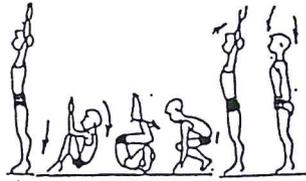


ELEMENTO TECNICO CAPOVOLTA INDIETRO.....



RIFERIMENTI TECNICI	PREP. FISICA SPECIFICA	METODICA DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Piegarle le gambe mantenendo le braccia in alto , - Posare il bacino e successivamente il dorso a terra - Rotolare indietro posando le mani al suolo - Continuare la rotazione e spingendo con le mani a terra, sollevare il corpo per arrivare alla posizione raccolta - Rizzare le gambe e portarsi alla stazione eretta 	<p>Tutti i tipi di andature in quadrupedia ed i balzi come mostra la figura:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mediante mini circuiti per rafforzare lo schema d'azione di rotazione indietro: <p>1 compiere dei rotolamenti sul dorso:</p>
FALLI TIPICI	PRESUPPOSTI NECESSARI	
<ul style="list-style-type: none"> - Dorso piatto nel prendere contatto col terreno - Cattiva posizione delle mani al suolo - Mancata spinta delle braccia nel capovolgimento 	<p>26</p>	

TAVOLA 1

Situazione favorevole alla presa di coscienza globale della collocazione del bacino in posizione STATICA da supini, da prona, e in ginocchio al suolo.

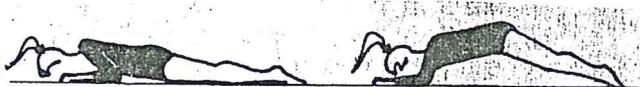
Supini:

Braccia lungo il prolungamento del corpo; sollevare braccia e gambe tese. Mantenere la posizione. VARIANTE: rotolare longitudinalmente verso DX o SX.



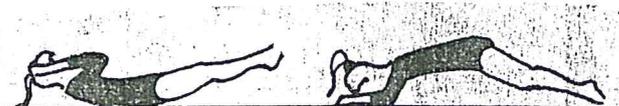
Proni:

Braccia semipiegate, avambraccia posate al suolo. Guardare le punte dei piedi sollevando leggermente il bacino. Mantenere la posizione. Rilassarsi.



Supini:

Testa e piedi sollevati dal suolo. Avambraccia flesse sulle braccia; mani vicine al viso. Rotolare longitudinalmente verso DX o SX.



Appoggio quadrupedico sulle mani e sulle ginocchia: Estendere per dietro alternativamente gamba DX e SX. Controllare l'equilibratura del bacino



IN ginocchio seduti sui talloni:

Antiversione
Retroversione.

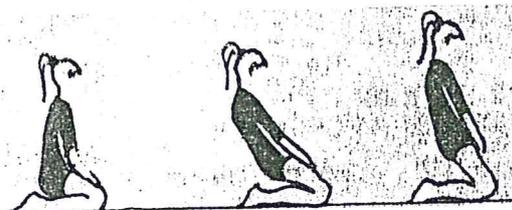
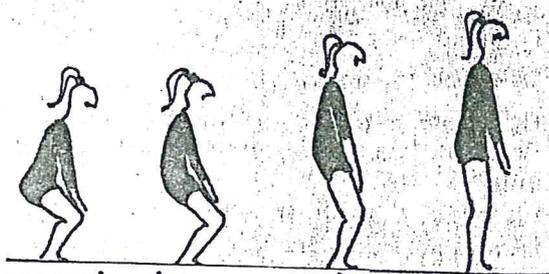


TAVOLA 2

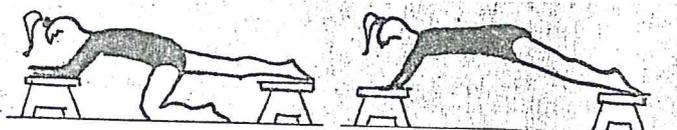
La collocazione in posizioni STATICHE

Dalla stazione eretta piegandosi sulle ginocchia
antivergere e retrovergere il bacino; estendendo
tornare alla stazione eretta.



Mani o avambraccia in appoggio su un panca; andare
in appoggio su una seconda panca.

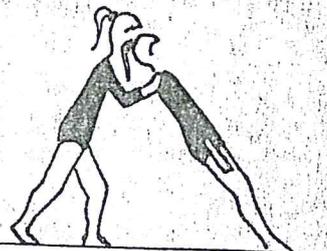
Mantenere l'attitudine di doppio appoggio concen=
trando l'attenzione sul bacino.



