



La Pre-acrobatica come sviluppo coordinativo cognitivo



Alessandro Scorrano

cin d'oeil

LA PREACROBATICA

TRADIZIONALE



NON TRADIZIONALE



LE MATRICI DI BASE

TRADIZIONALE



ABILITA' TECNICHE

NON
TRADIZIONALE



CAPACITA'
MOTORIE



P. TRADIZIONALE

ABILITA' TECNICHE



P. NON TRADIZIONALE

CAPACITA' MOTORIE



Le Fondamenta

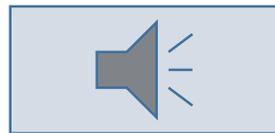
ROTOLAMENTI

ROVESCIAIMENTI



RIBALTAMENTI

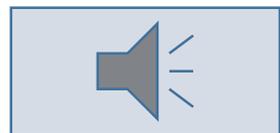
TREND METODOLOGICO



PREPARAZIONE FISICA

REALIZZAZIONE

STUDIO

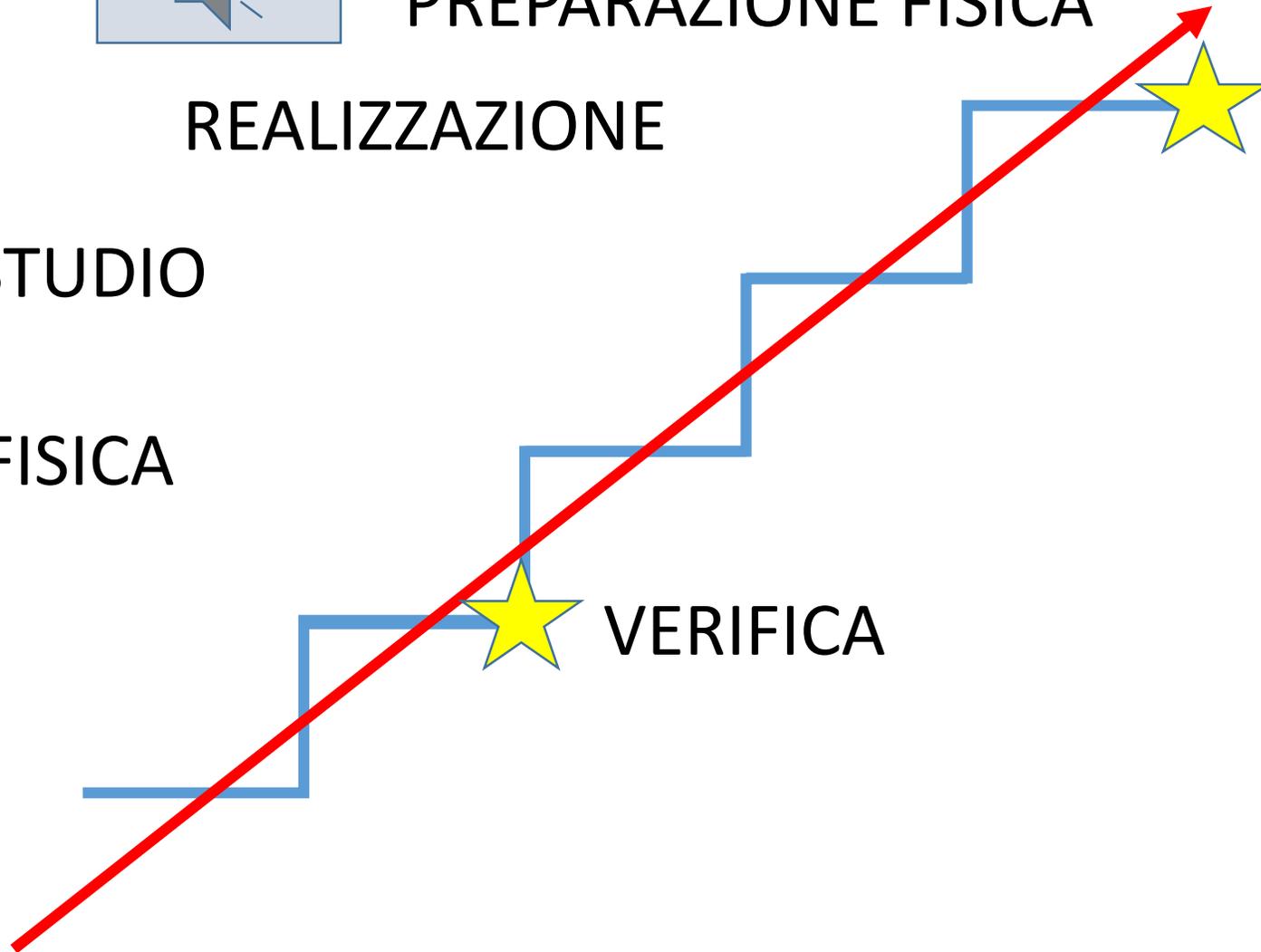


PREPARAZIONE FISICA

REALIZZAZIONE

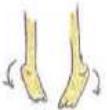
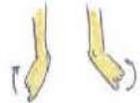
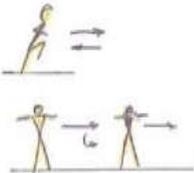
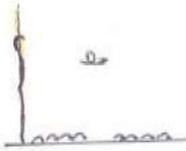
VERIFICA

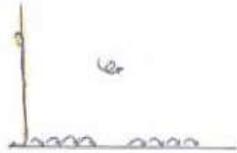
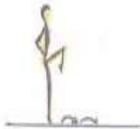
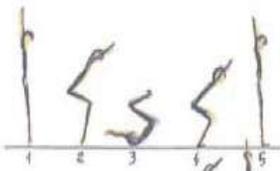
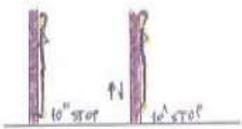
STUDIO

