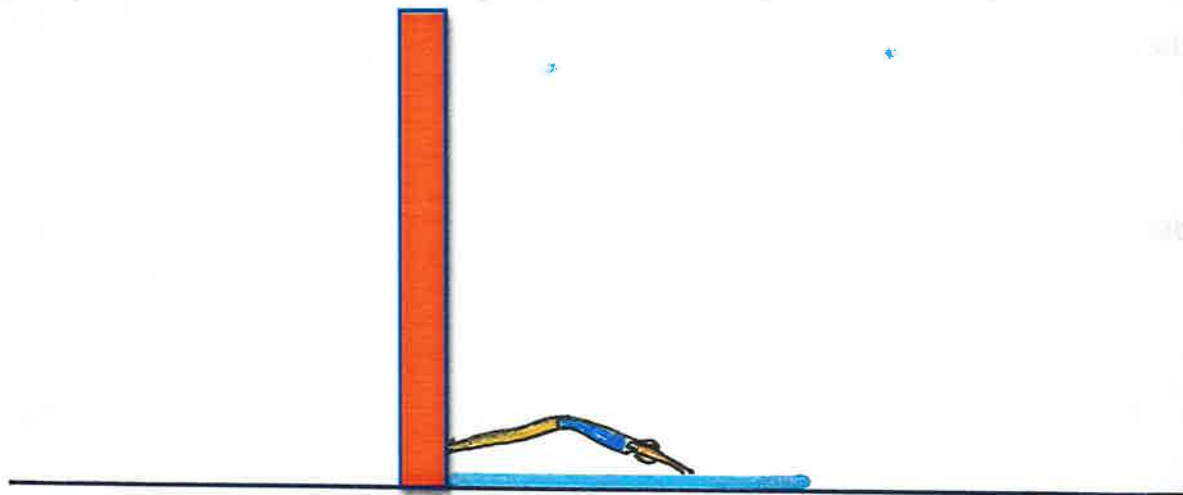
16) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



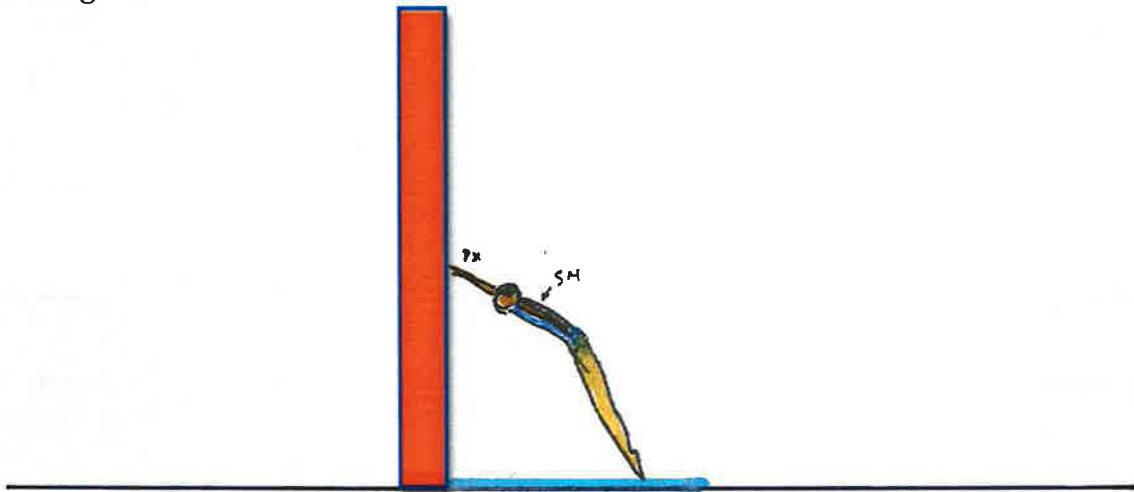
17) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



18) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito

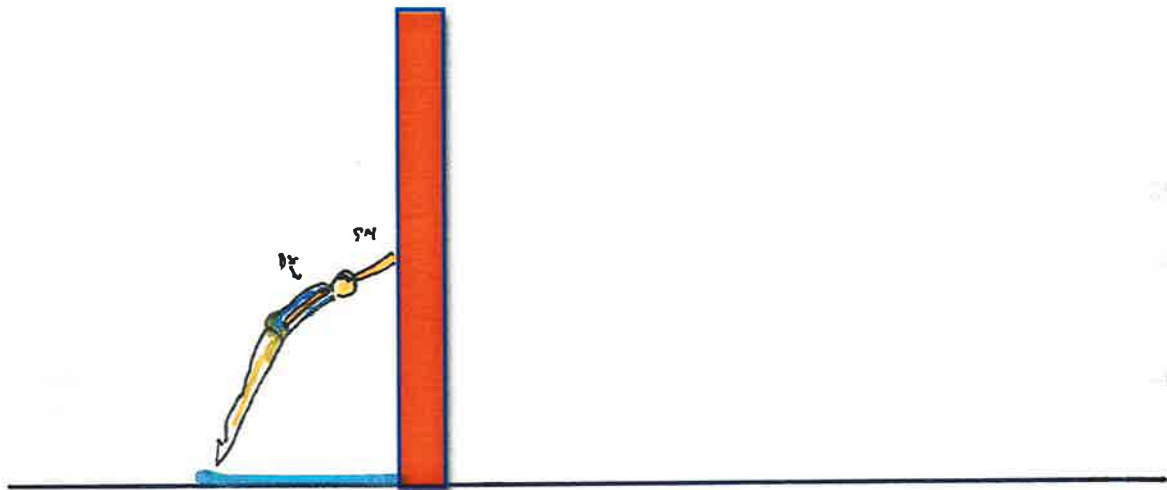


19) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



abilito

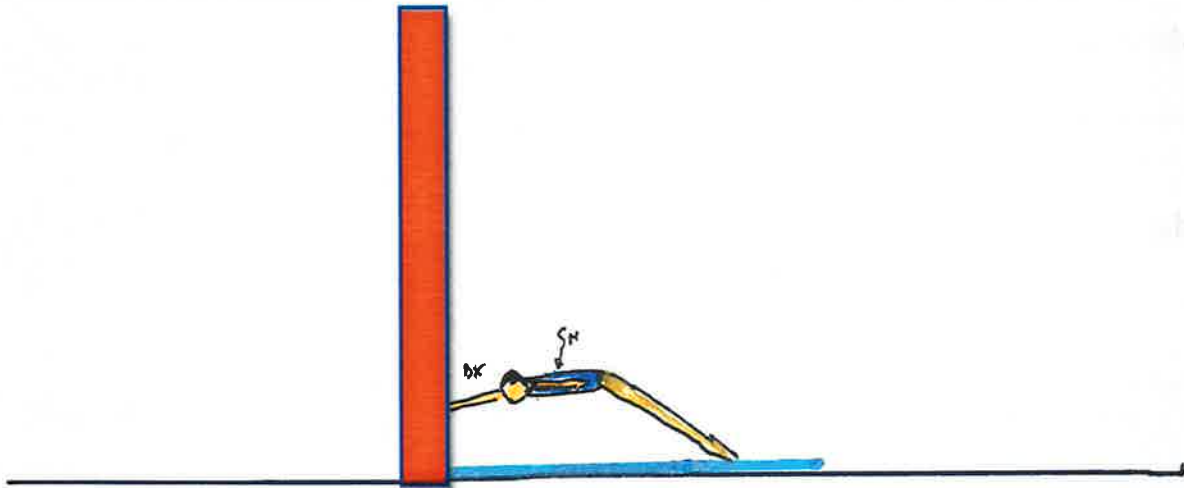
20) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



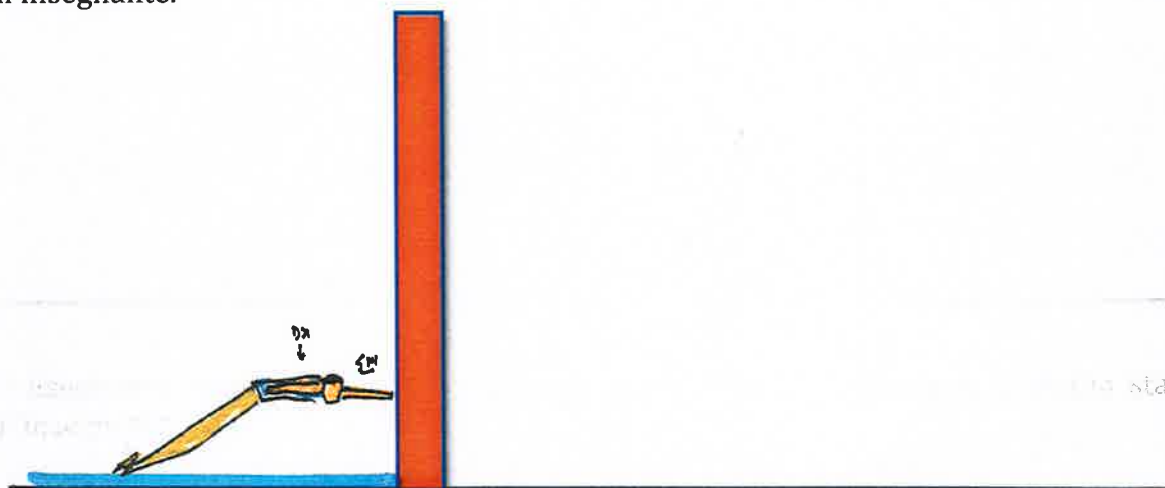
abilito

abilito

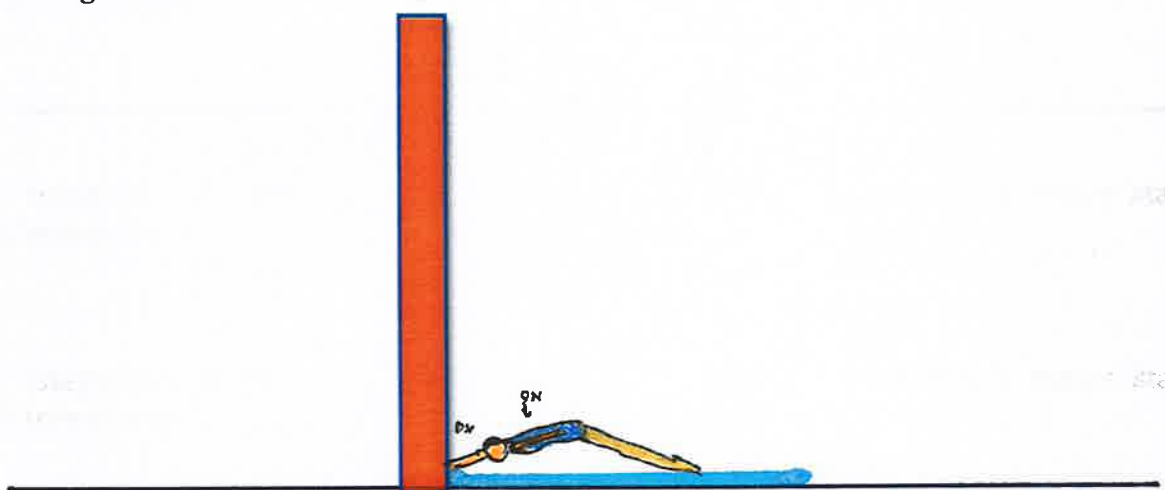
21) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito



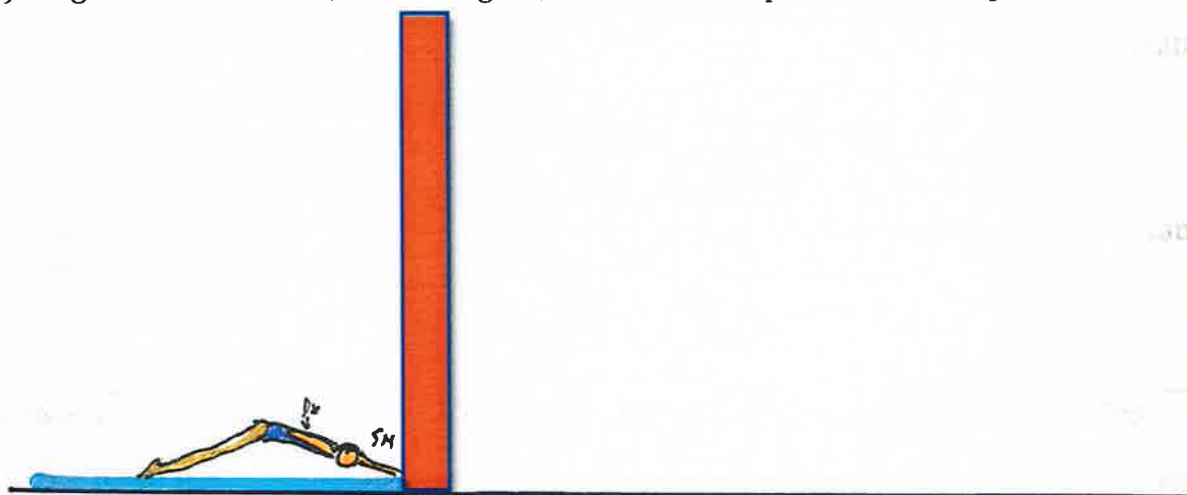
12) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



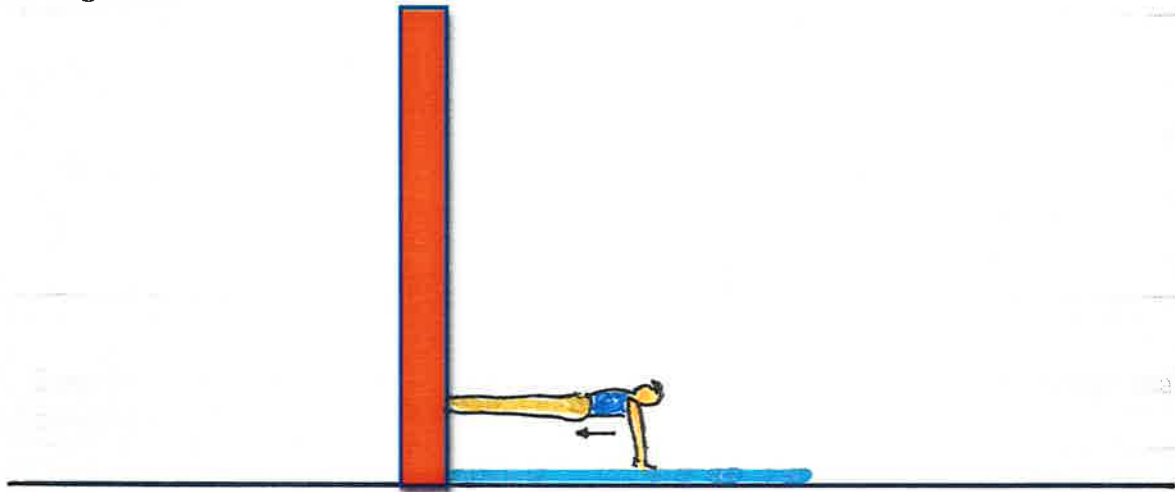
23) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



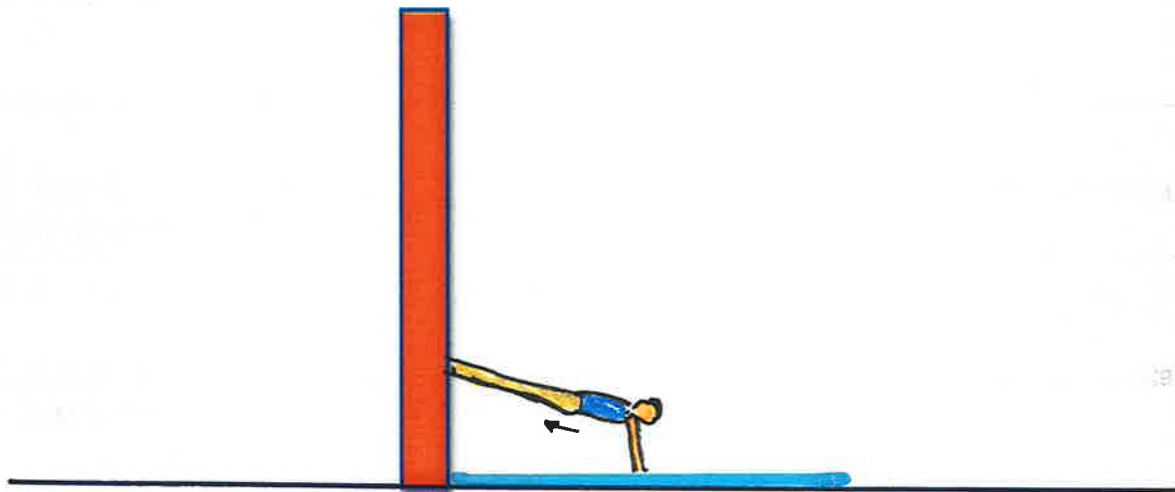
24) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito



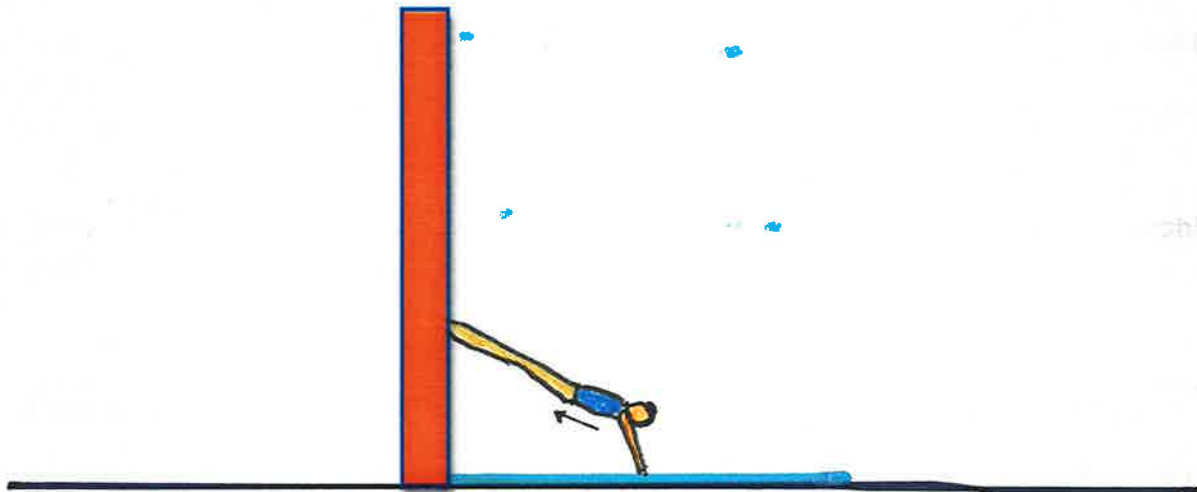
25) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



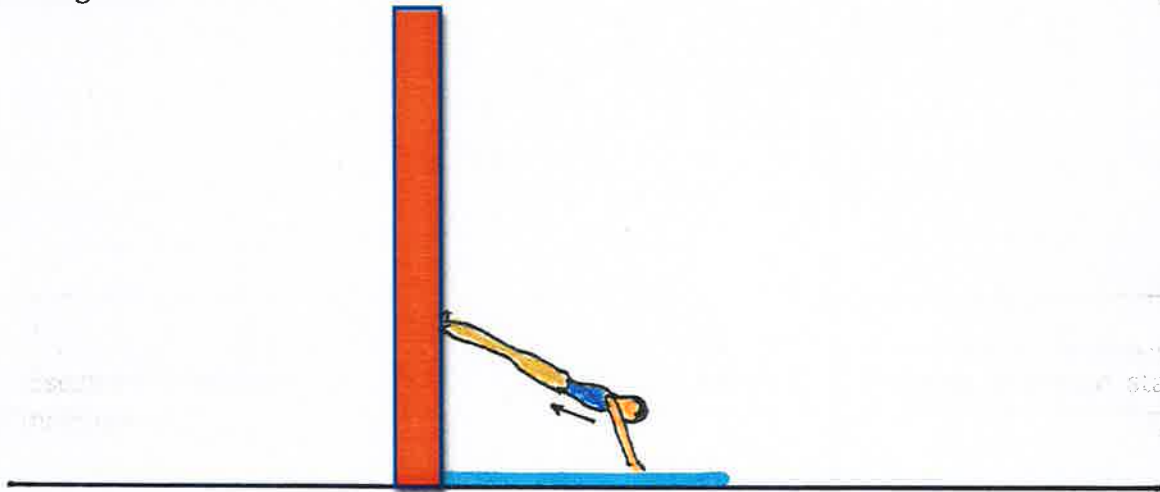
26) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



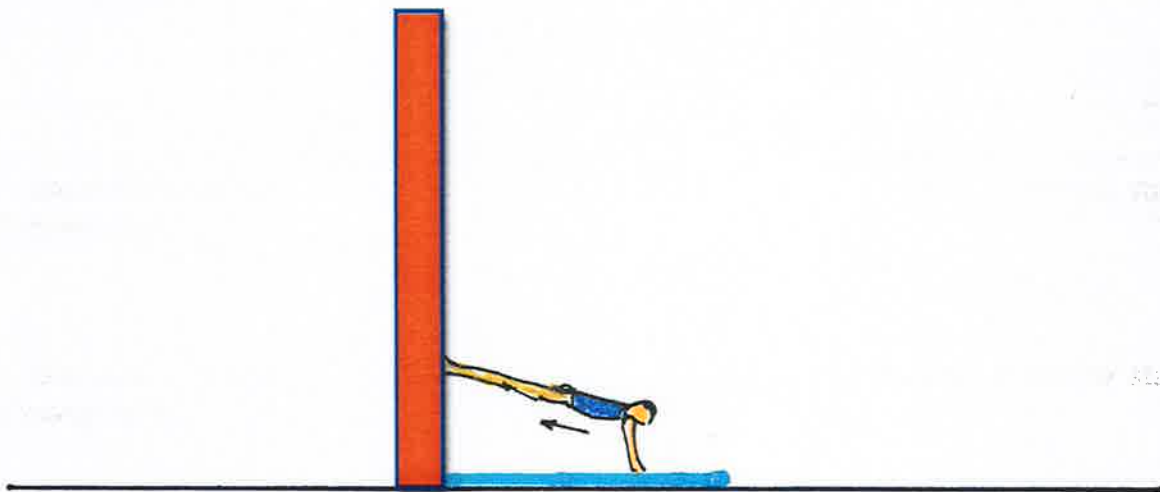
27) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito



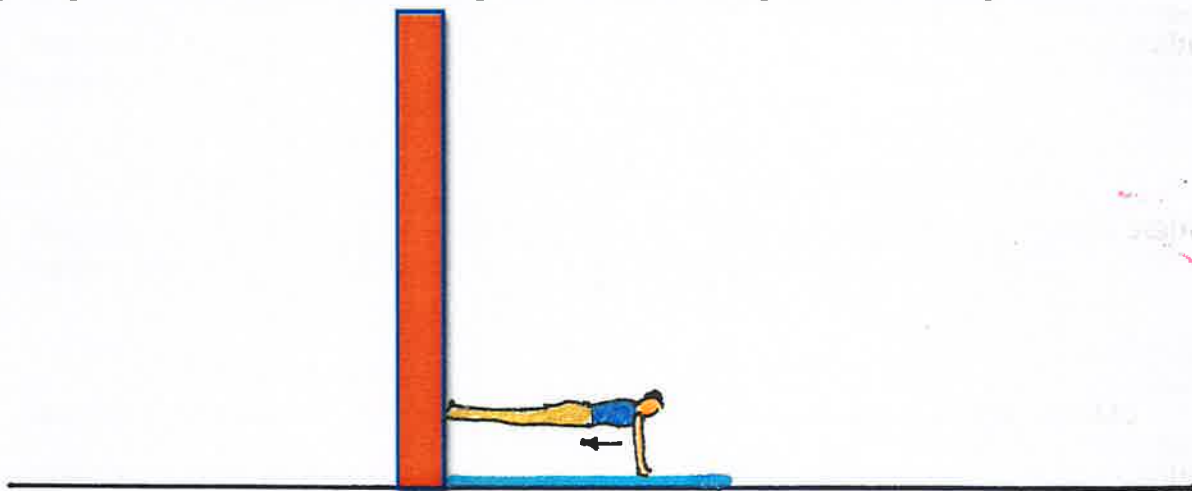
28) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



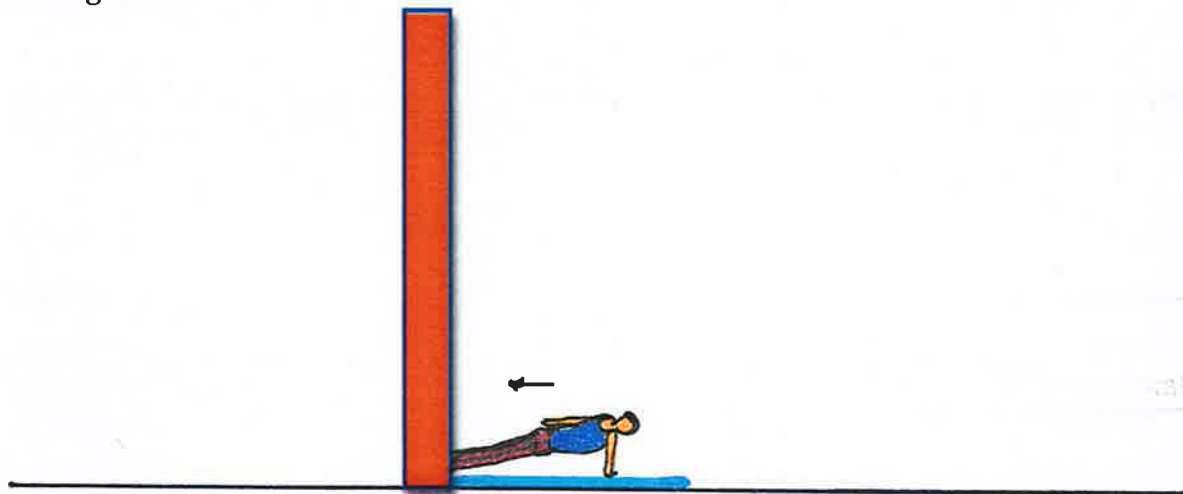
29) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



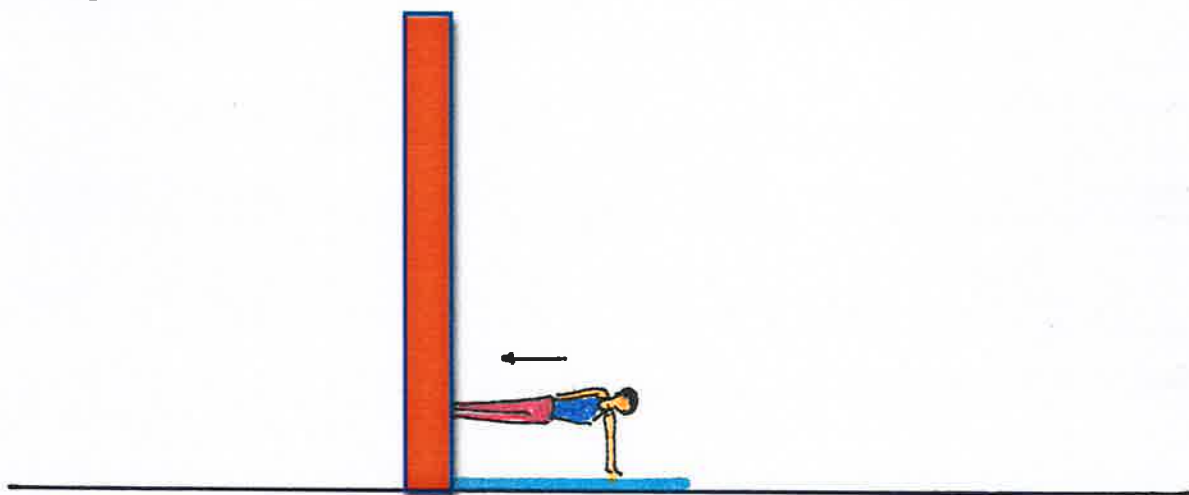
30) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito



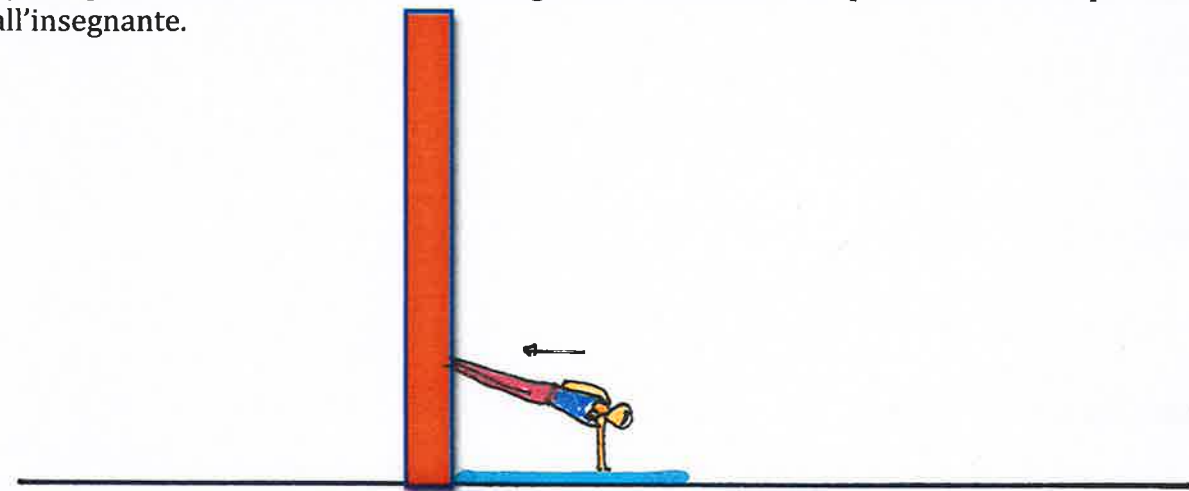
31) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



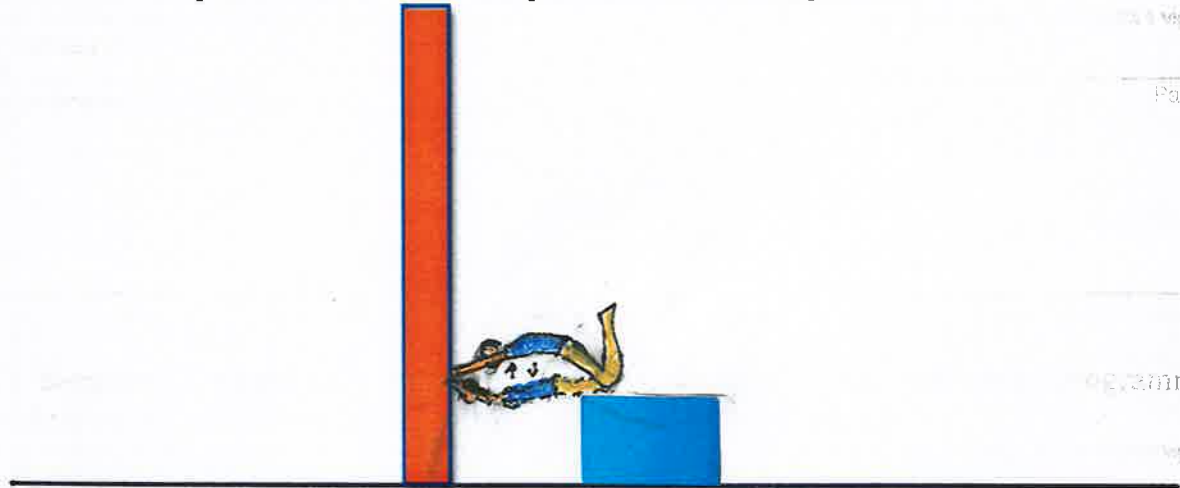
32) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



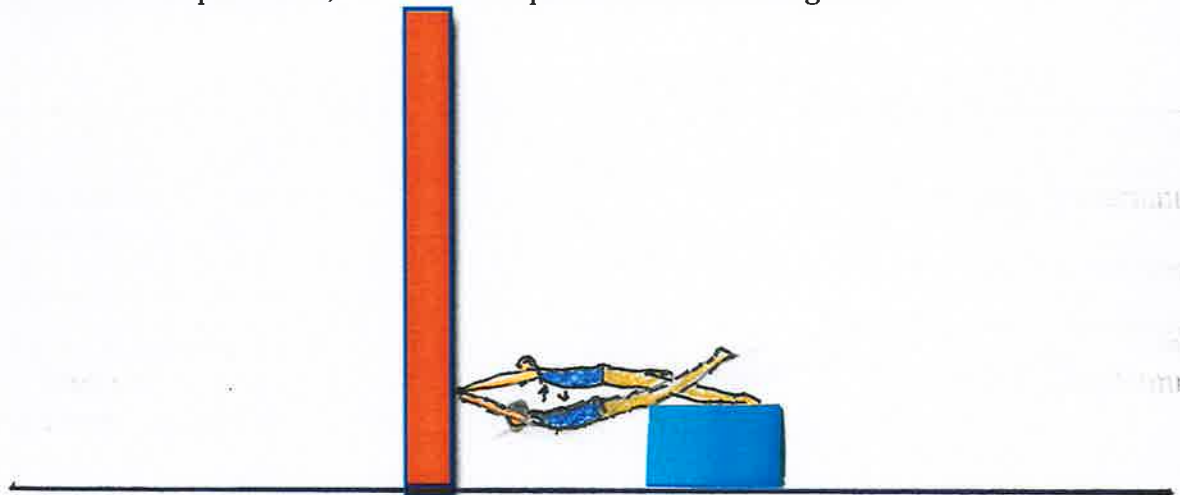
33) Eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



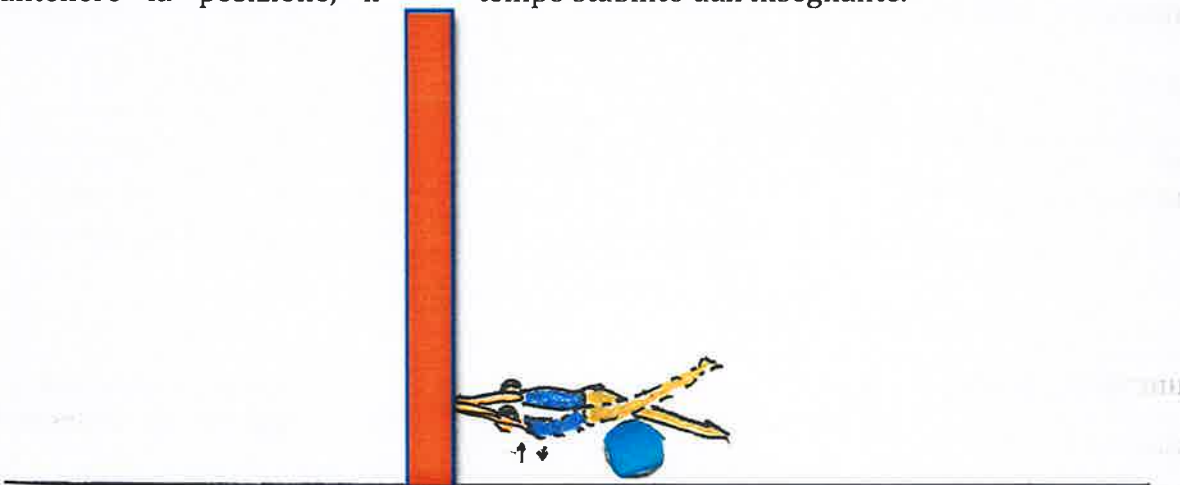
34) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



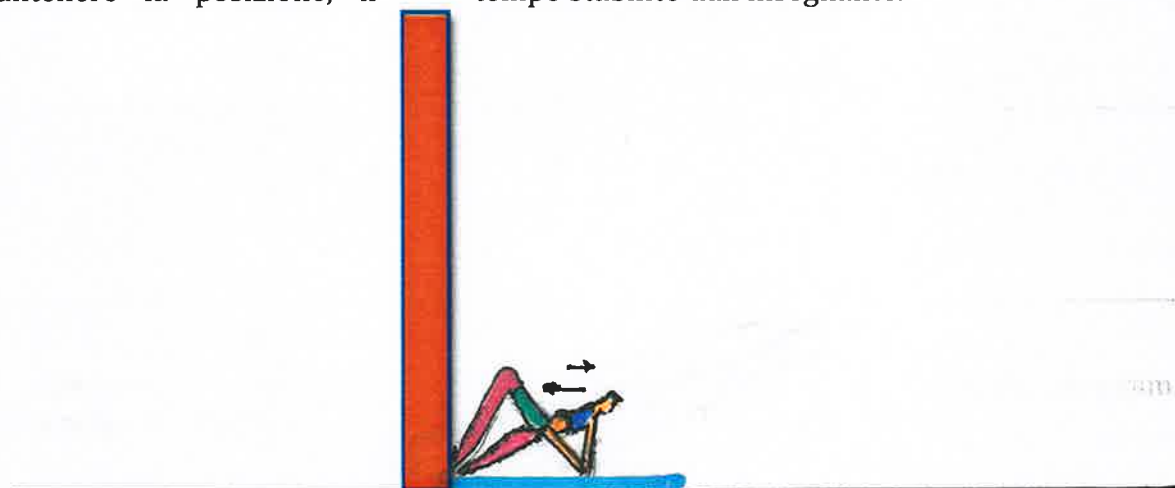
35) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



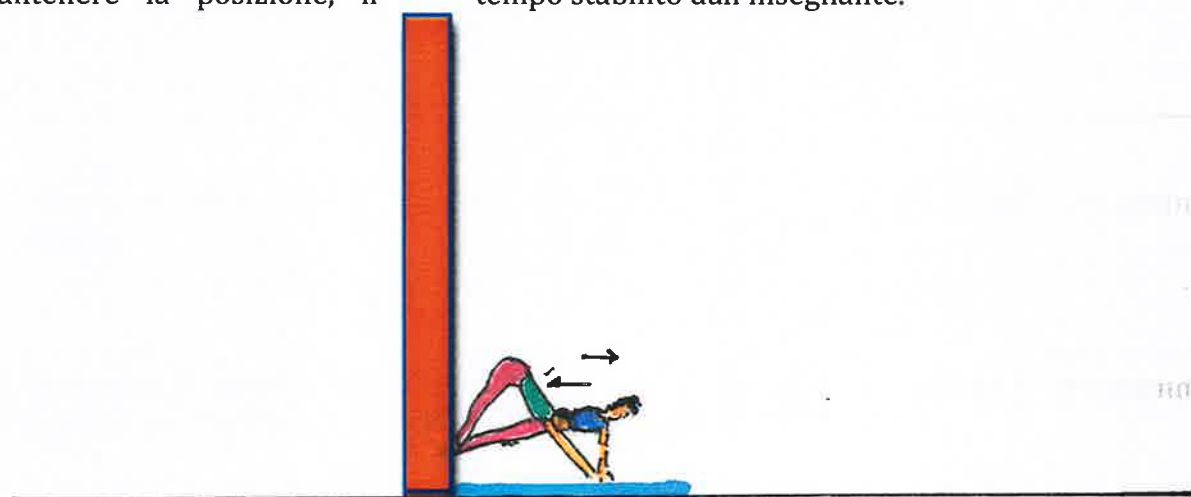
36) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



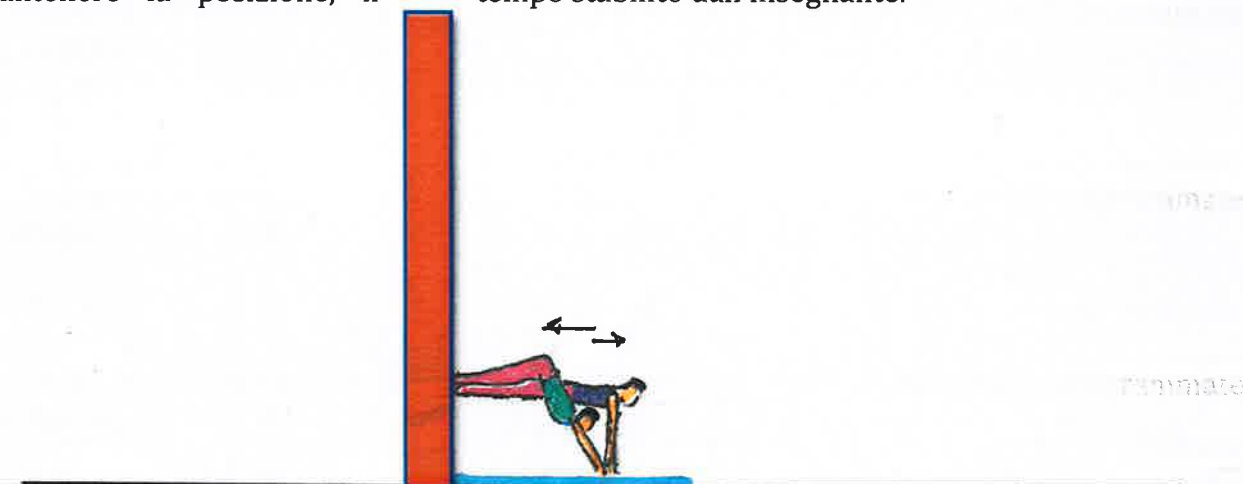
37) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



38) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

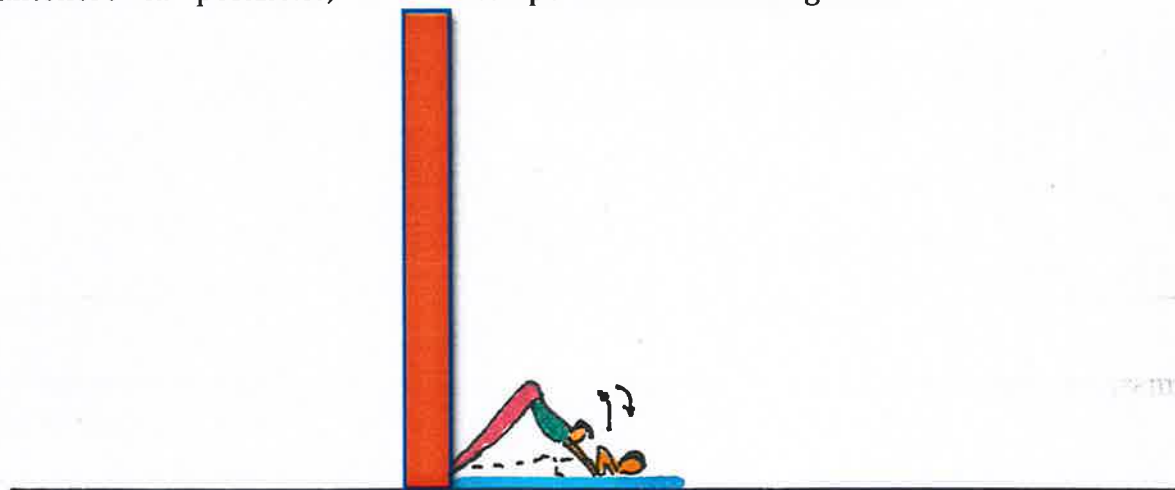


39) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

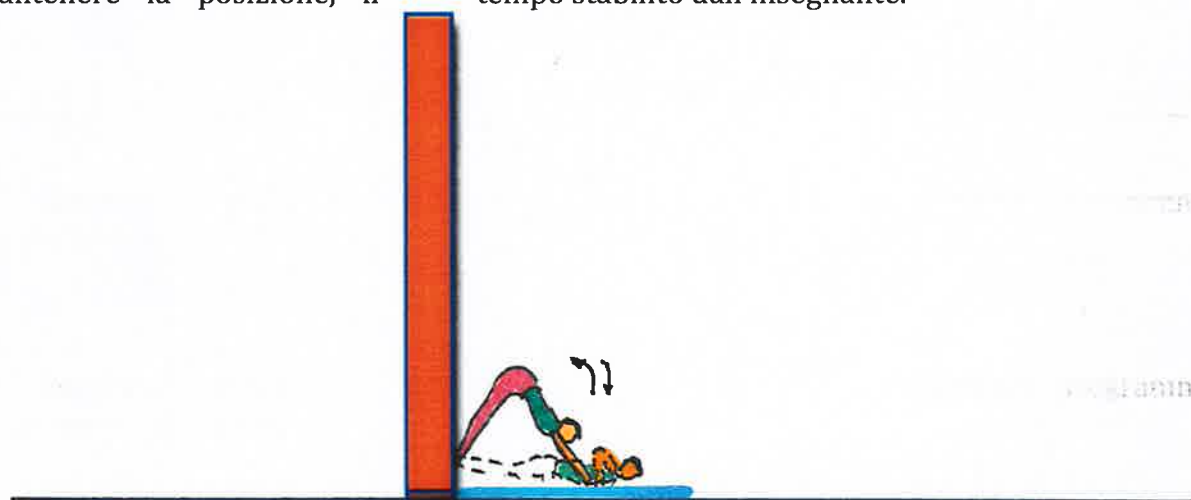




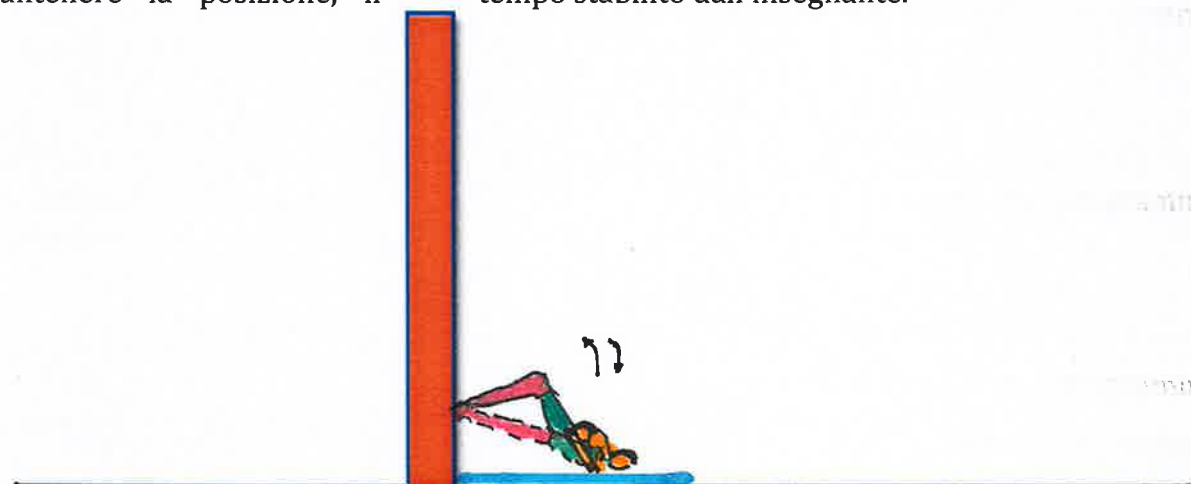
40) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



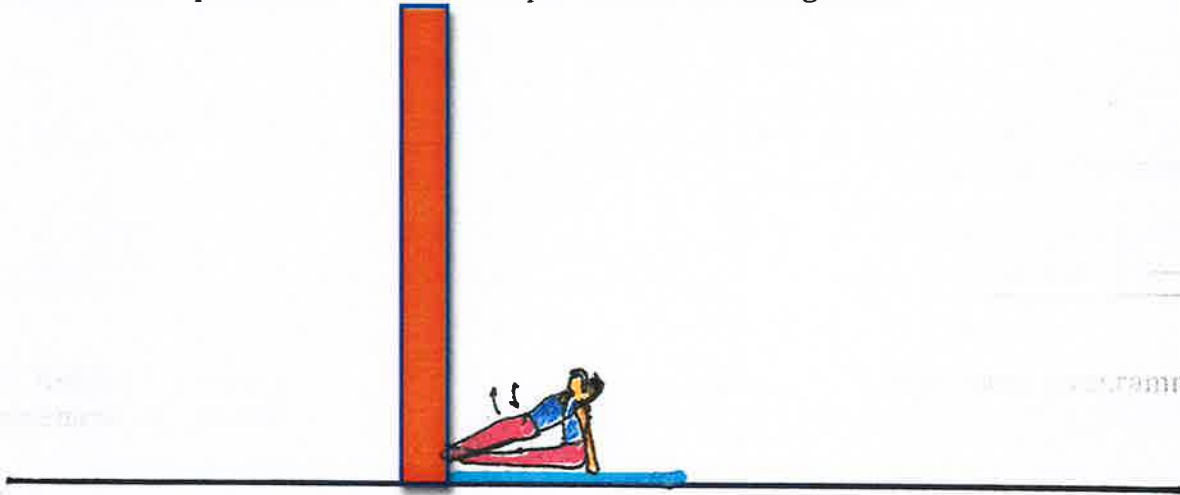
41) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