Medesima esercitazione di doppio appoggio in supi=
nazione.



Gioco a coppie: UN bambino si irrigidisce, braccia
lungo il corpo. Si lascia cadere rigido in avanti,
dietro, di fianco sostenuto da un compagno.



GIOCO a tre:

(due portatori - un morto)

Un bambino in completa rigidità viene trasportato
da altri due.

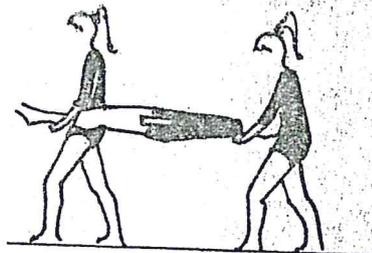
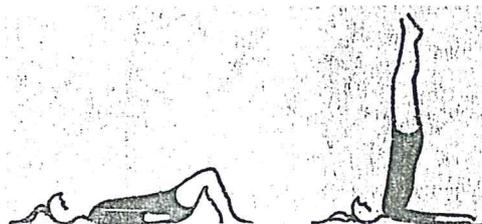


TAVOLA 3

La collocazione in APPOGGIO al SUOLO e agli ATTREZZI

Supini: piedi in appoggio al suolo, braccia distese; assumere la posizione di candela.

N.B.: Possibile intervento delle mani per sostenere il bacino

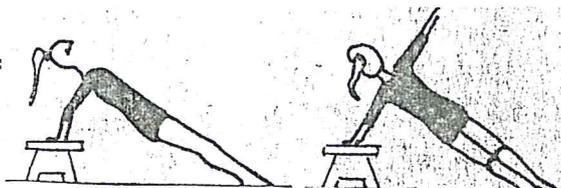


Esercitarsi nella collocazione dall'appoggio prono su una panca



Esercitarsi nella collocazione dorso all'attrezzo e fianco all'attrezzo;

VARIANTE: andare in appoggio su una seconda panca con gli arti inferiori.

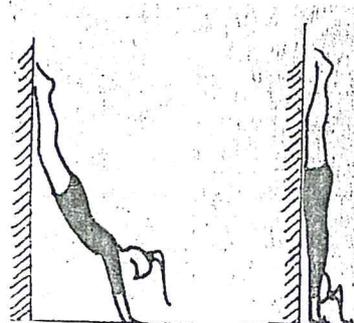


Dall'appoggio teso rovesciato:

1 - lordotizzare la colonna

2 - rettificare la colonna

Equilibrare il bacino



Alle parallele:

Controllo dell'equilibrio pelvico oscillando in avanti e in dietro.

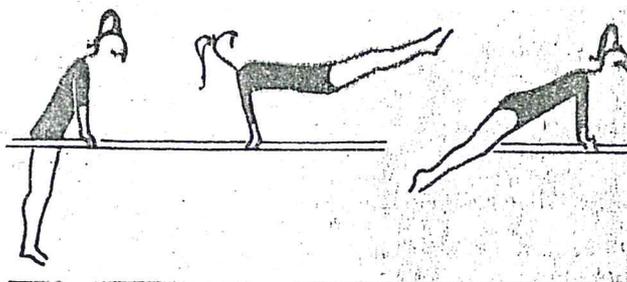
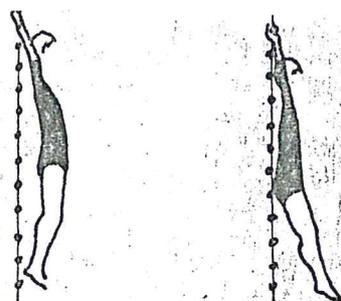


TAVOLA 4

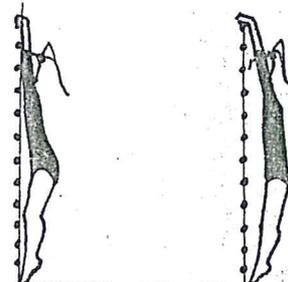
La collocazione in SOSPENSIONE

In sospensione alla spalliera:

- 1 - sospensione lordotizzata
- 2 - sospensione rettificando la colonna

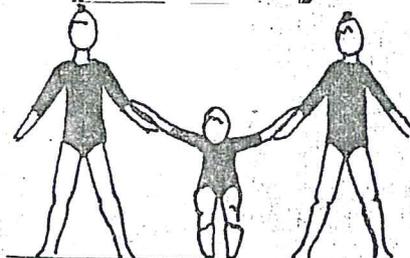


Medesima esercitazione in
sospensione frontale



Gioca a tre:

Un bambino si irrigidisce e si
fa sostenere da due compagni,
inclinato rispetto al suolo.