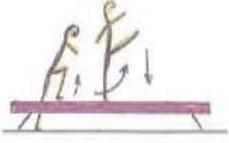
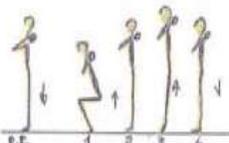
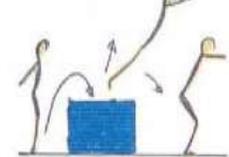
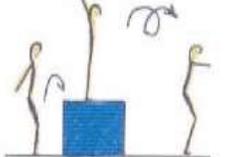


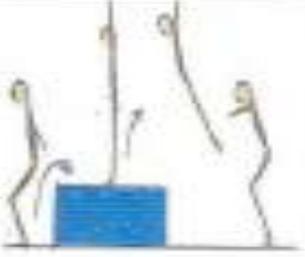
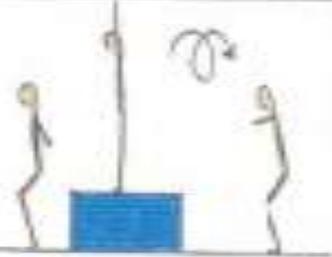
Esercizi per Arti Inferiori

ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI

Camminare con i piedi ruotati in Fuori	Camminare con i piedi ruotati in Dentro	Camminare sui Talloni
		
1	2	3
Camminare sulle Punte	Corsa in Avanti- Indietro- Laterale sn.- Laterale dx	Corsa a ginocchia Alte
		
4	5	6
Corsa Calciata Dietro	Corsa con Flessione Laterale	Corsa con slancio arti Inferiori Avanti (tesi)
		
7	8	9
Corsa con slancio arti inferiori Indietro (tesi)	Corsa con slancio arti inferiori in Fuori (tesi)	Spostarsi in av. con Saltelli a gambe unite,braccia in alto. Ogni 4 saltelli salto giro di360°
		
10	11	12

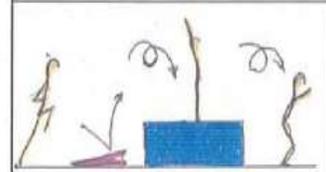
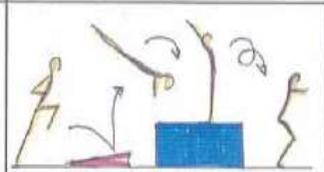
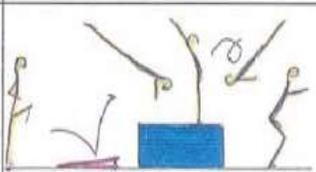
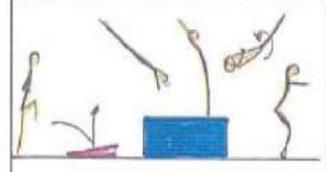
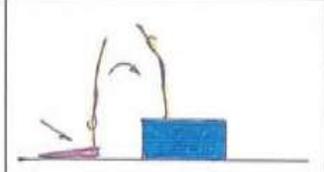
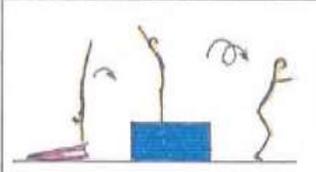
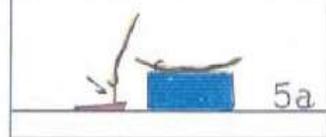
Spostarsi indietro con saltelli a gambe unite,braccia in alto. Ogni 4 saltelli salto giro di360°	Spinte con arto inferiore dx in appoggio.	Spinte con arto inferiore sn in appoggio.
		
13	14	15
Corsa con allunghi, anche superando piccoli ostacoli	Skip	Salti in lungo con partenza da fermo. Arrivo fermo.
		
16	17	18
Salti in lungo sull'arto sn in appoggio. Partenza da fermo. Arrivo fermo.	Salti in lungo sull'arto dx in appoggio. Partenza da fermo. Arrivo fermo.	Partendo da ritti braccia in alto, eseguire dei salti in alto con gambe a raccolta.
		
19	20	21
Partendo da ritti braccia in alto, eseguire dei salti in alto con gambe a squadra divaricata.	Partendo da ritti braccia in alto,rotolare sul dorso per tornare ritti, su 2 gambe-sn-dx	In appoggio su un rialzo, spinte sui piedi, sul sn, sul dx.
		
22	23	24

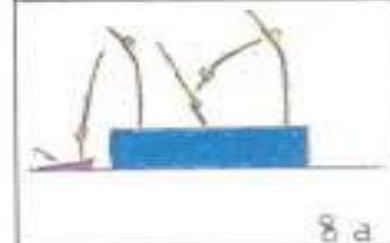
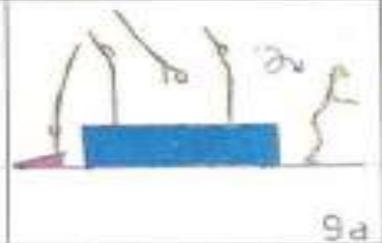
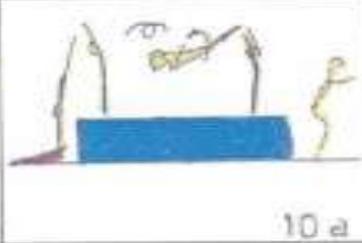
<p>Da ritte: saltare a piedi pari uniti su un tappeto -h:variabile a seconda del livello- per poi risaltare dorsalmente sul tappeto.</p>	<p>Di corsa, spingere su un piede, superare un ostacolo -h e lung. variabili a seconda del livello, arrivo piedi pari su una pedana, spinta-arrivo su un tappeto h: variabile</p>	<p>Costruire, con due pedane del volteggio, due piani inclinati per eseguire spinte nelle varie direzioni.</p>
 <p>25</p>	 <p>26</p>	 <p>27</p>
<p>Partendo da ritte, un piede in appoggio su una trave bassa: distendere l'arto in appoggio e slanciare l'altra gamba per avanti-alto. Al termine delle ripetizioni- cambiare il piede in appoggio sulla trave.</p>	<p>Da ritte, con un bilanciere (o bastone di ferro) peso variabile a seconda dell'età e livello, piegare a 90°, distendere gli arti inferiori, sollevare i talloni, per poi tornare alla posizione di partenza.</p>	<p>Eseguire, su di un tappeto paracadute, i vari tipi di corsa, salti e saltelli sul posto.</p>
 <p>28</p>	 <p>29</p>	 <p>30</p>
<p>Partenza: da ritte - fianco ad un ostacolo - h variabile a seconda del livello, eseguire dei salti consecutivi, superando l'ostacolo.</p>	<p>Partendo da ritte, fronte ad un tappeto di -h e lung. Variabile a seconda del livello, eseguire un salto con arrivo sul tappeto e, di rimbalzo, un altro salto con arrivo al suolo-fermo-</p>	<p>Partendo da ritte, fronte ad un tappeto di -h e lung. Variabile a seconda del livello, eseguire un salto con arrivo sul tappeto e, di rimbalzo, eseguire un salto giro avanti con arrivo al suolo-fermo-</p>
 <p>31</p>	 <p>32</p>	 <p>33</p>