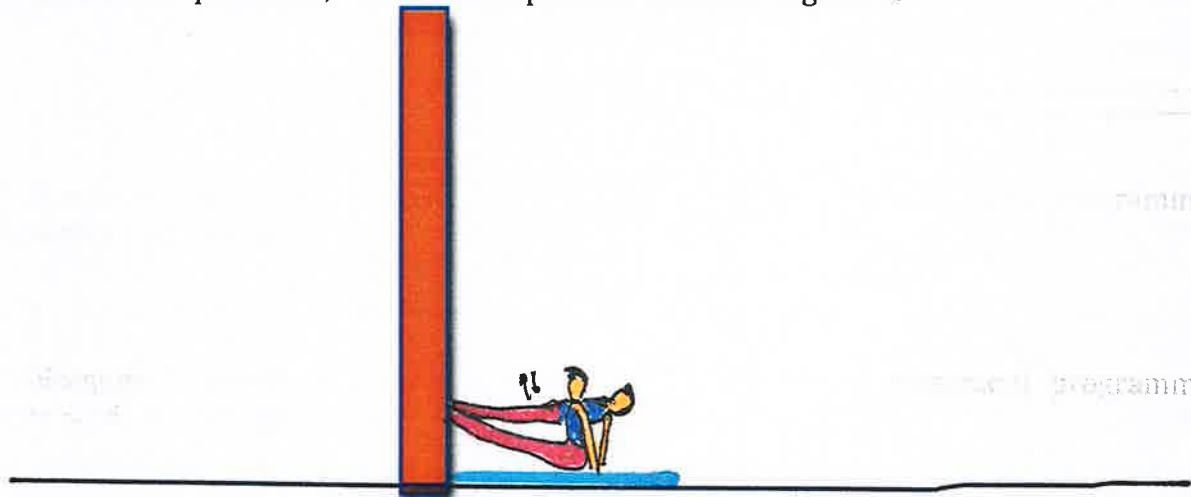
42) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



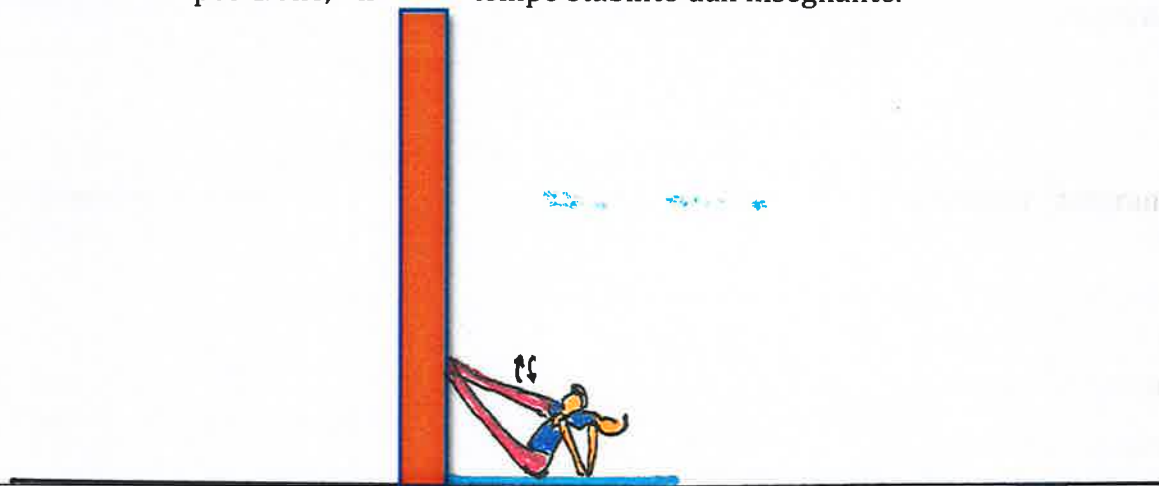
43) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



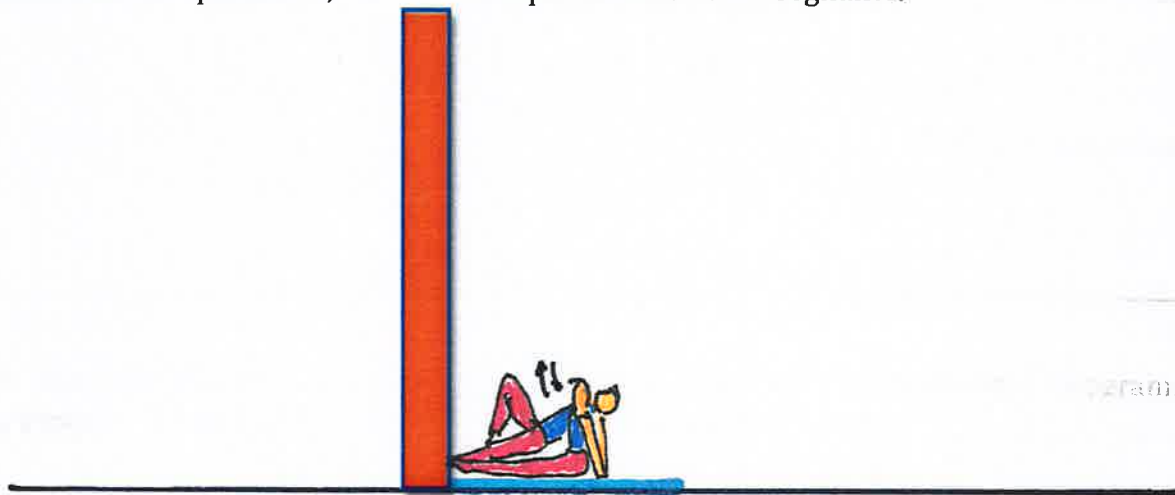
44) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



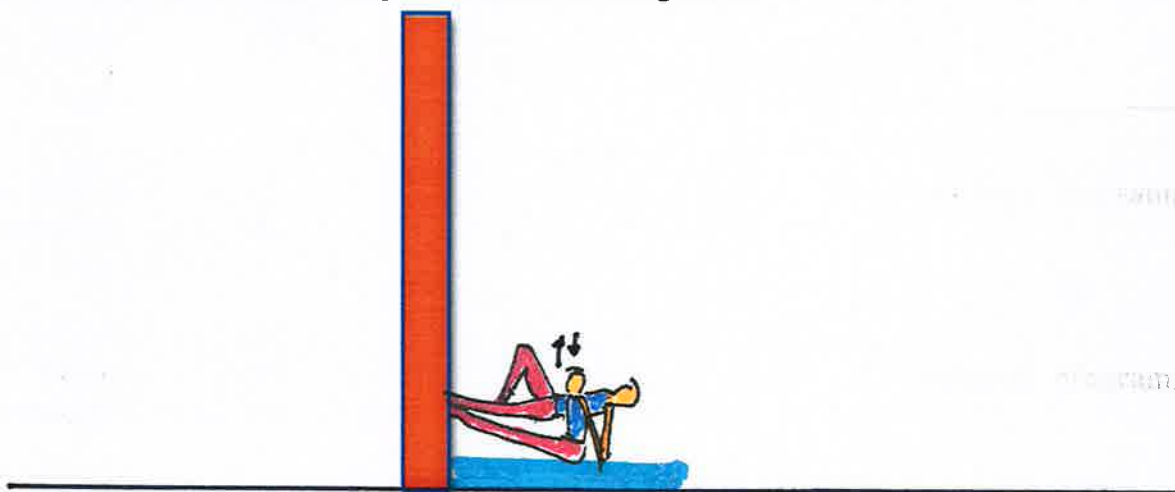
45) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



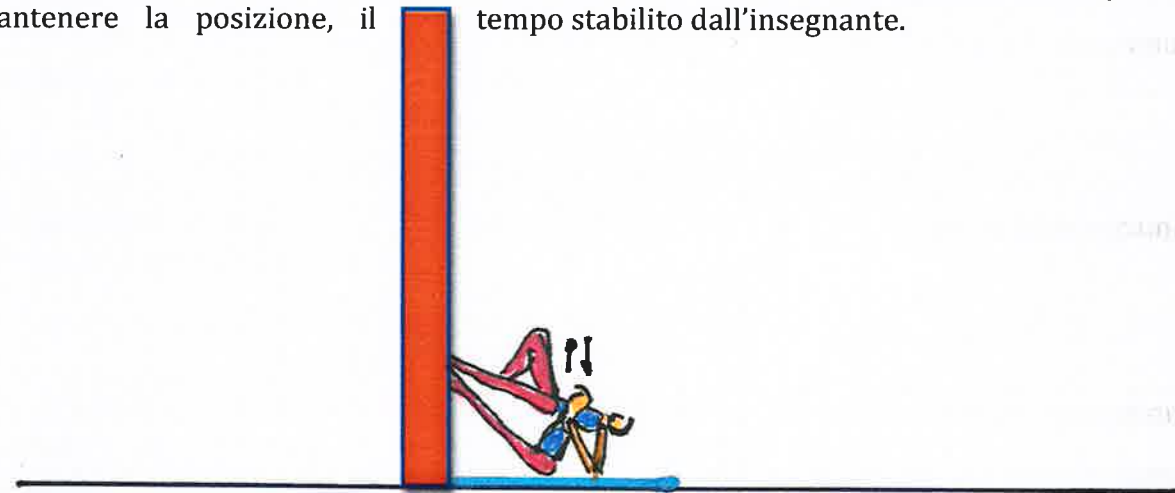
46) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



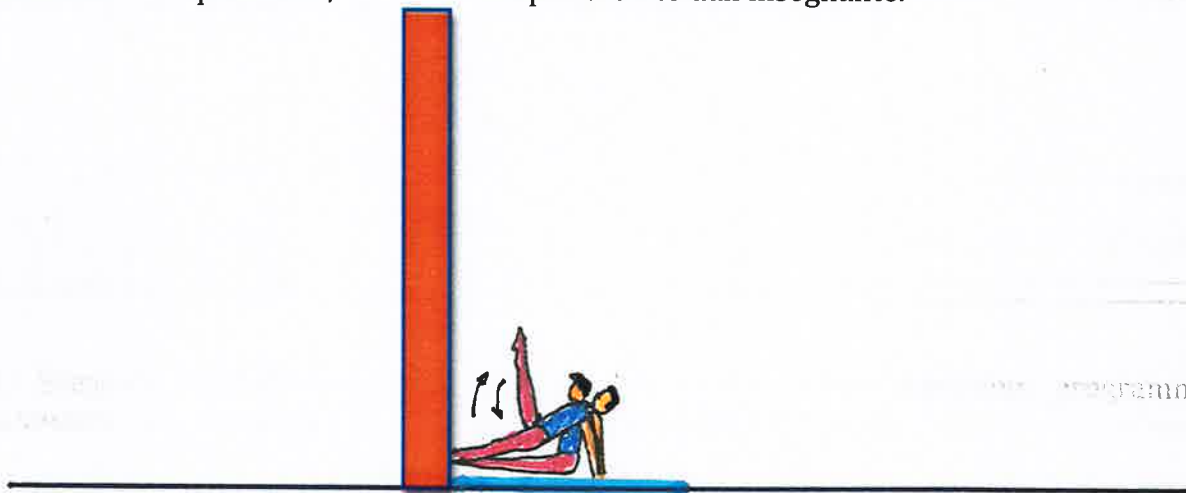
47) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione il tempo stabilito dall'insegnante.



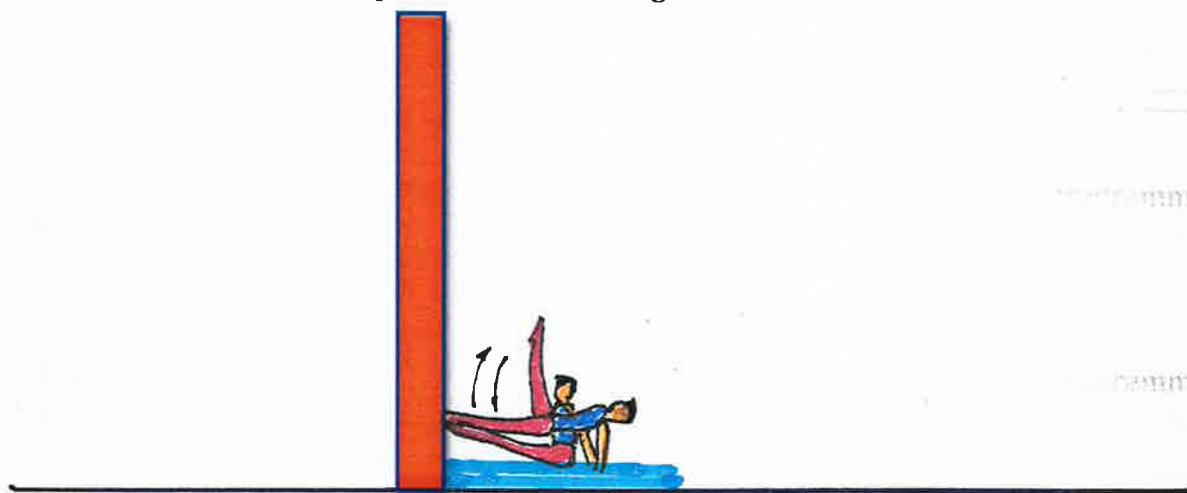
48) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



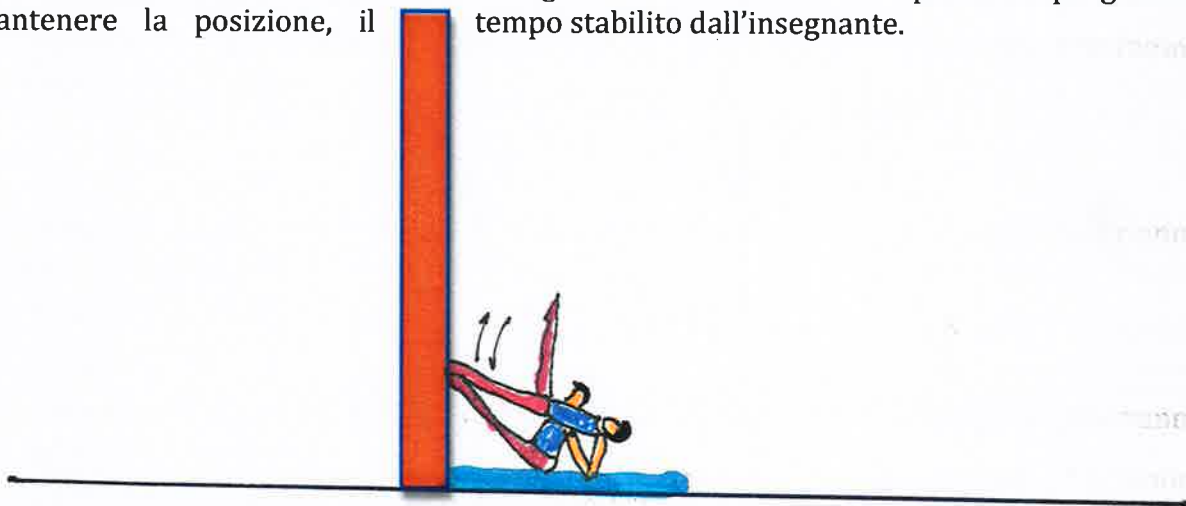
49) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



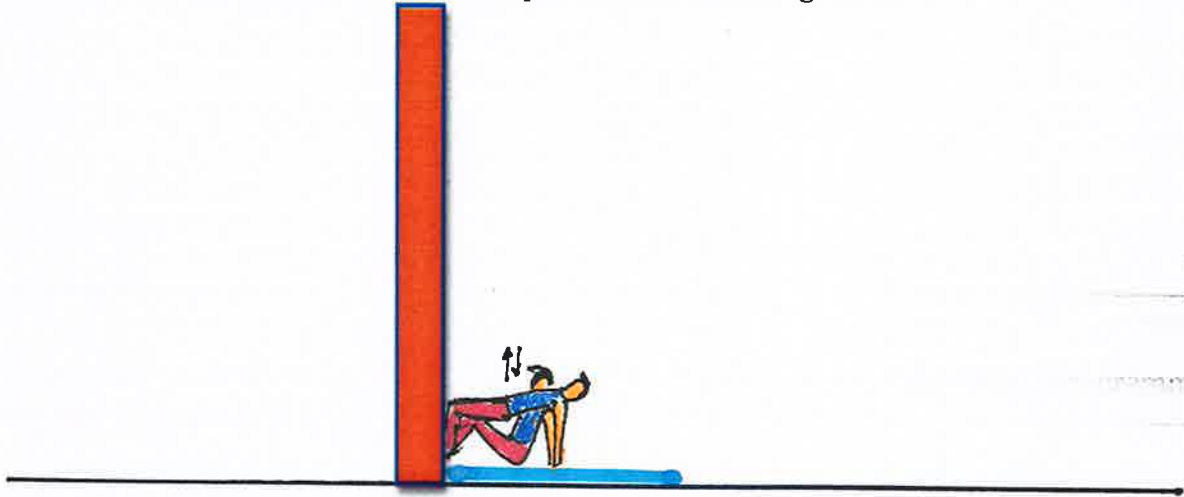
50) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



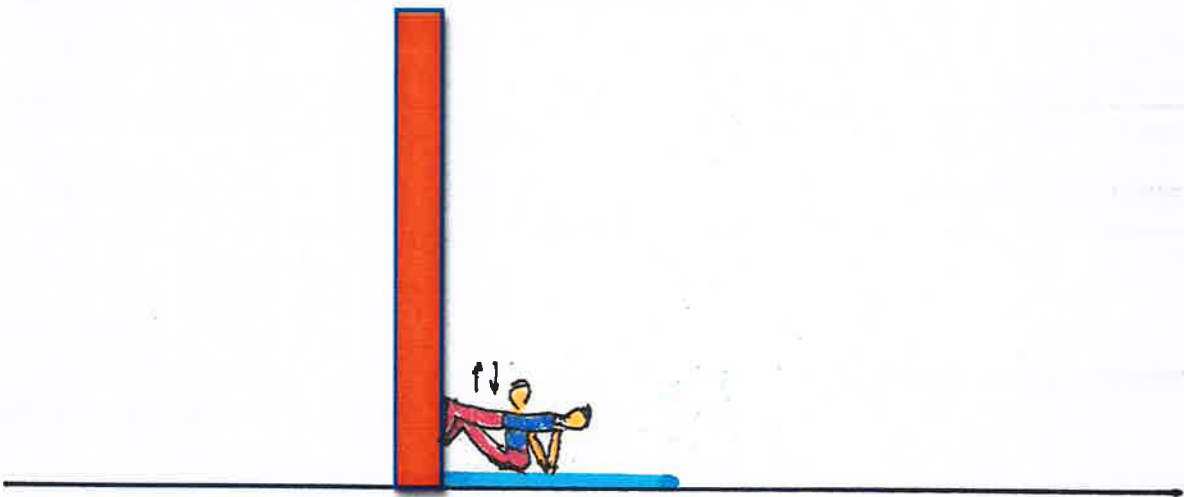
51) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



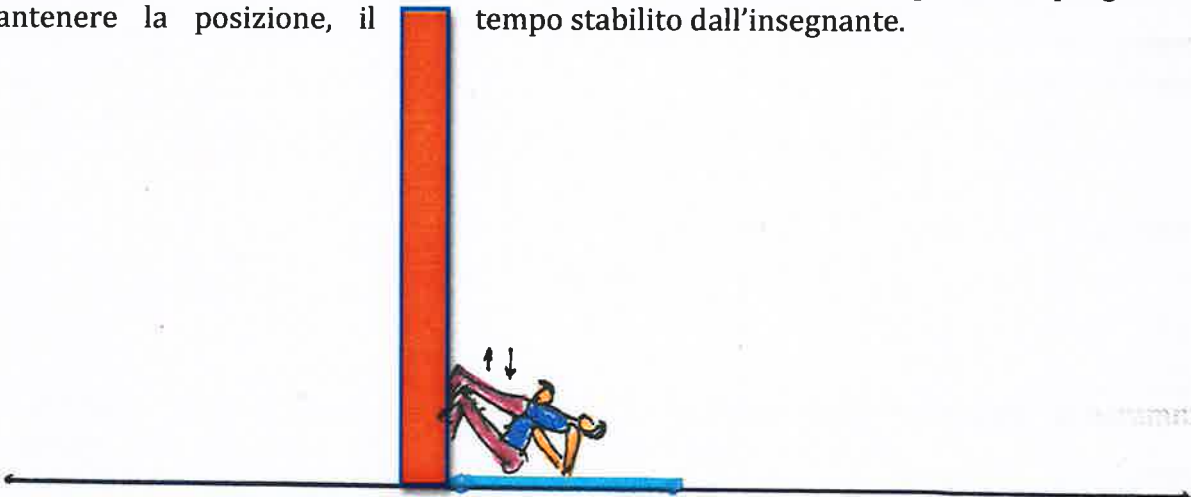
52) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



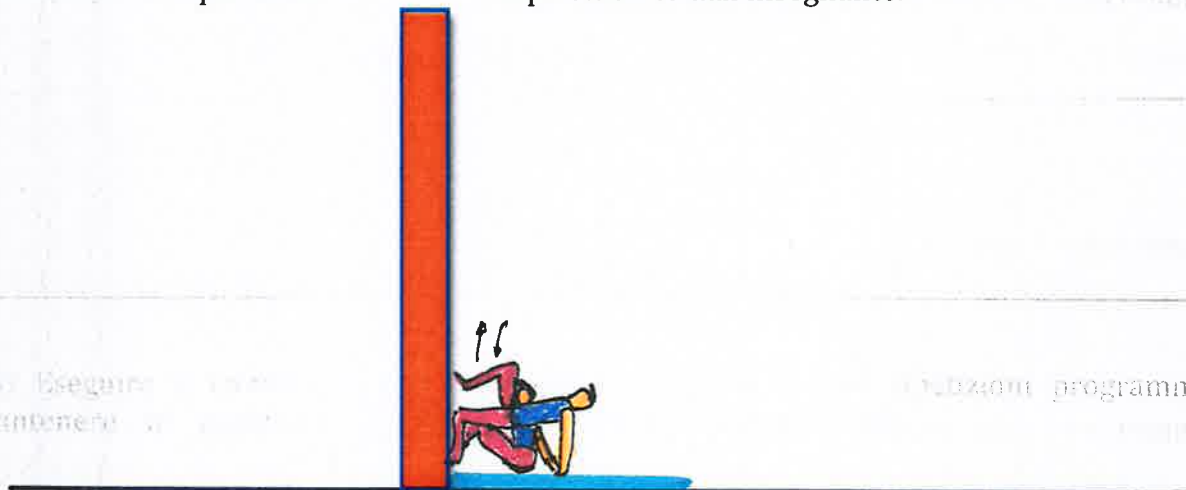
53) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



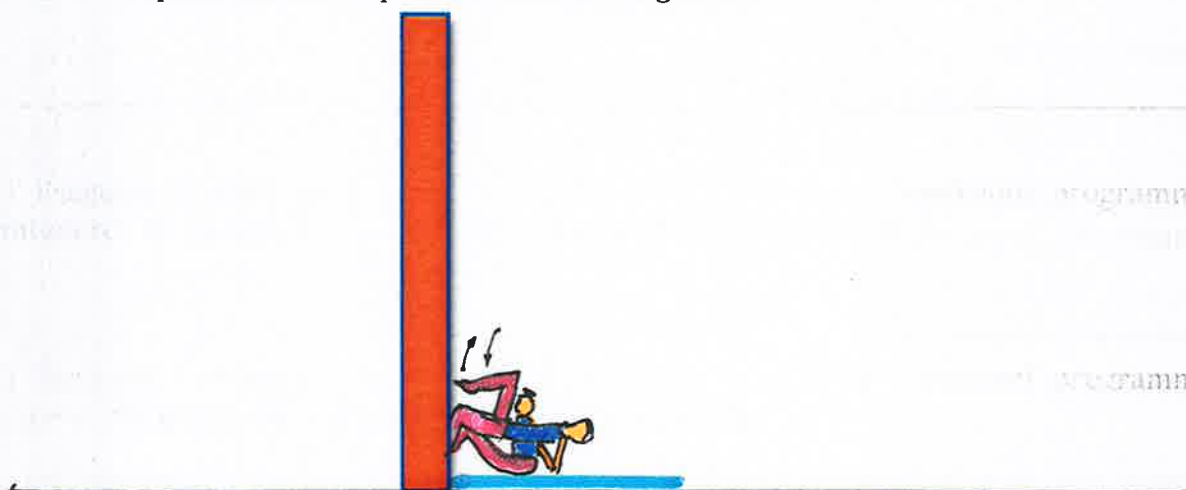
54) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



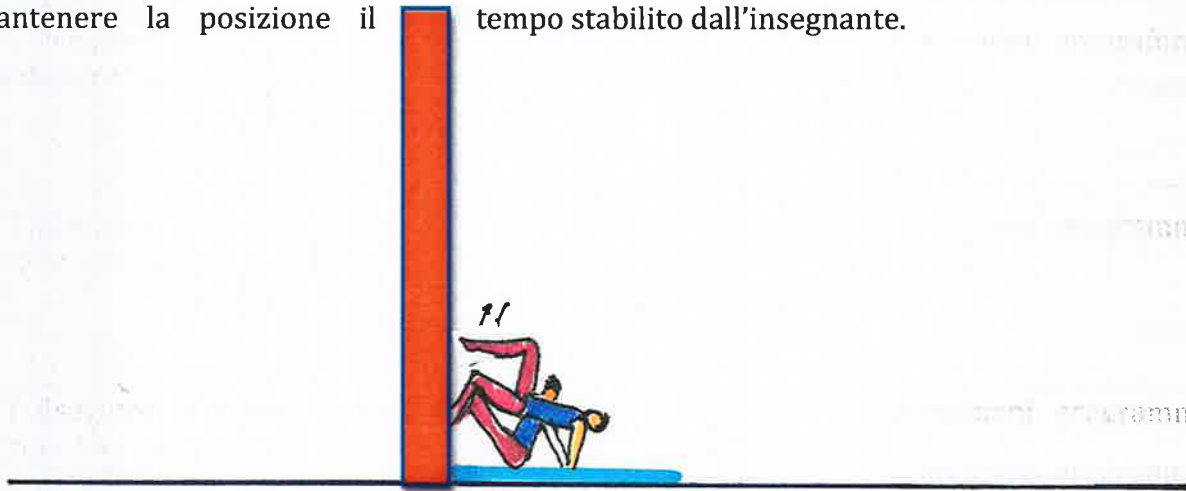
55) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione il tempo stabilito dall'insegnante.



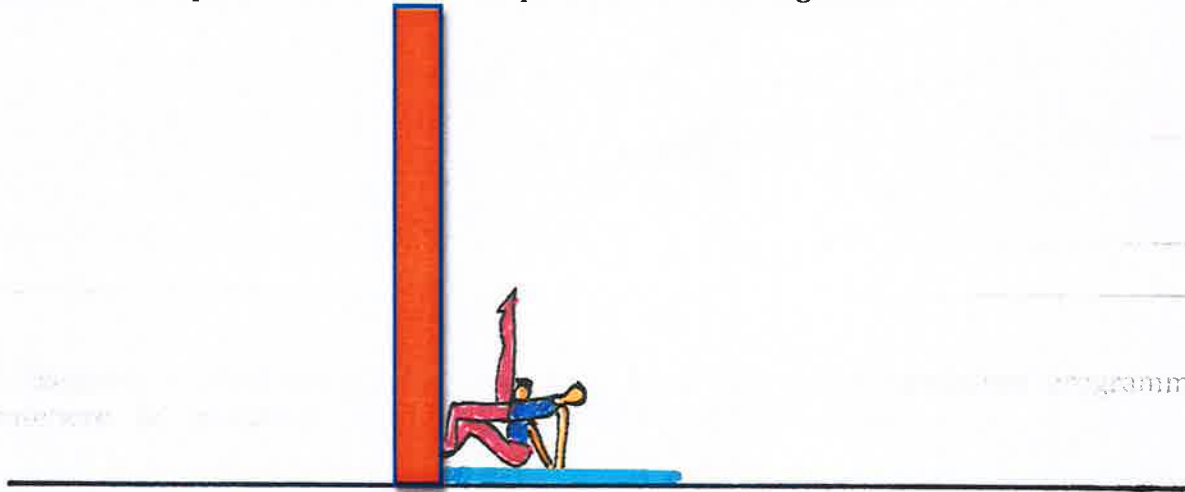
56) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



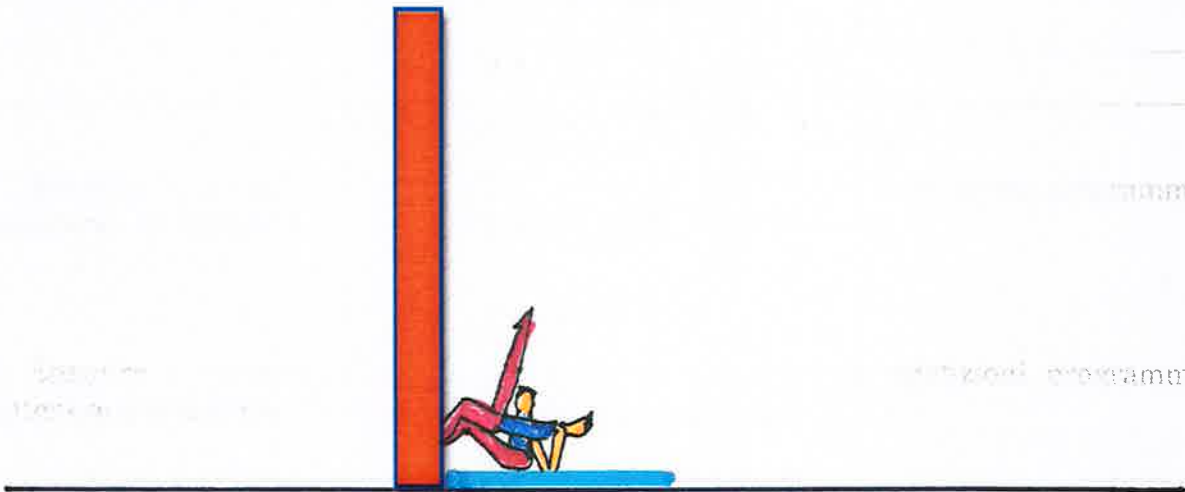
57) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione il tempo stabilito dall'insegnante.



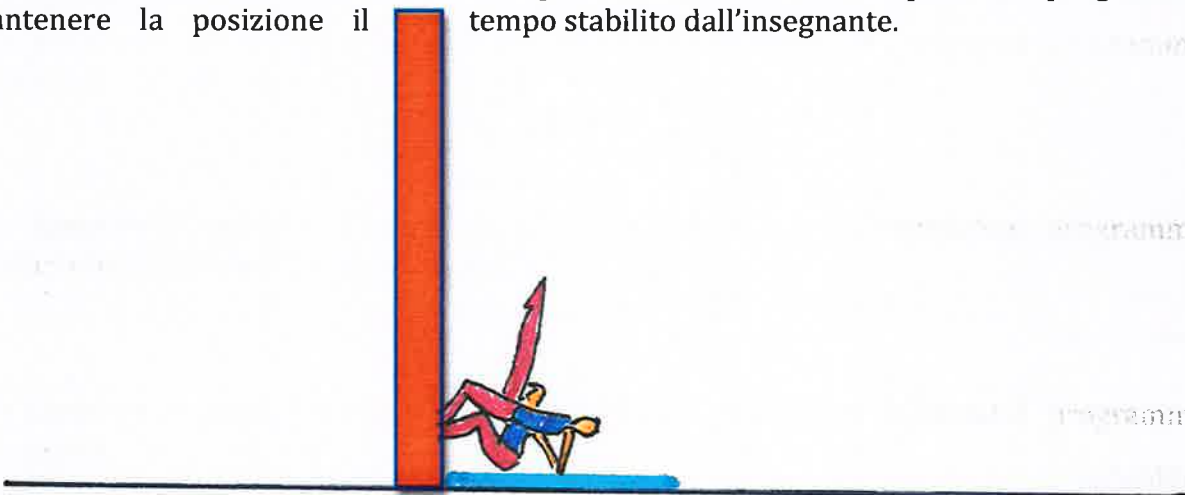
58) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione il tempo stabilito dall'insegnante.



59) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione il tempo stabilito dall'insegnante.



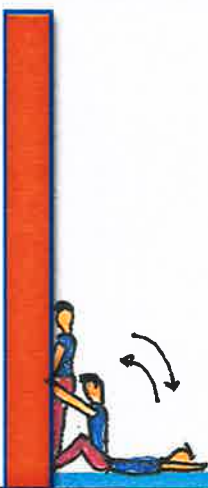
60) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione il tempo stabilito dall'insegnante.



61) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



62) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

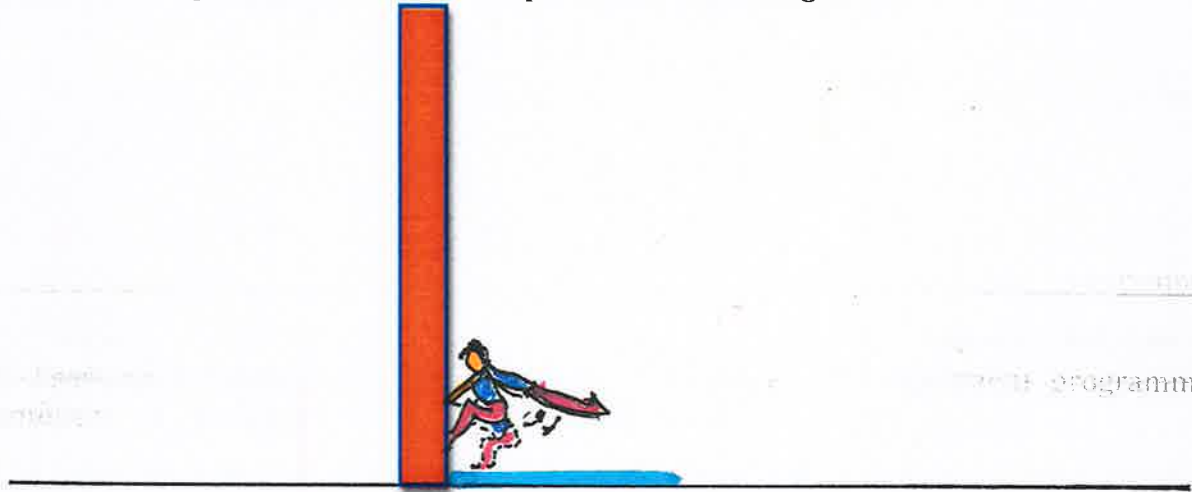


63) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

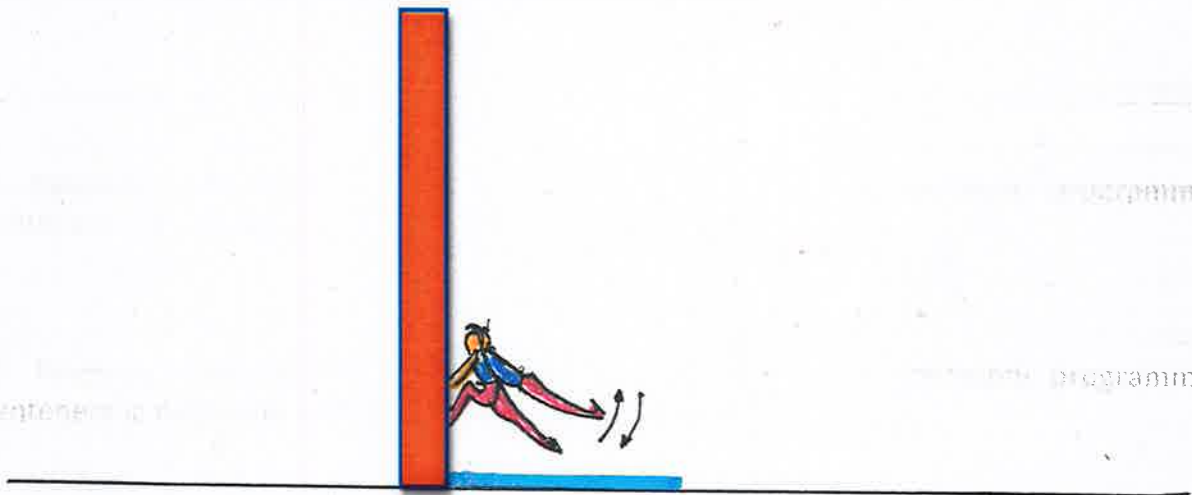




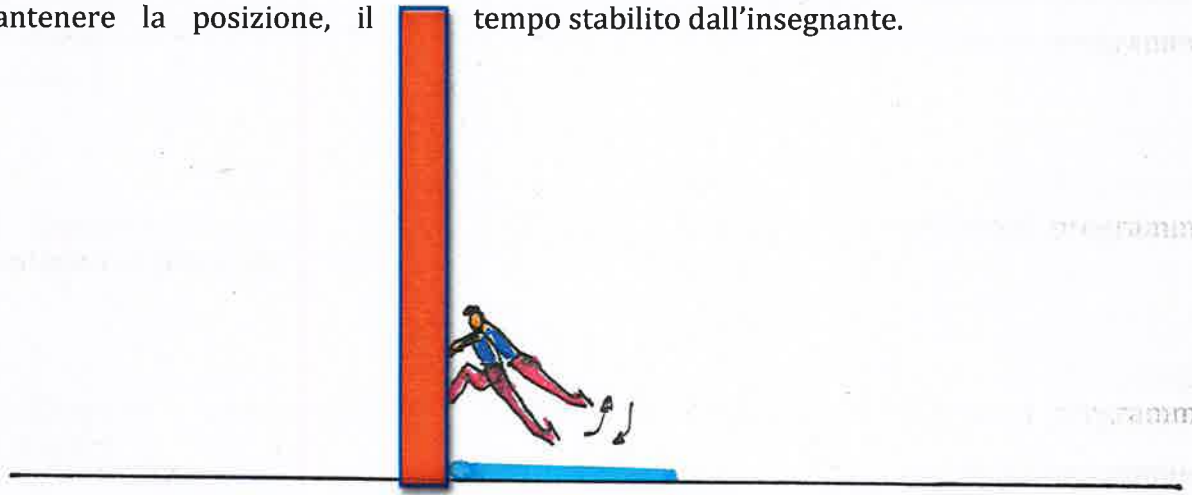
64) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



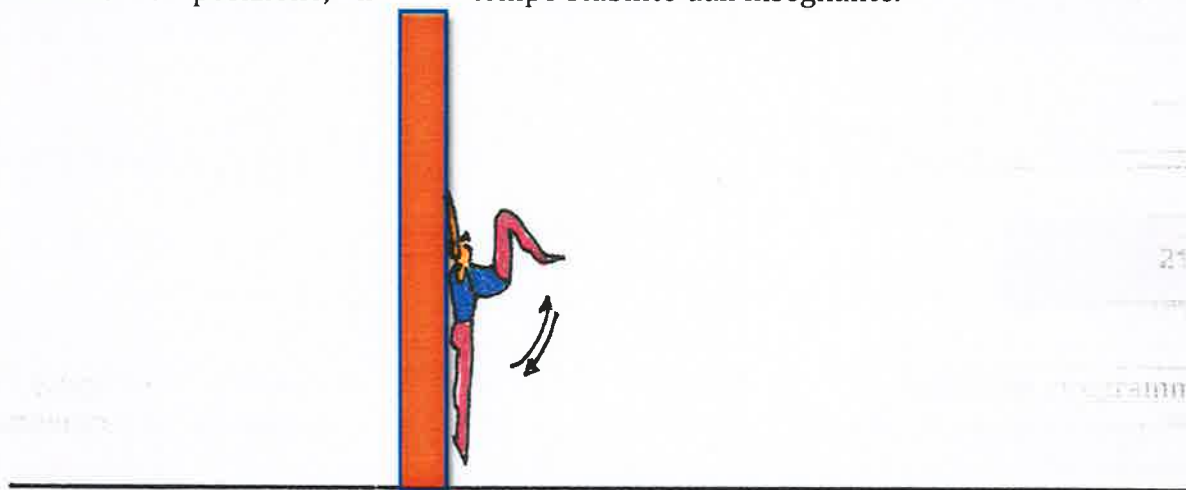
65) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



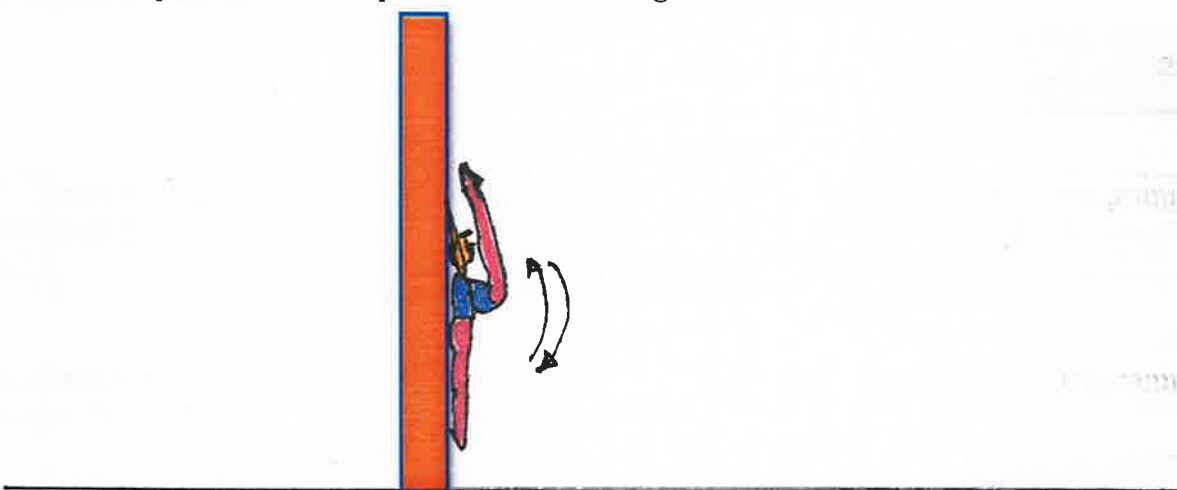
66) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



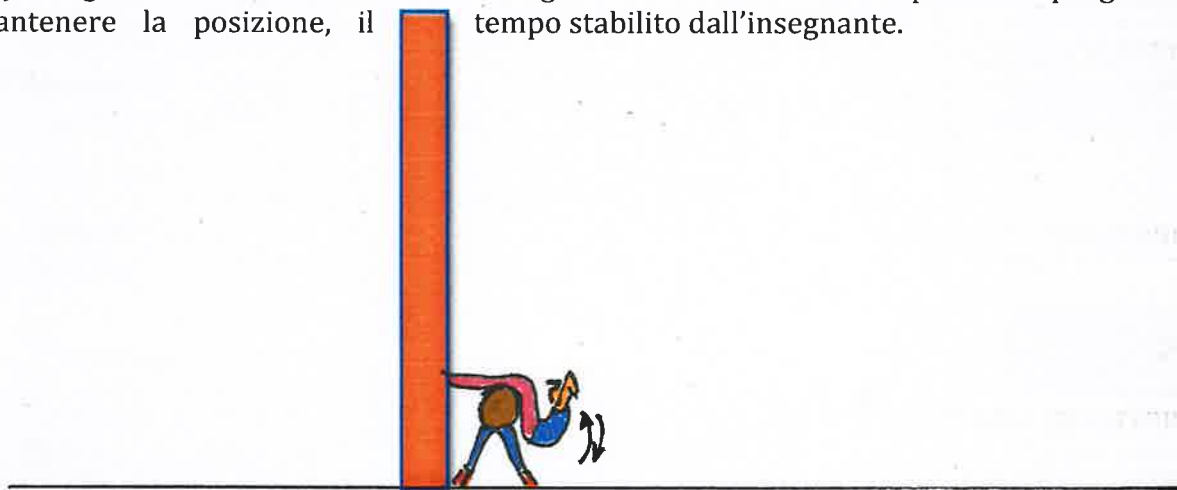
67) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



68) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



69) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



70) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



71) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



72) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



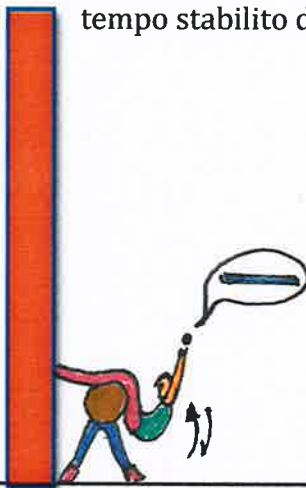
73) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



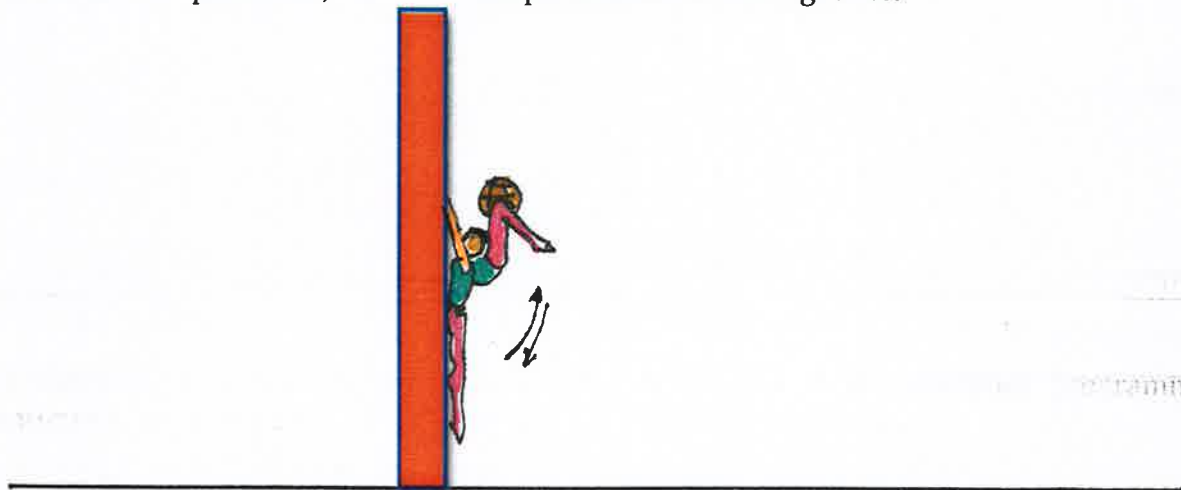
74) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



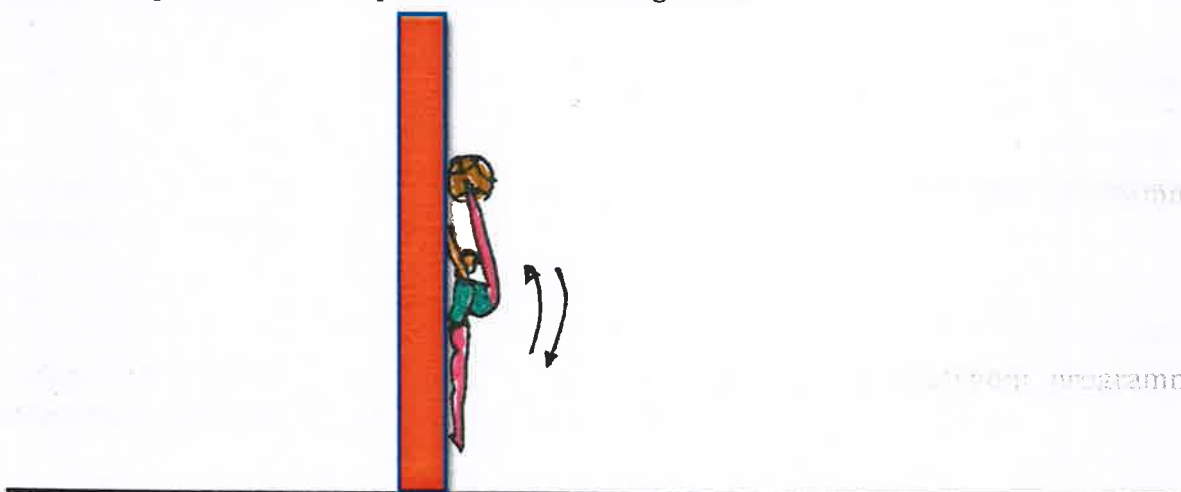
75) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