IN attitudine mista alla sbarra
bassa. Allontanare il baricentro
controllando l'equilibrio pelvico.



In sospensione alla fune:
Oscillare in avanti e in die-
tro controllando il bilancia-
mento pelvico.

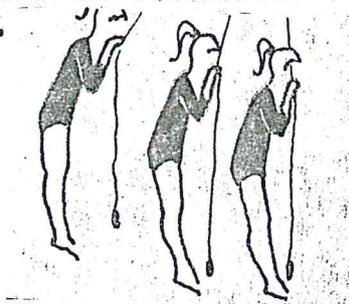
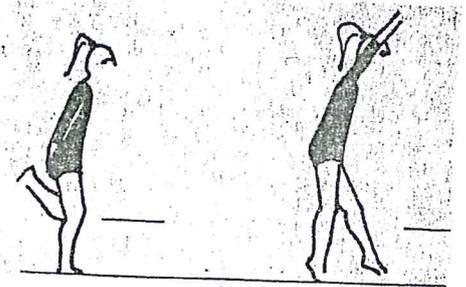


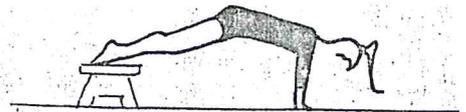
TAVOLA 5

La collocazione nella DEAMBULAZIONE

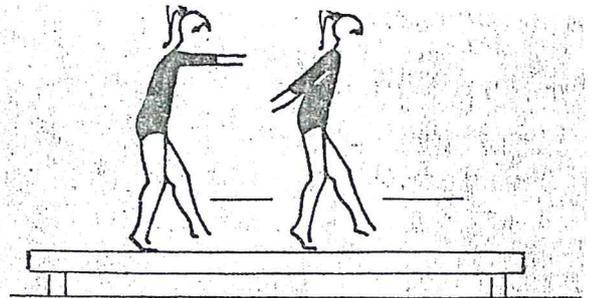
- 1- Procedere al passo
 - mani incrociate dietro
 - braccia tese verso l'alto
- 2- Corsa calciata dietro
- 3- Procedere al passo sulle punte dei piedi, braccia oblique avanti alto.



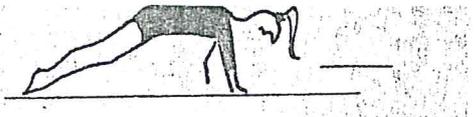
Doppio appoggio:prono:
palme a terra, piedi su una
panca;procedere lateralmente.
Controllare il bilanciamento
pelvico.



Alla trave:
Mantenere il bilanciamento
pelvico da fermi o traslo=
cando. Idem con piedi a mar=
tello o con punte in esten=
sione.
Provare giri, mezzi-giri ecc.



Doppio appoggio al suolo:
procedere trascinando gli
arti inferiori, punte in
estensione.



Doppio appoggio supino al
suolo/
arretrare trascinando gli
arti inferiori, punte in
estensione.

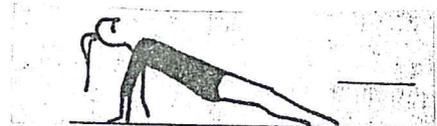
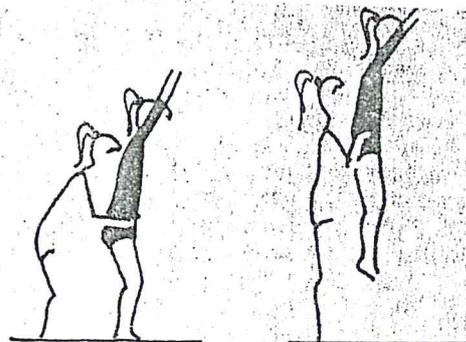