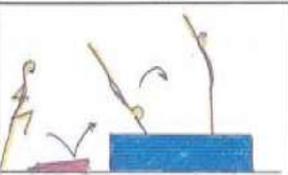
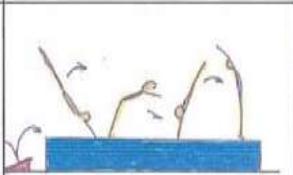
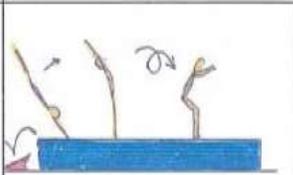
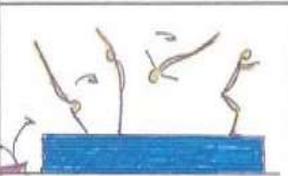
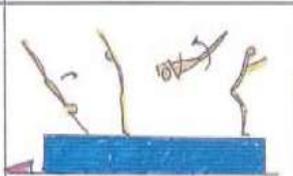
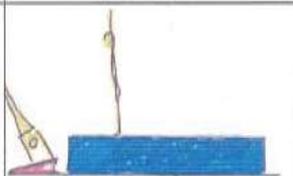
<p>Da ritte, dorso ad un tappeto di- h e lung. Variabile a seconda del livello, eseguire un salto con arrivo sul tappeto e, di rimbalzo, un altro salto con arrivo al suolo-fermo.</p>	<p>Da ritte, dorso ad un tappeto di- h e lung. Variabile a seconda del livello, eseguire un salto con arrivo sul tappeto e, di rimbalzo, salto giro indietro raccolto con arrivo al suolo-fermo.</p>	
 <p>34</p>	 <p>35</p>	

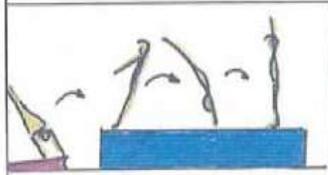
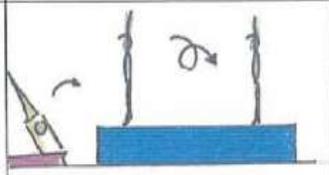
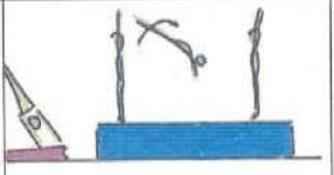
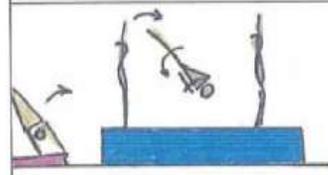
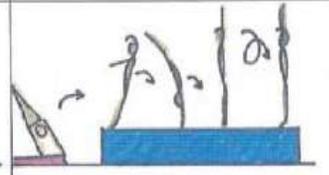
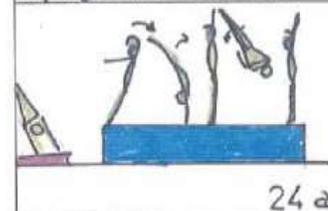
Esercizi Preparatori per salti Volteggi

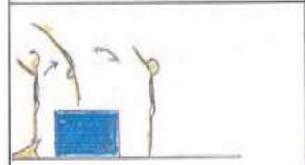
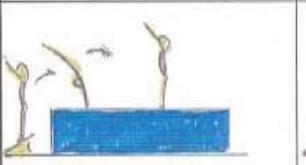
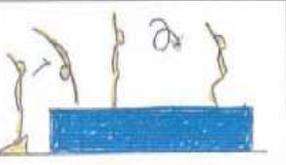
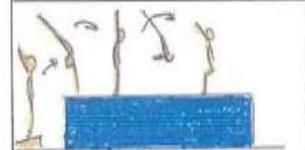
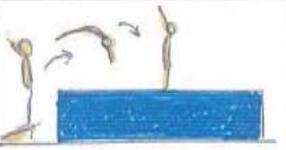
ESERCIZI VARI UTILIZZABILI PER UNA FASE PREPARATORIA SPECIFICA PER I SALTI -VOLTEGGIO

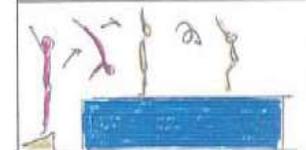
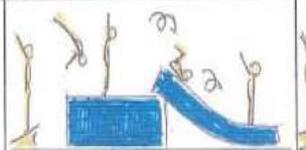
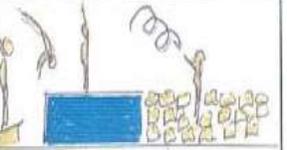
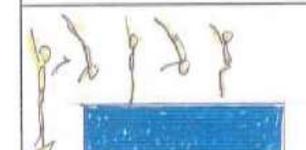
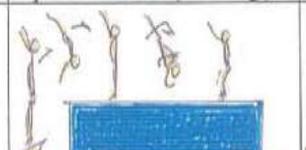
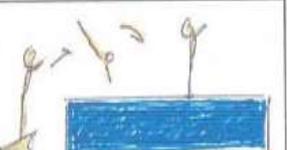
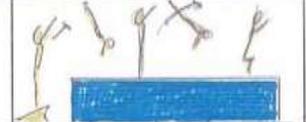
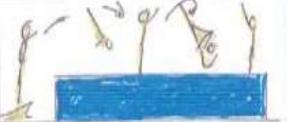
<p>Corsa- battuta su una pedana- eseguire un salto giro avanti raccolto- arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili a seconda del livello, eseguire, di rimbalzo, un salto giro avanti raccolto. Arrivo -fermo.</p>	<p>Corsa- battuta su una pedana- eseguire un salto giro avanti teso- arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili a seconda del livello, eseguire, di rimbalzo, un salto giro avanti raccolto. Arrivo -fermo</p>	<p>Corsa- battuta su una pedana- eseguire un salto giro avanti teso- arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili a seconda del livello, eseguire, di rimbalzo, un salto giro avanti teso. Arrivo -fermo</p>
		