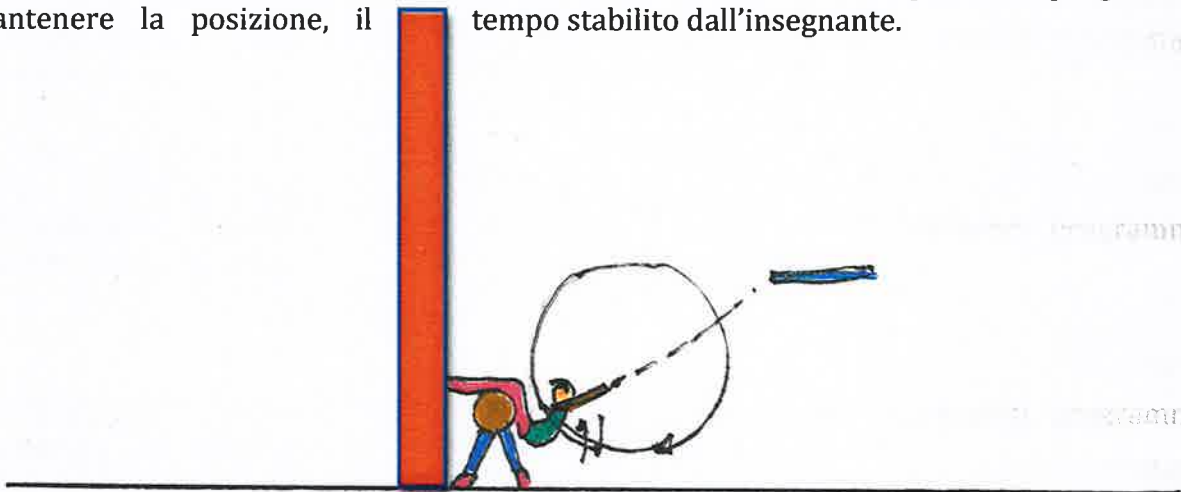
76) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



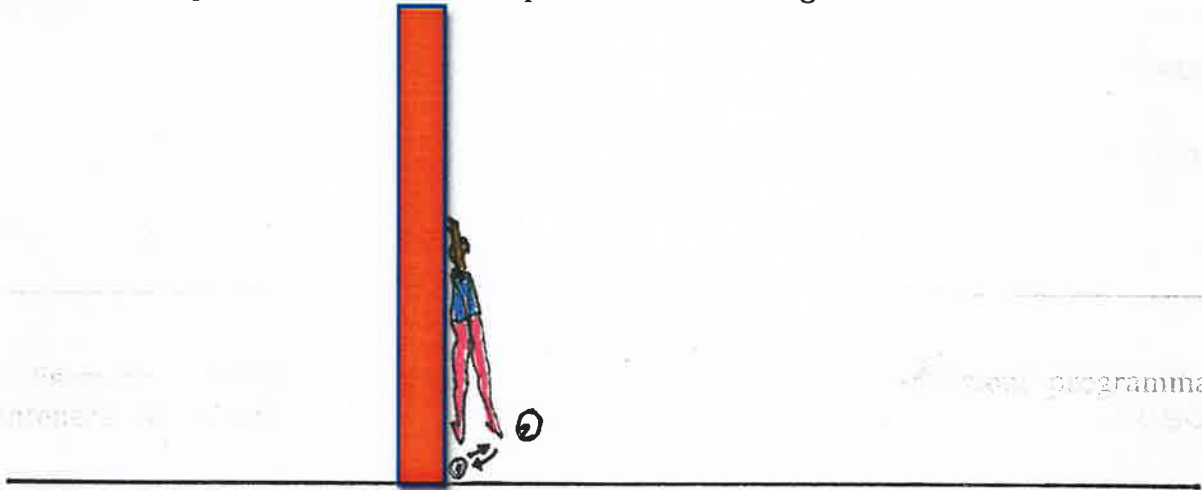
77) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



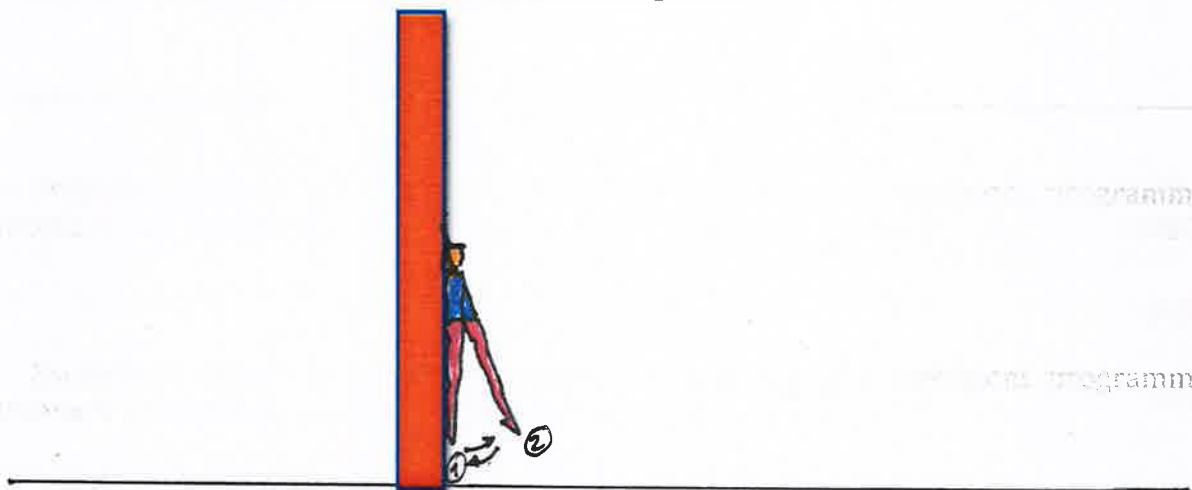
78) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



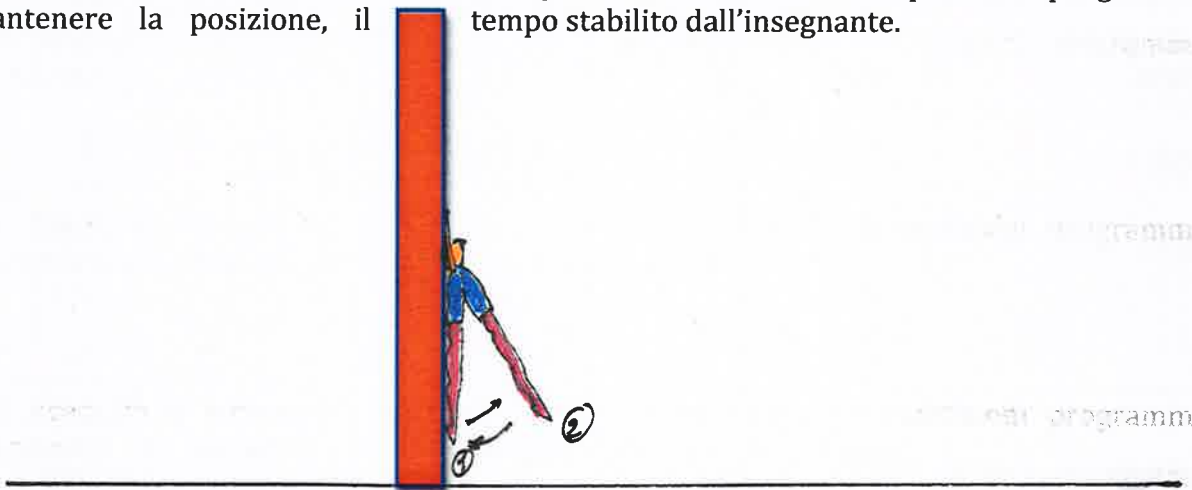
79) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



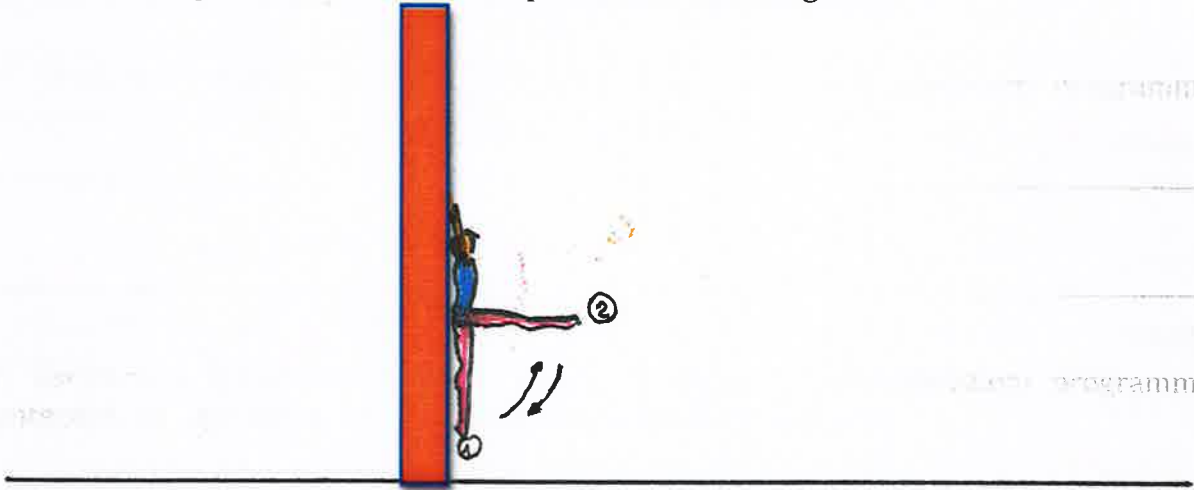
80) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



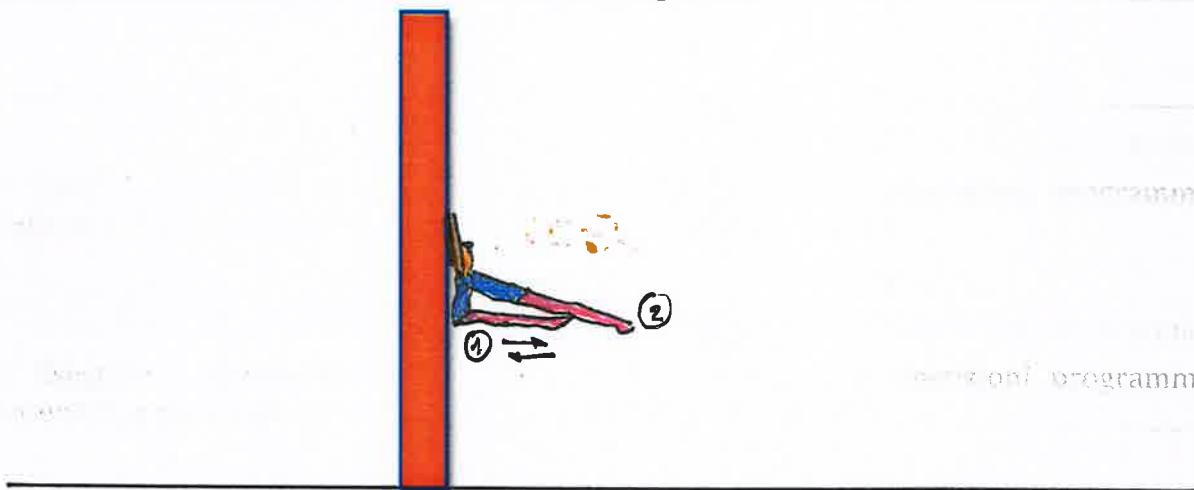
81) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



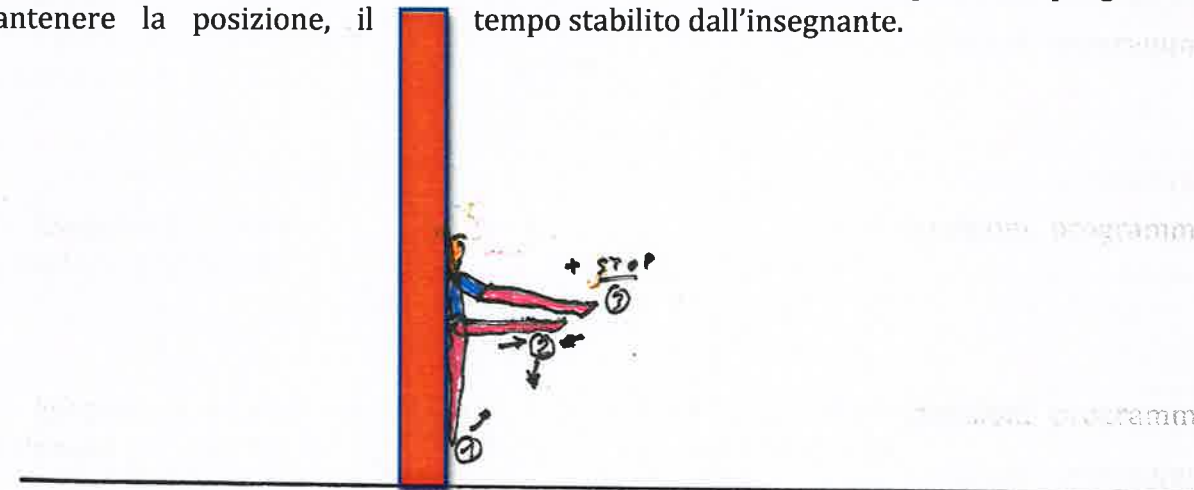
82) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



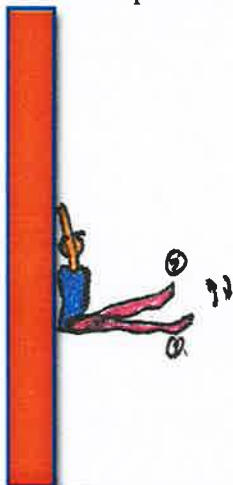
83) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



84) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



85) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



86) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

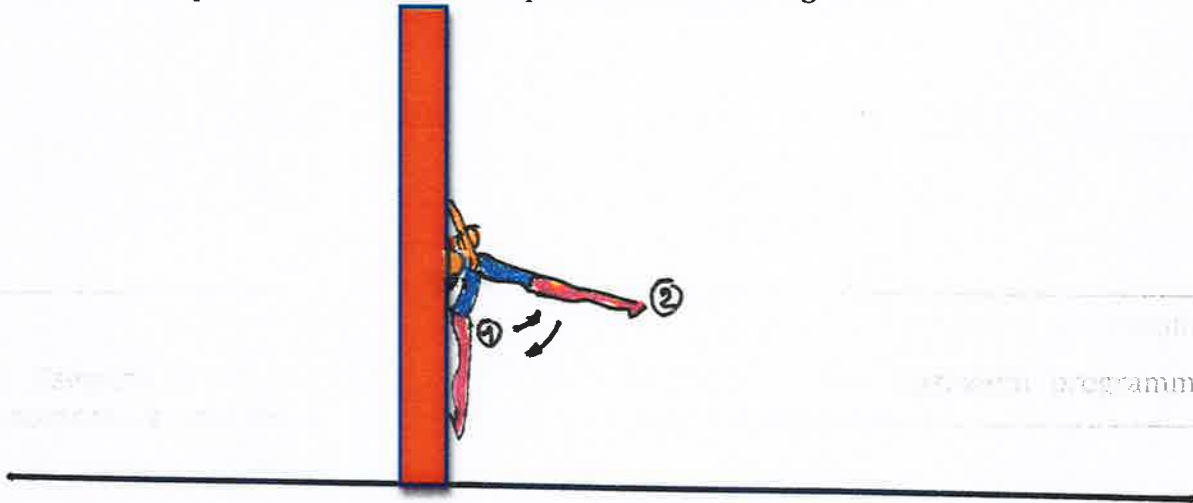


87) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

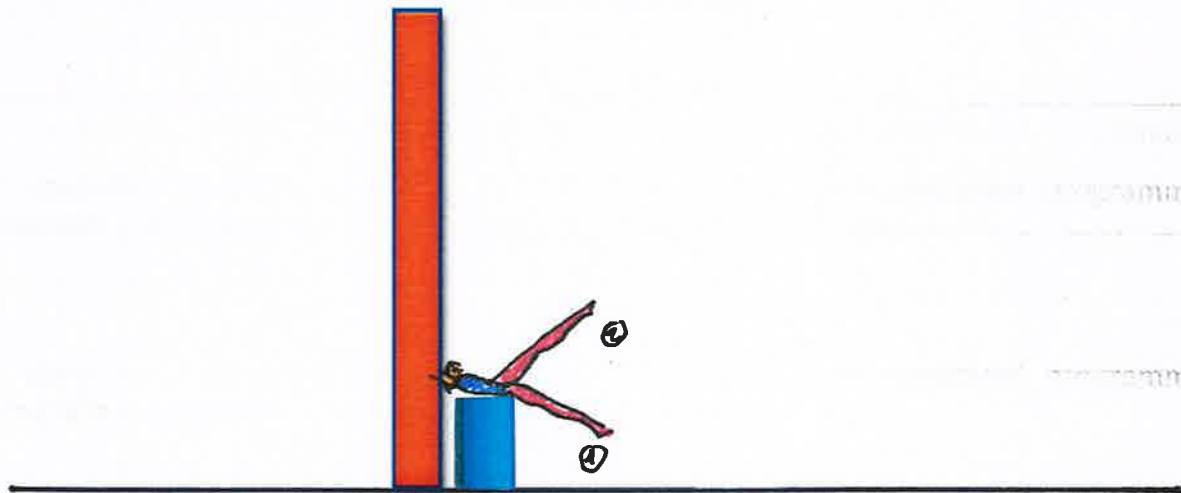




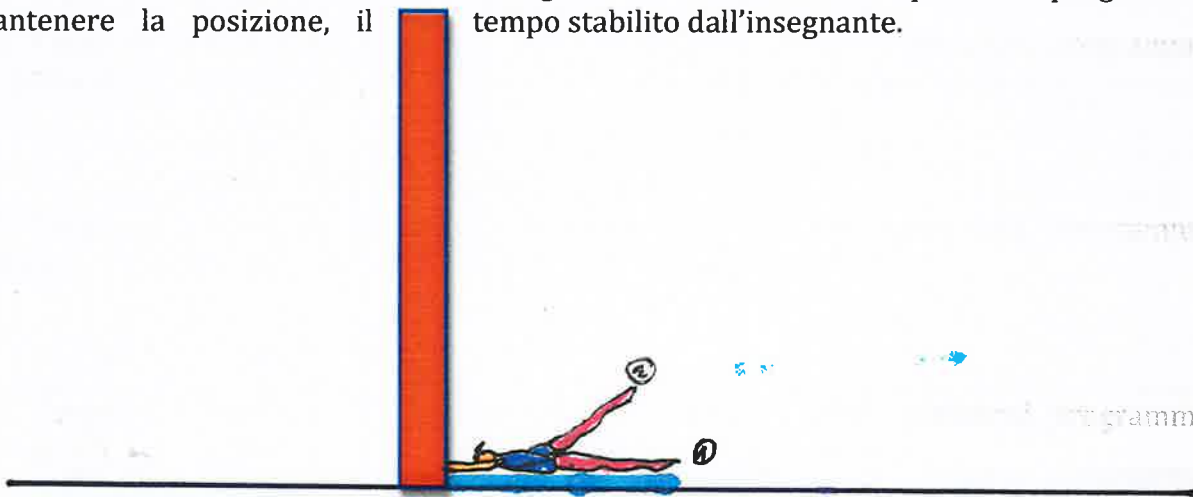
88) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



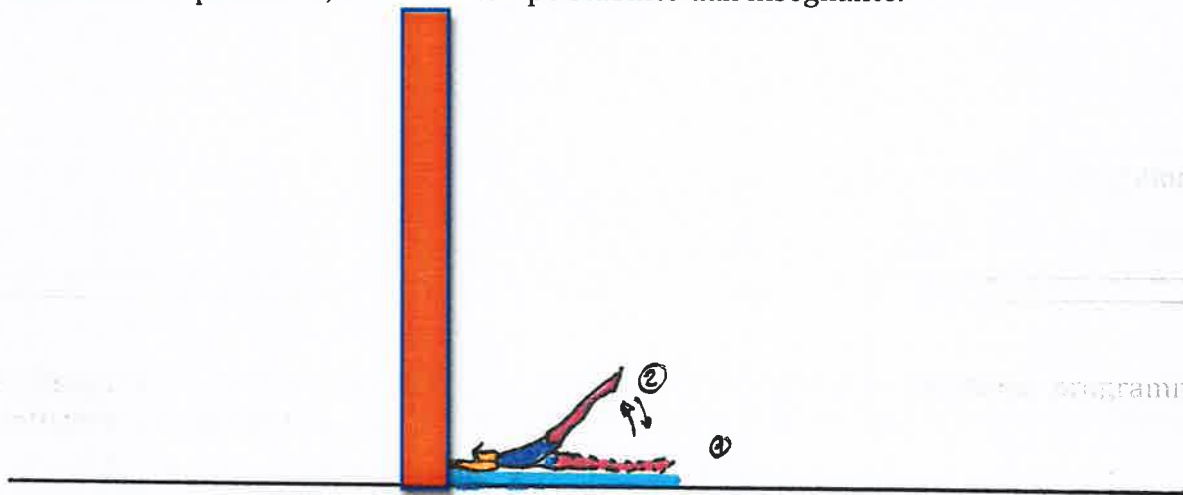
89) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



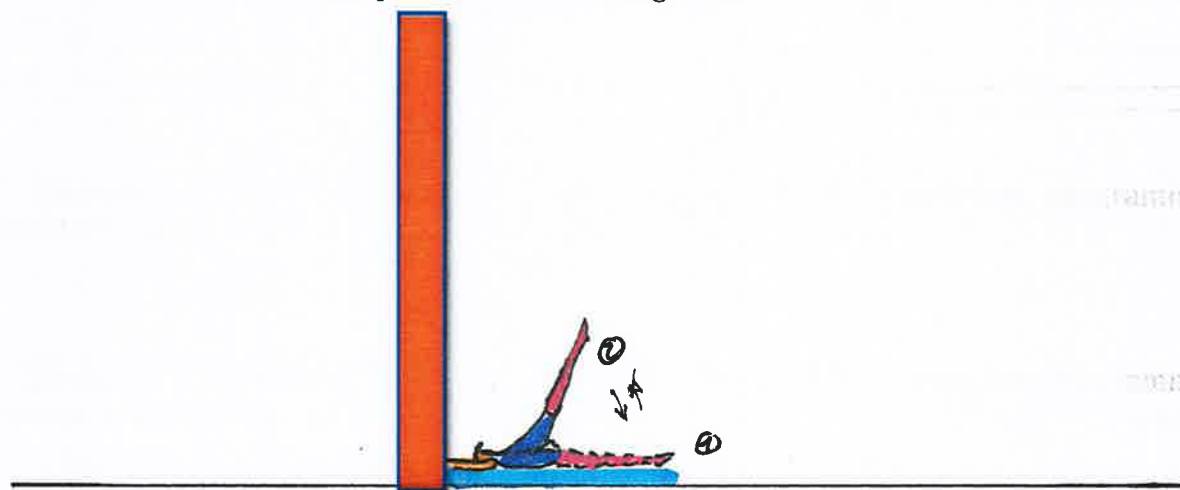
90) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



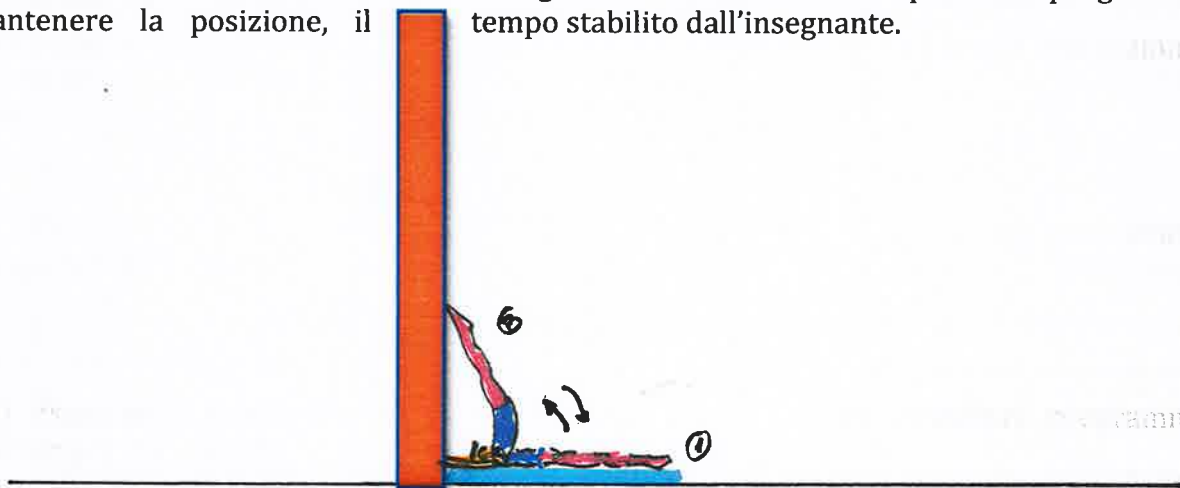
91) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



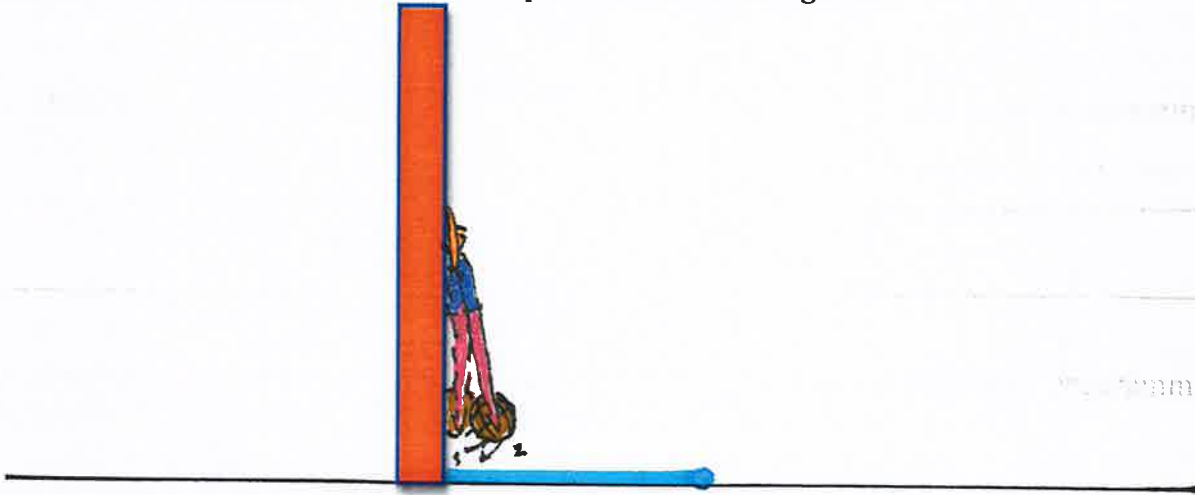
92) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



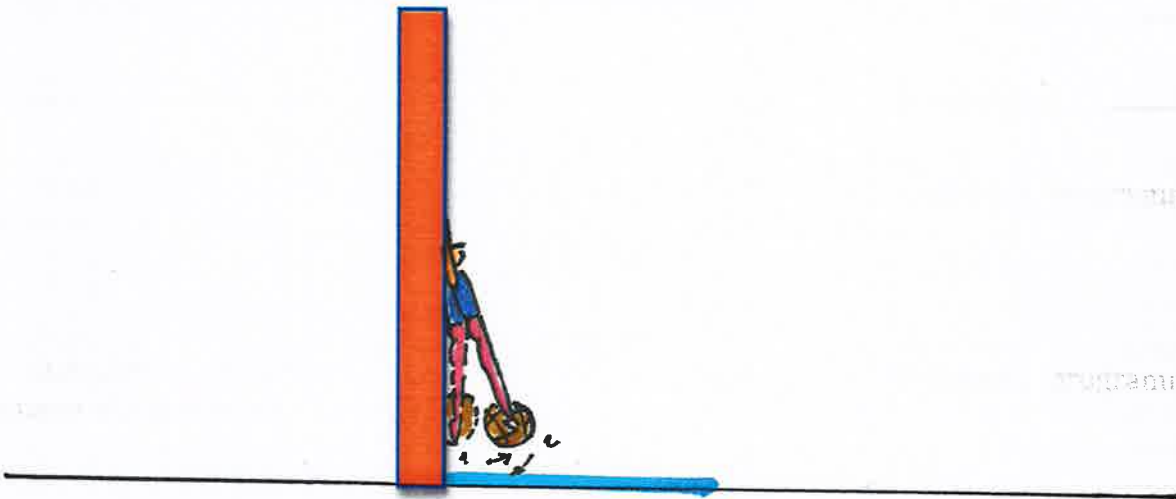
93) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



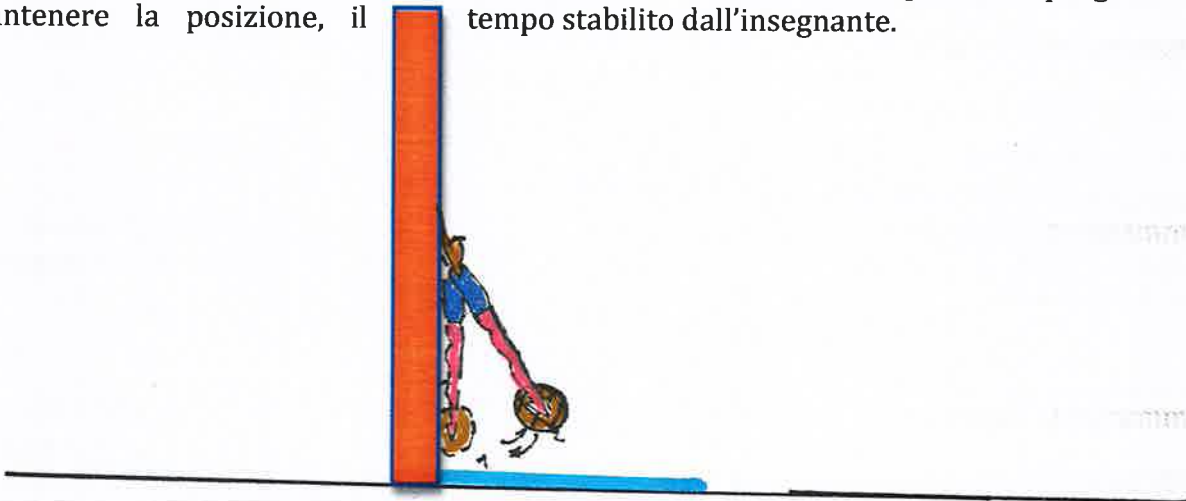
94) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



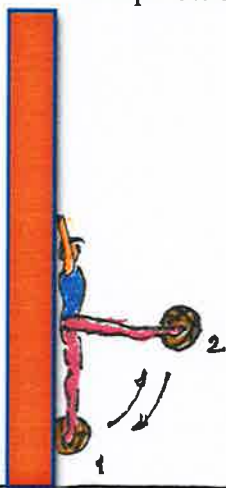
95) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



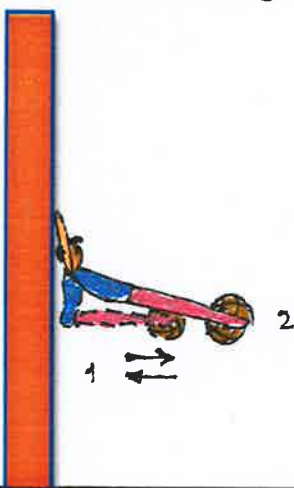
96) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



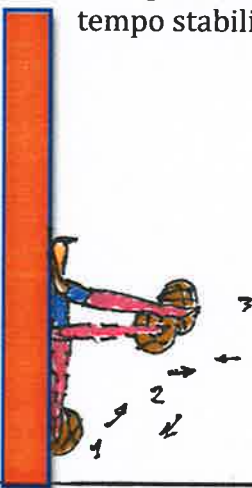
97) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



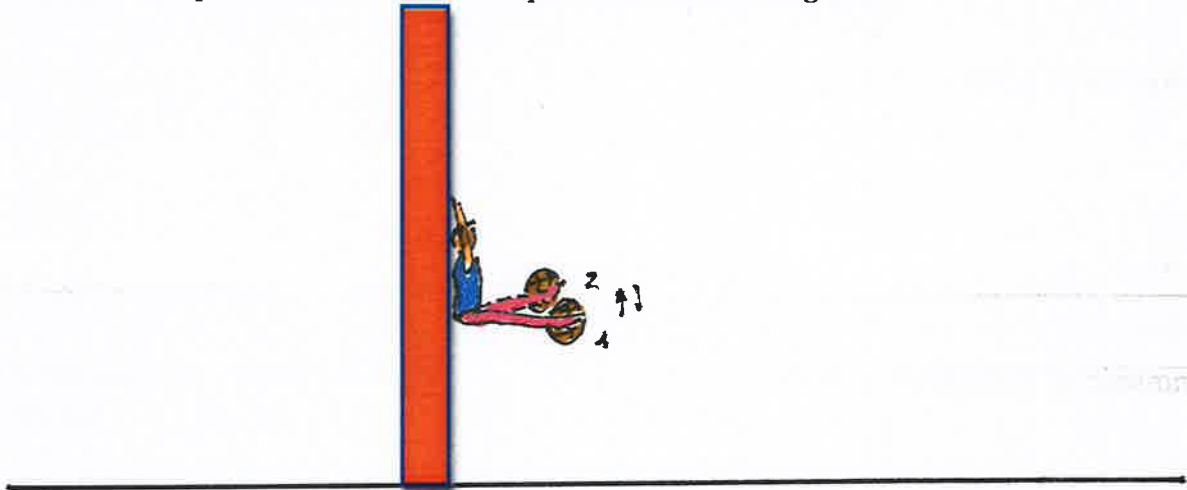
98) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



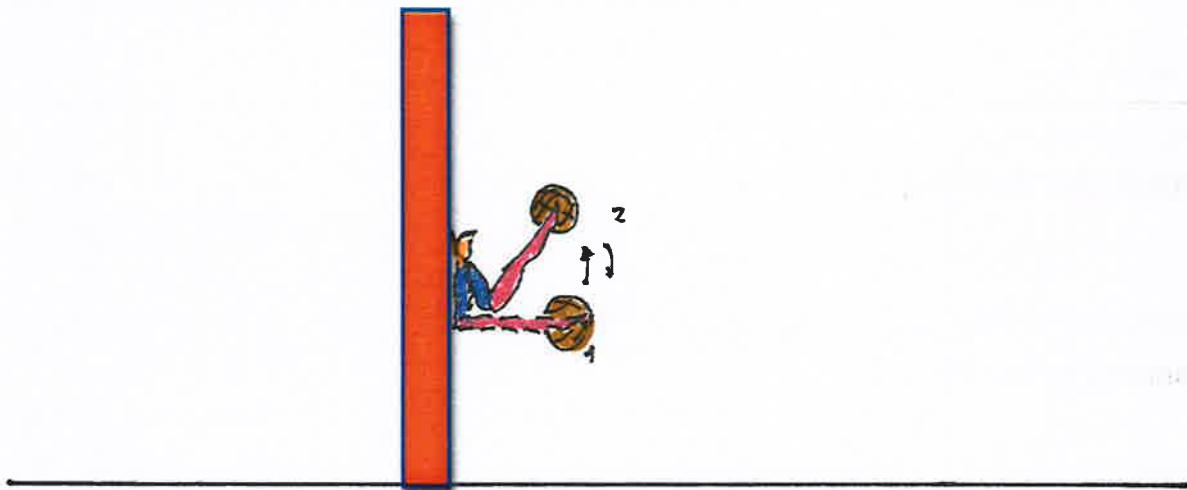
99) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



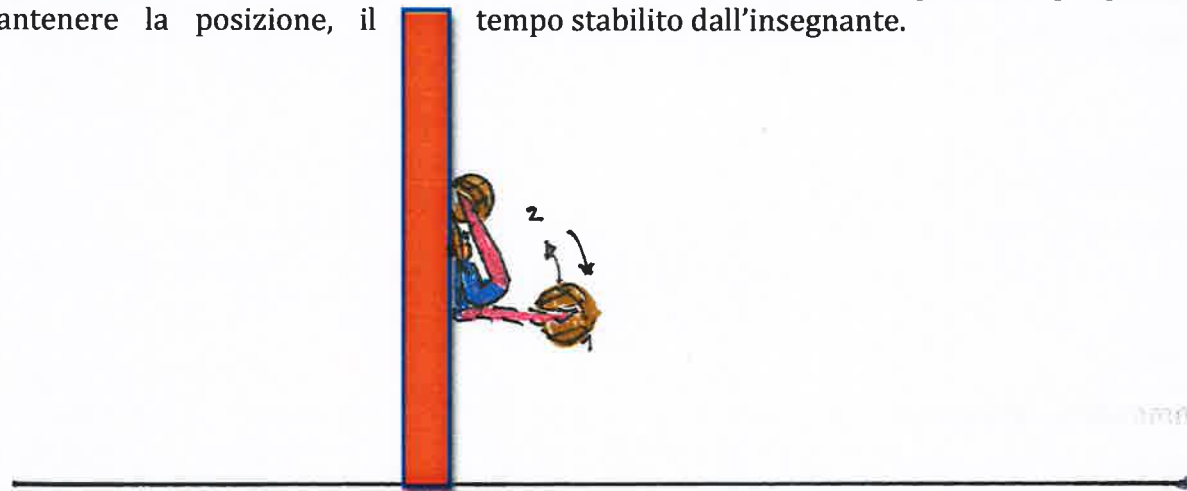
100) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



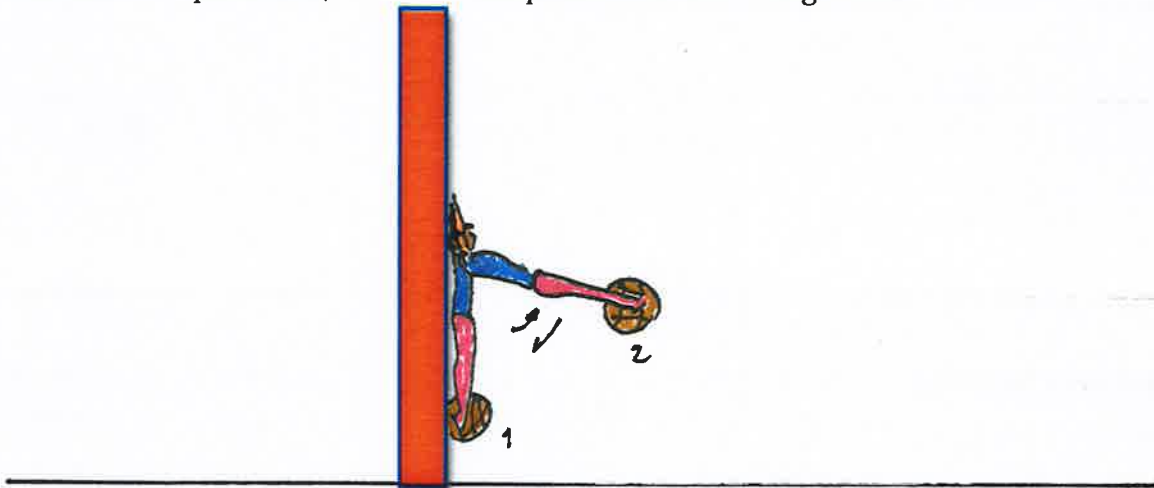
101) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



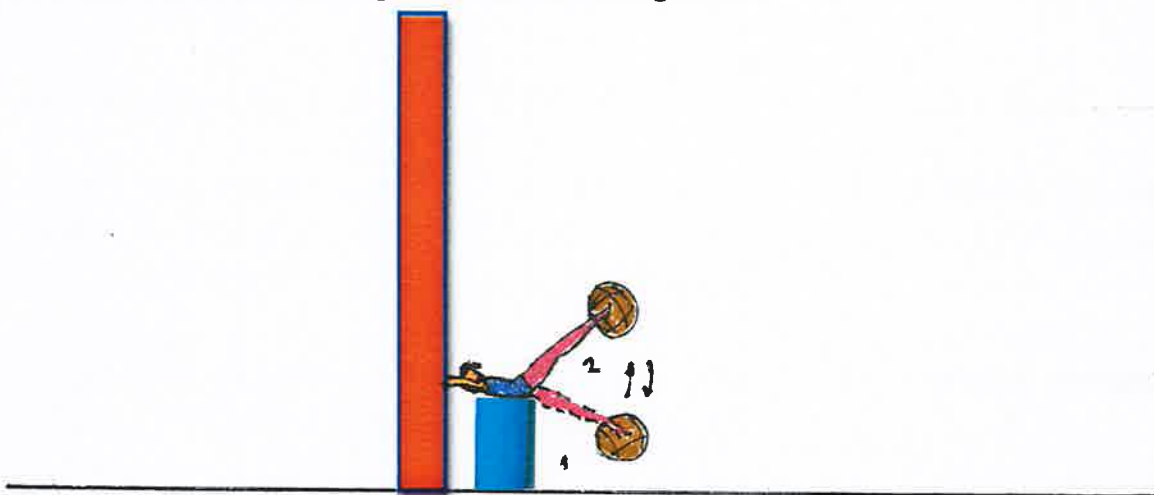
102) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



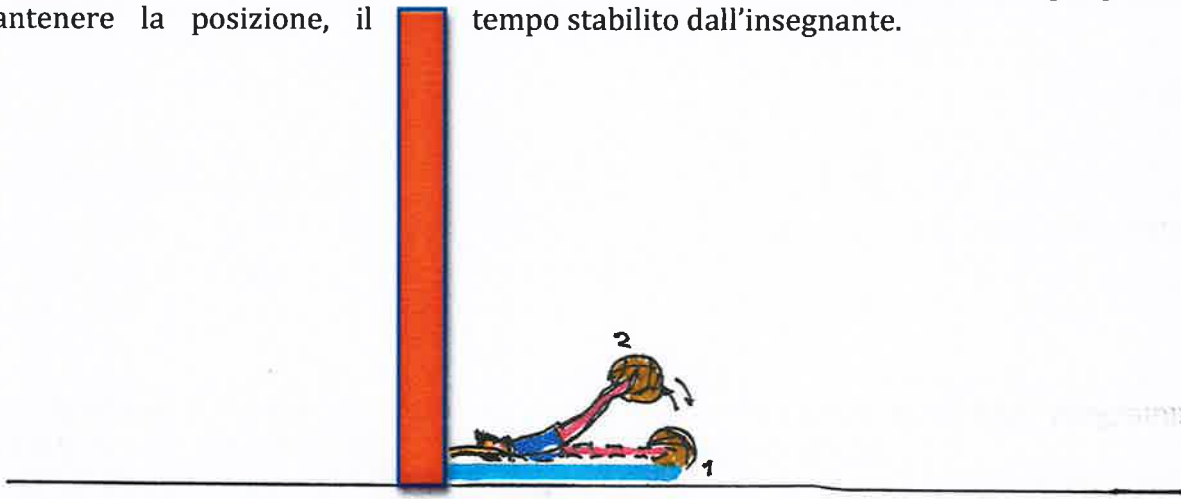
103) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



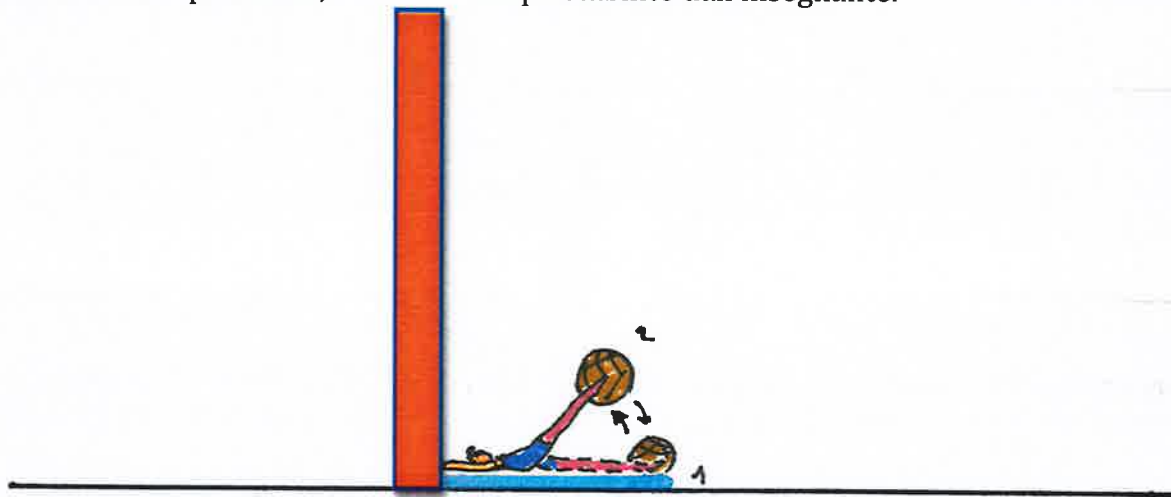
104) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



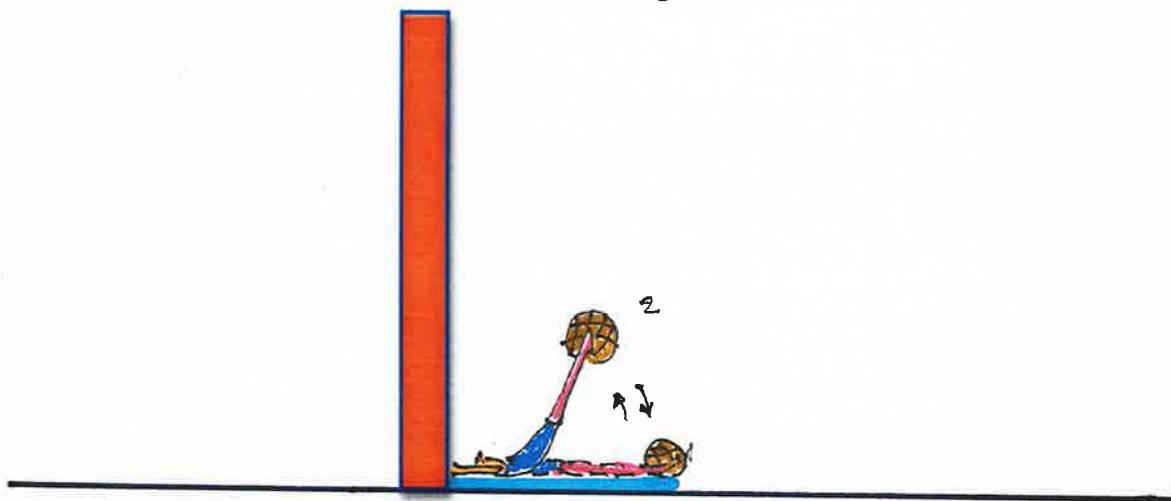
105) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



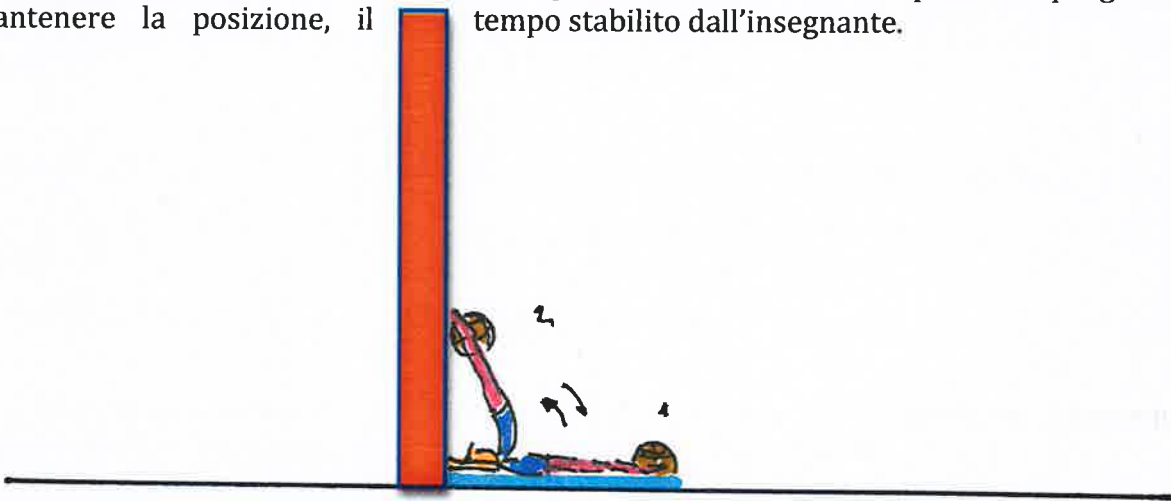
106) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