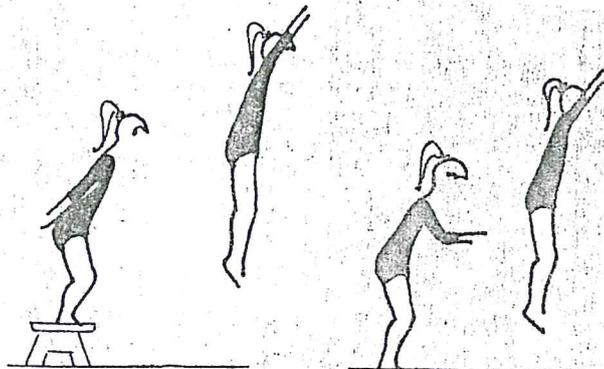
TAVOLA 6

La collocazione nella FASE di VOLO

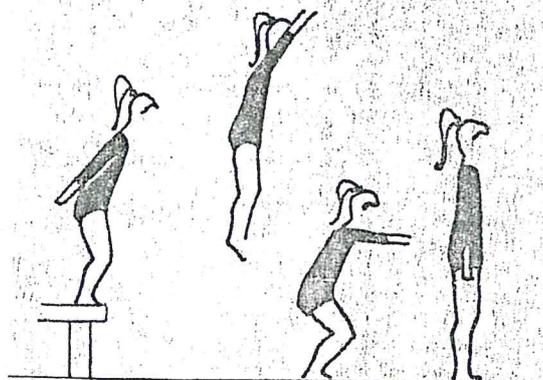
Gioco a coppie:
Un compagno da dietro aiuta
l'esecutore a mantenere la
posizione corretta nella
fase di volo.



Dalla panca:
Balzo verso l'alto, braccia
oblique avanti alto;
ammortizzare l'arrivo.
Medesima esercitazione con
partenza dal suolo.



Medesima esercitazione par=
tendo da un piano più alto;
ammortizzare l'arrivo e ter=
minare l'azione con il bacino
in posizione controllata.



Medesima esercitazione, fron=
te alla parete:
al punto morto superiore
respingersi dal muro con le mani.

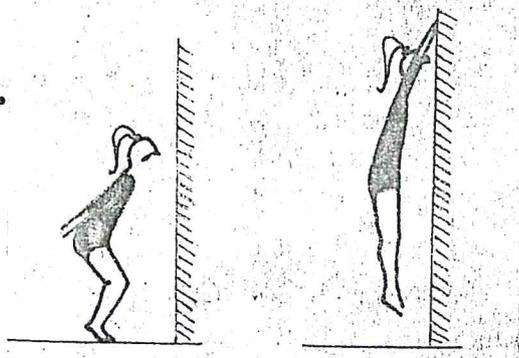
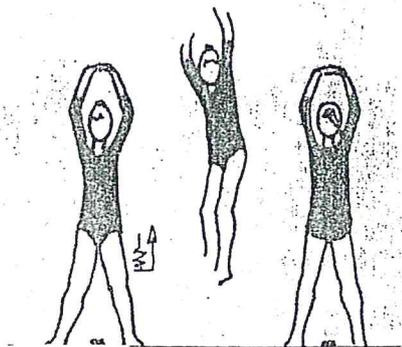


TAVOLA 7

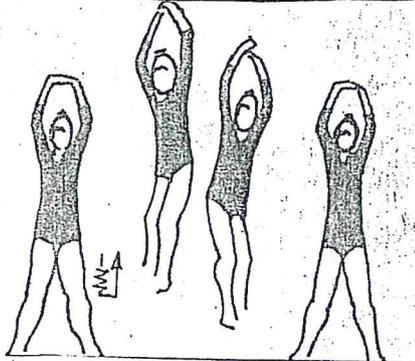
La collocazione nel corso di una
ROTAZIONE LONGITUDINALE

Sul posto:

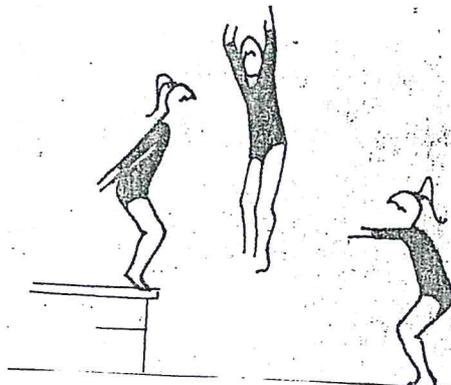
UN piede da una parte ed
uno dall'altra di una li-
nea traccia ta per terra.
In elevazione effettuare
mezzo giro.



Medesima esercitazione:
effettuando in elevazione
un giro completo.



Da un piano sopraelevato:
Con partenza frontale, sal-
tare in basso con 1/4, 1/2
o un giro completo.



Da un piano sopraelevato:
Medesima esercitazione
con partenza dorsale.