<p>1a</p>	<p>2a</p>	<p>3a</p>
<p>Corsa- battuta su una pedana- eseguire un salto giro avanti teso- arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili a seconda del livello, eseguire, di rimbalzo, un salto giro avanti teso. Con 1/2 giro-1 giro ed oltre, secondo il livello. Arrivo -fermo</p>	<p>Corsa- pre -salto-poggiare le mani su di una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti- braccia in alto- su un tappeto di h e lung. Variabili a seconda del livello.</p>	<p>Corsa- pre -salto-poggiare le mani su di una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti- braccia in alto, su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- di rimbalzo eseguire un salto giro avanti raccolto. Arrivo- fermo.</p>
		
<p>4a</p>	<p>6a</p>	<p>7a</p>
<p>CORSA-PRE-SALTO. POGGIARE LE MANI SU DI UNA PEDANA DEL VOLTEGGIO. ESEGUIRE UN RIBALTAMENTO CON ARRIVO RITTI BRACCIA IN ALTO SU UN TAPPETO DI -H E LUNG. VARIABILI A SECONDA DEL LIVELLO.</p>  <p>5a</p>		

<p>Corsa- pre -salto- poggiare le mani su una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti - braccia in alto, su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- di rimbalzo eseguire un ribaltamento avanti (flic-flac). Arrivo fermo.</p>	<p>Corsa- pre -salto- poggiare le mani su una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti - braccia in alto, su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- di rimbalzo eseguire un salto giro avanti teso. Arrivo fermo. CON E SENZA DISLIVELLO</p>	<p>Corsa- pre -salto- poggiare le mani su una pedana del volteggio, eseguire un ribaltamento con arrivo: ritti - braccia in alto, su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- di rimbalzo eseguire un salto giro avanti teso con 1/2 giro-1 o più giri. Arrivo fermo. CON E SENZA DISLIVELLO</p>
		
<p>8a</p>	<p>9a</p>	<p>10a</p>

<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto).</p>	<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto). Di rimbalzo eseguire un ribaltamento avanti (flic-flac)</p>	<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto). Di rimbalzo eseguire un salto giro avanti raccolto. Arrivo-fermo.</p>
		
11 a	12 a	13 a
<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto). Di rimbalzo eseguire un salto giro avanti teso. Arrivo fermo.</p>	<p>Corsa- battuta a piedi pari uniti su una pedana del volteggio- poggiare le mani su un tappeto di - h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un ribaltamento ed arrivare (sempre sul tappeto- ritti-braccia in alto). Di rimbalzo eseguire un salto giro avanti teso con 1/2 giro, con 1 o più giri. Arrivo fermo.</p>	<p>Corsa- pre-salto- poggiare le mani su di una pedana del volteggio (per poter eseguire una rondata). Arrivare - ritti-braccia in alto su un tappeto di h- e lung. Variabili a seconda del livello.</p>
		
14 a	15 a	16 a
<p>RONDATA E ARRIVO SU UN TAPPETO-SUPIN.</p>		
		
17 a		

<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili-di seguito eseguire un flic-flac-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili-di seguito eseguire un salto indietro raccolto- arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili-di seguito eseguire un salto indietro teso- arrivo ritti-fermo.</p>
		
18 a	19 a	20 a
<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili-di seguito eseguire un salto indietro teso- con 1/2 giro-1 o più giri- arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili-di seguito eseguire un flic-flac-salto indietro raccolto-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili-di seguito eseguire un flic-flac-salto indietro teso-arrivo ritti-fermo.</p>
		
21 a	22 a	23 a
<p>Corsa-pre-salto Mani su una pedana- Rondata-Arrivo su un tappeto di- h e lung. Variabili-di seguito eseguire un flic-flac-salto indietro teso con 1/2 giro-1 o più giri -arrivo ritti-fermo.</p>		
		
24 a		

<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani e dei piedi su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani e dei piedi su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un salto indietro raccolto-arrivo ritti-fermo.</p>
 <p style="text-align: center;">25a</p>	 <p style="text-align: center;">26a</p>	 <p style="text-align: center;">27a</p>
<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani e dei piedi su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un salto indietro teso-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-flac con appoggio delle mani e dei piedi su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello- eseguire un salto indietro teso con 1/2 giro-con 1 o più giri-arrivo ritti-fermo.</p>	<p>Corsa-pre-salto- eseguire una rondata con arrivo ritti-su una pedana-eseguire un flic-tempo con arrivo ritti su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello-</p>
 <p style="text-align: center;">28a</p>	 <p style="text-align: center;">29a</p>	 <p style="text-align: center;">30a</p>