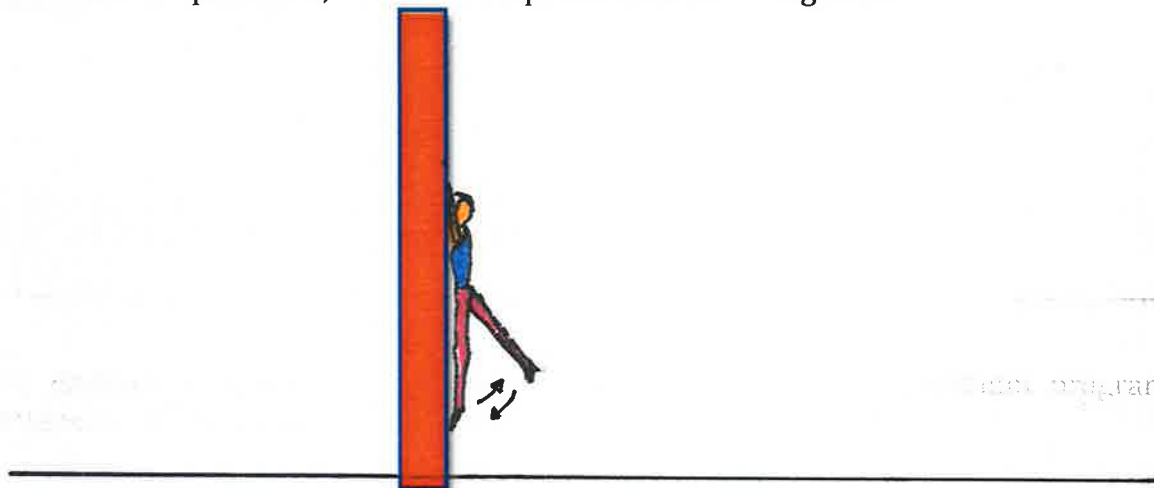
107) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



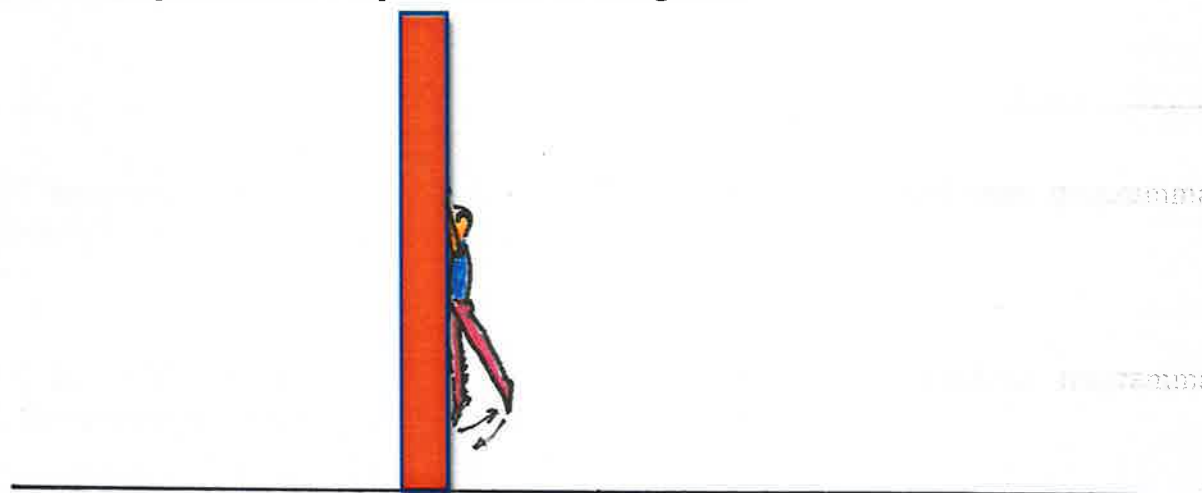
108) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



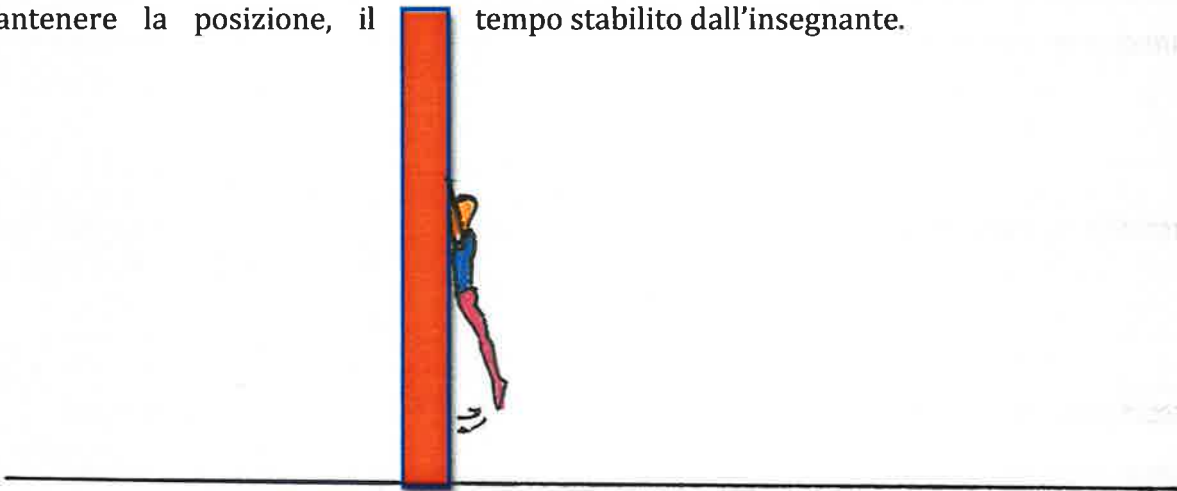
109) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



110) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



111) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

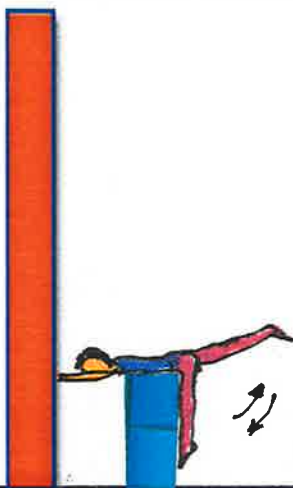




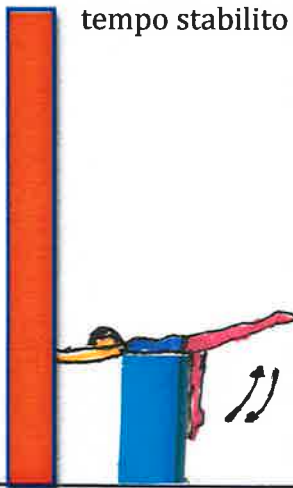
112) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



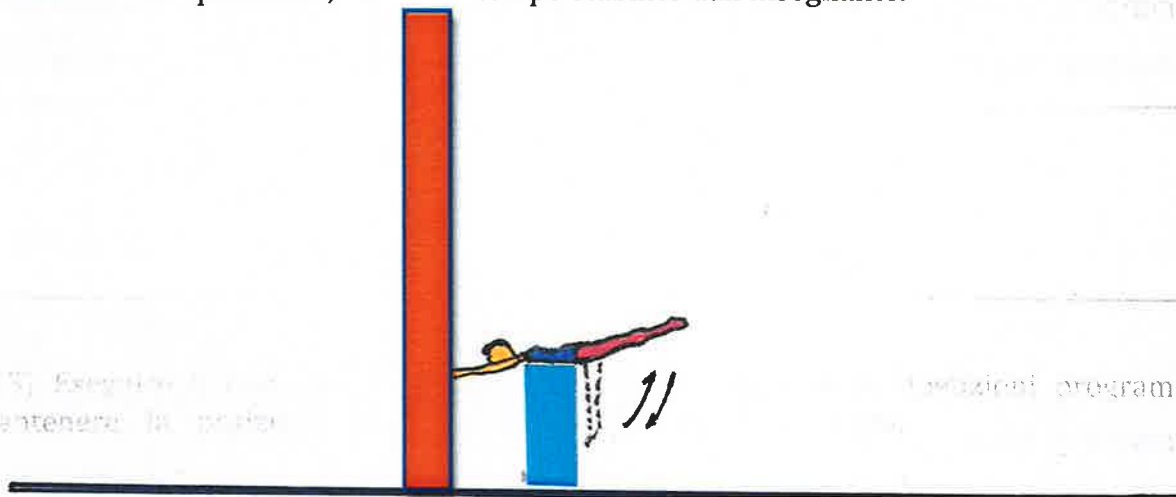
113) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



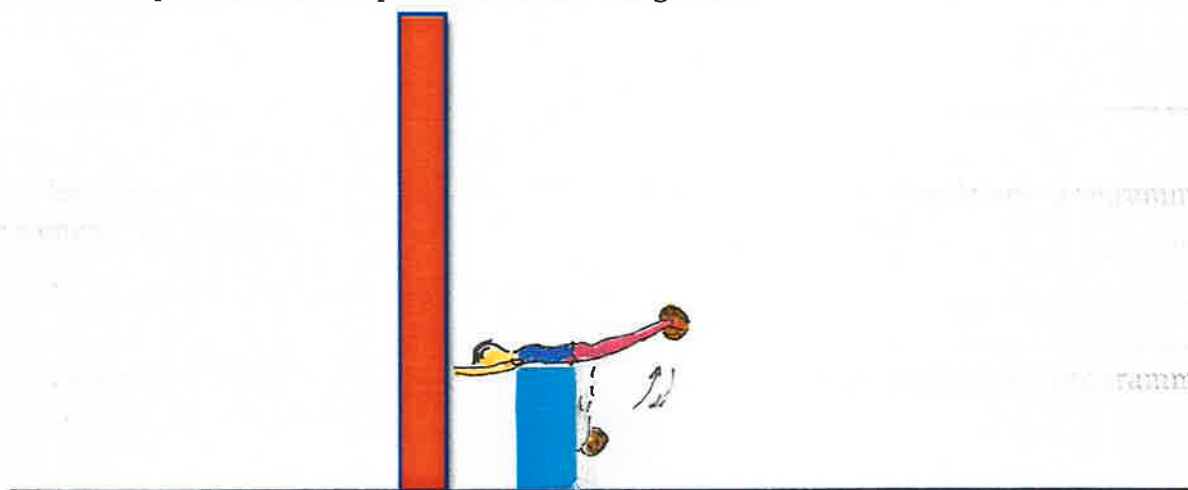
114) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



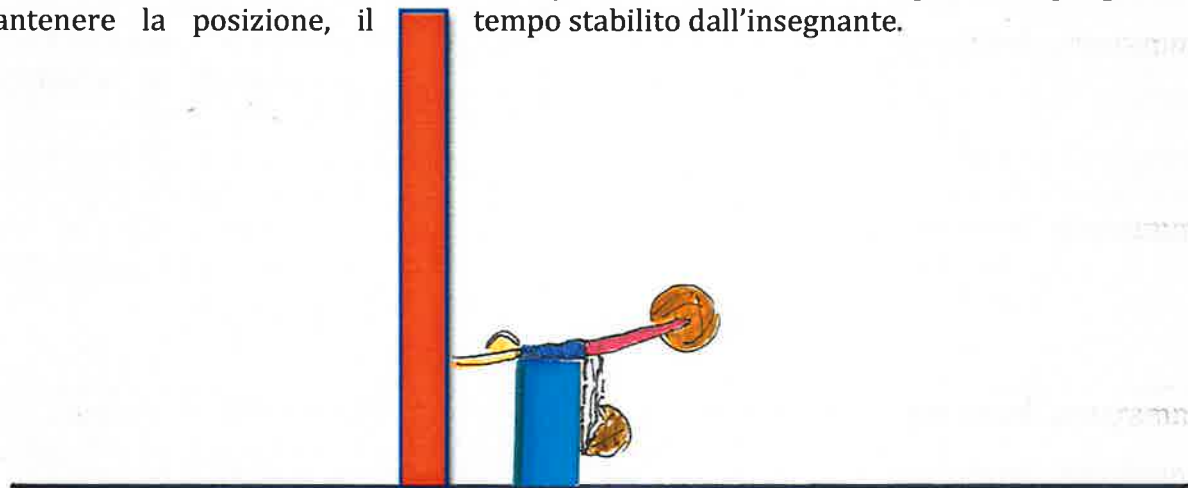
115) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



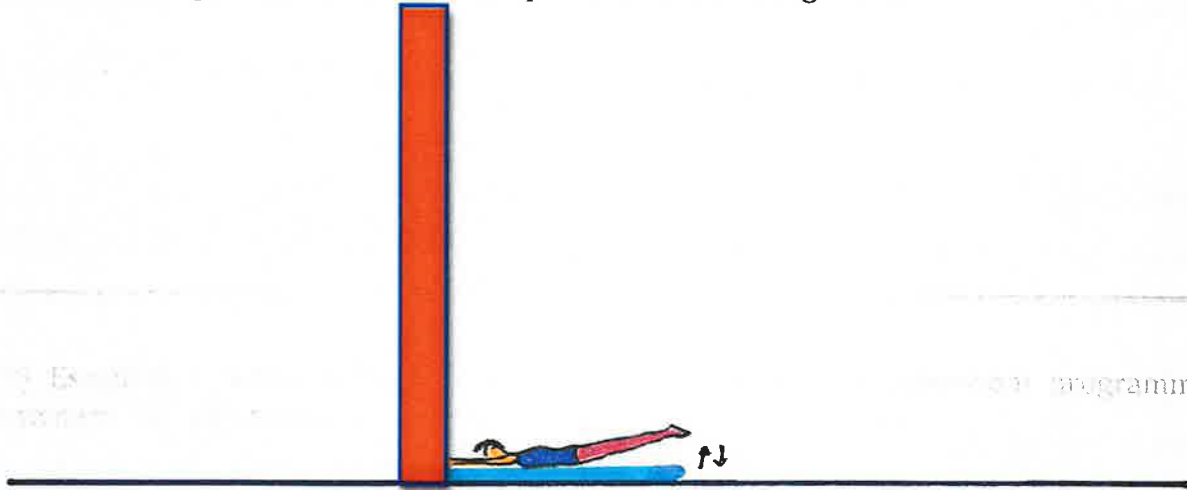
116) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



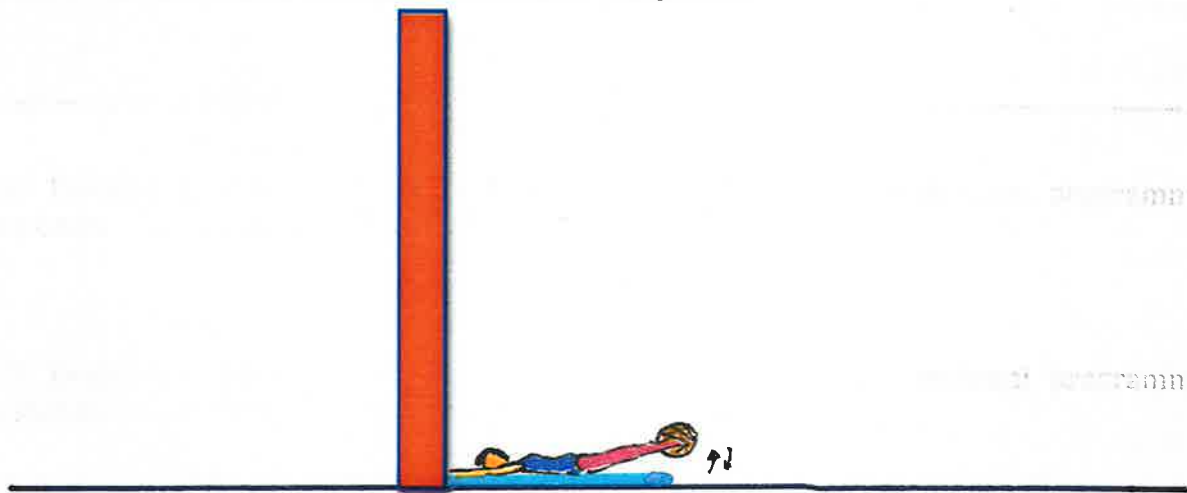
117) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



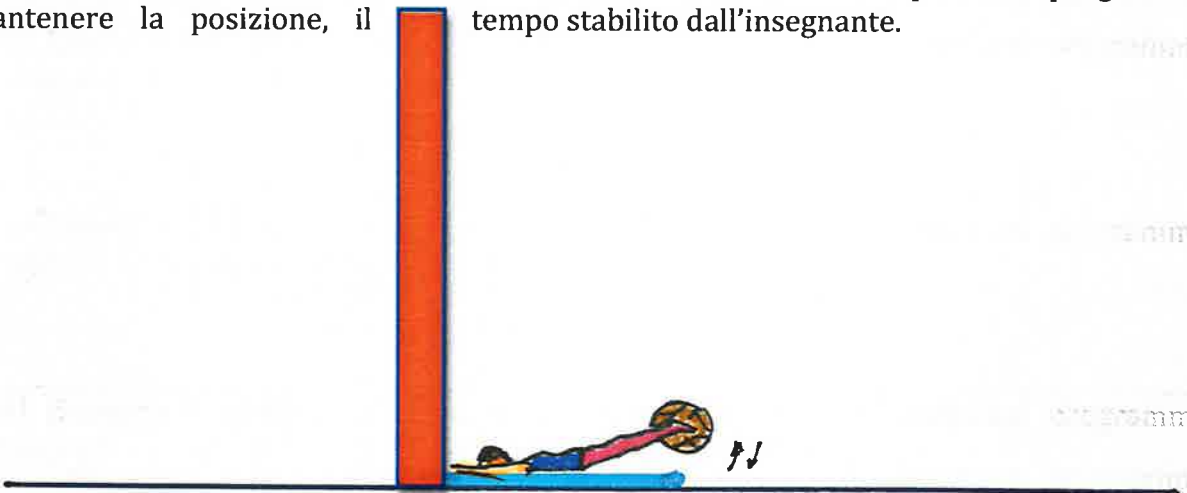
118) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



119) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



120) Eseguire il movimento come in figura. Al termine delle ripetizioni programmate, mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



# IV

## **ESERCIZI PROPEDEUTICI PER LA REALIZZAZIONE DI MOVIMENTI AGLI ATTREZZI**

85

MOVIMENTI

MOVIMENTI

**CORPO LIBERO**

## VERTICALE

1) Fronte alla spalliera; corpo in sospensione, allungare i segmenti verso il basso, il tempo stabilito dall'insegnante.



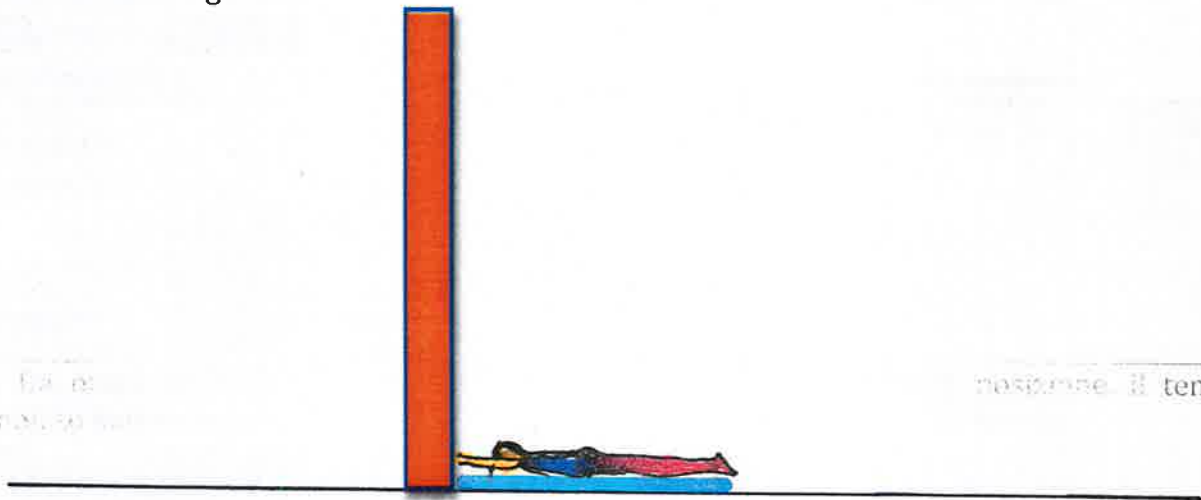
2) Dorso alla spalliera; corpo in sospensione, allungare i segmenti verso il basso, il tempo stabilito dall'insegnante.



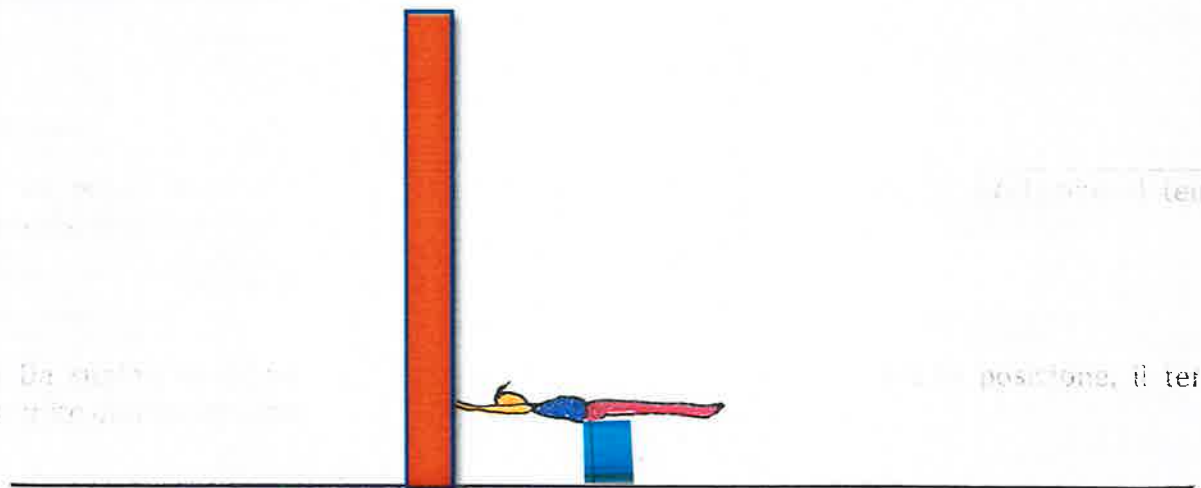
3) Da supini, spingere contro la spalliera allungando i segmenti, il tempo stabilito dall'insegnante.



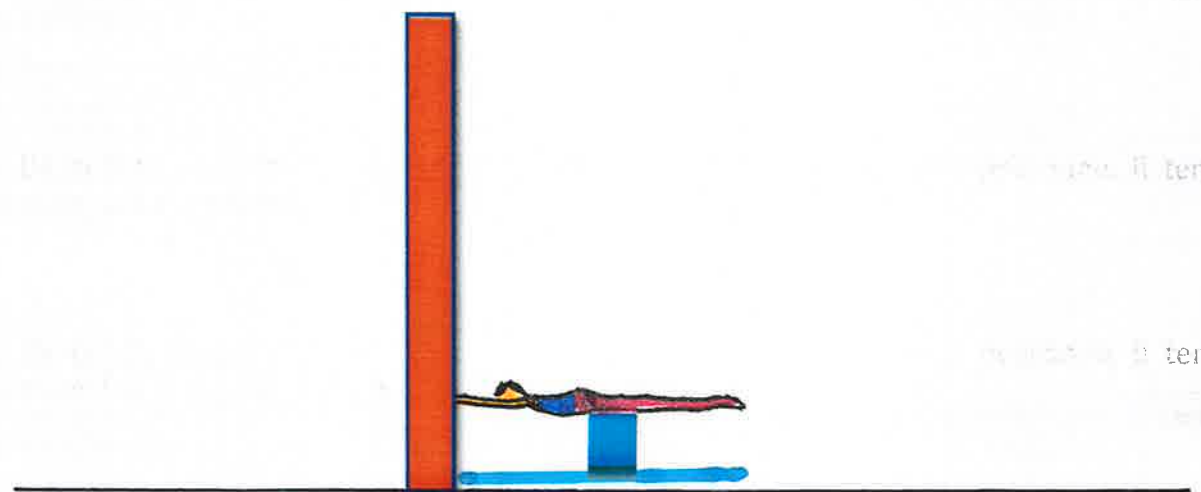
4) Da proni: eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



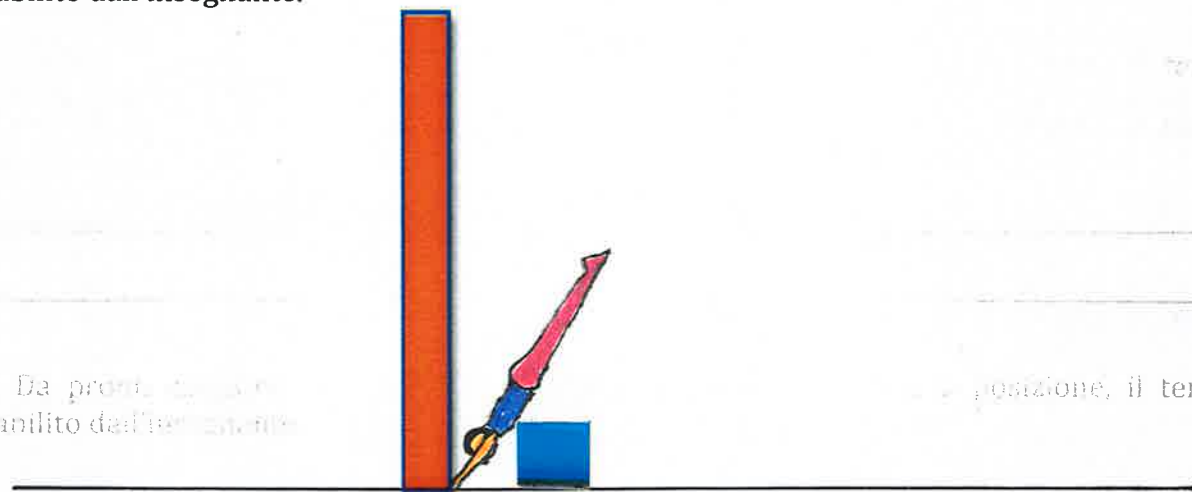
5) Da supini: eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



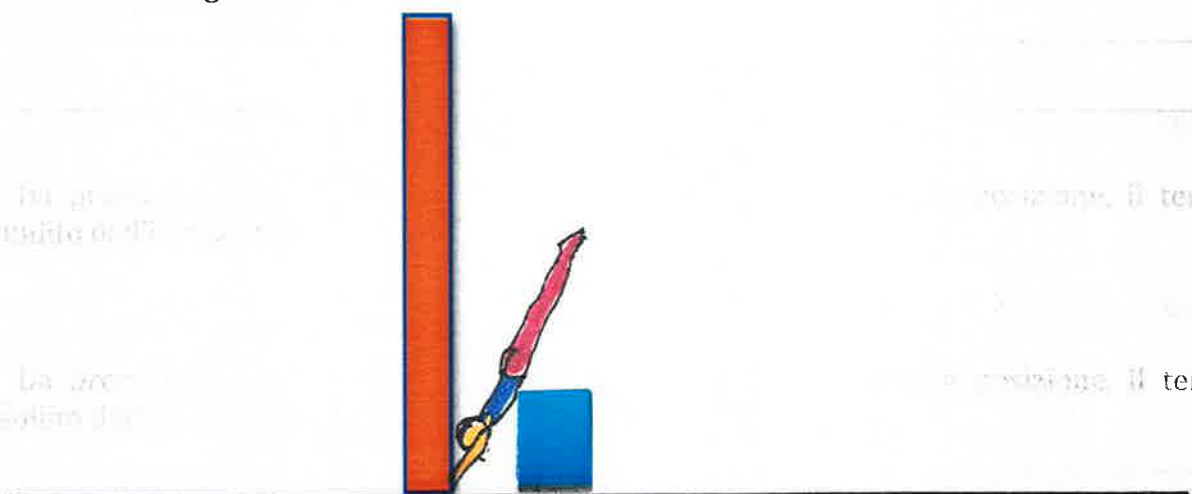
6) Da proni, eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



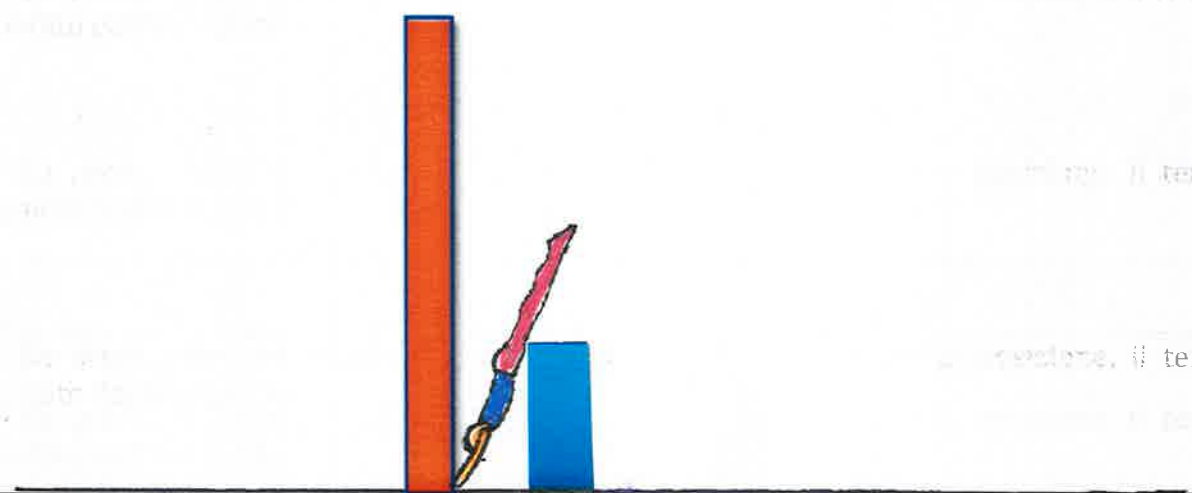
7) Da prona: eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



8) Da prona: eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



9) Da prona, eseguire il movimento, come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

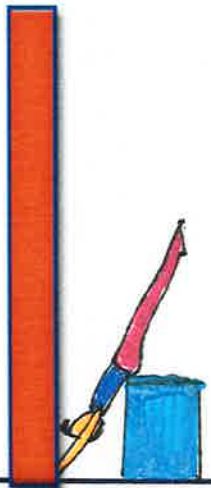




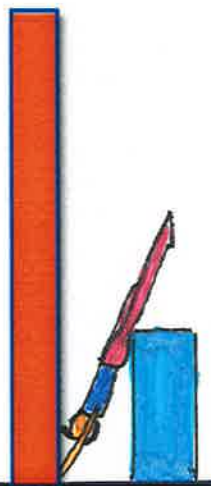
10) Da supini: eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



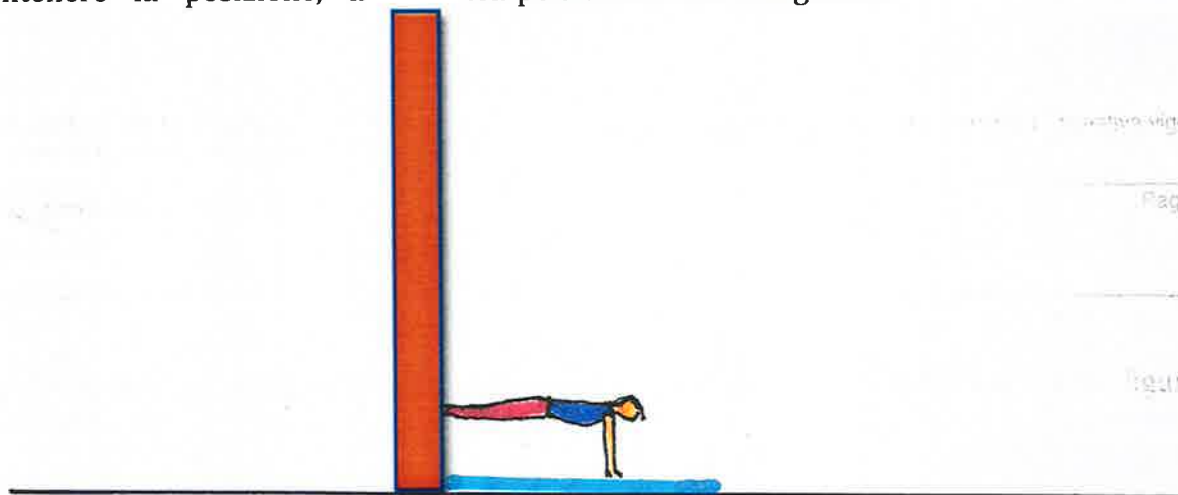
11) Da supini: eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



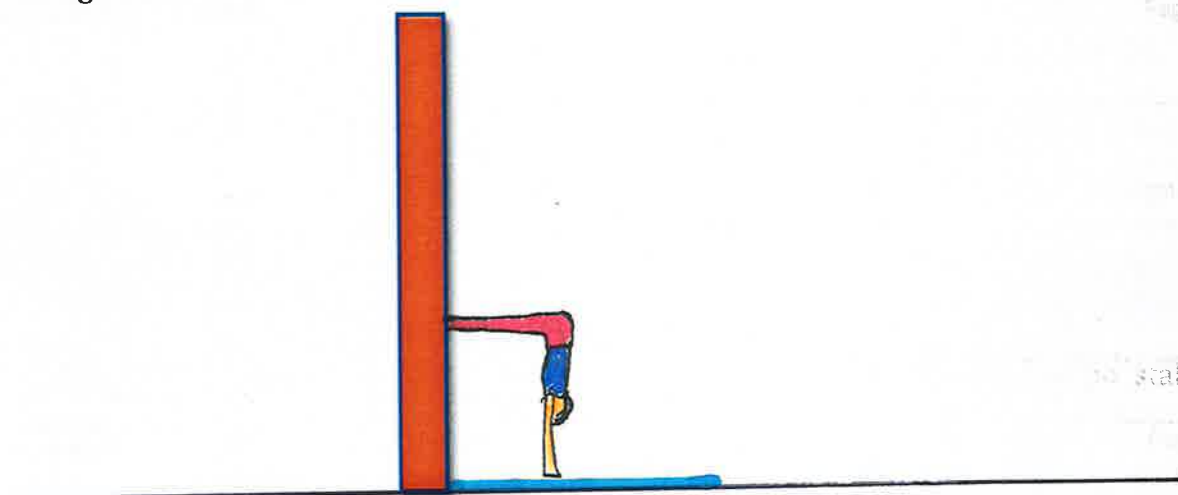
12) Da supini: eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



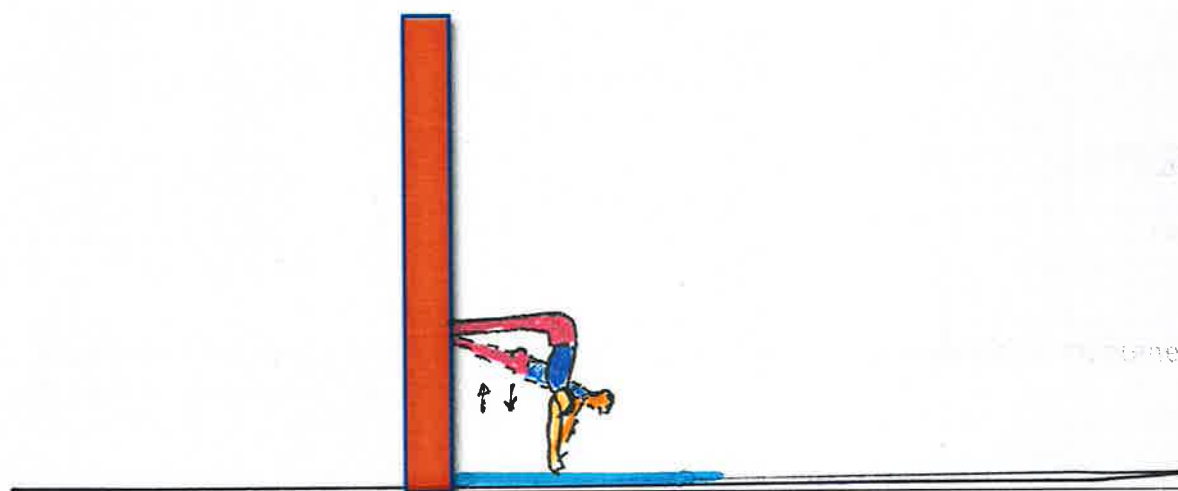
13) Da prona, in appoggio sugli arti superiori, eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



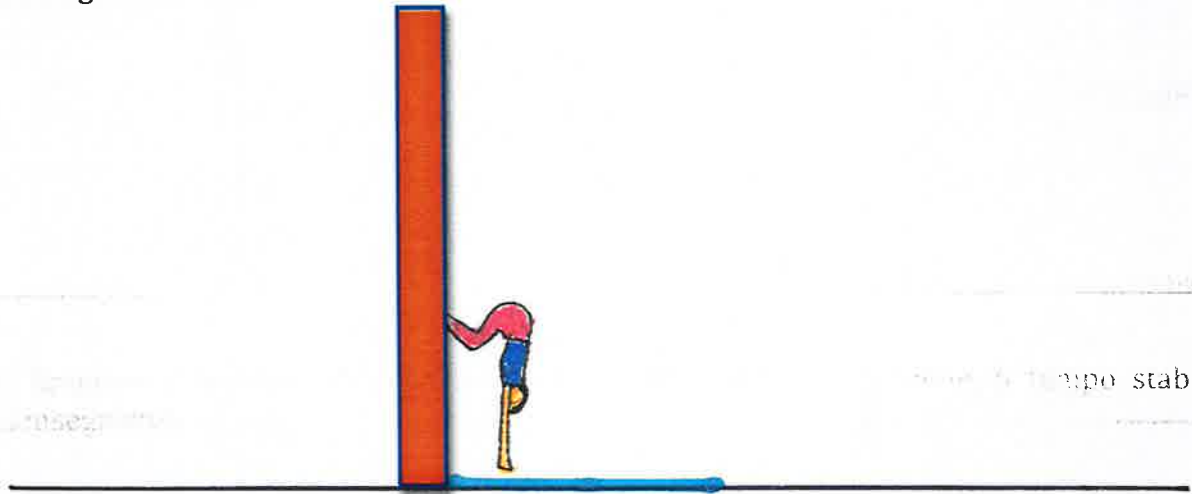
14) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



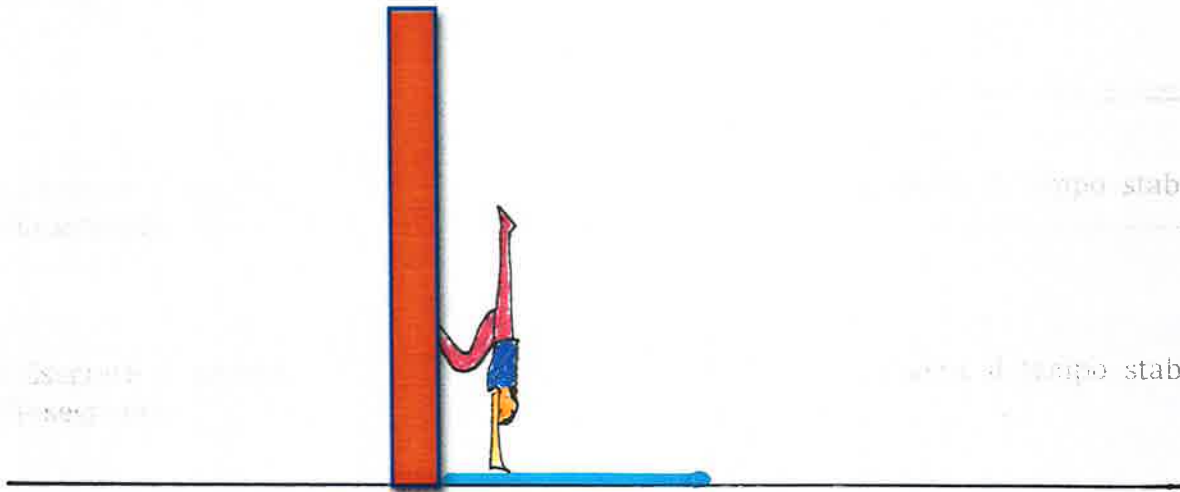
15) Eseguire il movimento come in figura le ripetizioni programmate e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



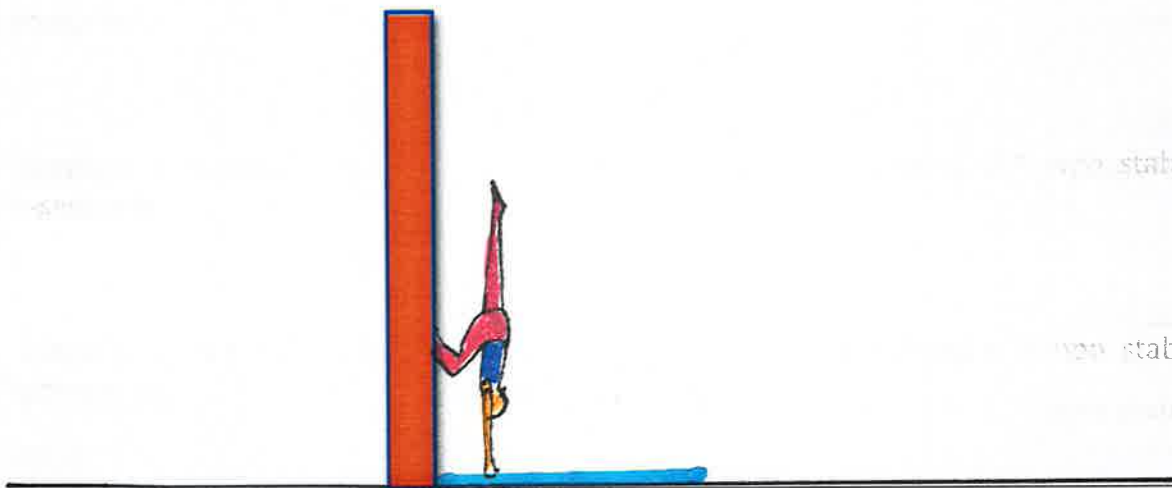
16) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



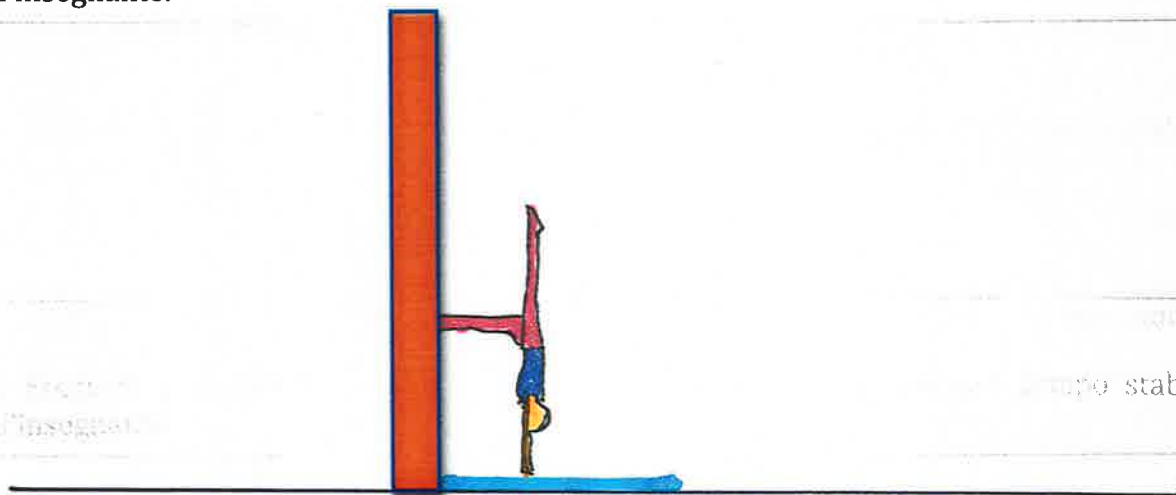
17) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



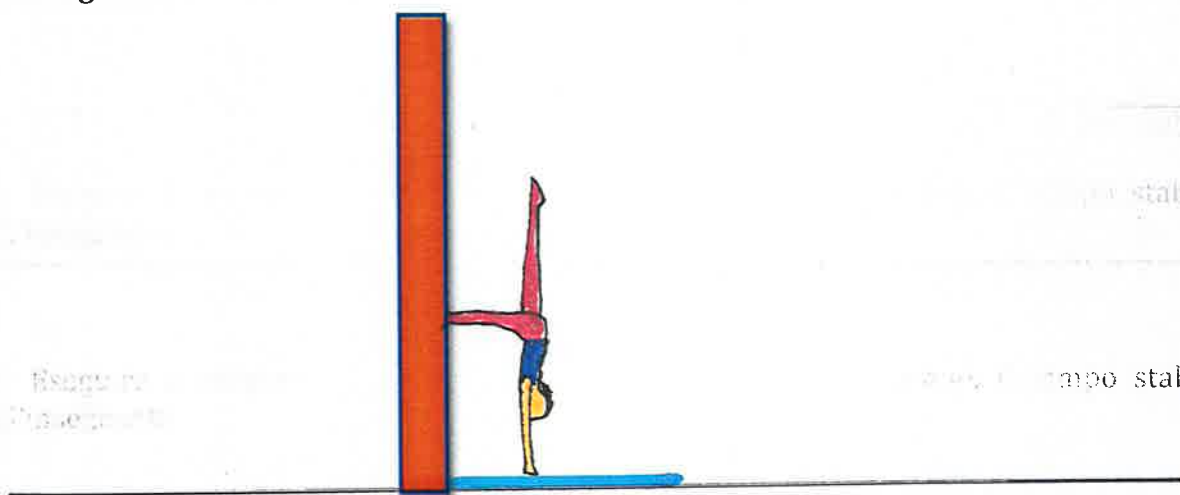
18) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



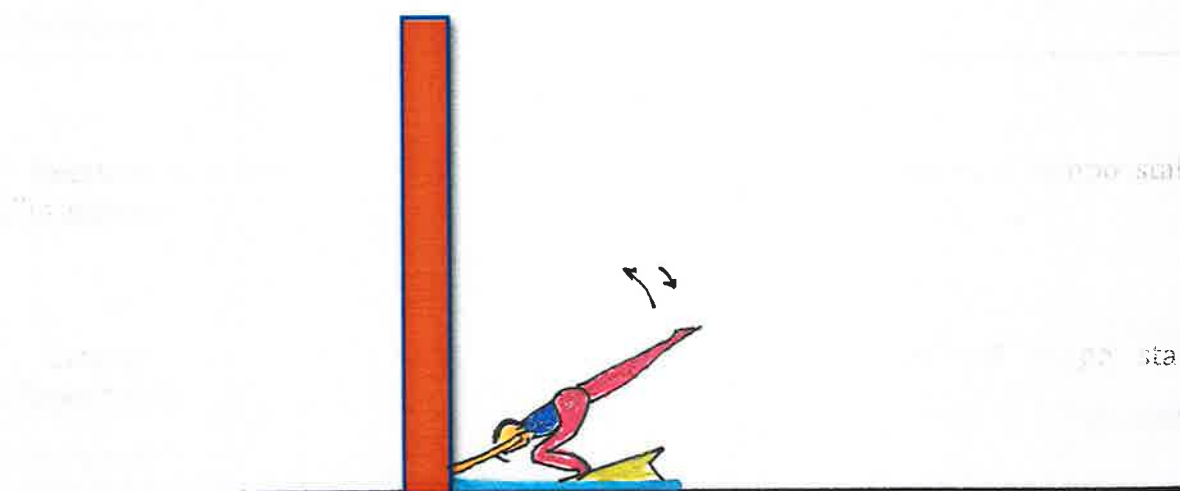
19) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



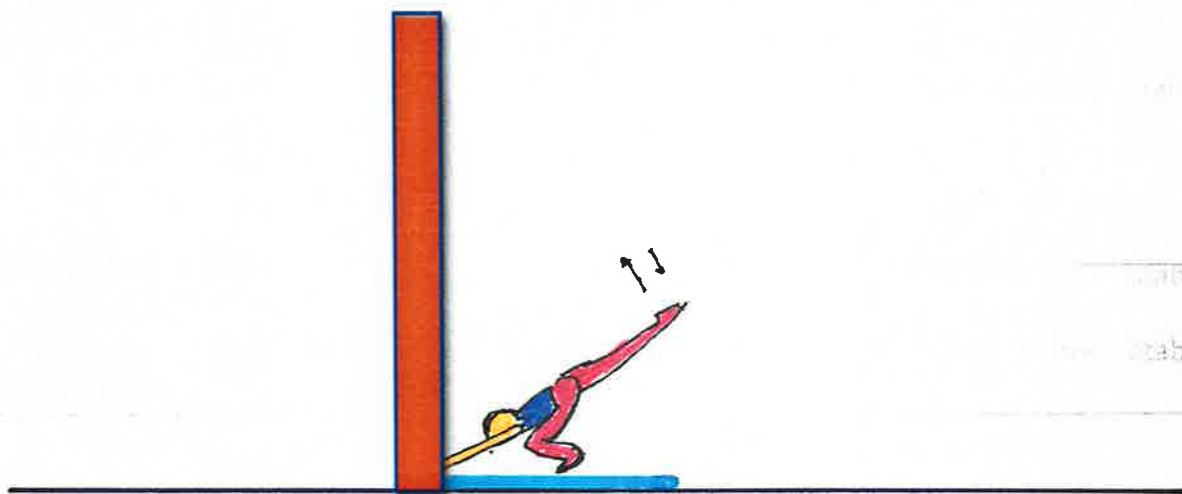
20) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



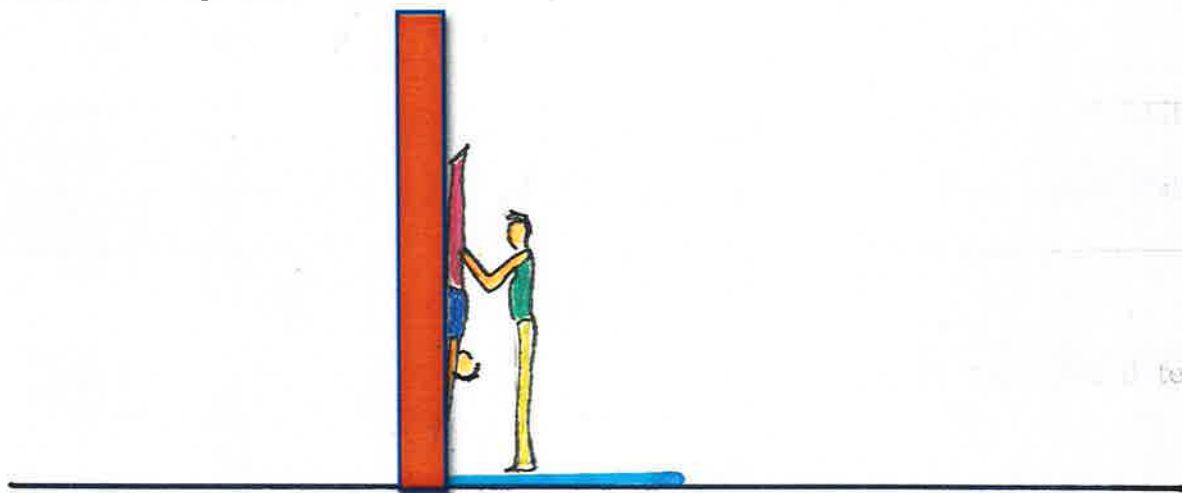
21) Eseguire il movimento come in figura, con le ripetizioni nel tempo stabilito dall'insegnante.



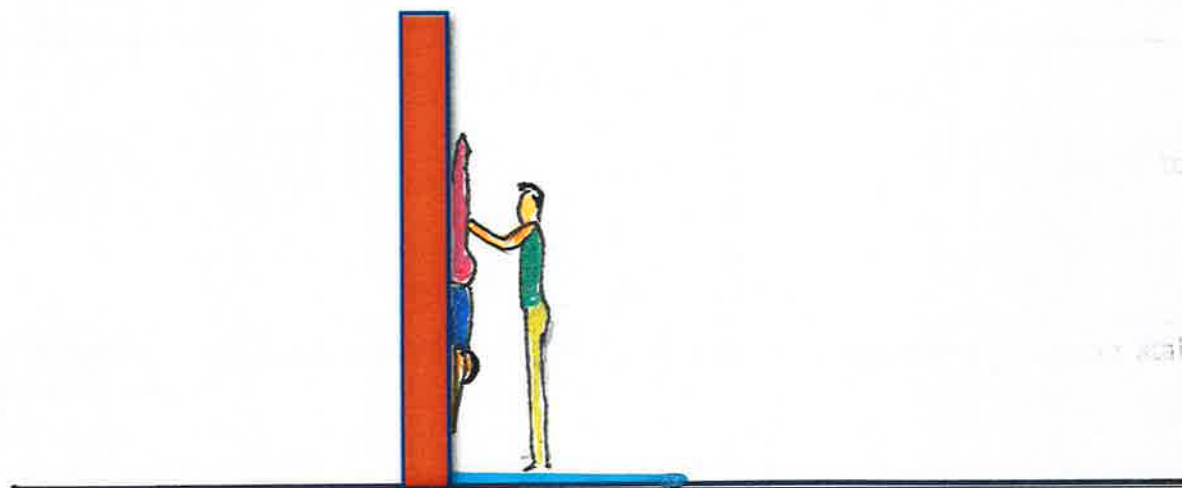
22) Eseguire il movimento come in figura, con le ripetizioni nel tempo stabilito dall'insegnante.



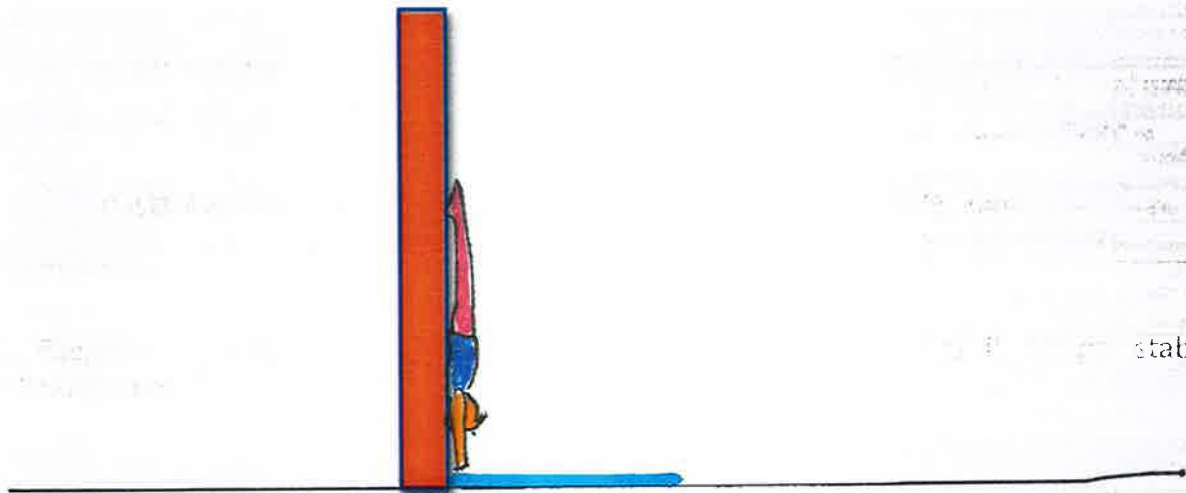
23): Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



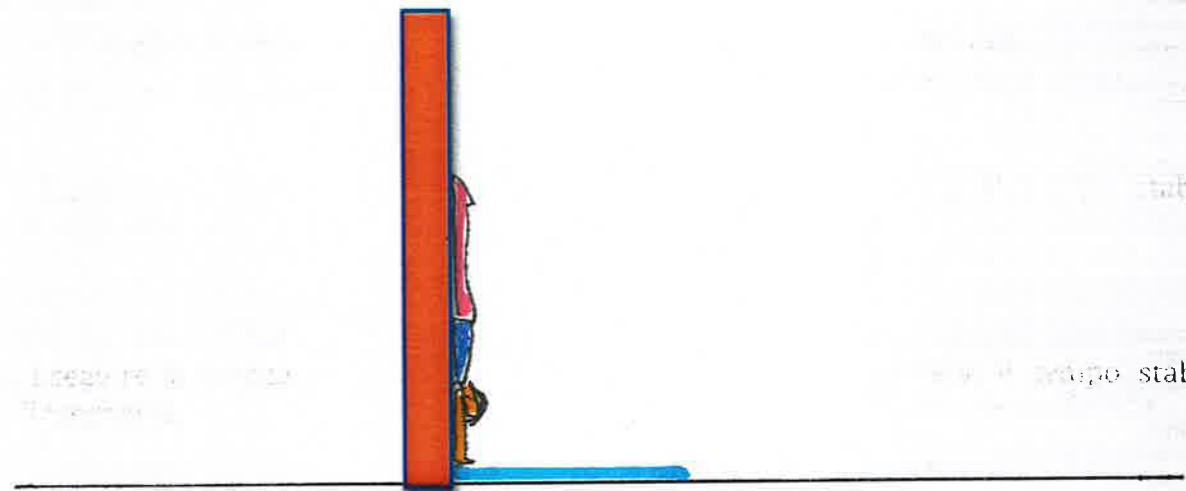
24) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



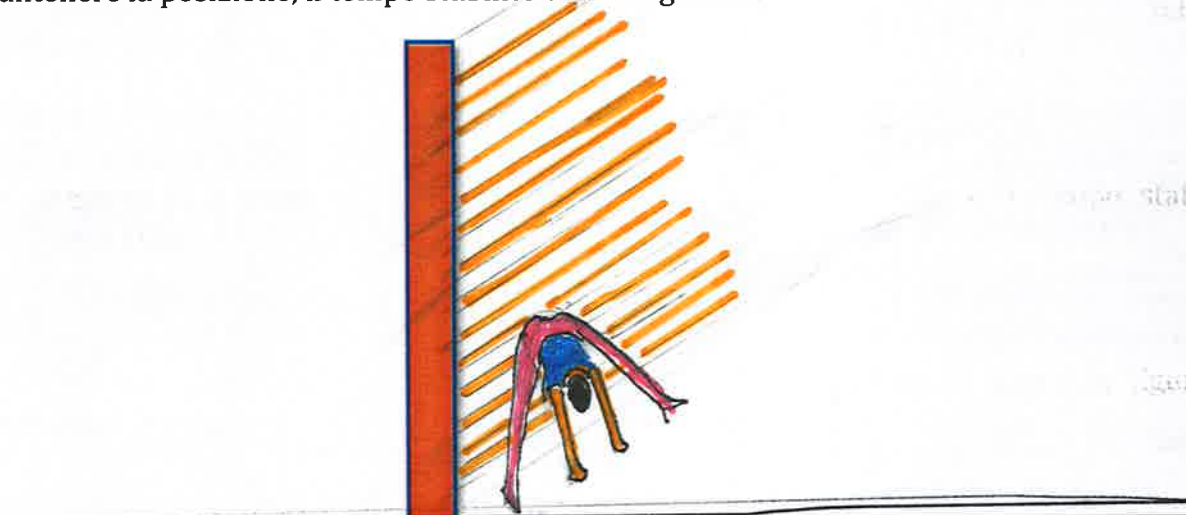
25) Eseguire la verticale con il dorso in appoggio alla spalliera, il tempo stabilito dall'insegnante.



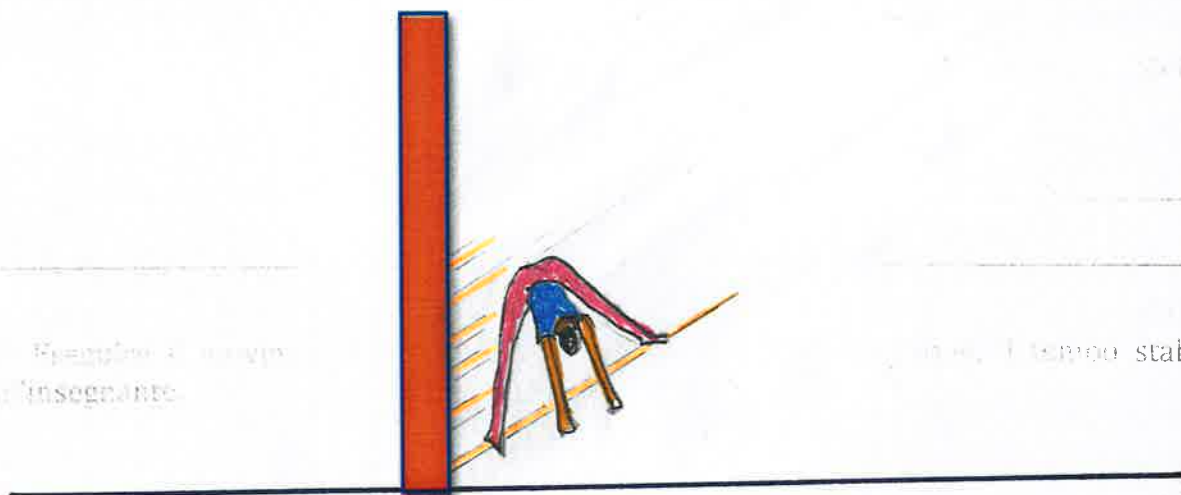
26) Eseguire la verticale con il petto in appoggio alla spalliera, il tempo stabilito dall'insegnante.



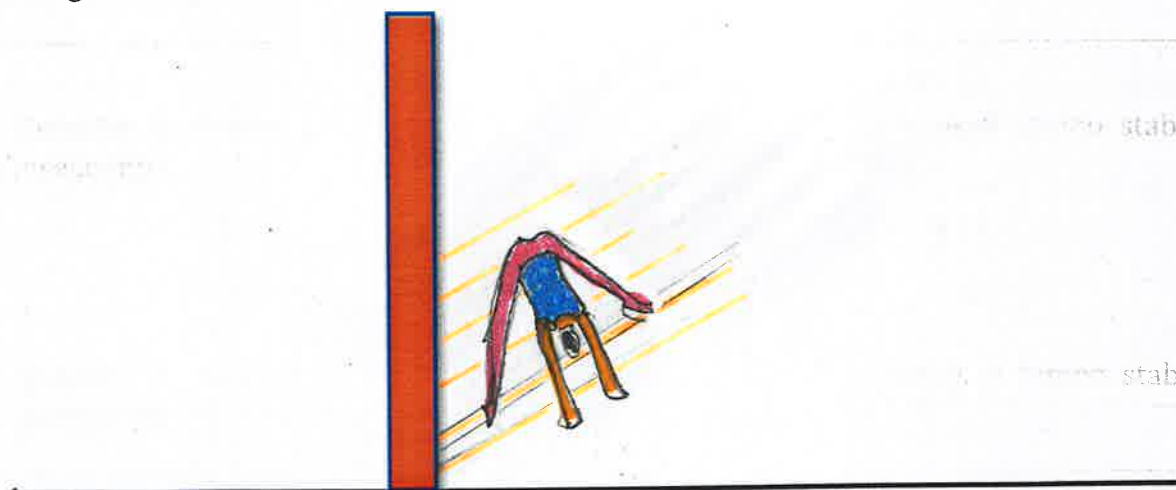
27) PER LA VERTICALR D'IMPOSTAZIONE: Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



28) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



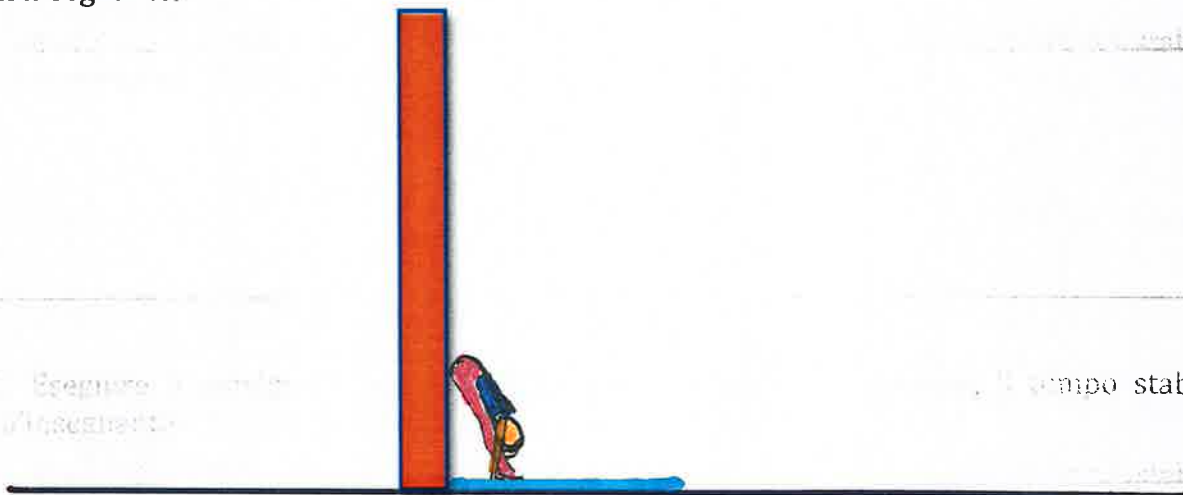
29) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



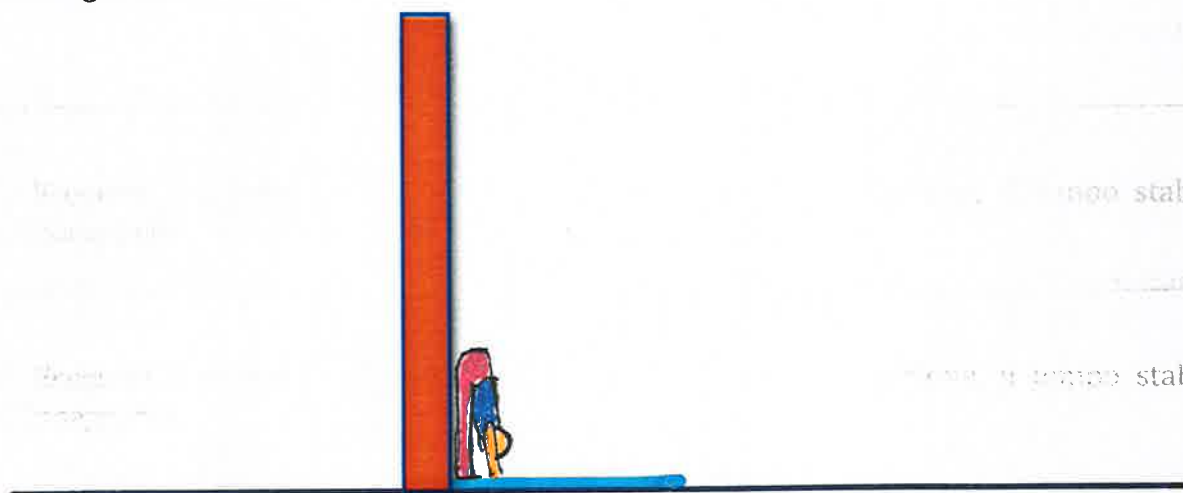
30) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



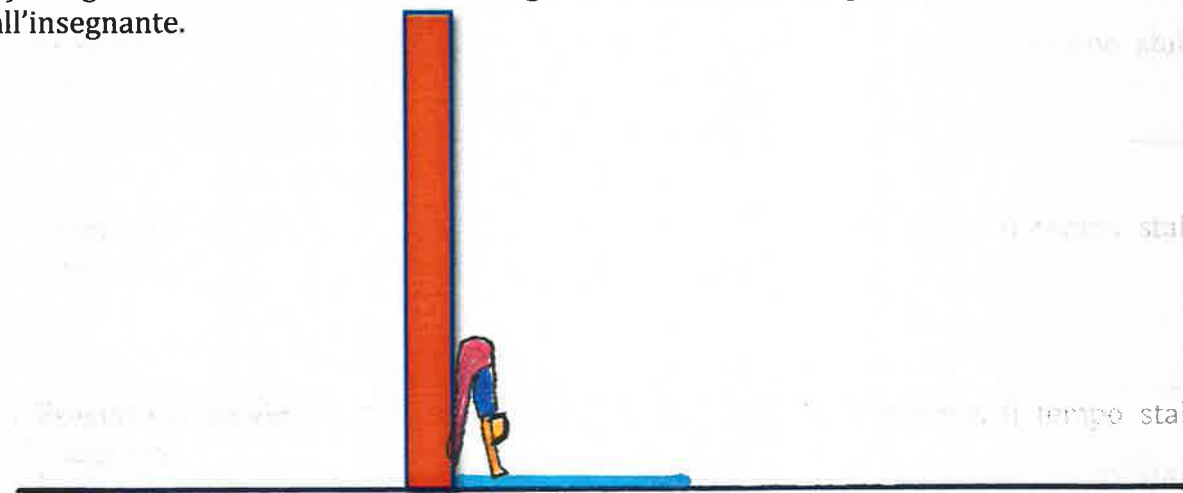
31) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.



32) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

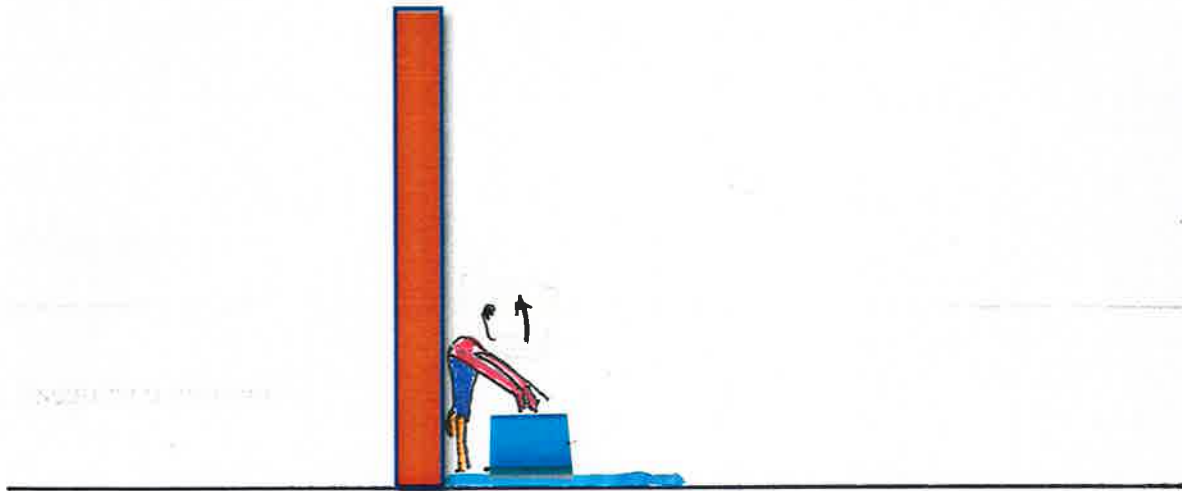


33) Eseguire il movimento come in figura, e mantenere la posizione, il tempo stabilito dall'insegnante.

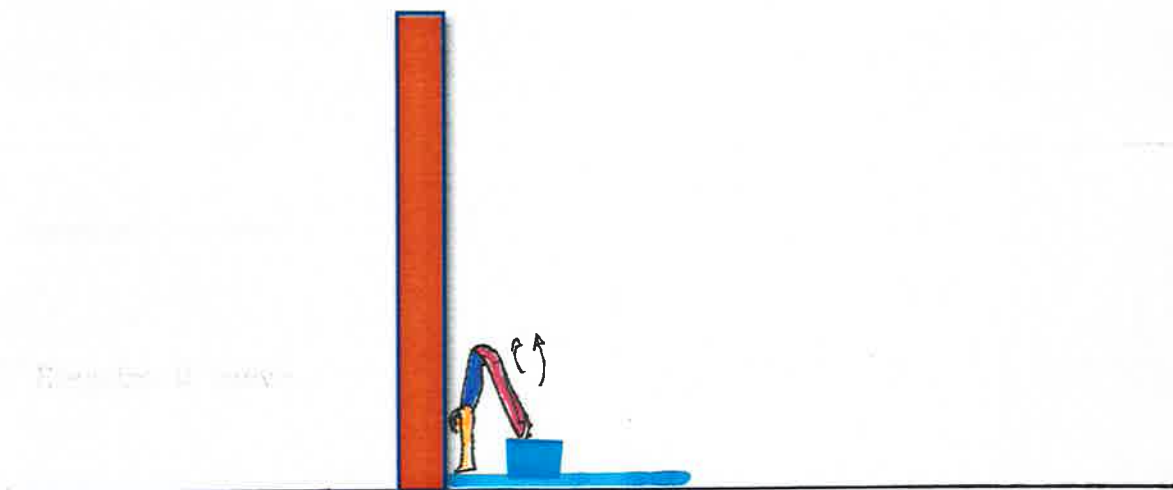




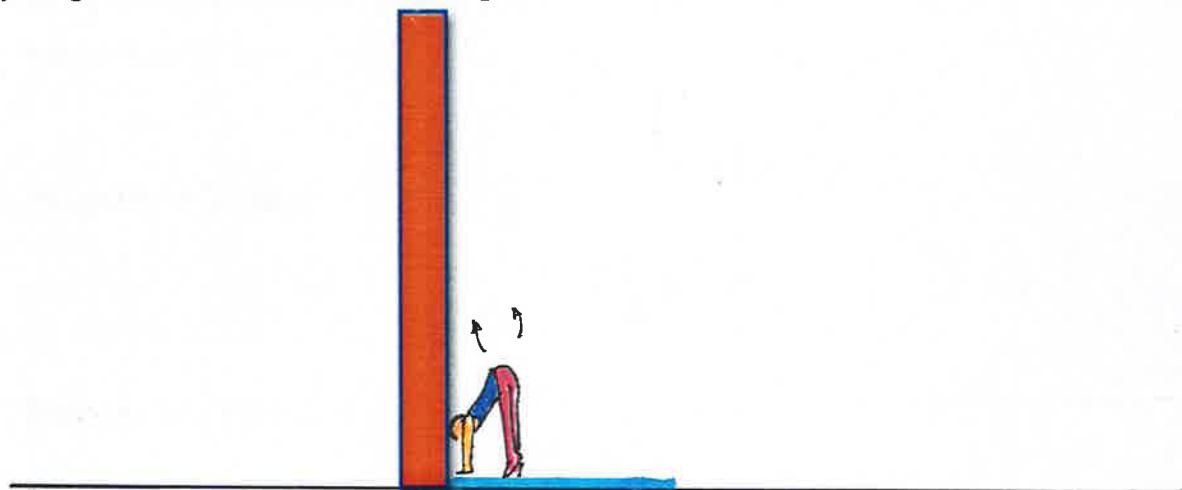
34) Eseguire il movimento come in figura.



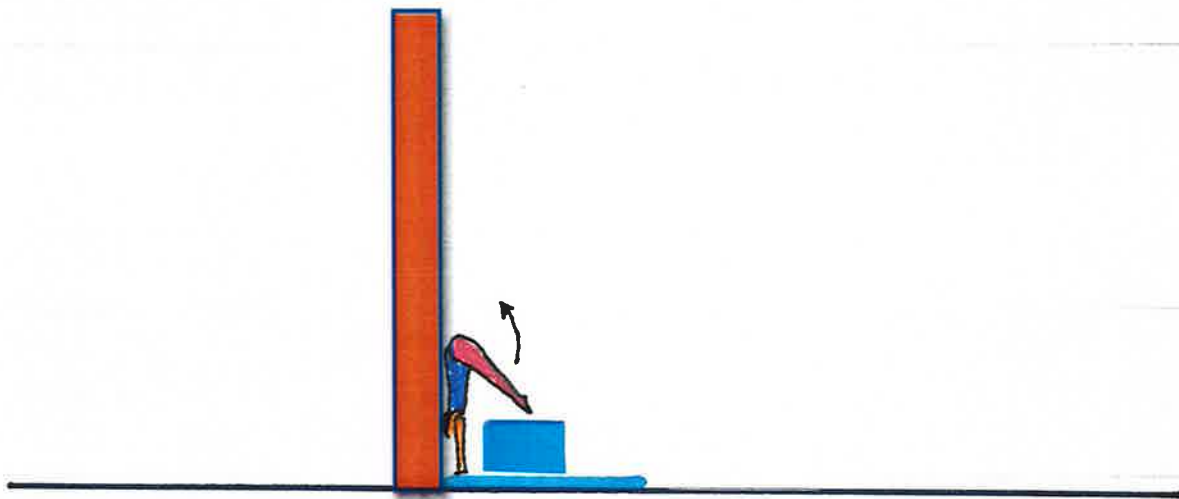
35) Eseguire il movimento come in figura.



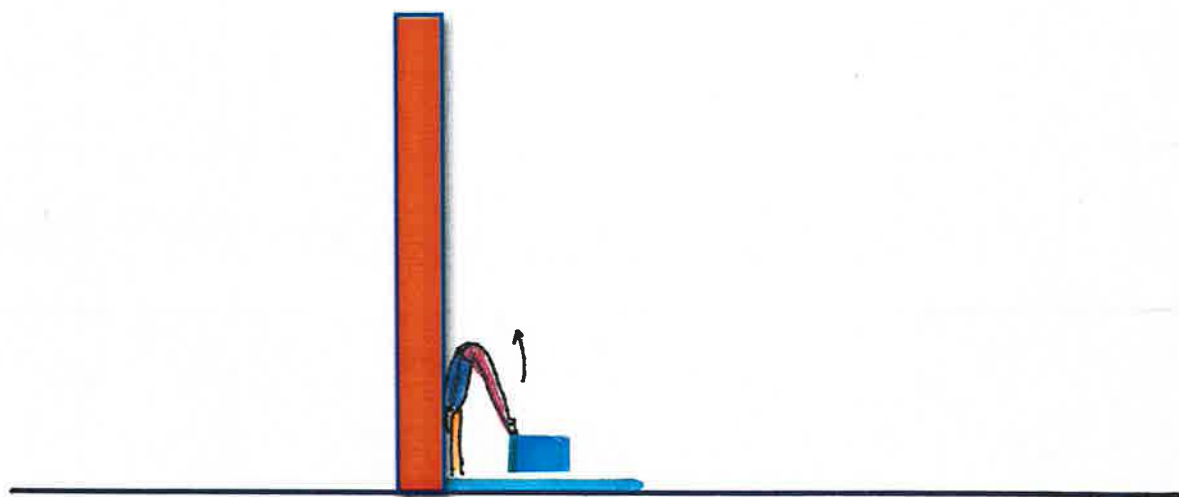
36) Eseguire il movimento come in figura.



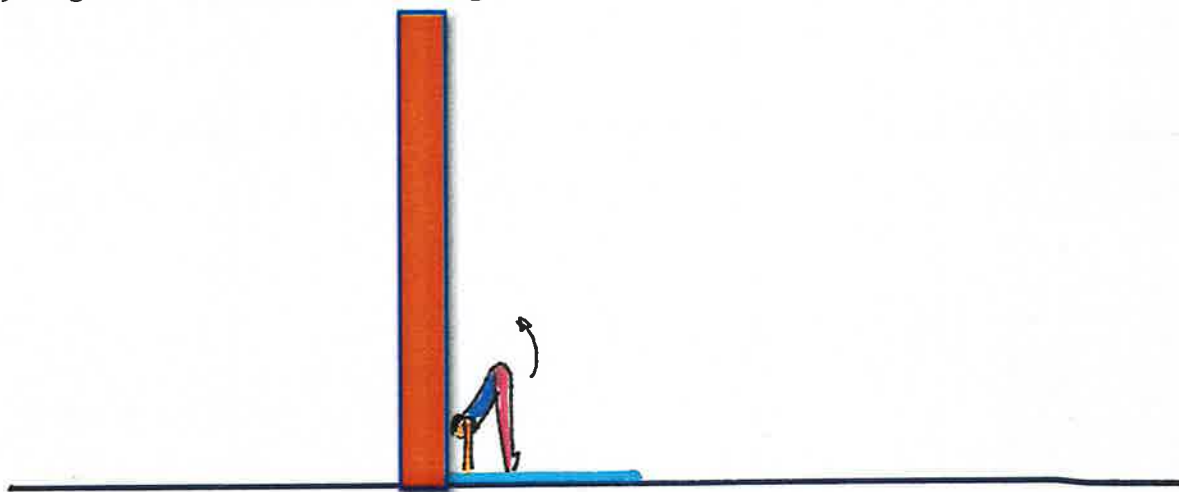
37) Eseguire il movimento come in figura,.



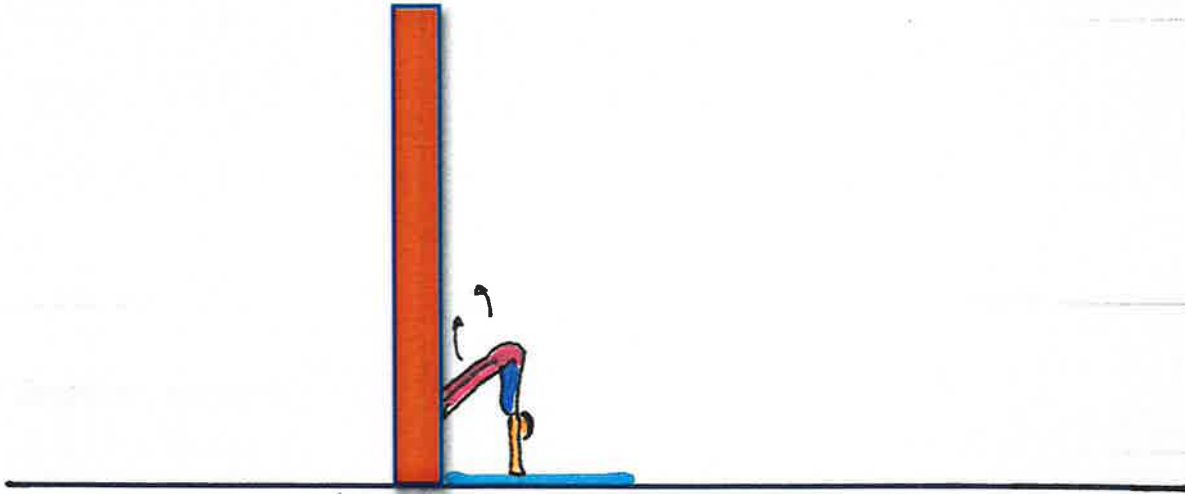
38) Eseguire il movimento come in figura.



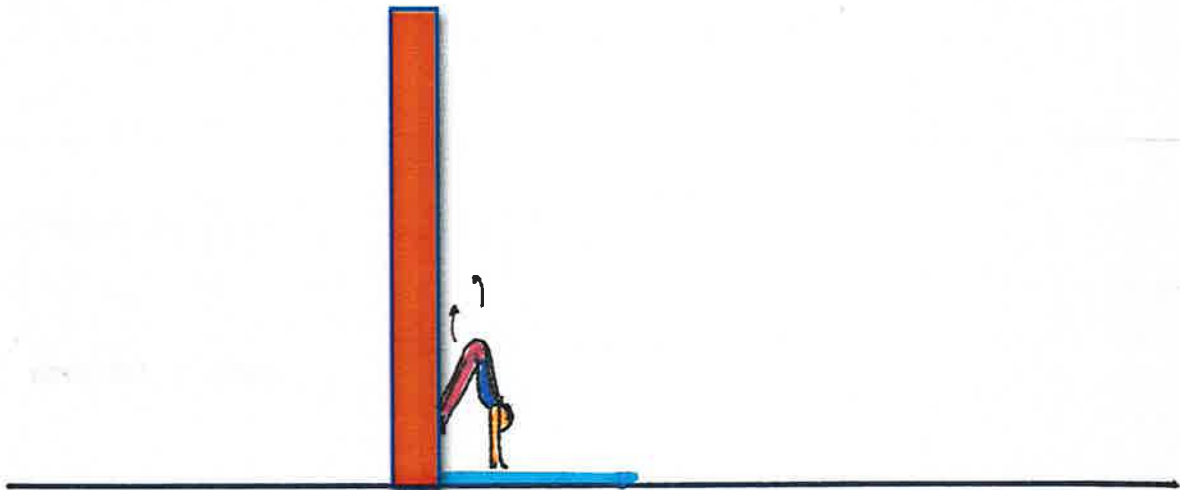
39) Eseguire il movimento come in figura.



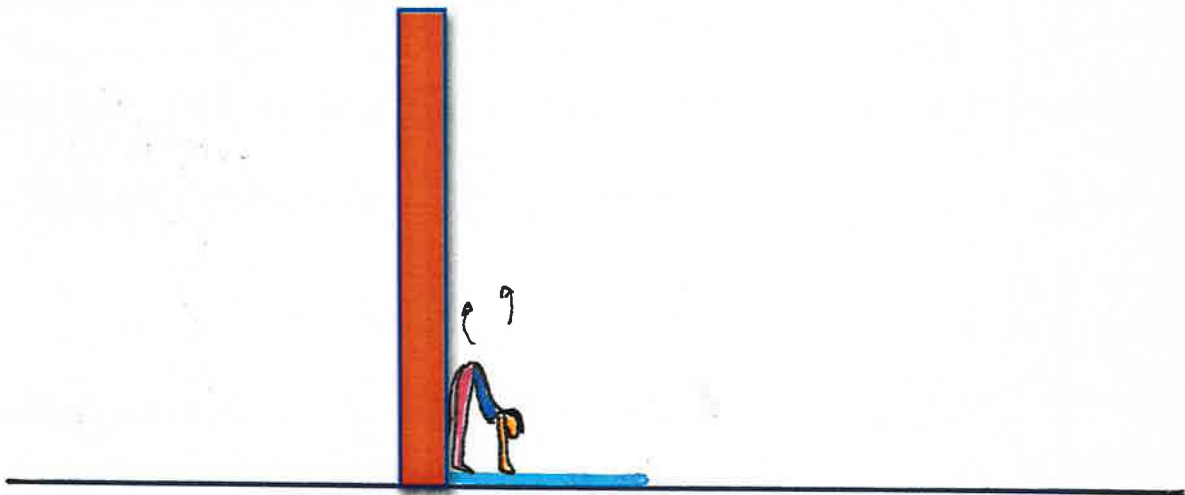
40) Eseguire il movimento come in figura.



41) Eseguire il movimento come in figura.

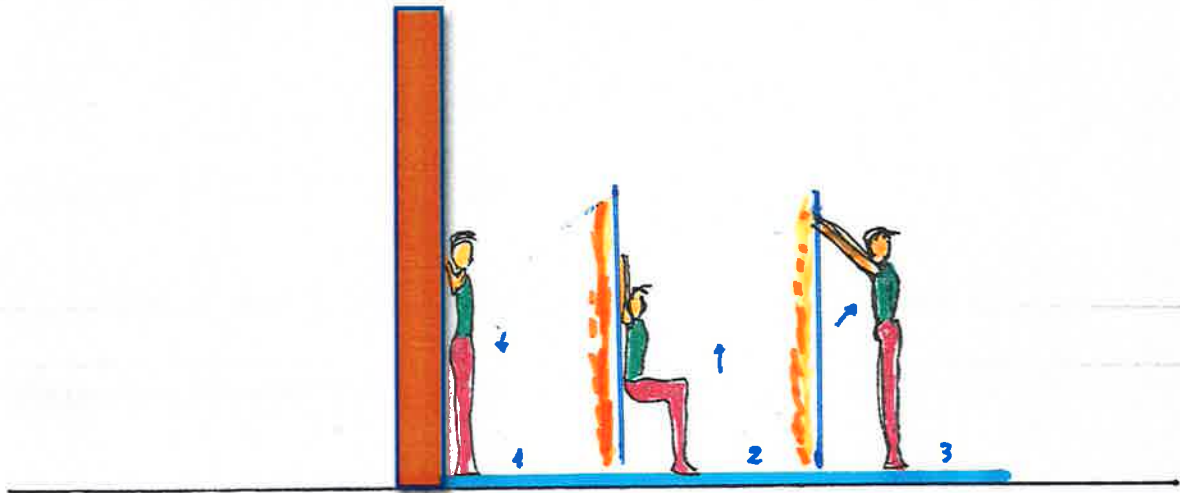


42) Eseguire il movimento come in figura.

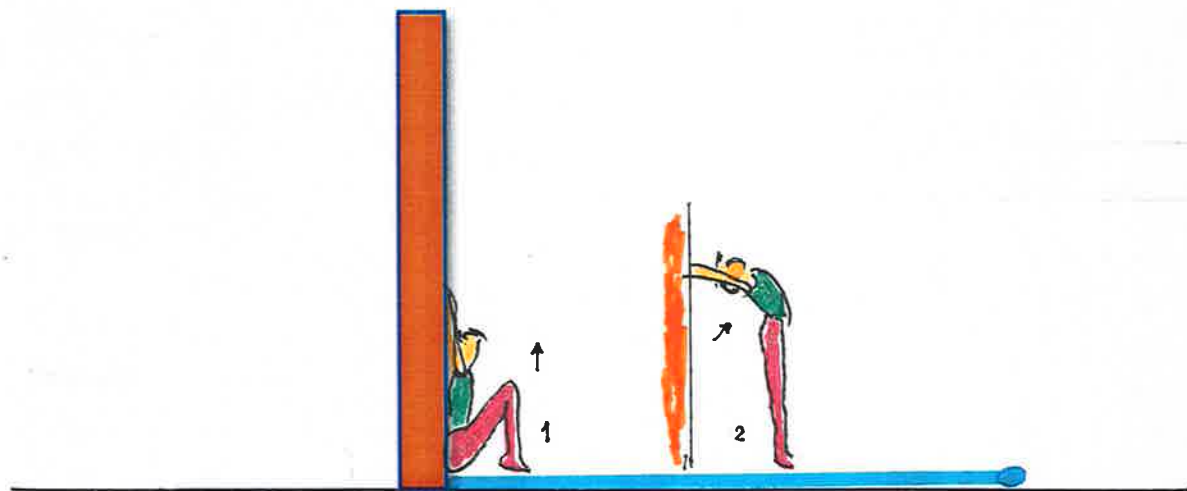


## PONTE

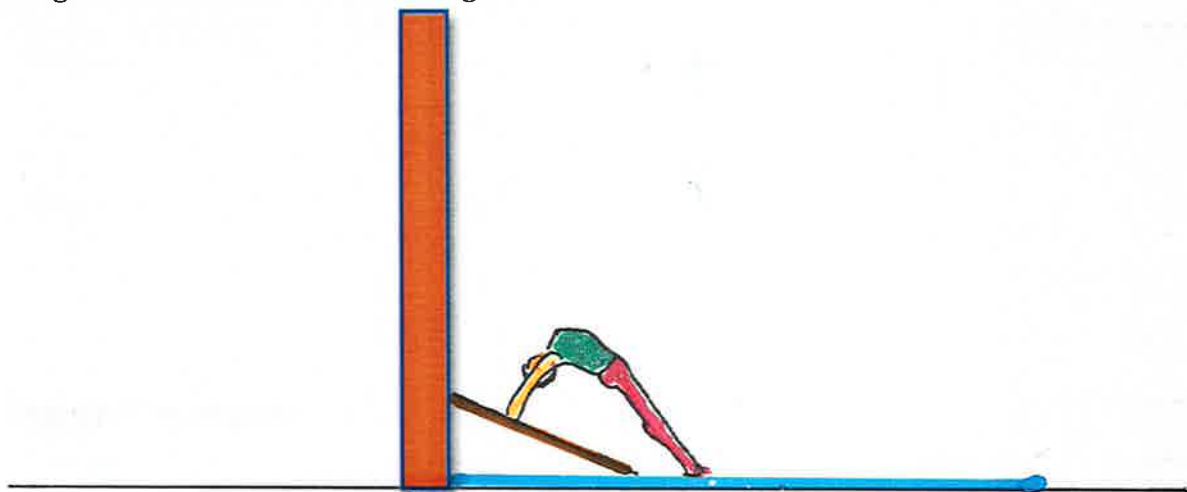
1) Eseguire il movimento come in figura.



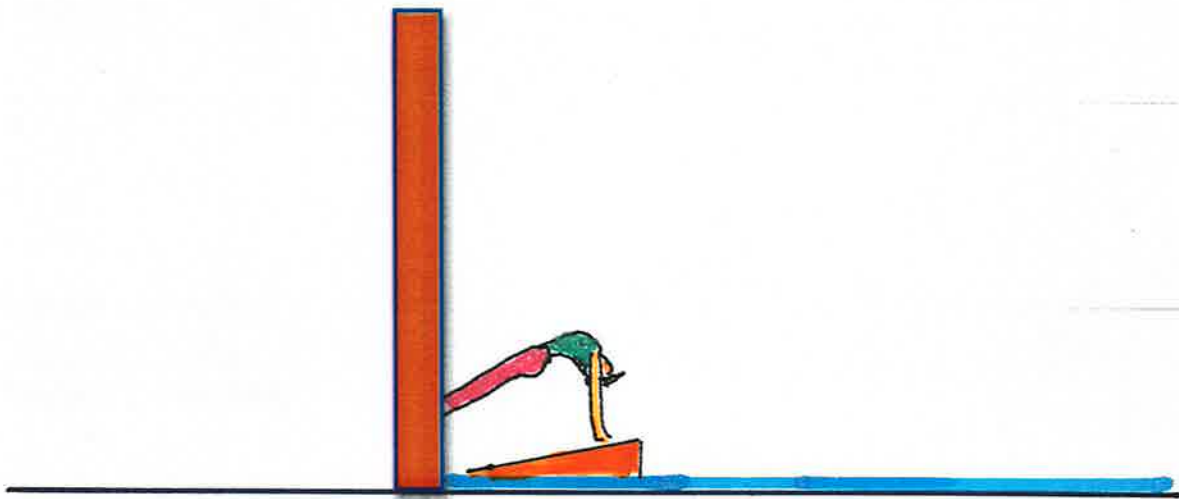
2) Eseguire il movimento come in figura.



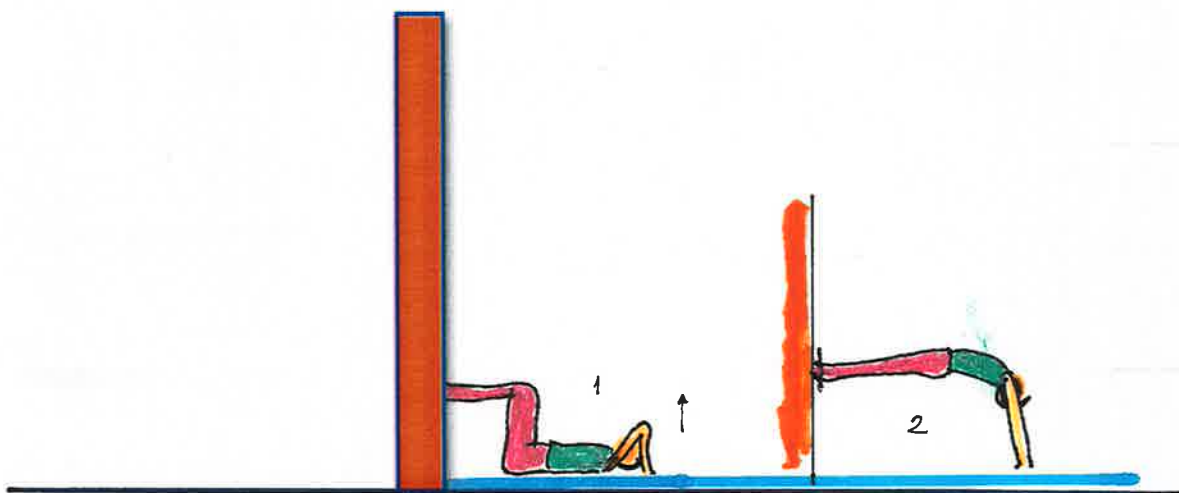
3) Eseguire il movimento come in figura.