<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un salto indietro raccolto.</p>	<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un salto indietro 1 giro e 1/2 raccolto. Arrivo di schiena su un tappeto inclinato per terminare in rotolamento.</p>	<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un doppio salto indietro raccolto.Arrivo nella fossa paracadute.</p>
 <p style="text-align: center;">31a</p>	 <p style="text-align: center;">32a</p>	 <p style="text-align: center;">33a</p>
<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un salto indietro teso.</p>	<p>Corsa-pre-salto-eseguire una rondata con arrivo -ritti su una pedana- eseguire un flic-tempo con arrivo su un tappeto di -h e lung. Variabili a seconda del livello. Di rimbalzo eseguire un salto indietro teso con 1/2 1 o più avvitamanti (asse long.)</p>	<p>Corsa-pre-salto-battuta a piedi pari uniti su una pedana. Eseguire un salto av. teso con arrivo su tappeti di - h e lung. Variabili a seconda del livello.</p>
 <p style="text-align: center;">34a</p>	 <p style="text-align: center;">35a</p>	 <p style="text-align: center;">36a</p>
<p>Corsa-pre-salto-battuta a piedi pari uniti su una pedana. Eseguire un salto av. teso con arrivo su tappeti di - h e lung. Variabili a seconda del livello. Eseguire un salto av. racc.</p>	<p>Corsa-pre-salto-battuta a piedi pari uniti su una pedana. Eseguire un salto av. teso con arrivo su tappeti di - h e lung. Variabili a seconda del livello. Eseguire un salto av. teso.</p>	<p>Come l'esercizio precedente,aggiungendo al salto av. teso: 1/2 1 o più rotazioni sull'asse long.</p>
 <p style="text-align: center;">37a</p>	 <p style="text-align: center;">38a</p>	 <p style="text-align: center;">39a</p>

Esercizi con Piano inclinato

Utilizzare: due pedane del volteggio, due tappeti, formare due piani inclinati paralleli fra loro, distanziati, per dare la possibilità al capo del ginnasta di passare tra i tappeti. Partenza in appoggio a gambe divaricate, mani sui tappeti, rotolare in avanti.



1 i

Utilizzare una pedana per il volteggio, disporre un tappeto sopra di essa. Partendo da in ginocchio, distendere gli arti inferiori ed eseguire un rotolamento in avanti.



2 i

Attrezzatura disposta come il 2 i, partenza con appoggio delle mani sul tappeto, spingere con gli arti inferiori ed eseguire un rotolamento in avanti.



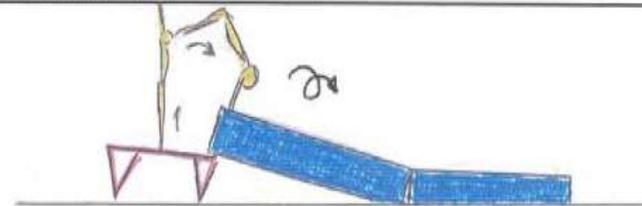
3 i

Utilizzare un mini trampolino, un tappeto h 40 cm. poggiato sul telaio, in modo da formare un piano inclinato. Poggiare le mani sul tappeto, eseguire dei piccoli rimbalzi, mantenendo sempre le mani in appoggio, ed eseguire un rotolamento in avanti.



4 i

Utilizzare un mini trampolino ed un tappeto paracadute h 40 cm. poggiato sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Da ritti, braccia in alto, eseguire un rimbalzo, poggiare le mani sul tappeto e rotolare il corpo in avanti.



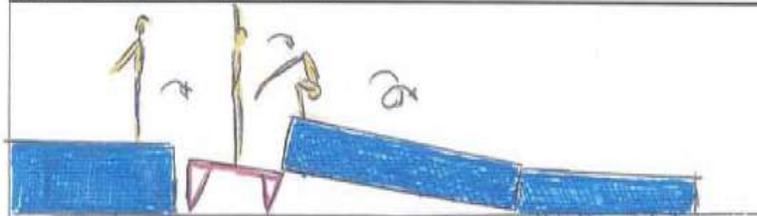
5 i

Utilizzare un mini trampolino, una pedana per il volteggio e tappeti che formino un piano inclinato. Partenza da fermi, braccia dietro-basso, eseguire un salto ed arrivare ritti, braccia in alto, sulla pedana. Eseguire una spinta con gli arti inferiori, poggiare le mani sul tappeto e rotolare il corpo in avanti.



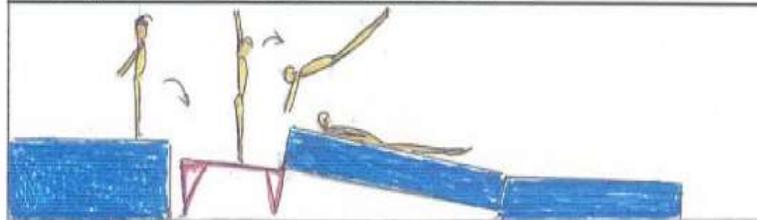
6 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti - braccia in alto rimbalzare, poggiare le mani sul tappeto e rotolare il corpo in avanti.



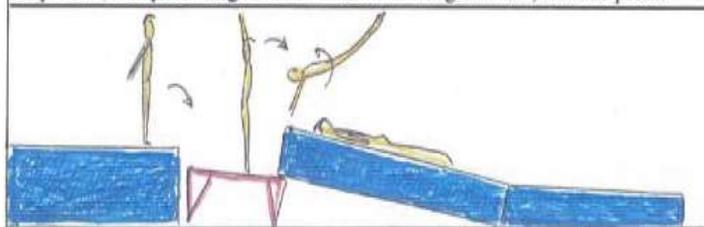
7 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti - braccia in alto rimbalzare, portando le braccia in fuori, eseguire un salto a corpo teso con arrivo supino.



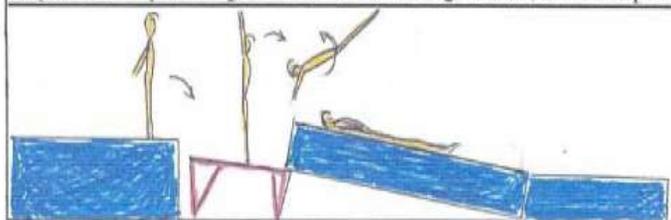
8 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti - braccia in alto rimbalzare, eseguire un salto a corpo teso, compiere un giro di 180° sull'asse longitudinale, arrivare proni.