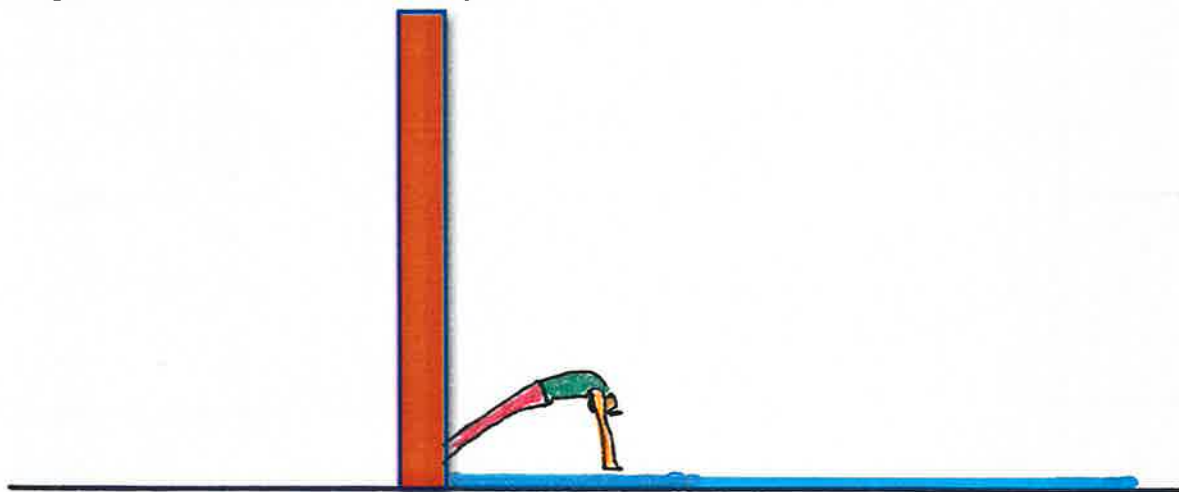
4) Eseguire il movimento come in figura.,



5) Eseguire il movimento come in figura.

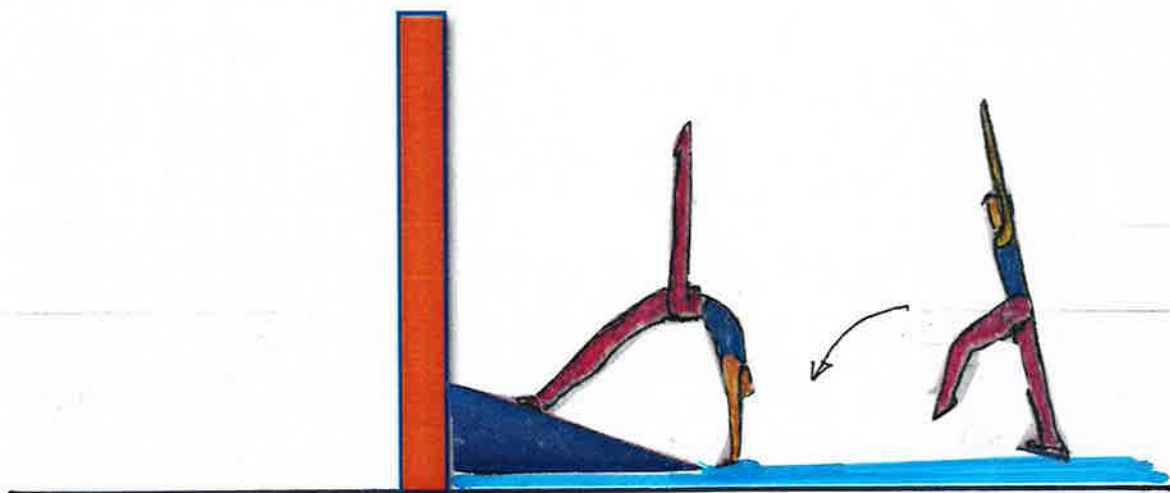


6) Eseguire il movimento come in figura.

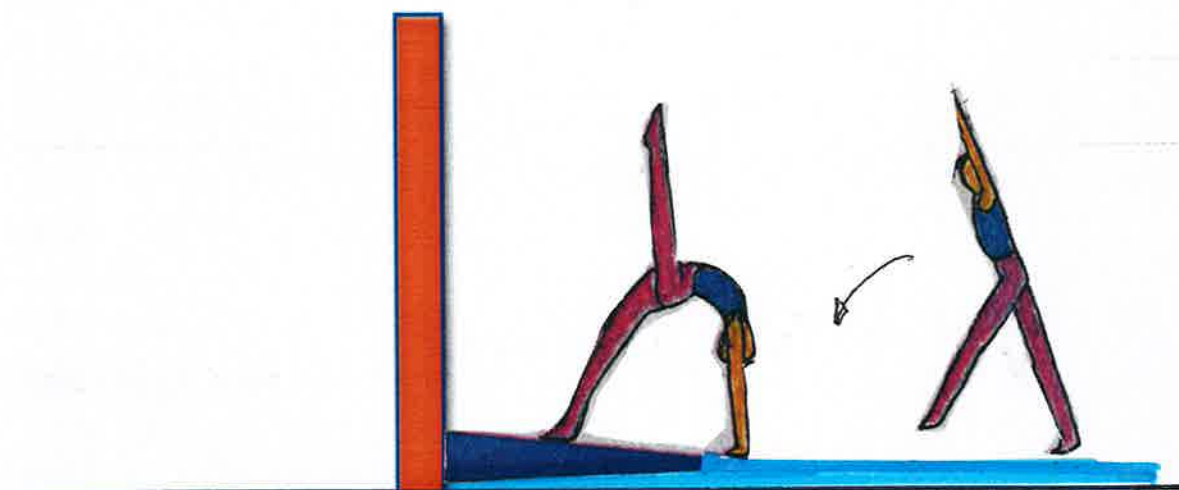


**ROVESCIAIA AVANTI CON ARRIVO SU UN PIEDE.**

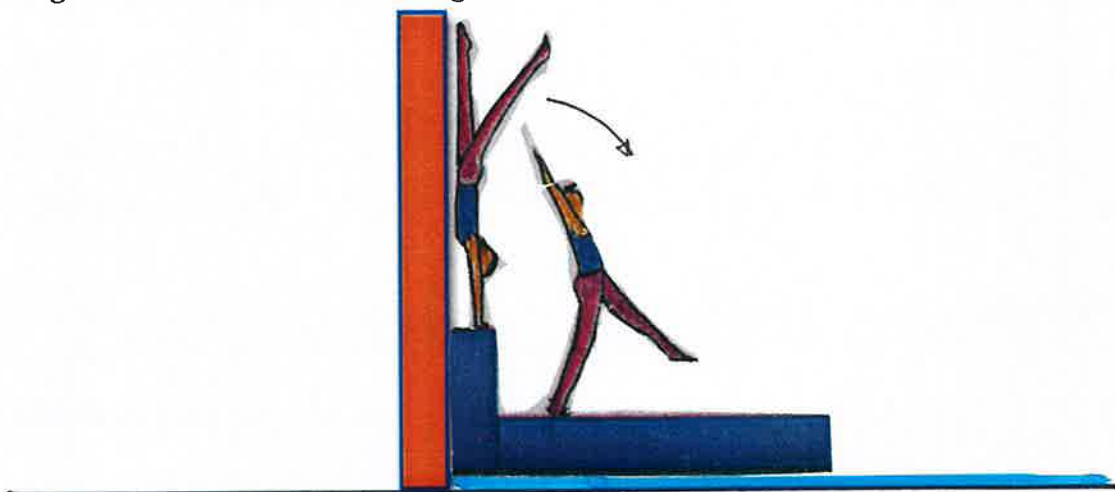
1) Eseguire il movimento come in figura.



2) Eseguire il movimento come in figura.

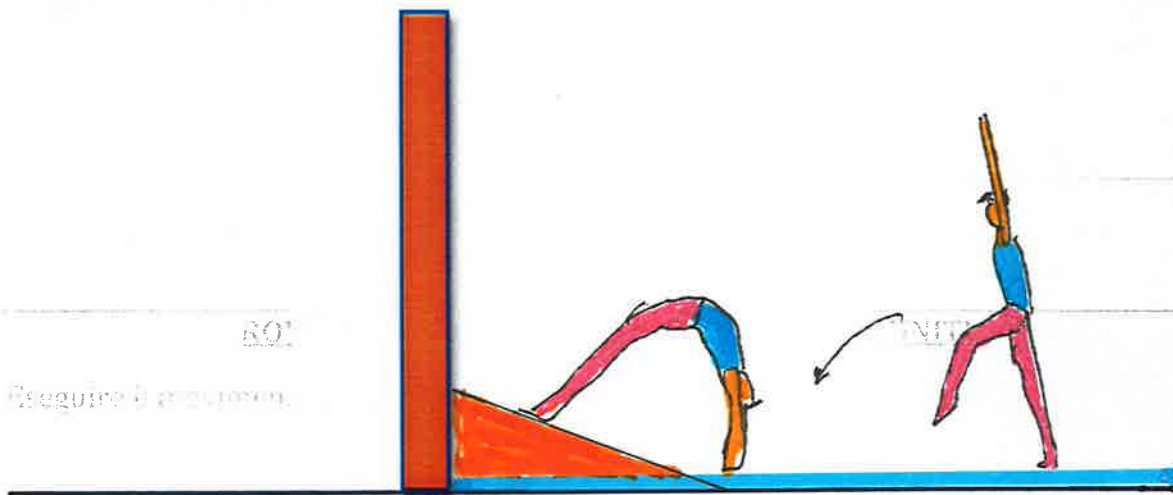


3) Eseguire il movimento come in figura.

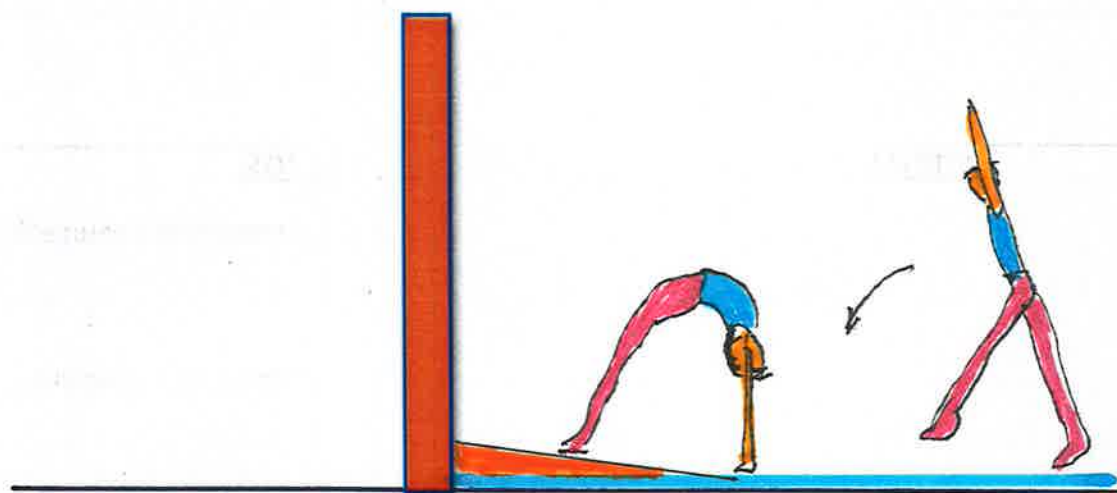


### ROVESCIAIA AVANTI CON ARRIVO A PIEDI UNITI

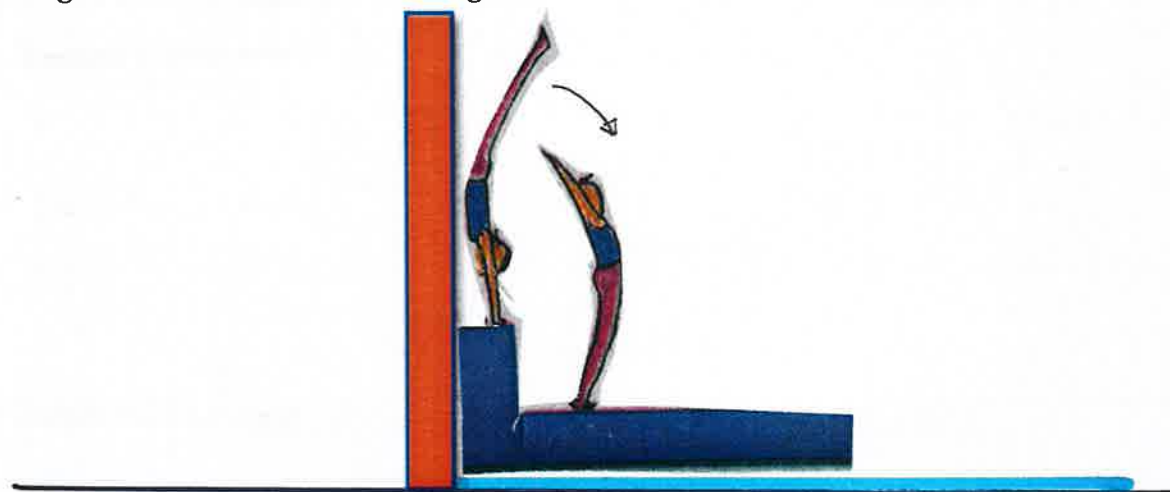
1) Eseguire il movimento come in figura.



2) Eseguire il movimento come in figura.

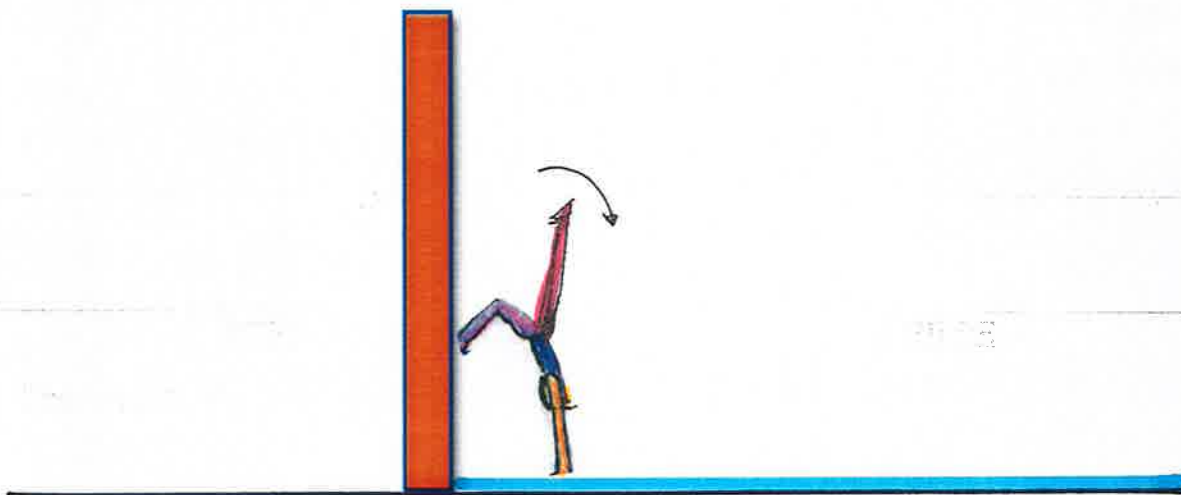


3) Eseguire il movimento come in figura.

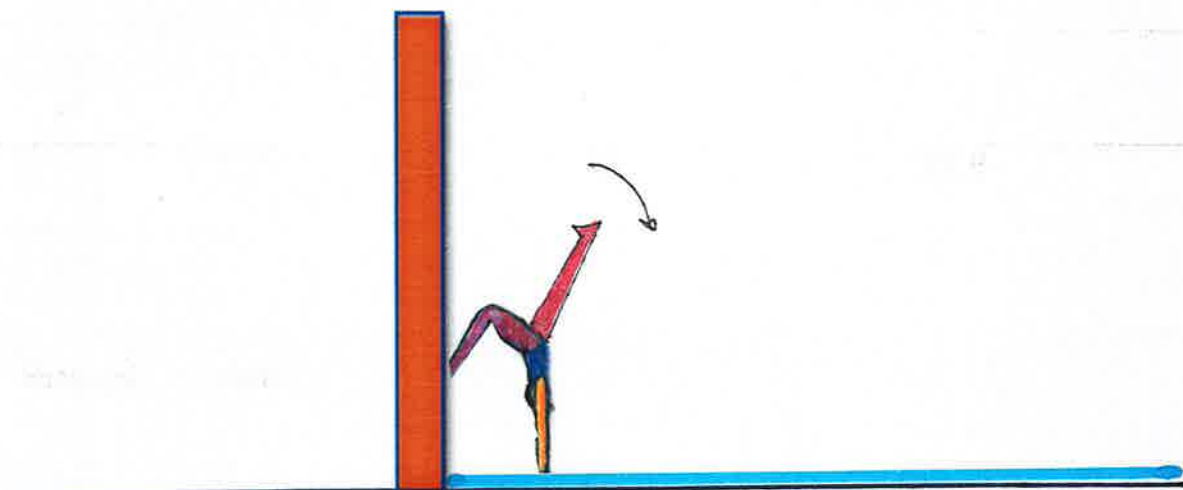


**ROVESCIAIA INDIEIRO CON ARRIVO SU UN PIEDE**

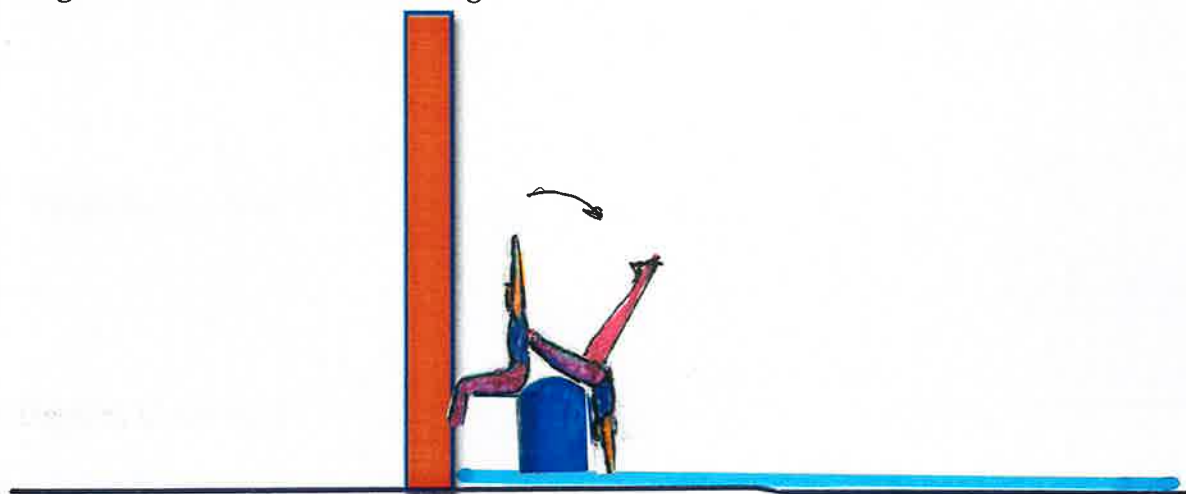
1) Eseguire il movimento come in figura.



2) Eseguire il movimento come in figura.



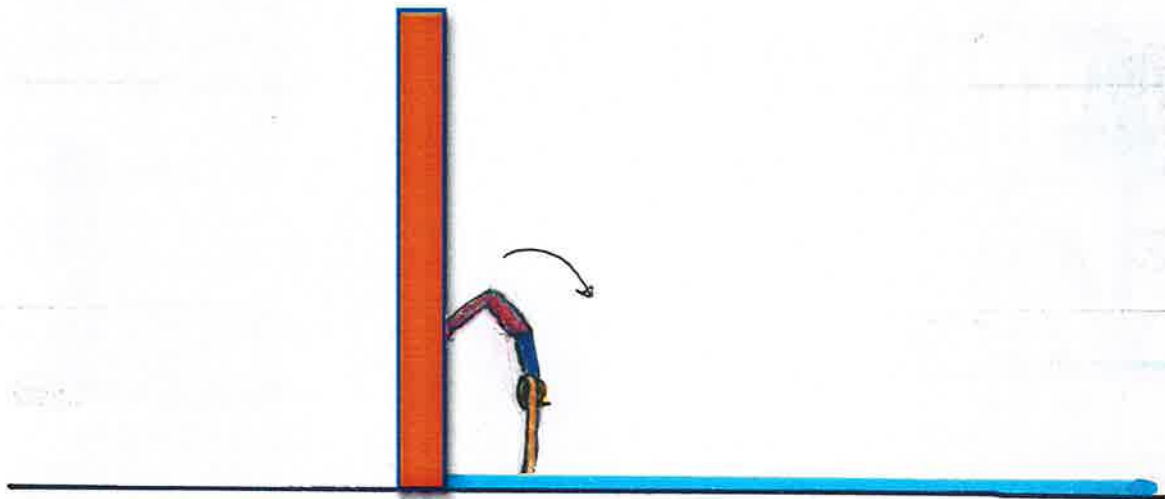
3) Eseguire il movimento come in figura.



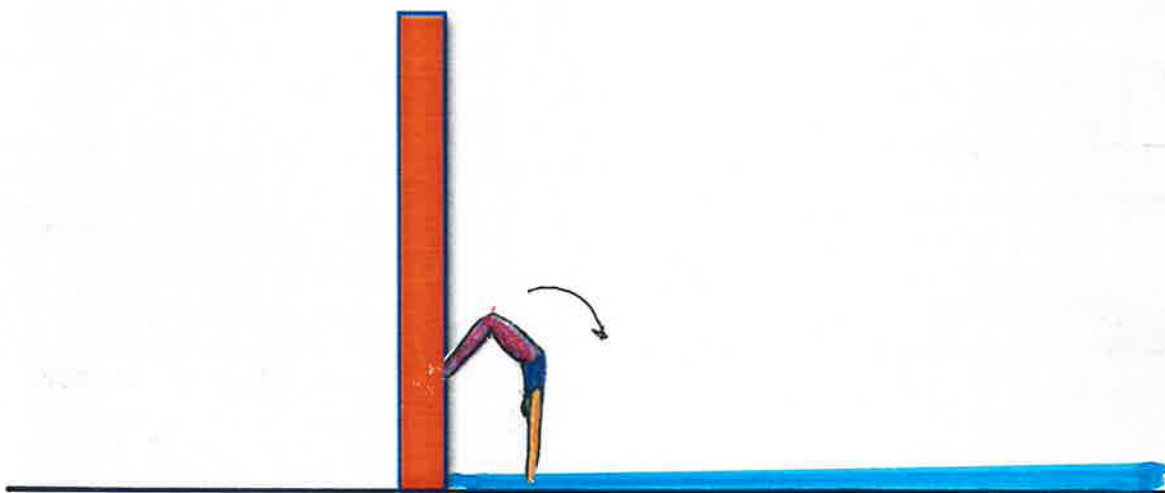


**ROVESCIAIA INDIETRO CON ARRIVO A PIEDI UNITI**

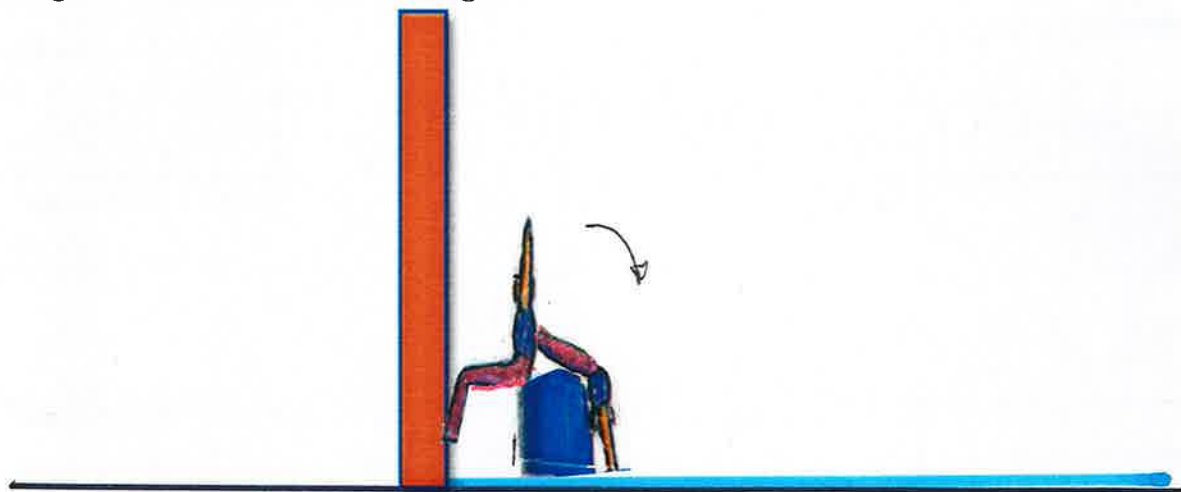
1) Eseguire il movimento come in figura.



2) Eseguire il movimento come in figura.

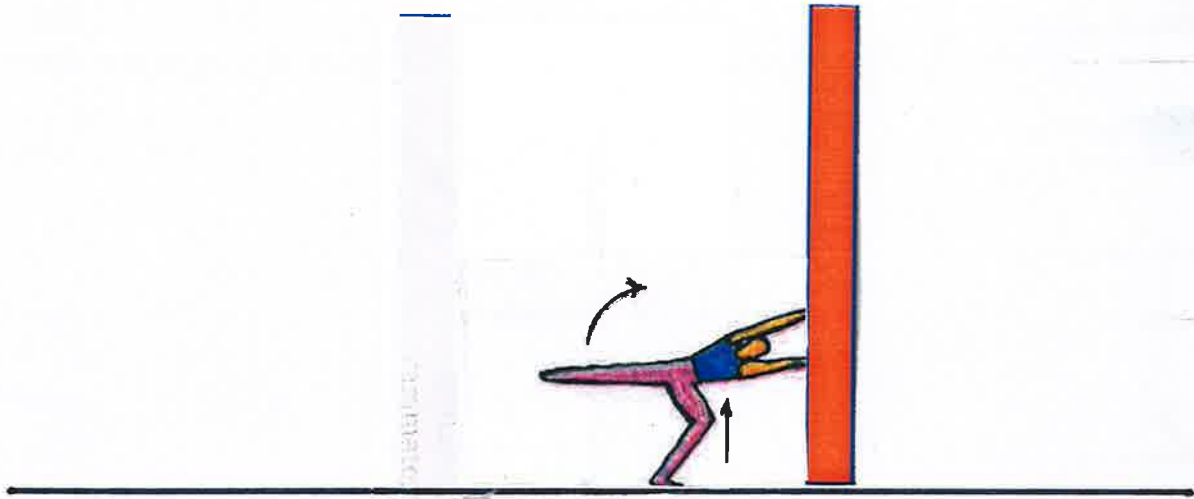


3) Eseguire il movimento come in figura.

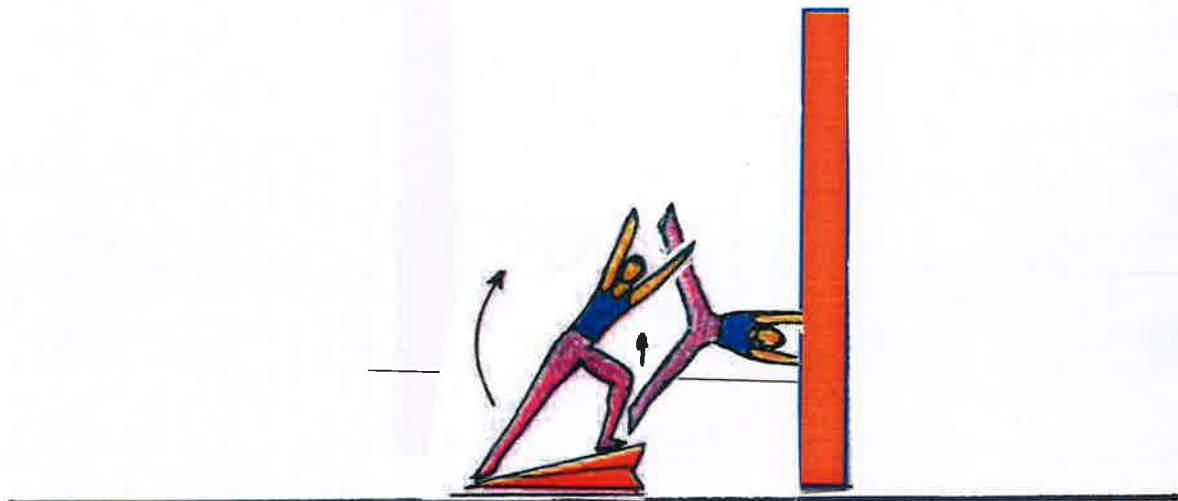


## RUOTA SPINTA O SALTATA

1) Eseguire il movimento come in figura,.



2) Eseguire il movimento come in figura.

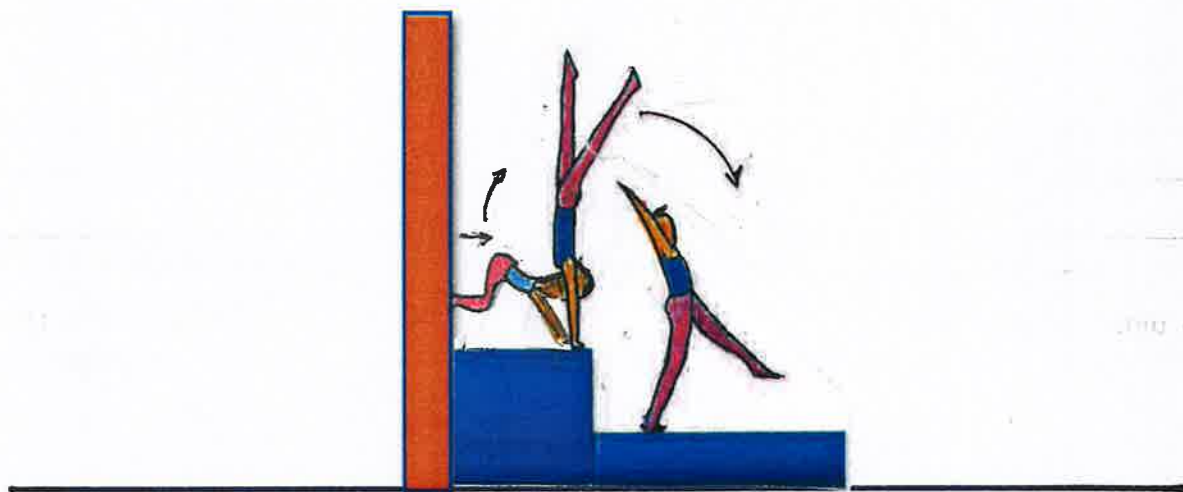


3) Eseguire il movimento come in figura.

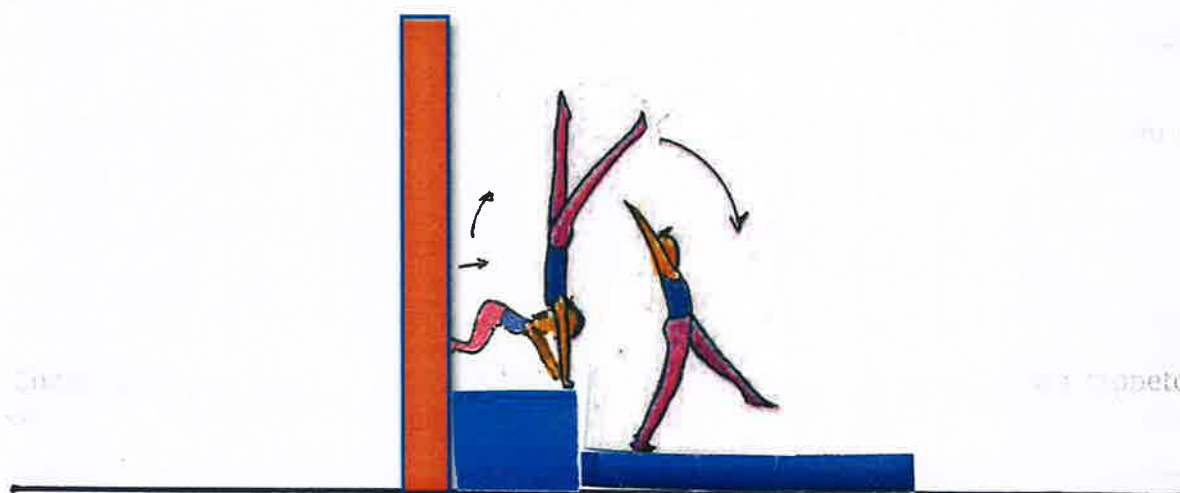


### FLIC-FLAC AVANTI CON ARRIVO SU UNA GAMBA O A PIEDI UNITI.

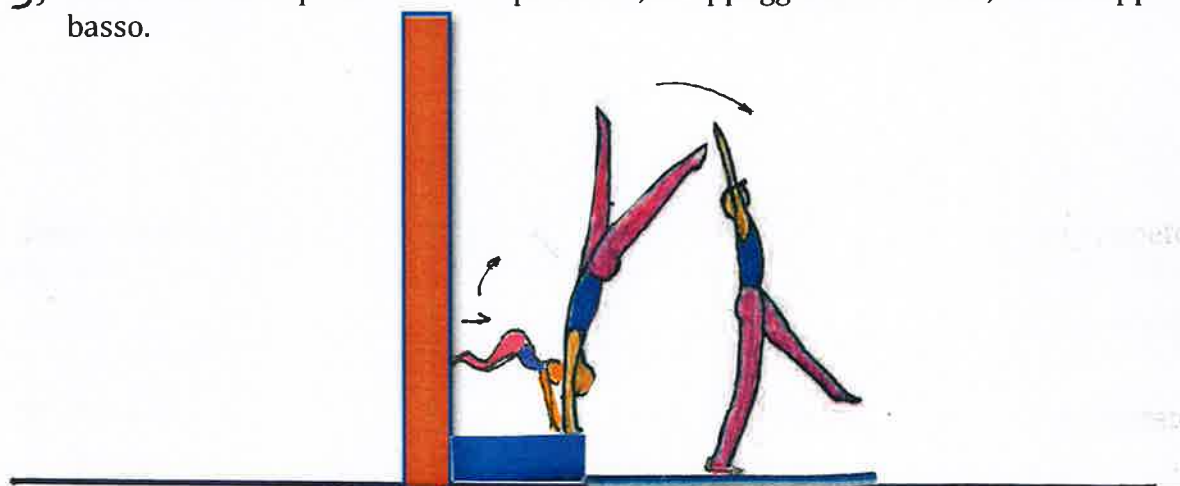
- 1) Partenza: mani in appoggio su un tappeto paracadute e i piedi su un piolo della spalliera. (Gambe piegate).



- 2) Come l'esercizio precedente ma partendo, in appoggio con le mani, su un tappeto più basso.

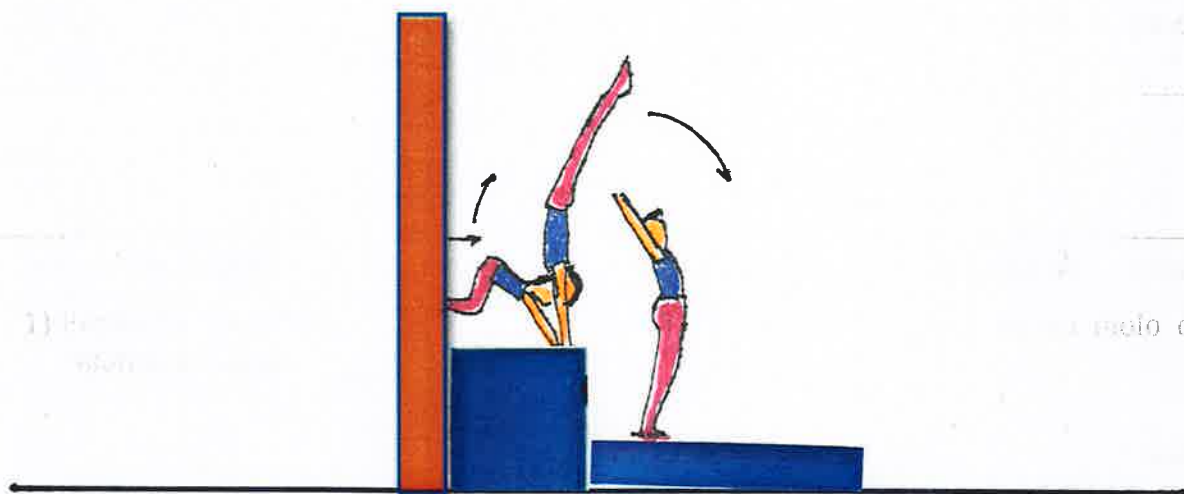


- 3) Come l'esercizio precedente ma partendo, in appoggio con le mani, su un tappeto più basso.

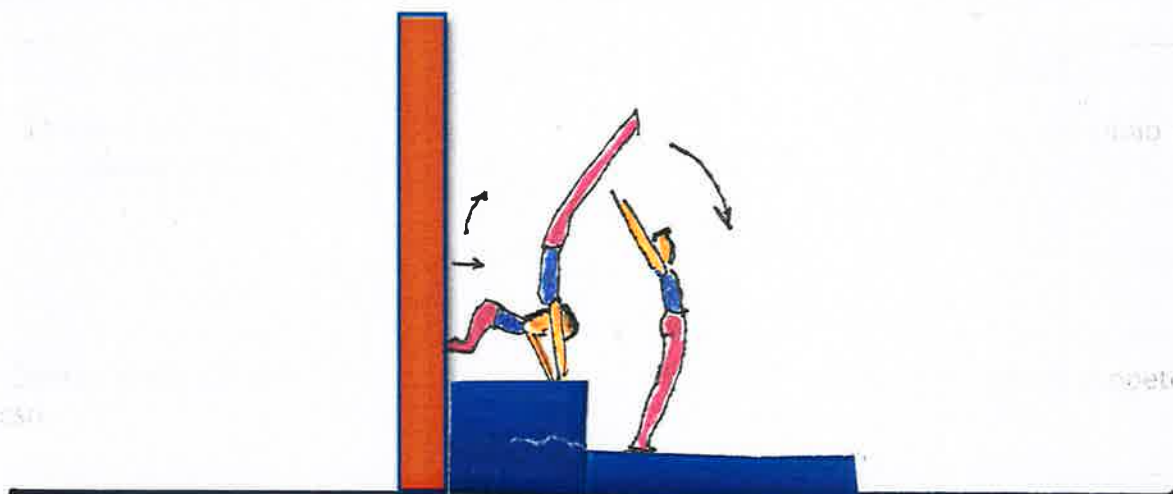


### FLIC-FLAC AVANTI CON ARRIVO SU UNA GAMBA O A PIEDI UNITI.

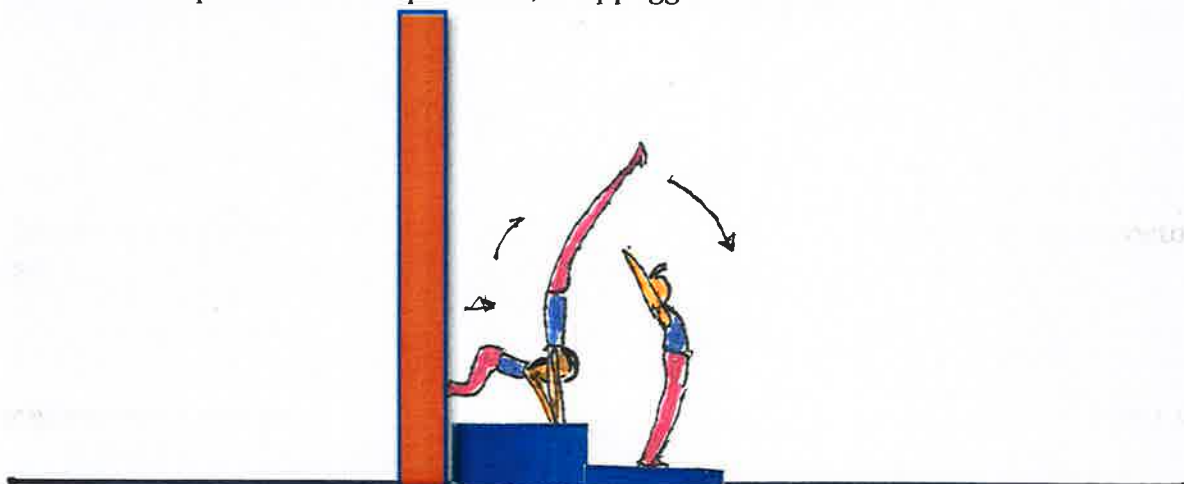
1) Partenza: mani in appoggio su un tappeto paracadute e i piedi su un piolo della spalliera. (Gambe piegate).



2) Come l'esercizio precedente ma partendo, in appoggio con le mani, su un tappeto più basso.

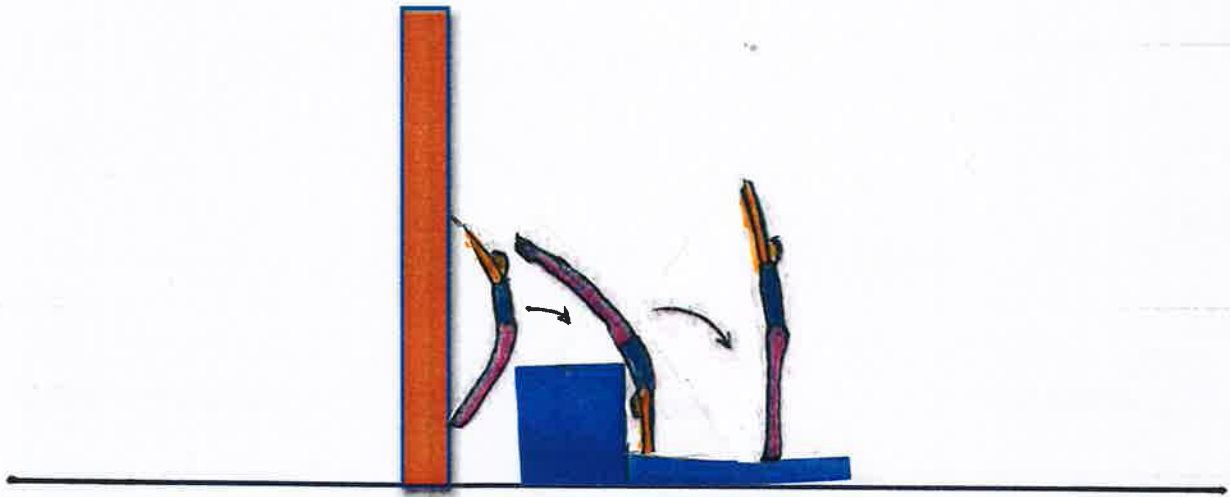


Come l'esercizio precedente ma partendo, in appoggio con le ma

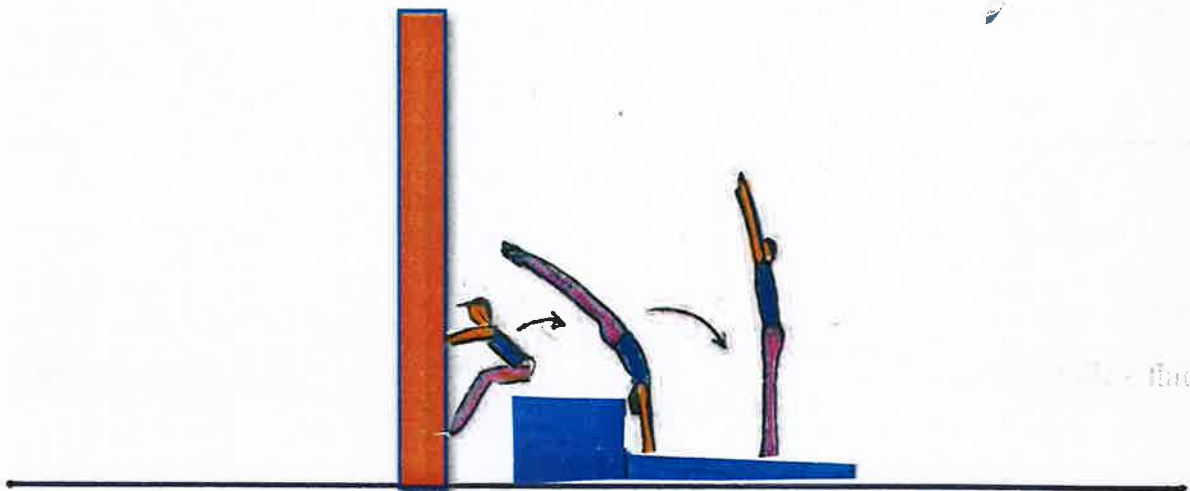


## FLIC-FLAC INDIETRO

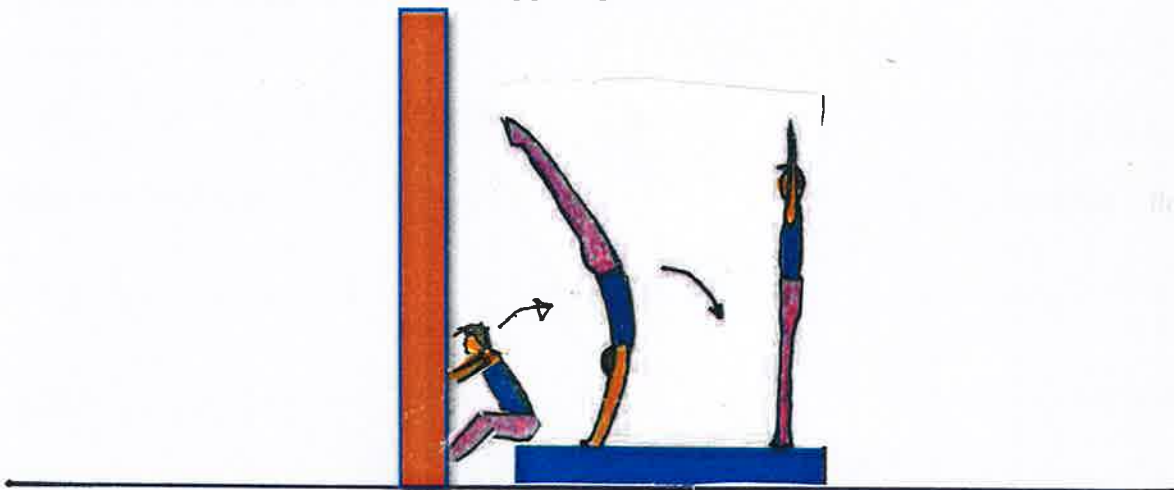
1) Partendo in appoggio con i piedi su un piolo, eseguire il movimento come in figura.



2) Partendo in appoggio con i piedi su un piolo, gambe piegate, eseguire il flic - flac.

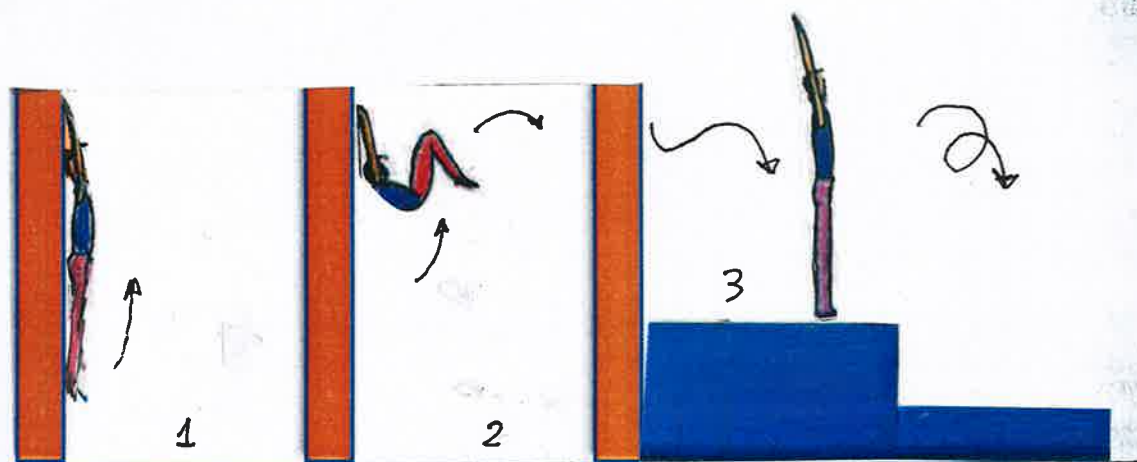


3) Come l'esercizio precedente, senza tappeto paracadute.