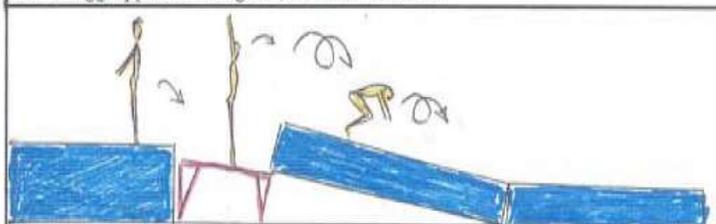
9 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti - braccia in alto - rimbalzare, eseguire un salto a corpo teso, compiere un giro di 360° sull'asse longitudinale, arrivare supini.



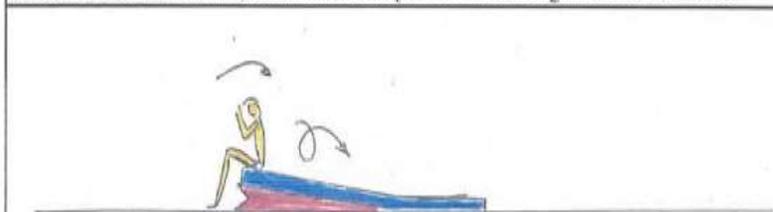
10 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., braccia dietro-basso, saltare sul mini-trampolino arrivando ritti - braccia in alto - rimbalzare, eseguire un salto giro avanti raggruppato e di seguito, rotolare in avanti.



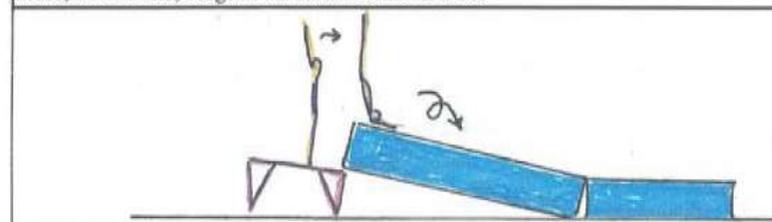
11 i

Formare un piano inclinato utilizzando una pedana per il volteggio ed un tappeto da disporre sopra di essa. Partendo da seduti, sbilanciare il corpo indietro ed eseguire un rotolamento.



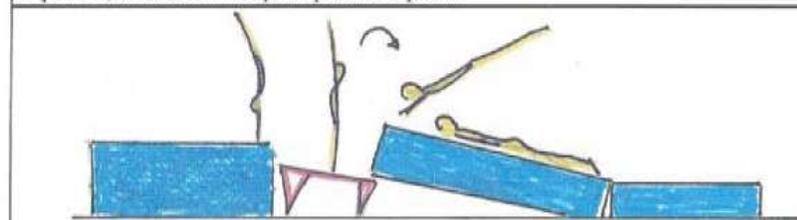
12 i

Utilizzare un mini trampolino ed un tappeto paracadute h 40 cm. poggiato sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Da ritti, braccia in alto, eseguire un rimbalzo, poggiare la parte alta del dorso, bacino alto, eseguire un rotolamento indietro.



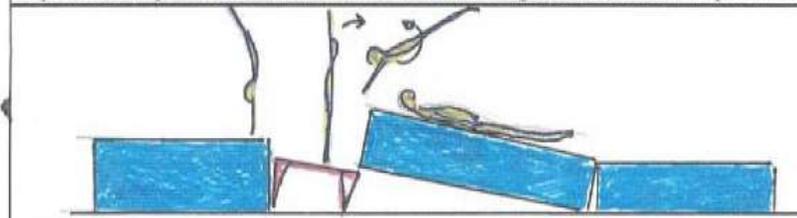
13 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, saltare indietro con il corpo teso, arrivo con il corpo in posizione prona.



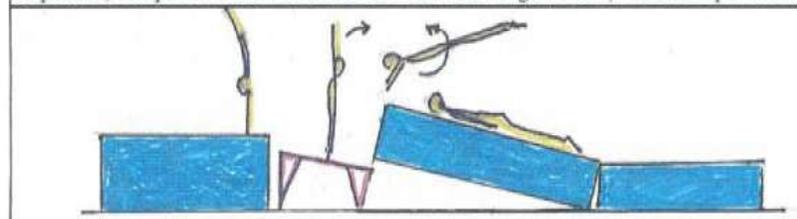
14 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, saltare indietro con il corpo teso, compiere una rotazione di 180° sull'asse longitudinale, arrivare supini sul tappeto.



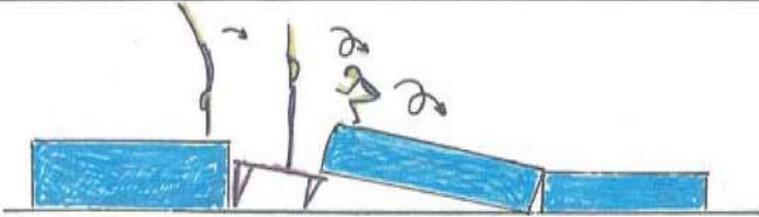
15 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, saltare indietro con il corpo teso, compiere una rotazione di 360° sull'asse longitudinale, arrivare supini sul tappeto.



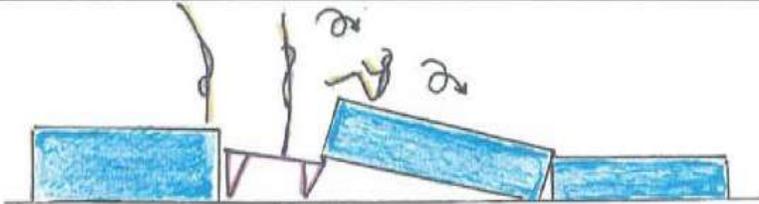
16 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, eseguire un salto giro indietro, raggruppato, seguito da un rotolamento indietro.



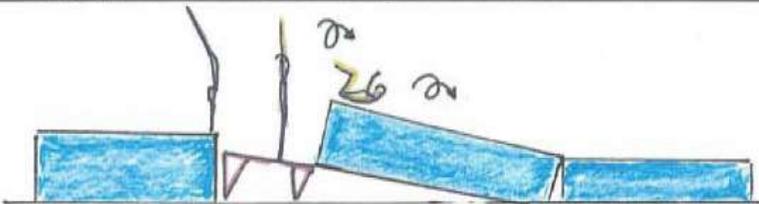
17 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, eseguire un salto giro indietro raggruppato, arrivare seduti, eseguire un rotolamento indietro.