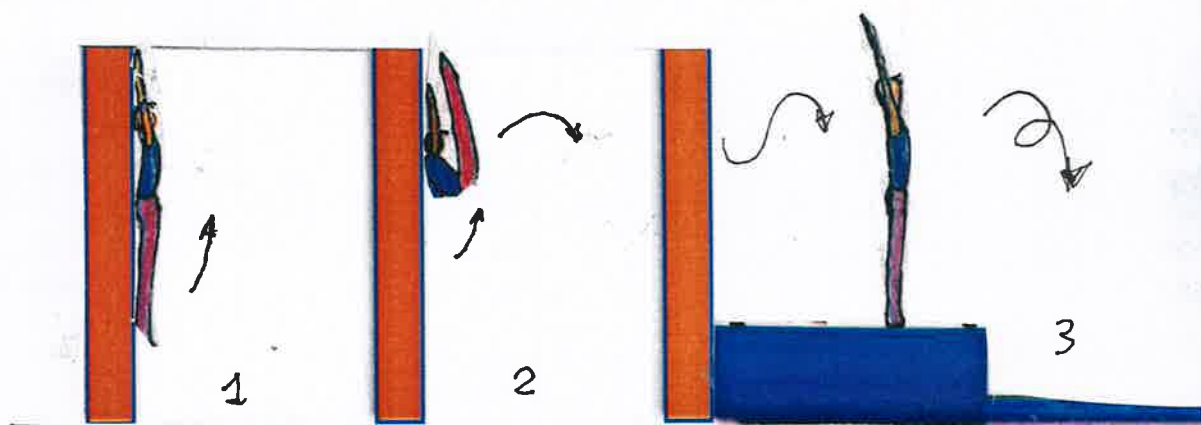


### SALTO GIRO AVANTI: RACCOLTO - CARPIATO - TESO

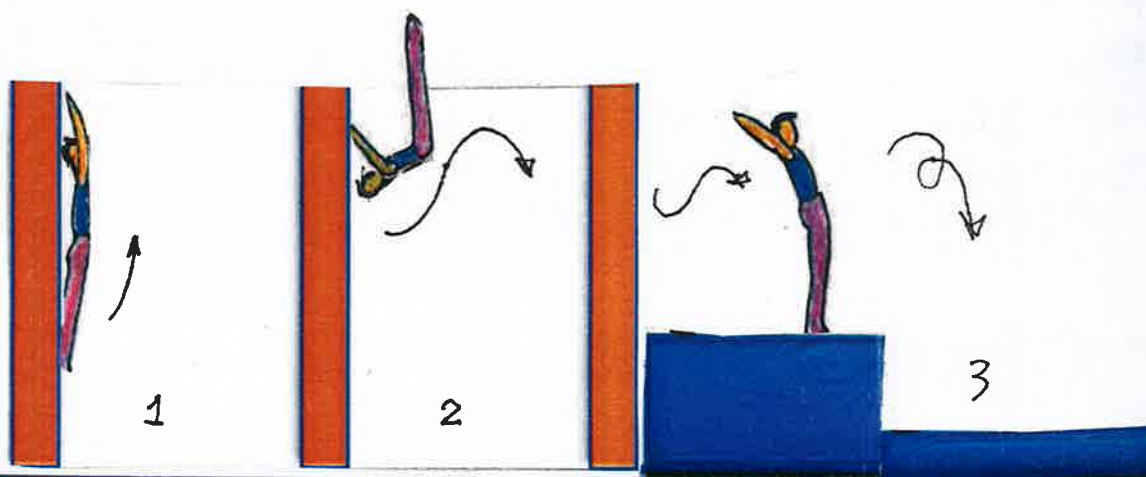
1) Partendo in sospensione: raccogliere gli arti inferiori, spingere contro la spalliera e, arrivati in piedi su un tappeto paracadute, spingere sugli arti inferiori ed eseguire il salto giro raccolto.



2) Partendo in sospensione: chiudere l'angolo tronco - arti inferiori, spingere contro la spalliera e, arrivati in piedi su un tappeto paracadute, spingere sugli arti inferiori ed eseguire il salto giro carpiato.



3) Partendo in sospensione: Chiusura e apertura veloce degli arti inferiori, spingere contro la spalliera e, arrivati in piedi sul tappeto paracadute, eseguire il salto teso.

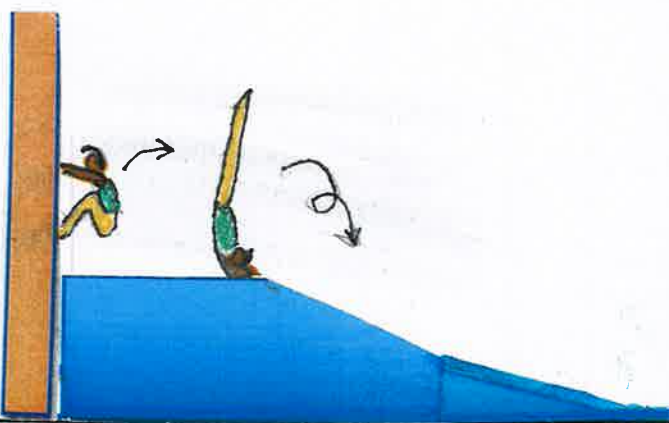


### SALTO GIRO INDITRO: RACCOLTO - CARPIATO - TESO

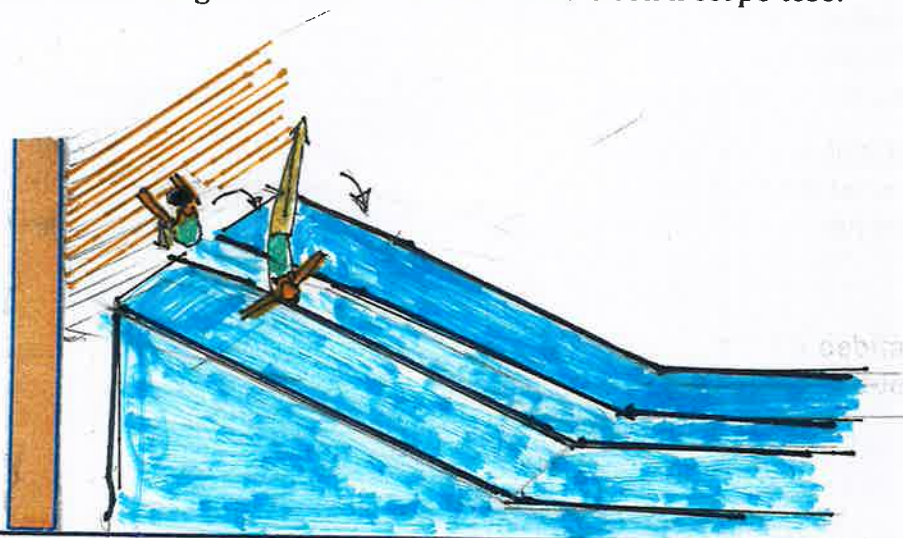
- 1) Partendo in appoggio con i piedi su un piolo, afferrare con le mani un altro a debita distanza, spingere con gli arti inferiori e, slanciando le braccia in alto, arrivare su un tappeto paracadute inclinato ed eseguire un rotolamento indietro con il corpo raccolto.



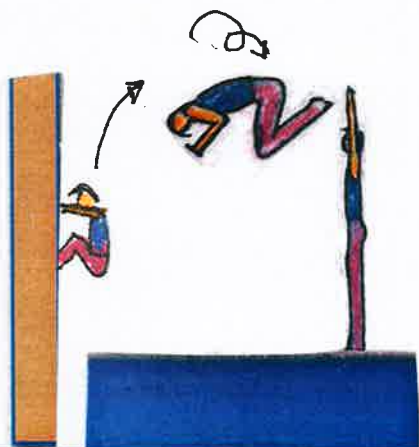
- 2) Partendo in appoggio con i piedi su un piolo, afferrare con le mani un altro a debita distanza, spingere con gli arti inferiori e, slanciando le braccia in alto, arrivare su un tappeto paracadute inclinato ed eseguire un rotolamento indietro con il corpo carpiato.



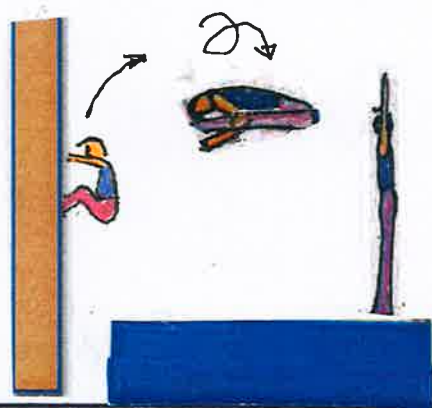
- 3) Partendo in appoggio con i piedi su un piolo, afferrare con le mani un altro a debita distanza, spingere con gli arti inferiori e, slanciando le braccia in alto, arrivare tra due tappeti paracadute inclinati ed eseguire un rotolamento indietro con il corpo teso.



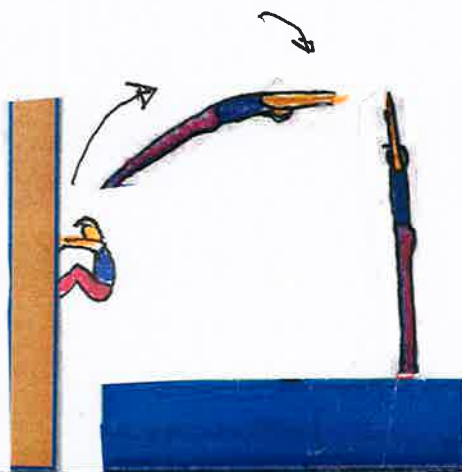
- 4) Partendo in appoggio con i piedi su un piolo, afferrare con le mani un altro a debita distanza, spingere con gli arti inferiori e, lanciando le braccia in alto, eseguire un salto giro indietro raccolto.



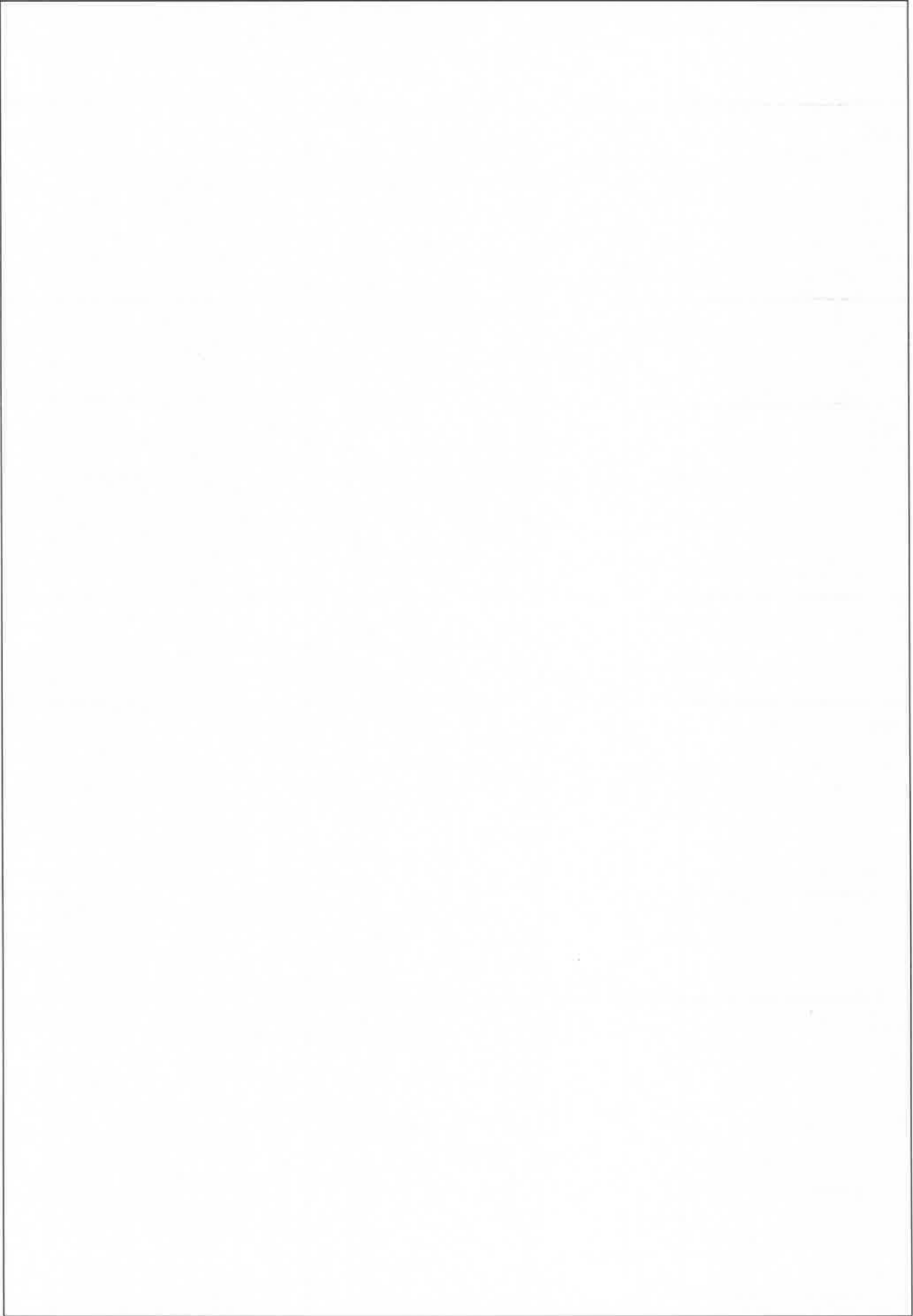
- 5) Come l'esercizio precedente, eseguire il salto giro indietro carpiato.



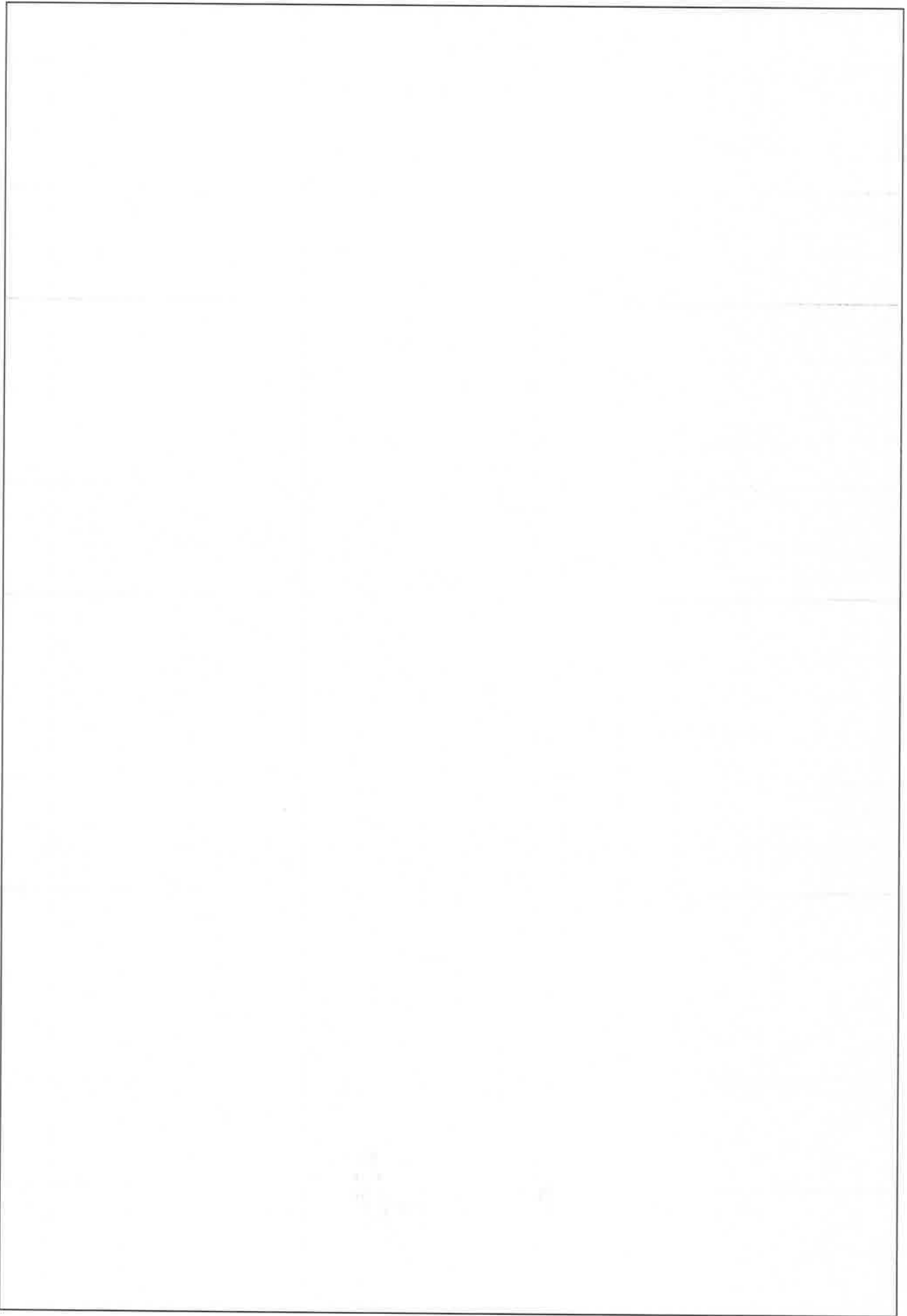
- 6) Come l'esercizio precedente, eseguire il salto giro indietro a corpo teso.





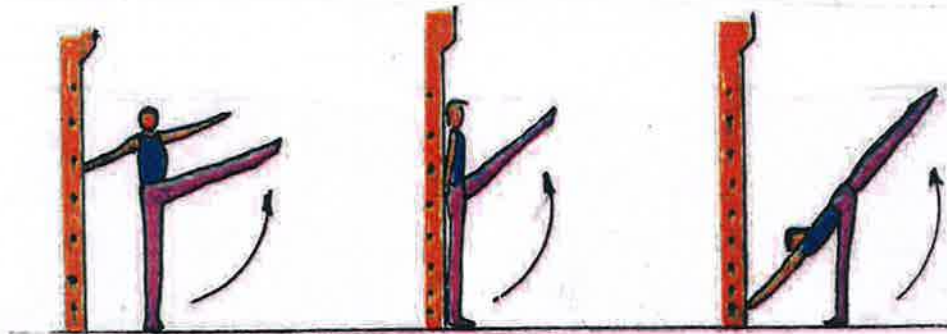


**CAVALLO CON MANIGLIE**



ESERCIZI PER I MOVIMENTI PENDOLARI

Fermare la posizione + Slancio A.I. sn e dx: laterale avanti e indietro



Fermare la posizione + slancio A.I. sn.e dx e superare il cavallo sia av. sia ind.

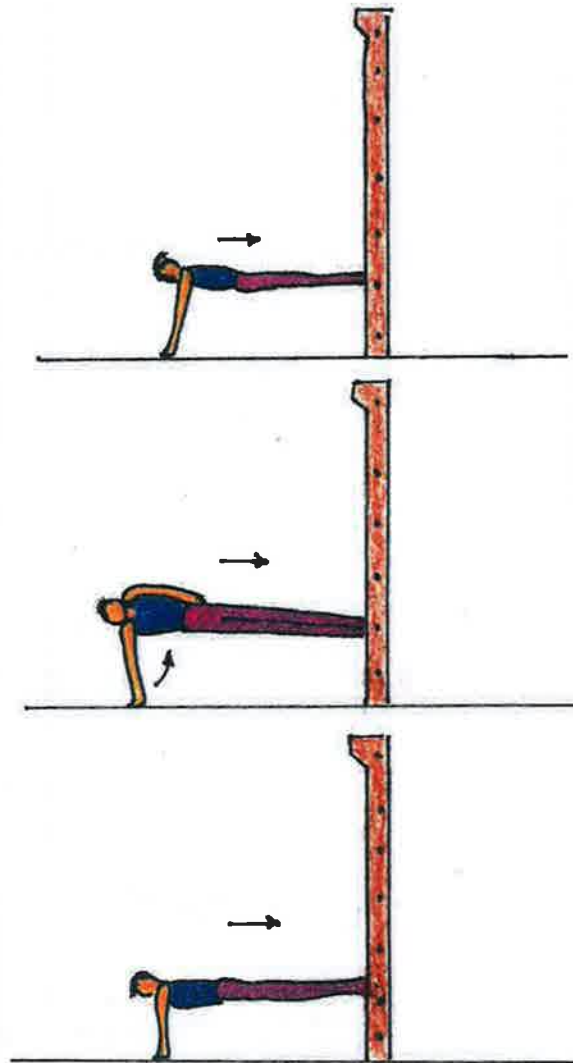


Tenere la gamba dx ferma nella posizione, oscillazioni e stop gamba sn



ESERCIZI PER I MOVIMENTI CIRCOLARI

Eseguire i movimenti in figura

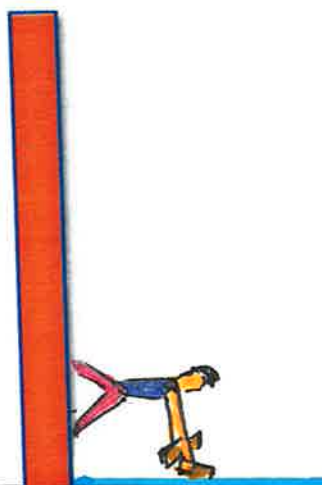


**ANELLI**

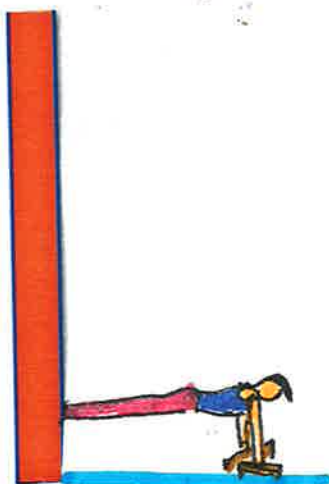


## ORIZZONTALI E RONDINI

- 1) Eseguire il movimento, con le gambe divaricate, il tempo stabilito dall'insegnante, con le mani che afferrano gli appoggi disposti con un angolo di  $90^\circ$ . Il ginnasta dovrà cercare di sollevare i piedi poggiati sul piolo della spalliera.

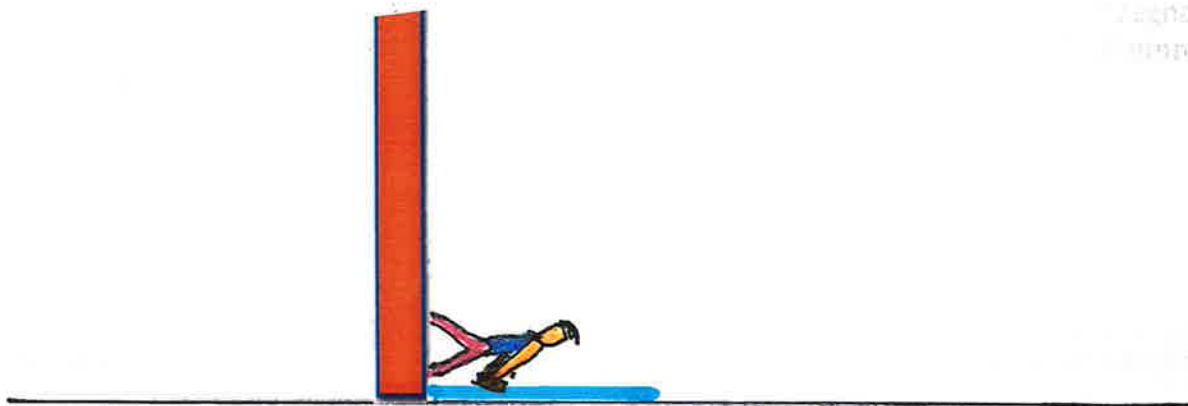


- 2) Eseguire il movimento, con le gambe unite, il tempo stabilito dall'insegnante, con le mani che afferrano gli appoggi disposti con un angolo di  $90^\circ$ . Il ginnasta dovrà cercare di sollevare i piedi poggiati sul piolo della spalliera.

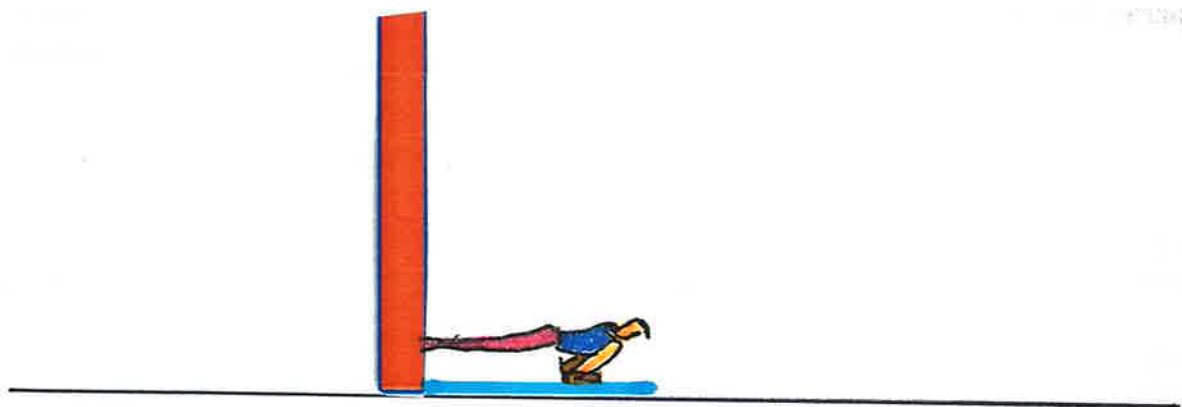




- 1) Eseguire il movimento, con le gambe divaricate, il tempo stabilito dall'insegnante, con le mani che afferrano gli appoggi disposti con un angolo di  $90^\circ$ . Il ginnasta dovrà cercare di sollevare i piedi poggiati sul piolo della spalliera.

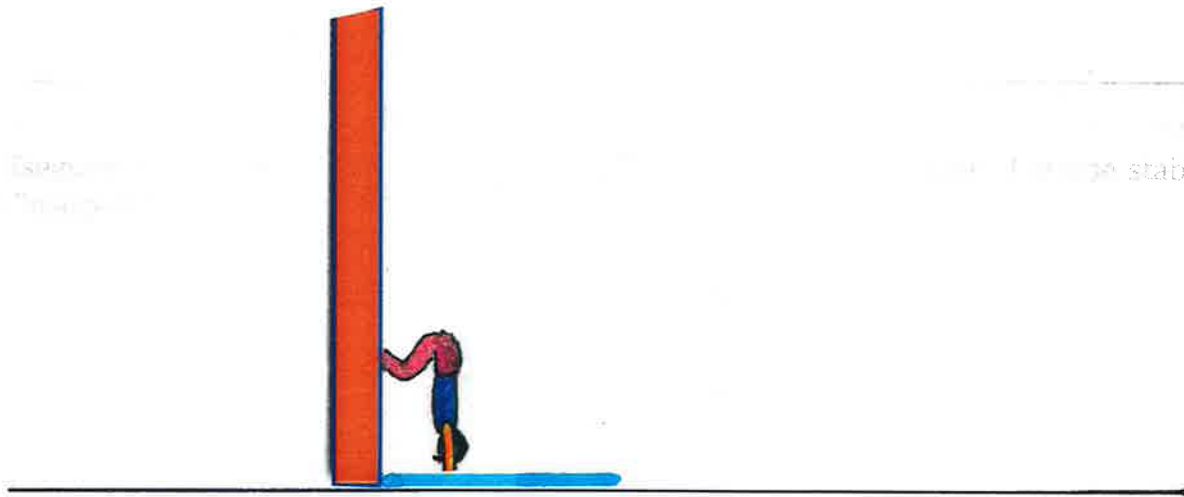


- 2) Eseguire il movimento, con le gambe unite, il tempo stabilito dall'insegnante, con le mani che afferrano gli appoggi disposti con un angolo di  $90^\circ$ . Il ginnasta dovrà cercare di sollevare i piedi poggiati sul piolo della spalliera.

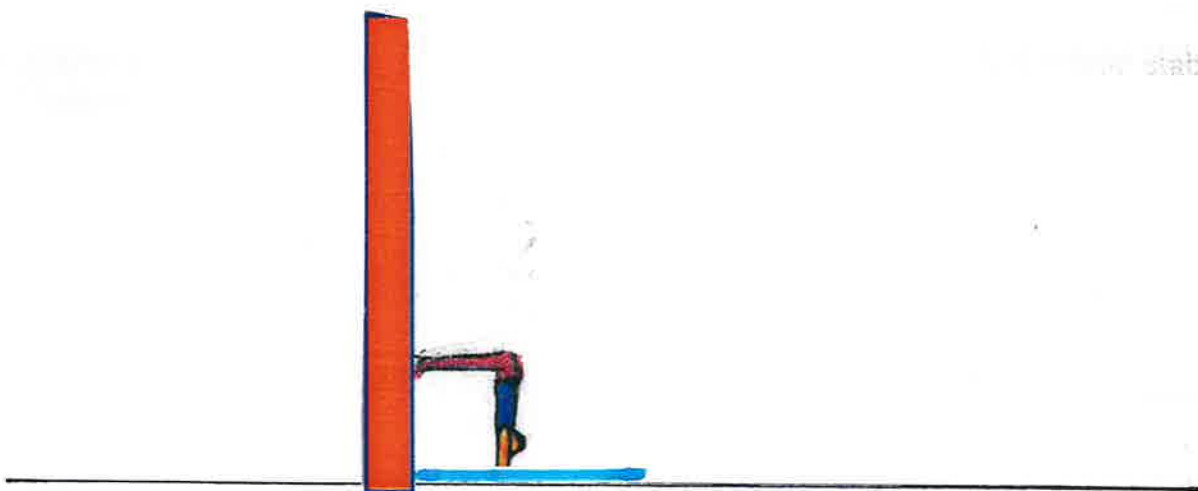


## CROCE IN VERTICALE

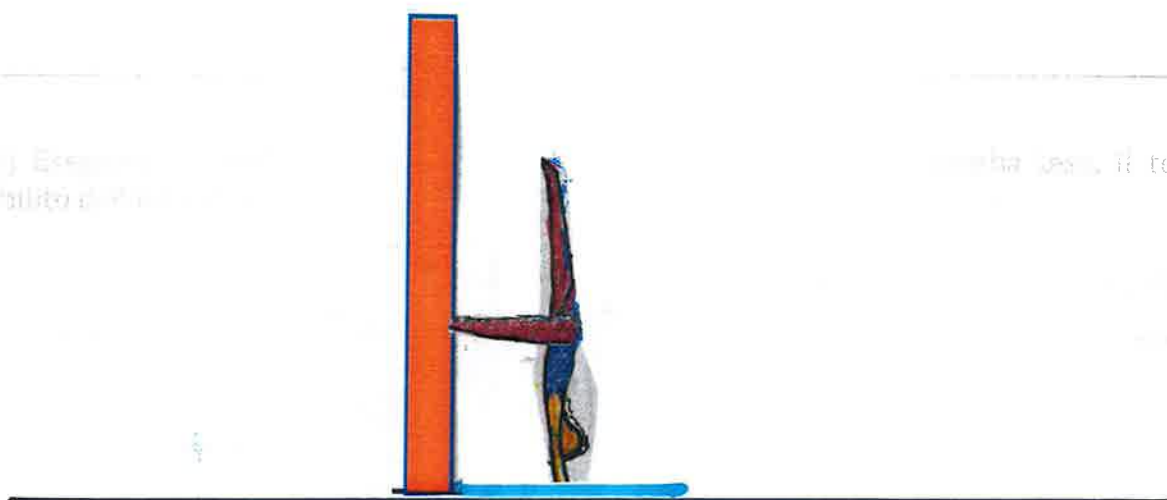
1) Eseguire il movimento con i piedi poggiati alla spalliera, gambe flesse, il tempo stabilito dall'insegnante.



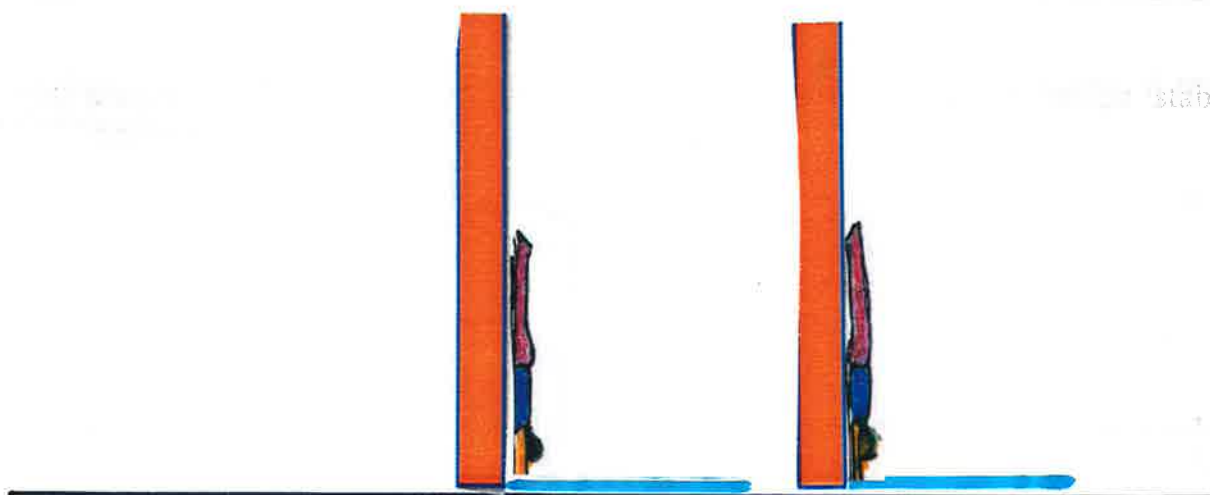
2) Eseguire il movimento con i piedi poggiati alla spalliera, gambe tese, il tempo stabilito dall'insegnante.



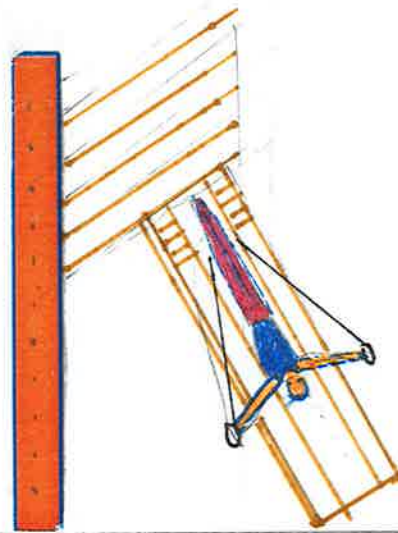
3) Eseguire il movimento con un piede poggiato alla spalliera, gamba tesa, il tempo stabilito dall'insegnante.



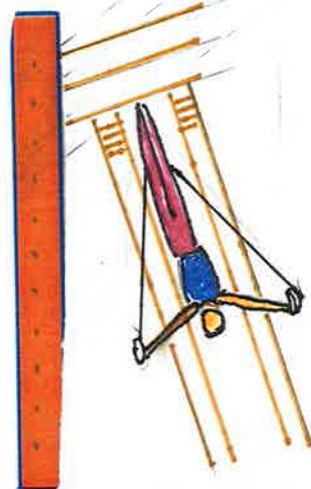
4) Eseguire il movimento con il corpo poggiato alla spalliera, il tempo stabilito dall'insegnante.



5) Utilizzando una scala svedese, eseguire il movimento con l'inclinazione e il tempo stabiliti dall'insegnante.

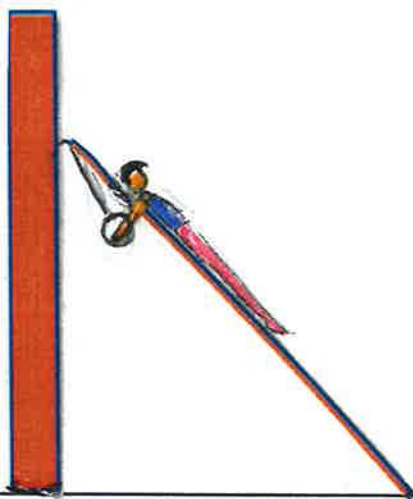


6) Come l'esercizio precedente, aumentano l'inclinazione della scala svedese.

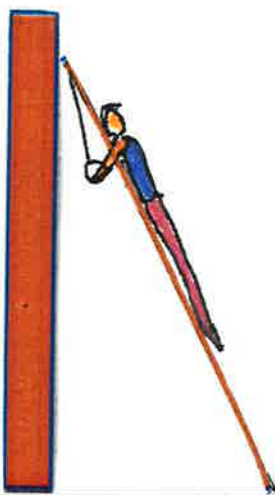


### CROCE IN SOSPENSIONE TESA E A SQUADRA

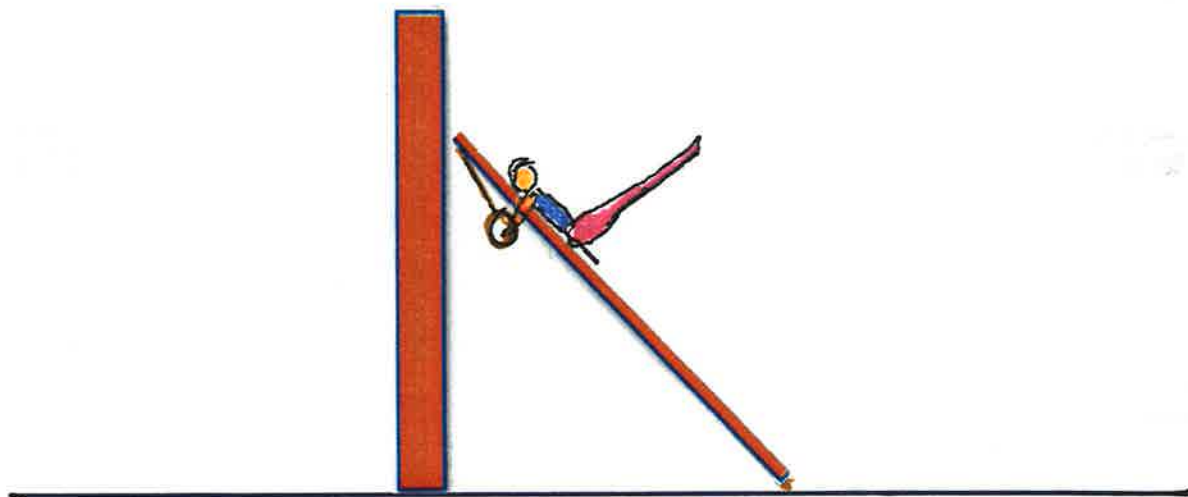
1) Utilizzando una scala svedese, eseguire il movimento con l'inclinazione e il tempo stabiliti dall'insegnante.



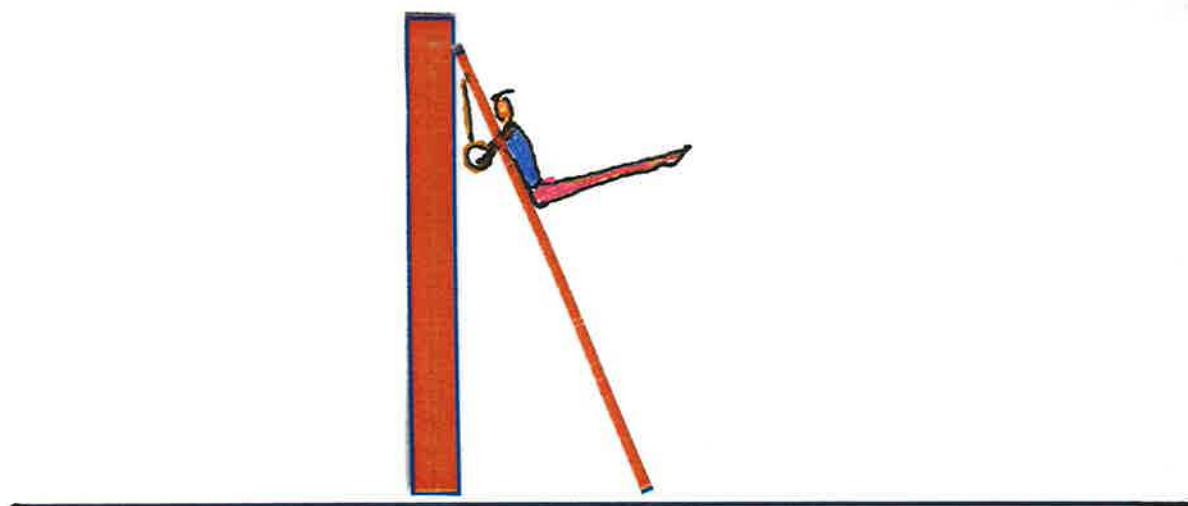
2) Come l'esercizio precedente, aumentano l'inclinazione della scala svedese.



3) Utilizzando una scala svedese, eseguire il movimento con l'inclinazione e il tempo stabiliti dall'insegnante.



4) Come l'esercizio precedente, aumentano l'inclinazione della scala svedese.



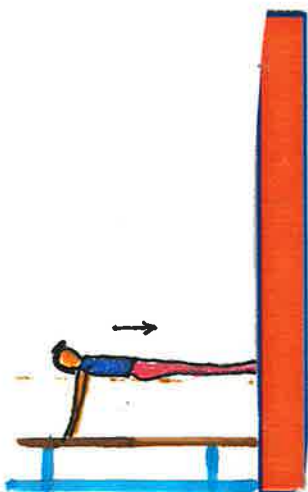


**PARALLELE PARI**

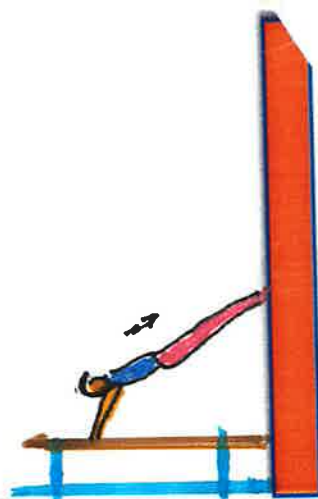


ESERCIZI DI PREPERAZIONE FISICA PER LO SVILUPPO DI ALCUNI MOVIMENTI CHE DERIVANO DAGLI SLANCI AVANTI IN APPOGGIO RITTO, UTILIZZANDO UNA MINI PARALLELA.

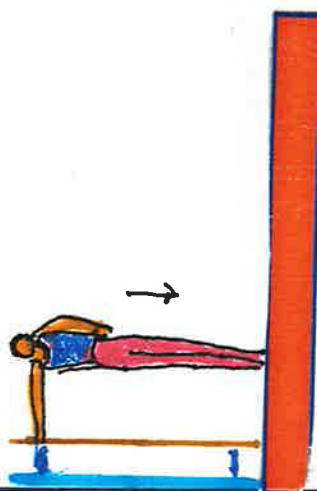
1) IN APPOGGIO SULLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO DELLA SPALLIERA, SPINGERE IL CORPO IN AVANTI, IL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.



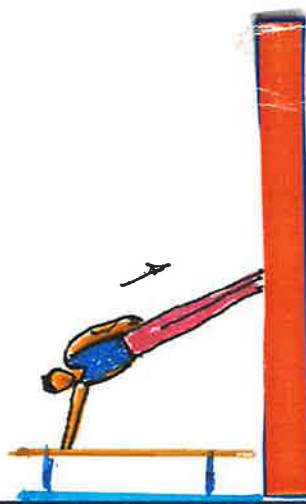
2) IN APPOGGIO SULLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO PIU' ALTO DELLA SPALLIERA, SPINGERE IL CORPO IN AVANTI, IL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.



3) IN APPOGGIO SULLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO DELLA SPALLIERA, SPINGERE IL CORPO IN AVANTI, IL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.

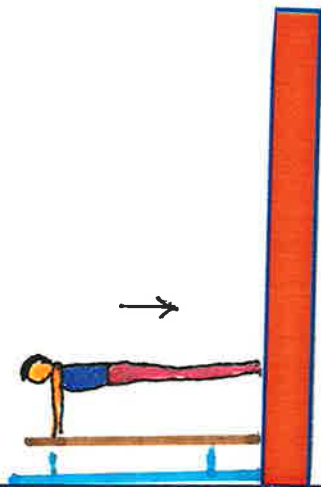


4) IN APPOGGIO SULLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO PIU' ALTO DELLA SPALLIERA, SPINGERE IL CORPO IN AVANTI, IL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.

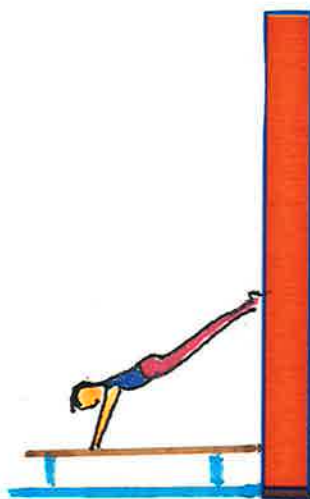


ESERCIZI DI PREPERAZIONE FISICA PER LO SVILUPPO DI ALCUNI MOVIMENTI CHE DERIVANO DAGLI SLANCI INDIETRO IN APPOGGIO RITTO, UTILIZZANDO UNA MINI PARALLELA.

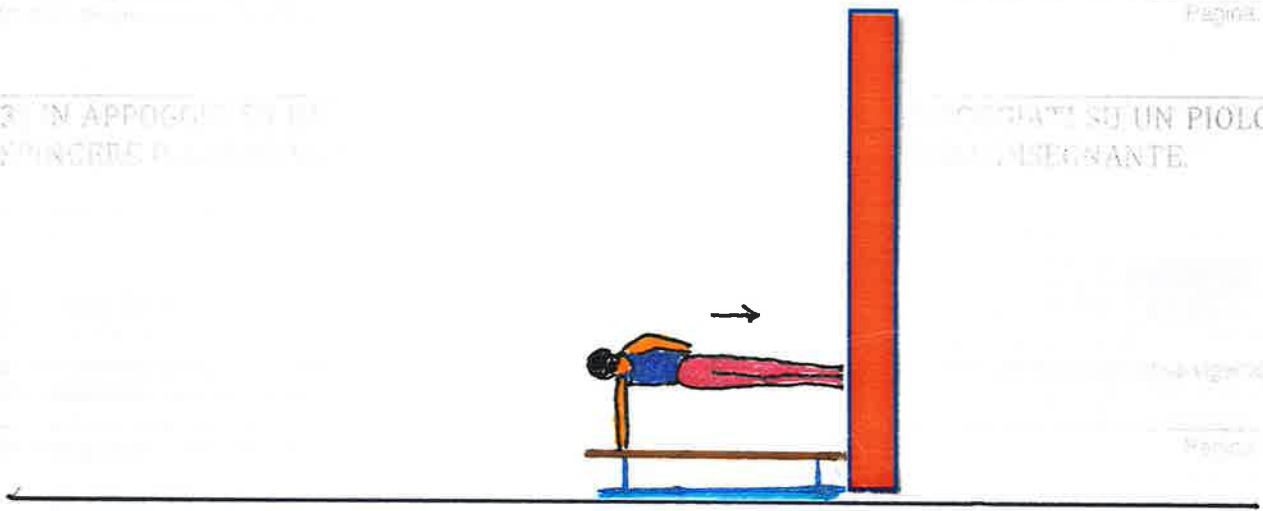
1) IN APPOGGIO SULLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO DELLA SPALLIERA, SPINGERE IL CORPO INDIETRO, IL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.



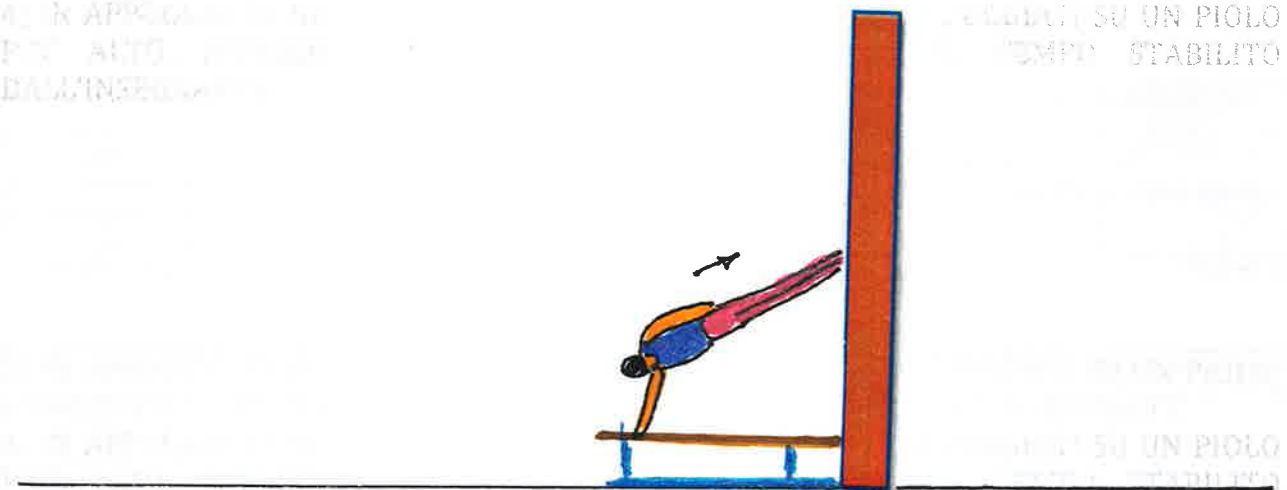
2) IN APPOGGIO SULLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO PIU' ALTO DELLA SPALLIERA, SPINGERE IL CORPO INDIETRO, IL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.



3) IN APPOGGIO SU UN BRACCIO, SULLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO, SPINGERE IL CORPO VERSO LA SPALLIERA, IL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.

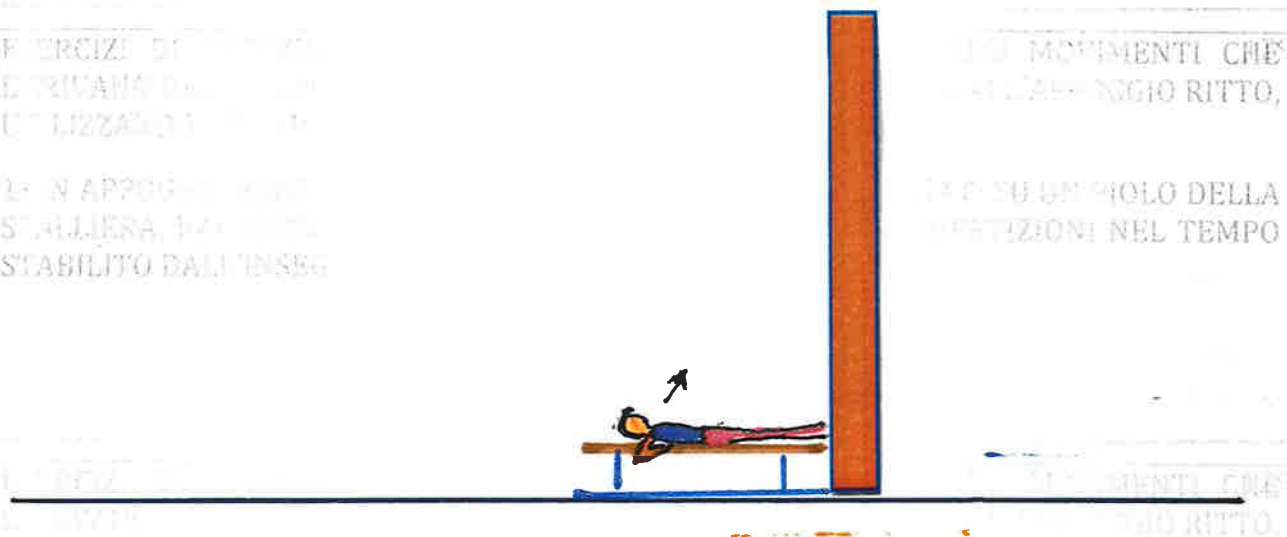


4) IN APPOGGIO SU UN BRACCIO, SULLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO PIU' ALTO, SPINGERE IL CORPO VERSO LA SPALLIER, IL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.

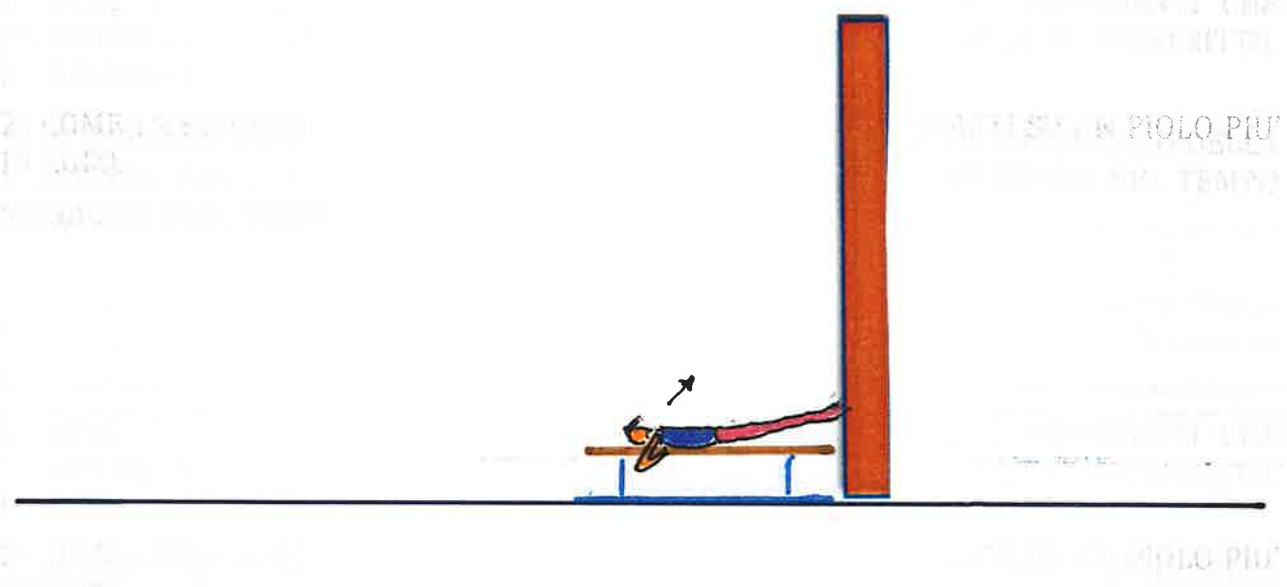


ESERCIZI DI PREPERAZIONE FISICA PER LO SVILUPPO DI ALCUNI MOVIMENTI CHE DERIVANO DAGLI SLANCI AVANTI DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE ALL'APPOGGIO RITTO, UTILIZZANDO UNA MINI PARALLELA.

1) IN APPOGGIO BRACHIALE, ALLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO DELLA SPALLIERA, RAGGIUNGERE LA POSIZIONE IN APPOGGIO RITTO. RIPETIZIONI NEL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.



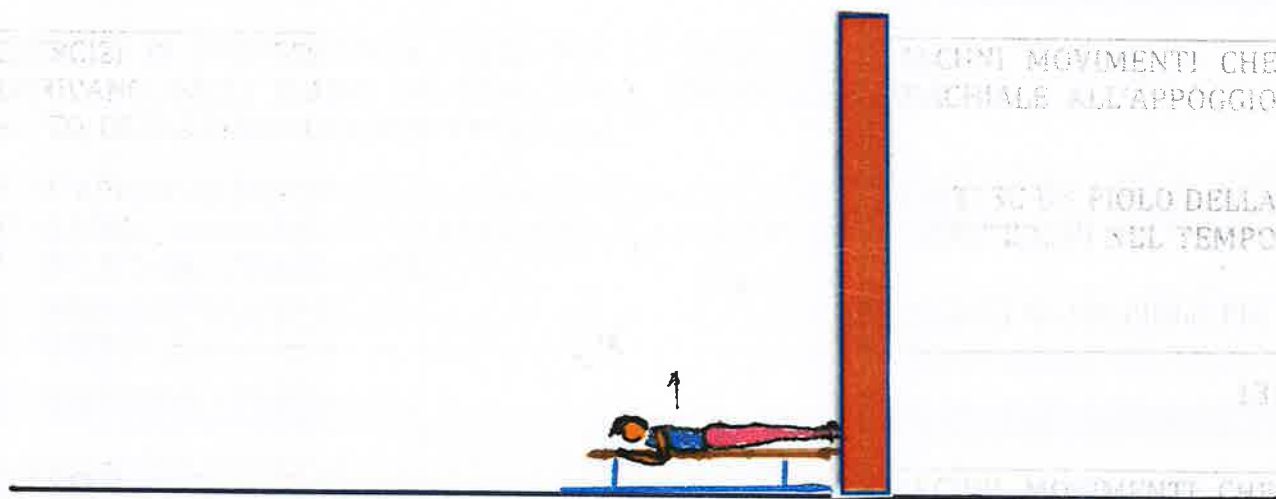
2) COME L'ESERCIZIO PRECEDENTE, PARTENDO CON I PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO PIU' IN ALTO.



ESERCIZI DI PREPERAZIONE FISICA PER LO SVILUPPO DI ALCUNI MOVIMENTI CHE DERIVANO DAGLI SLANCI INDIETRO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE ALL'APPOGGIO RITTO, UTILIZZANDO UNA MINI PARALLELA.

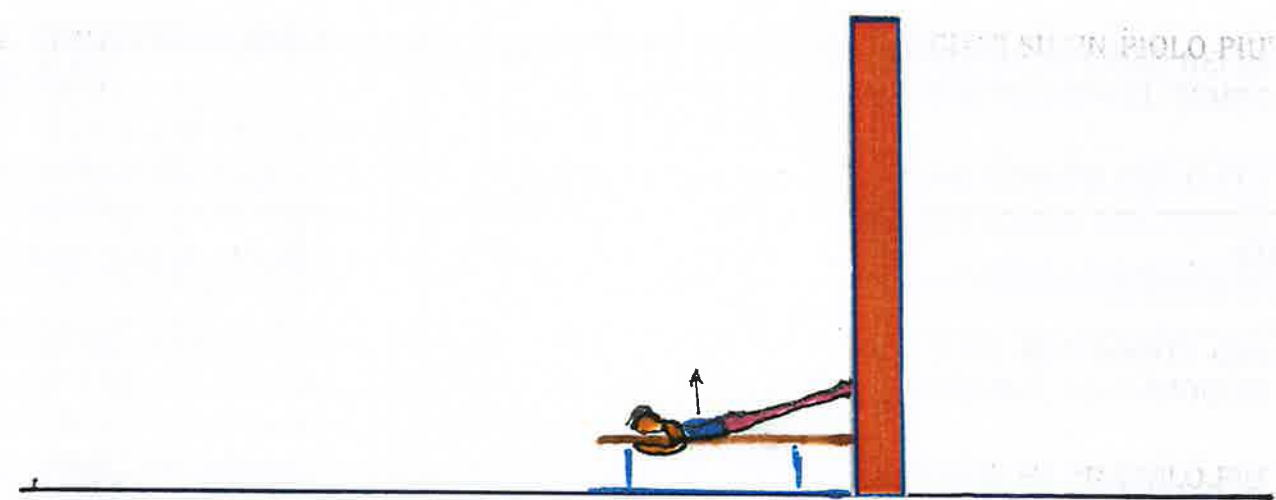
1) IN APPOGGIO BRACHIALE, ALLA MINI PARALLELA, PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO DELLA SPALLIERA, RAGGIUNGERE LA POSIZIONE IN APPOGGIO RITTO. RIPETIZIONI NEL TEMPO STABILITO DALL'INSEGNANTE.

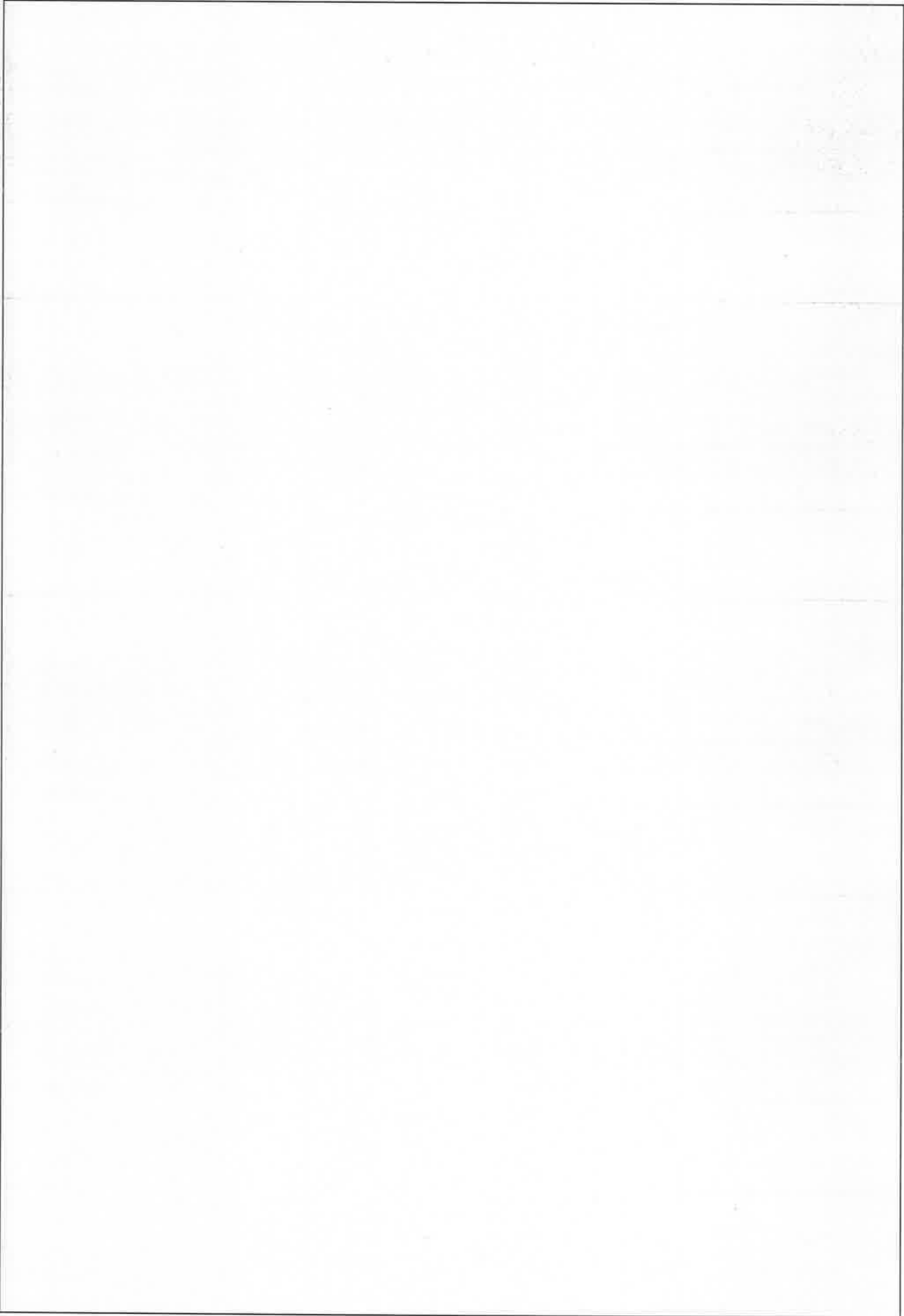
131



2) COME L'ESERCIZIO PRECEDENTE, PARTENDO CON I PIEDI POGGIATI SU UN PIOLO PIU' IN ALTO.

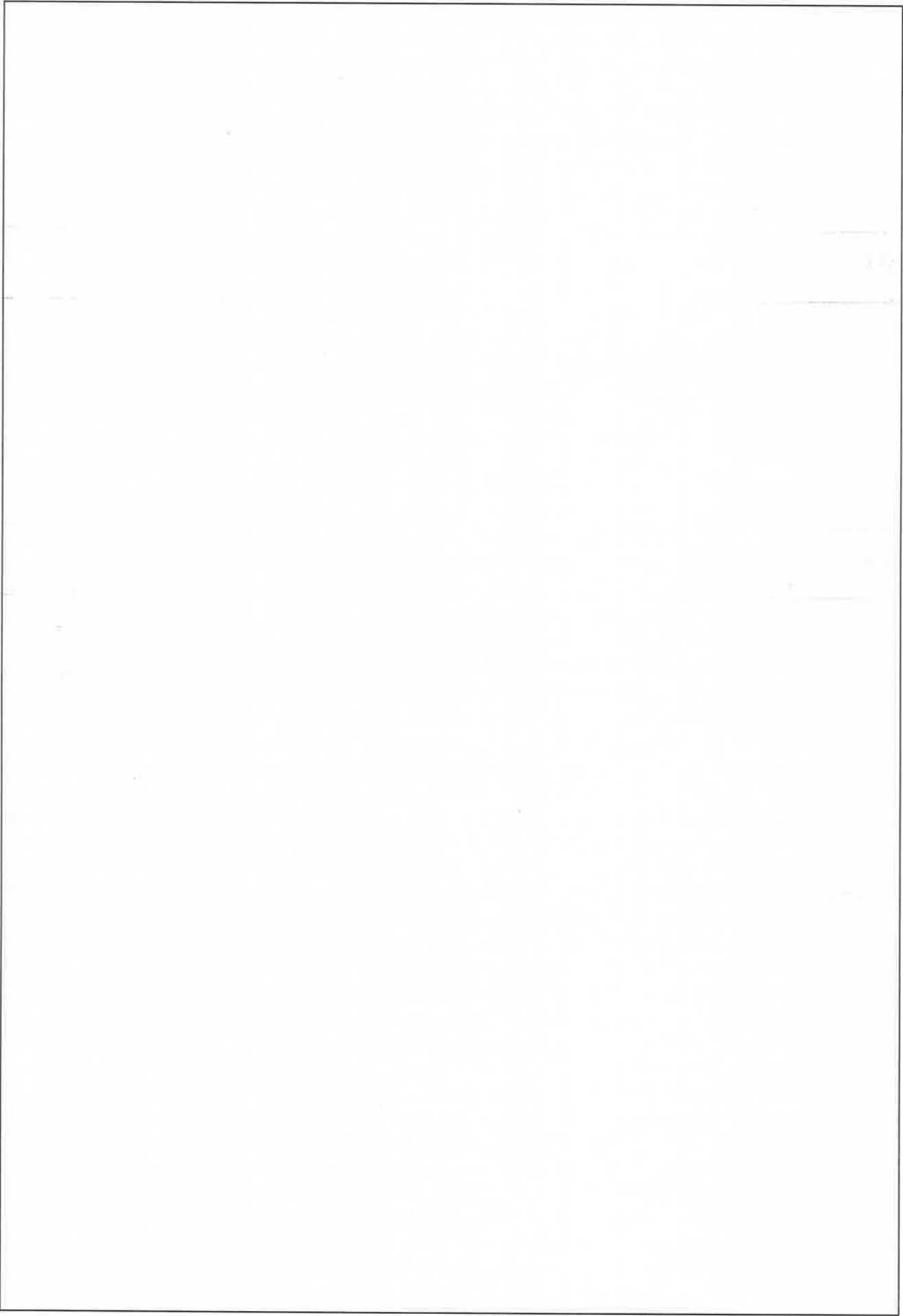
131





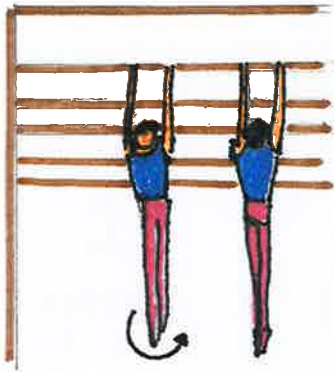
**SBARRA/PAR. ASSIMETRICHE**



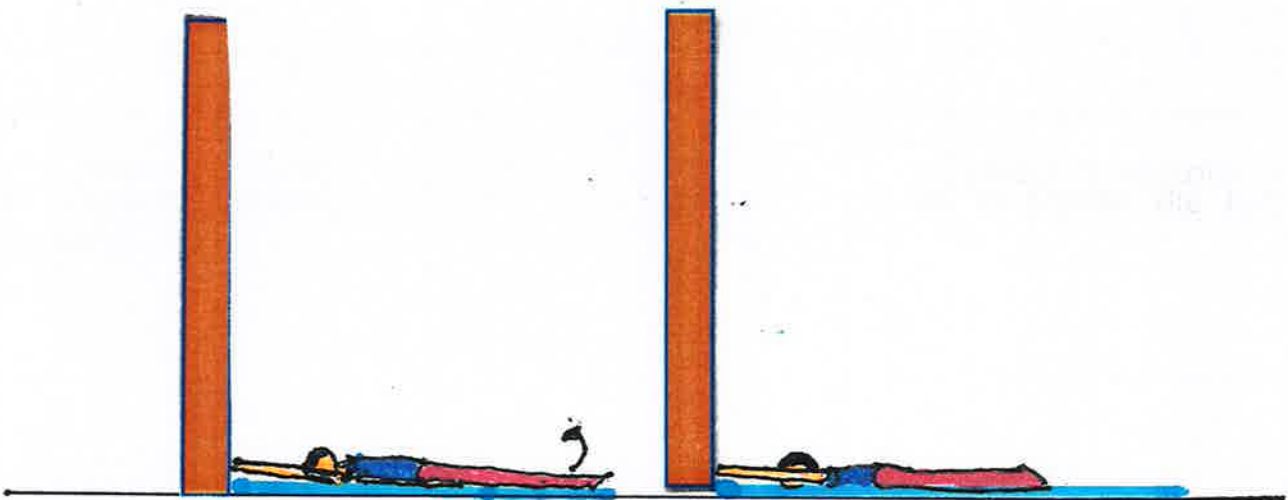


## ESERCIZI PER I CAMBI DI FRONTE

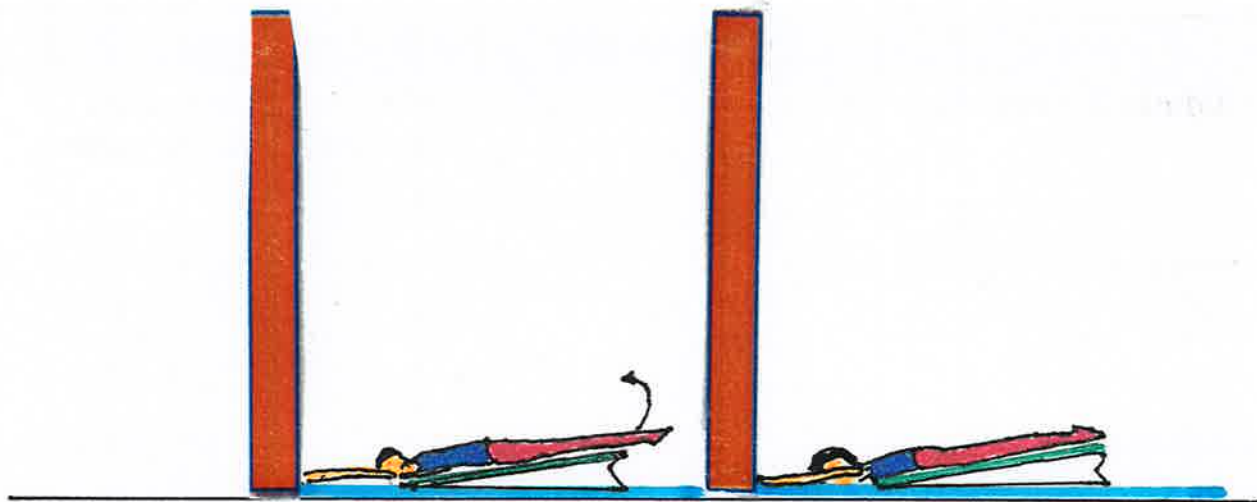
- 1) Dalla sospensione, impugnatura su un piolo alto, eseguire il cambio di fronte, dal lato preferito.



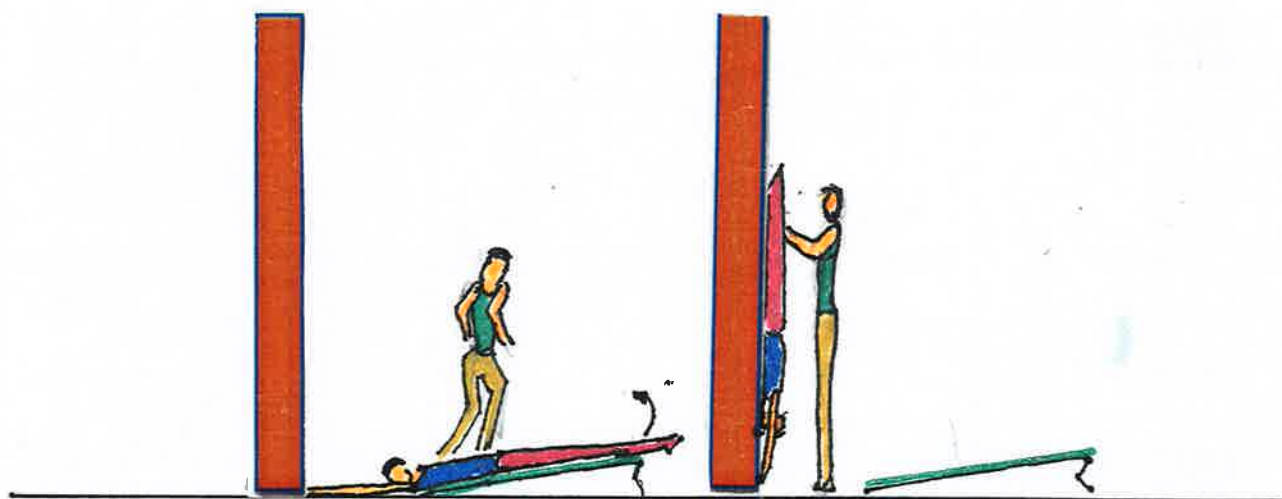
- 2) Da supini, impugnando un piolo, eseguire il cambio di fronte, dal lato preferito.



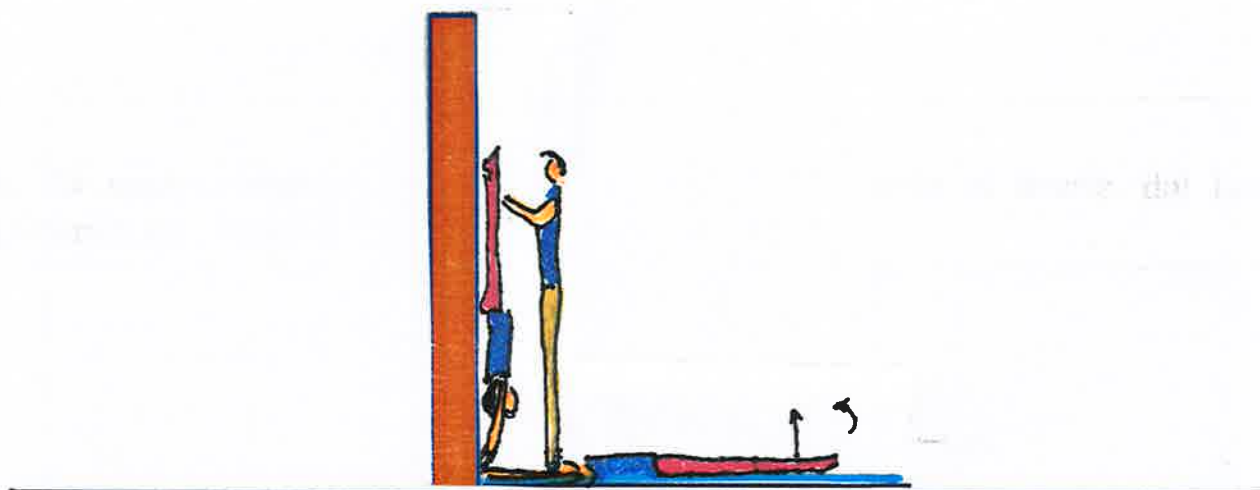
3) Da supini, su una pedana, impugnatura su un piolo, eseguire il cambio di fronte, dal lato preferito



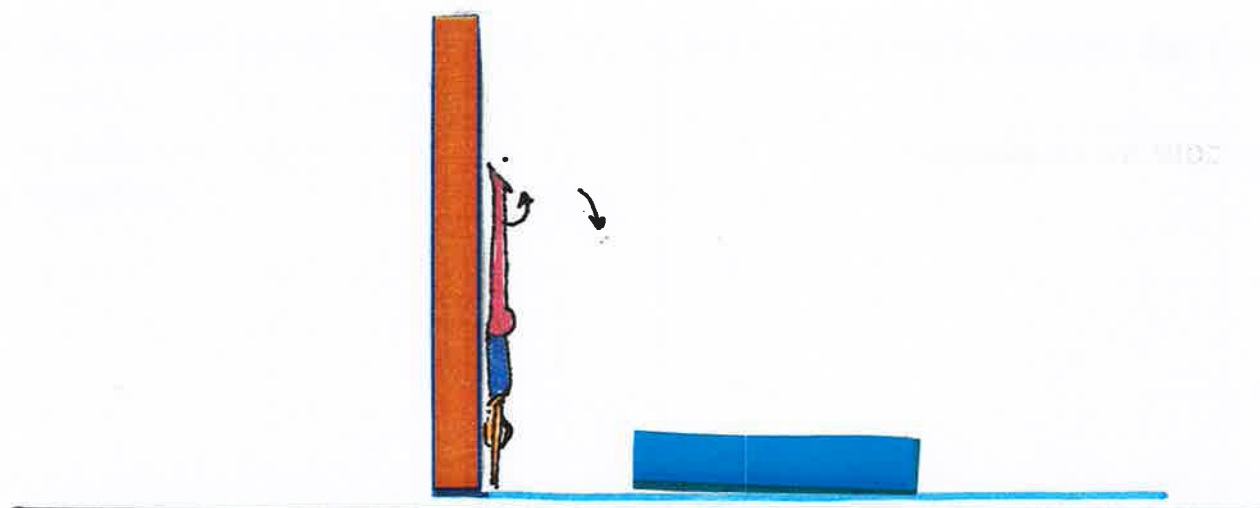
4) Da supini, su una pedana, impugnando un piolo, eseguire il cambio di fronte, dal lato preferito, con l'aiuto dell'insegnante, sino alla verticale.



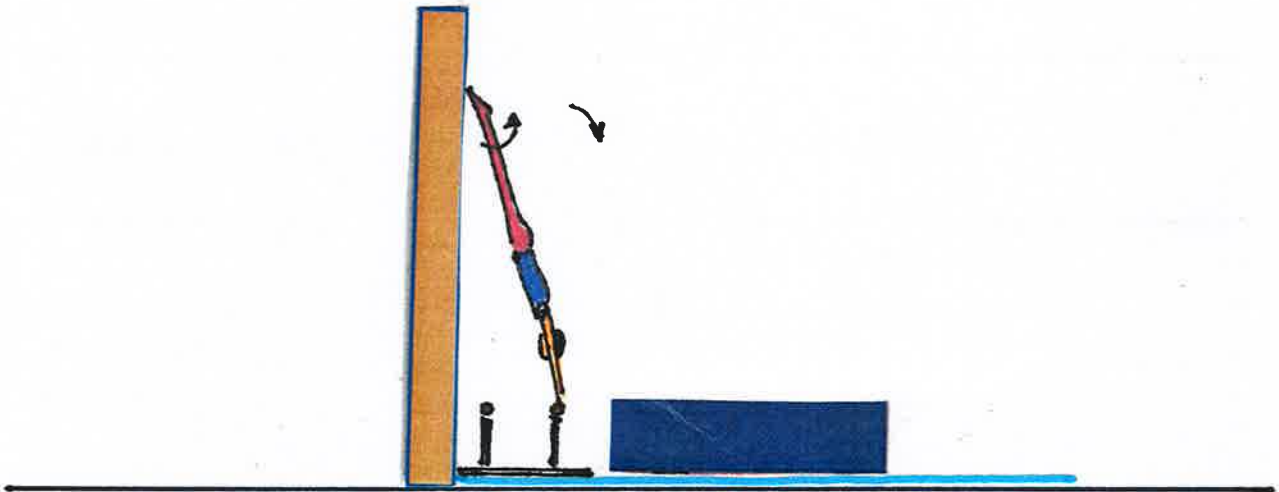
5) Da supini, impugnando un piolo, eseguire il cambio di fronte, dal lato preferito, con l'aiuto dell'insegnante, sino alla verticale.



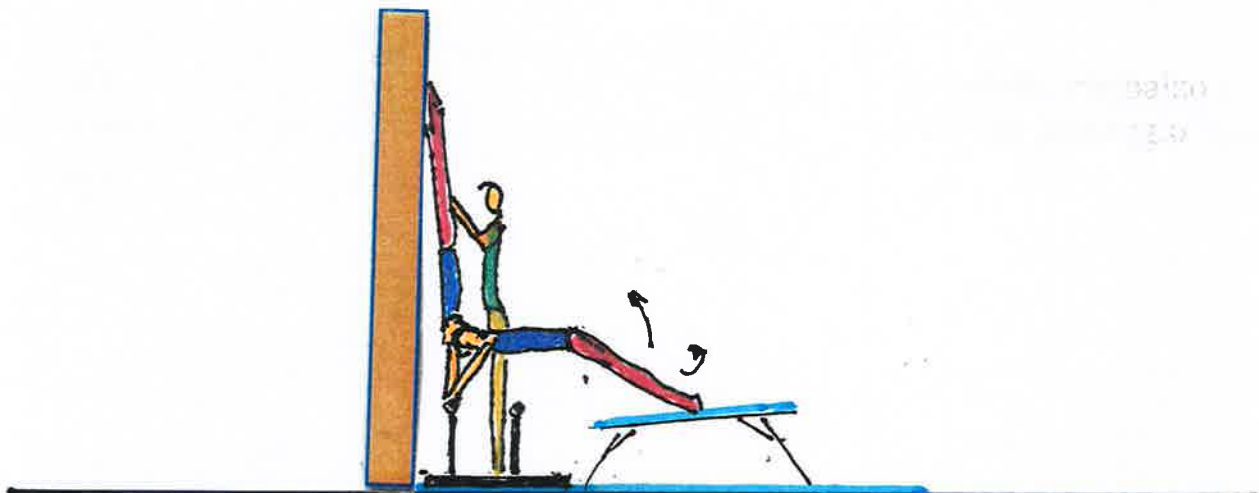
6) Dalla verticale, eseguire un perno e cadere, corpo in tenuta, su un tappeto paracadute.



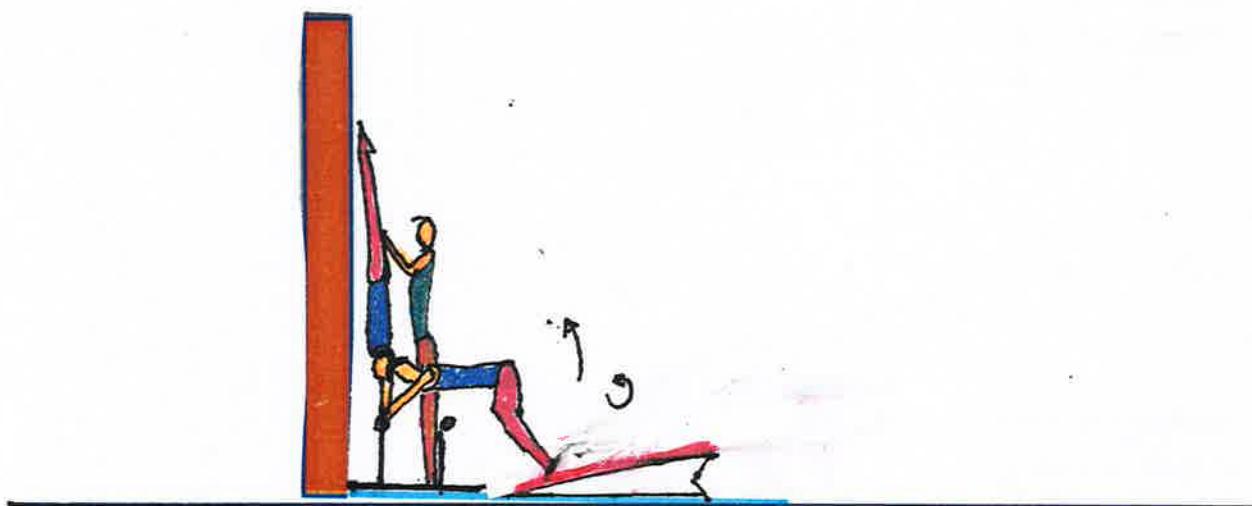
7) Come l'esercizio precedente, utilizzando una mini parallela.



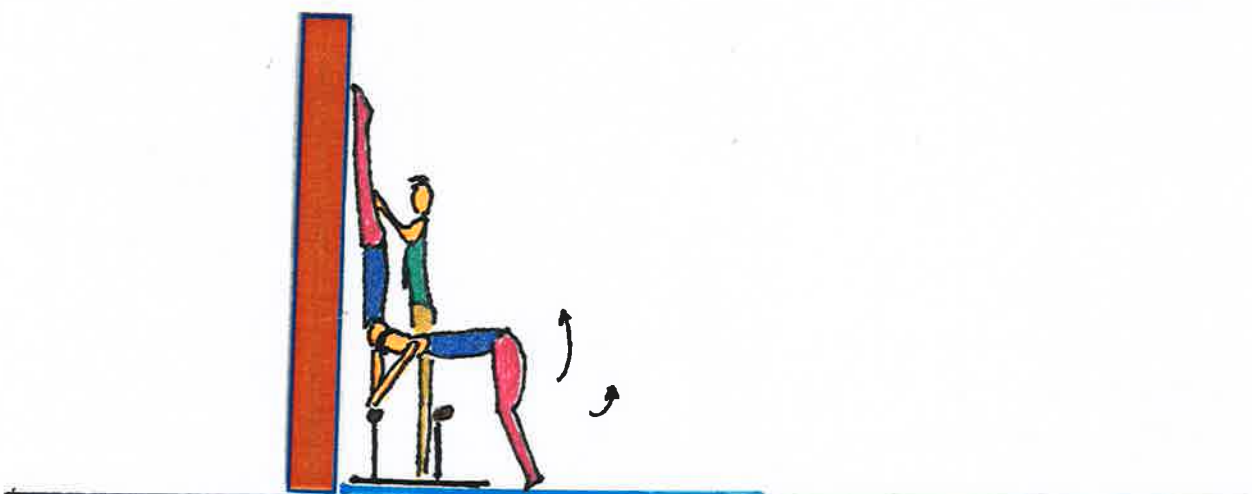
8) Con l'impugnatura palmare su uno staggio della mini parallela, rimbalzo sul mini trampolino, eseguire il perno e arrivare in verticale in appoggio alla spalliera.



9) Come l'esercizio precedente, utilizzando una pedana elastica.



10) Come l'esercizio precedente, partendo da terra.



Verticale su un braccio.

1) Fianco alla spalliera.



2) Dorso alla spalliera. Impugnatura sul primo piolo con assistenza.



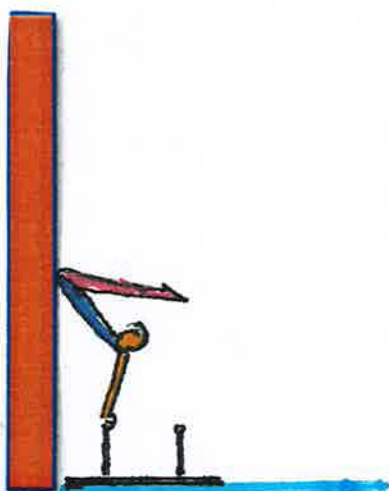
3) Fronte alla spalliera. Impugnatura sul primo piolo con assistenza



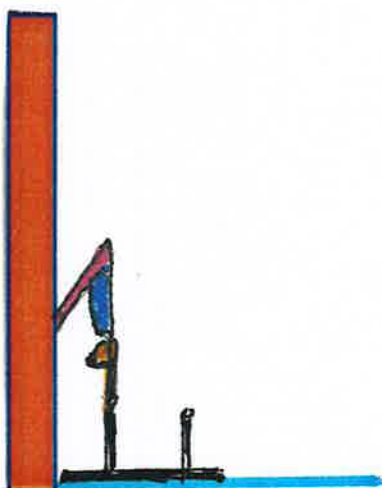
4) In sospensione, presa su un piolo posto in alto.



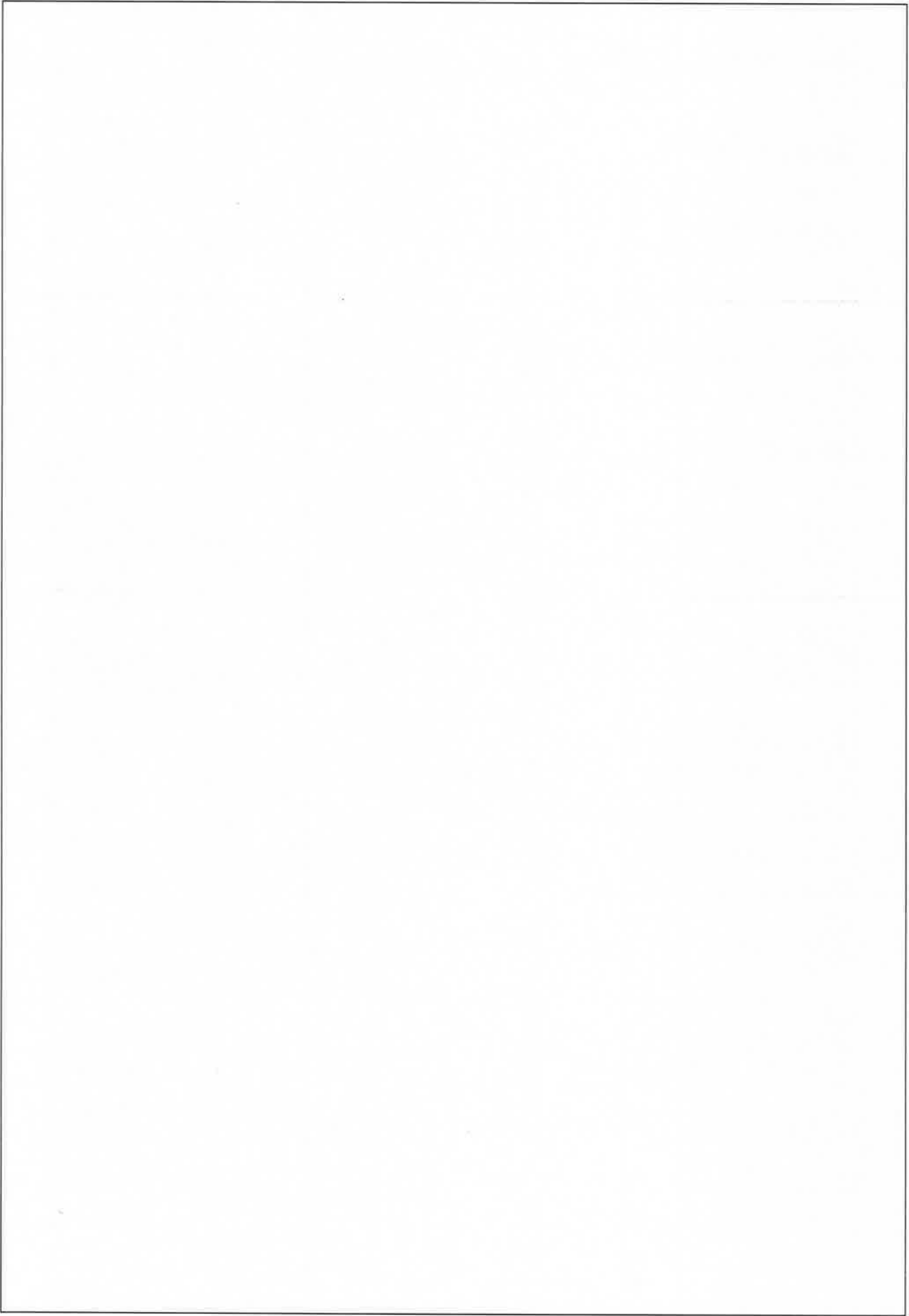
5) Con l'ausilio di una mini parallela, impugnatura palmare.



6) Con l'ausilio di una mini parallela, impugnatura cubitale.







## L'autore

**Franco Pistecchia**, nato a terni il 27/06/1952, residente a Roma dalla nascita, laureato in scienze motorie, specializzato in tecnica e pratica della ginnastica artistica, ha dedicato la sua vita allo sport, ottenendo risultati di rilievo prima come ginnasta, poi come tecnico. Ottenuti i brevetti di tecnico Nazionale e di giudice internazionale, collabora con la Federazione Ginnastica d'Italia nel Centro Didattico e nel Settore Salute e Fitness.

## Le pubblicazioni:

**-Guida CAS della ginnastica artistica (R. Agabio - F. Pistecchia)- Ginnastica dolce (R. Agabio - F. Pistecchia) -Guida all'Aerobica Sportiva (M. Pistecchia - F. Pistecchia) - Schede Tecniche dell'attrezzo Sbarra (F. Pistecchia) - Schede Tecniche dell'attrezzo Parallele Pari (F. Pistecchia). - Ginnastica sportiva attività promozionale e amatoriale (R. Agabio - F. Pistecchia) - Ginnastica generale: didattica e metodologia (R. Agabio - F. Pistecchia) - Guida al Piano di Studi per la formazione dei quadri tecnici (R. Agabio - F. Pistecchia) - Ginnastica generale: Programmi Tecnici per le attività promozionale ed amatoriale (R. Agabio - F. Pistecchia) - Pubblicazioni su Sport Giovani: - La ginnastica alle elementari - Dalla Capovolta alla Staccata - Dalla verticale alla Rondana- La verticale ponte - Rovesciate e ribaltate- Ecco il flic-flac - Salto giro e frammezzo (R. Agabio - Franco Pistecchia).**

**Gioco, mi Muovo, Imparo** (guida pratica per gli insegnanti della scuola primaria) (F. Pistecchia)

**Dalla preparazione fisica Specifica alla Metodologia d'Insegnamento di alcuni esercizi della Ginnastica Artistica:**

**Alcuni esercizi di preparazione fisica.** (F. Pistecchia)

**Alcuni esercizi eseguiti con il piano inclinato.** (F. Pistecchia)

**Alcuni esercizi eseguiti al Corpo Libero con l'ausilio di attrezzi e attrezzature.** (F. Pistecchia)

**Alcuni esercizi eseguiti alla Sbarra o Parallele Asimmetriche con o senza l'ausilio di attrezzi o attrezzature.** (F. Pistecchia)

**Alcuni esercizi eseguiti alle parallele pari con l'ausilio di attrezzi e attrezzature** (F. Pistecchia).

**Metodologia d'insegnamento di: Alcuni Movimenti Con Fase di Volo (alla sbarra o alle parallele asimmetriche)** (F. Pistecchia).

**Metodologia d'insegnamento di: Alcuni movimenti della Ginnastica Artistica proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito.** (F. Pistecchia)

**Organizzazione del lavoro a Stazioni e Circuiti utilizzando gli elementi proposti e considerando il livello tecnico raggiunto dagli allievi.** (F. Pistecchia)

**Metodologia d'insegnamento di: Alcuni Movimenti utili per l'insegnamento dei salti-volteggi in Ginnastica Artistica, proposti a Stazioni e per un lavoro a circuito.** (F. Pistecchia).

**Metodologia d'Insegnamento degli esercizi al Cavallo Con Maniglie.** (F. Pistecchia)

**Metodologia d'insegnamento di alcuni esercizi alla TRAVE.** (F. Pistecchia).

**Metodologia d'insegnamento di alcuni movimenti da eseguire alla TRAVE, Proposti a Stazioni e Per un Lavoro a Circuito.** (F. Pistecchia)

**Esercizi alla Spalliera Svedese utilizzati nella Ginnastica Artistica.**

### **Romanzi:**

**Il Barbone- Il Portiere- Il Decimo Cavaliere- (anche nella raccolta Tre racconti...) Il Pensionato- Il Delitto dell'Aquila- Morte di una Contessa (anche nella raccolta: "Il Pensionato"). Il Diario di Anna.**