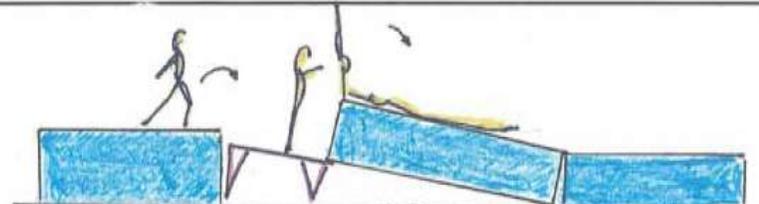
18 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo dalla verticale sul tappeto da 80 cm., eseguire una courbette, arrivare ritti - braccia in alto sul mini trampolino, eseguire un salto giro e 1/2 indietro raggruppato, arrivare di schiena, eseguire un rotolamento indietro.



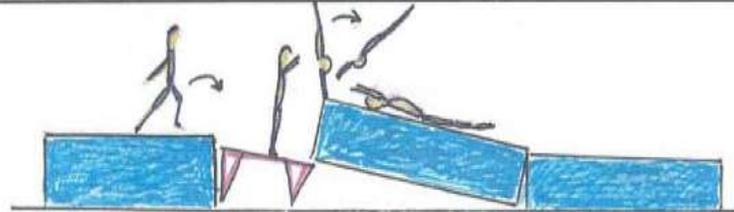
19 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., una gamba avanti, saltare sul mini-trampolino- rimbalzare, eseguire una verticale di passaggio e cadere di schiena.



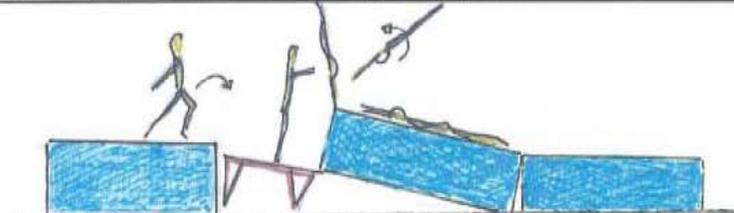
20 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., una gamba avanti, saltare sul mini-trampolino- rimbalzare, eseguire una verticale, spinta sugli arti superiori e cadere di schiena.



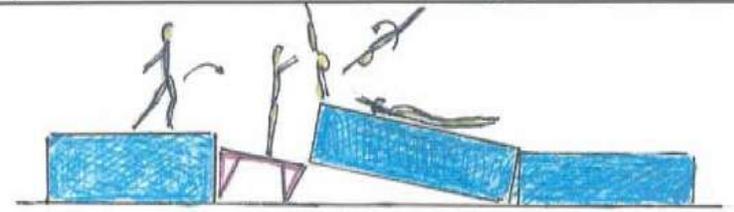
21 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., una gamba avanti, saltare sul mini-trampolino- rimbalzare, eseguire una verticale, spinta sugli arti superiori, compiere una rotazione di 180° sull'asse long. Arrivare proni.



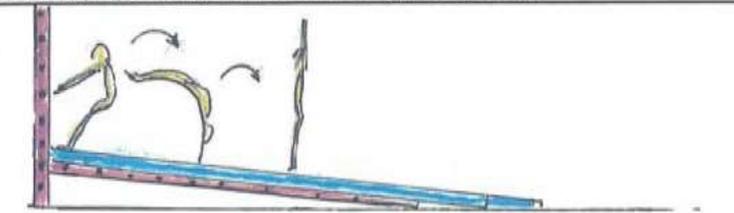
22 i

Utilizzare un tappeto paracadute h. 80 cm., un mini trampolino ed un tappeto h. 40 cm. posto sul telaio in modo da formare un piano inclinato. Partendo da ritti, sul tappeto da 80 cm., una gamba avanti, saltare sul mini-trampolino- rimbalzare, eseguire una verticale, spinta sugli arti superiori, compiere una rotazione di 360° sull'asse long. Arrivare supini.



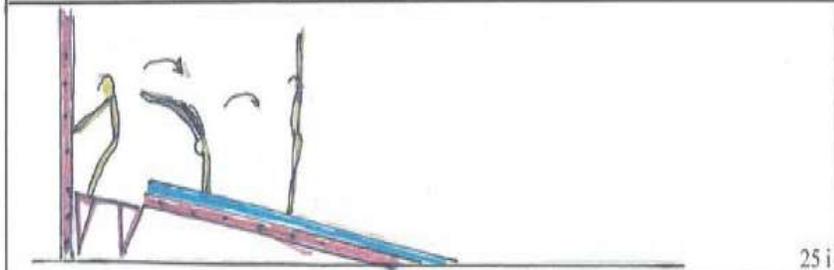
23 i

Utilizzando una spalliera e costruendo un piano inclinato(si consiglia: scala svedese- o pedana), Afferrando un piolo della spalliera, sbilanciare il corpo indietro, rimanere alcuni secondi nella posizione, spingere con gli arti inferiori ed eseguire un flic-flac.



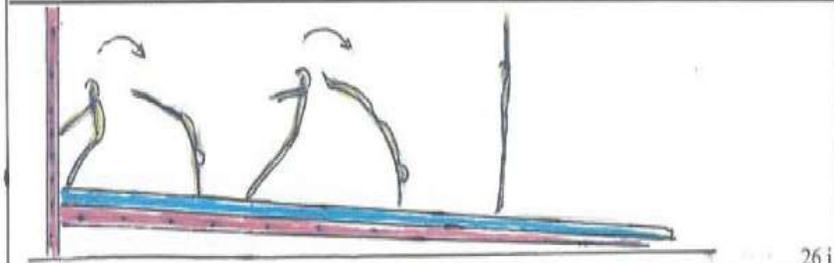
24 i

Utilizzando una spalliera, un mini trampolino ed un piano inclinato, Afferrando un piolo e sbilanciando il corpo indietro, eseguire un flic-flac.



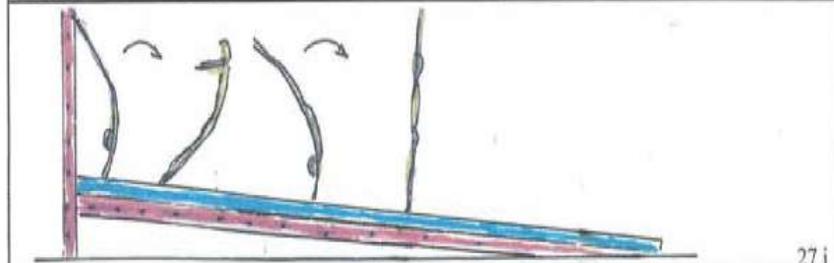
25 i

Utilizzando una spalliera ed un piano inclinato lungo 3-4 metri, afferrare, un piolo della spalliera, sbilanciare il corpo indietro, eseguire due flic-flac, arrivando ritti- braccia in alto.



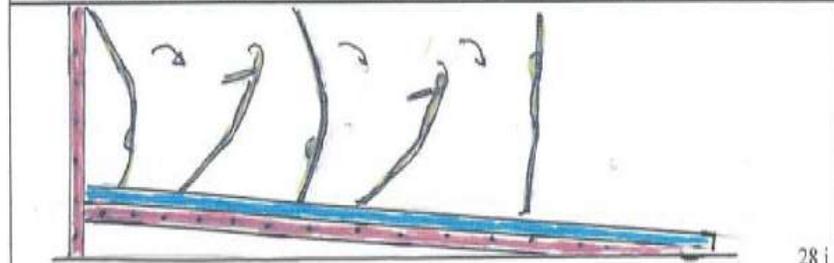
26 i

Utilizzando una spalliera ed un piano inclinato, Partendo dalla verticale con i piedi tra i pioli, eseguire una courbette ed un flic-flac.



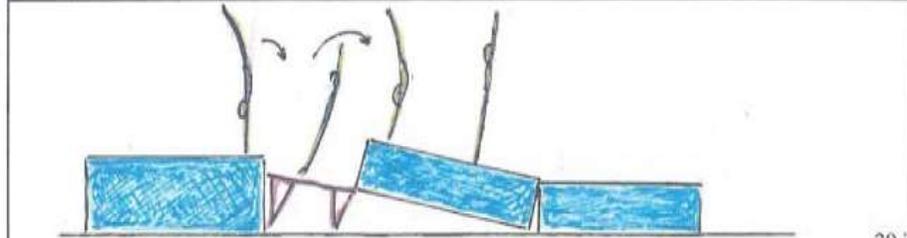
27 i

Utilizzando una spalliera ed un piano inclinato lungo 3-4 metri, Partendo dalla verticale con i piedi tra i pioli, eseguire una courbette e due flic-flac. Arrivando ritti braccia in alto.



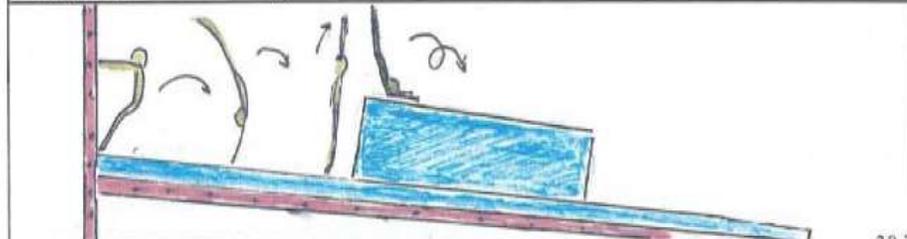
28 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 40 o da 80 cm.-un mini trampolino ed un piano inclinato,partendo dalla verticale sul tappeto paracadute, eseguire una courbette, arrivando con i piedi sul mini-trampolino e di seguito un flic-flac.



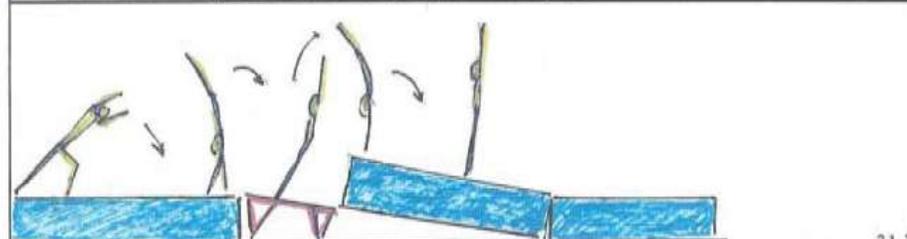
29 i

Utilizzando una spalliera ed un piano inclinato lungo 3-4 metri,ed un tappeto paracadute alto 80 cm. poggiato sul piano inclinato. Afferrare, un piolo della spalliera, sbilanciare il corpo indietro, eseguire un flic-flac, arrivando ritti- braccia in alto. Spingere con gli arti inferiori, poggiare le spalle sul tappeto paracadute ed eseguire un rotolamento indietro.



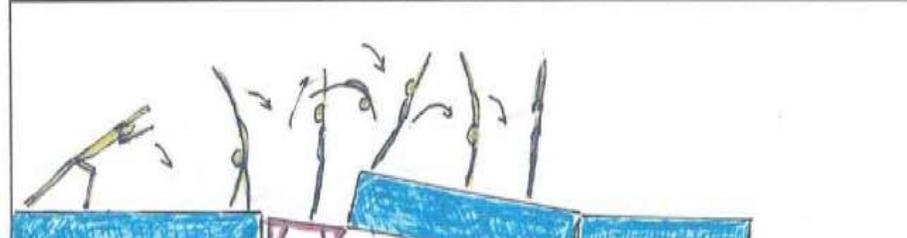
30 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 40 cm., un mini-trampolino,un piano inclinato, eseguire una rondata, con arrivo dei piedi sul mini-trampolino, ed un flic flac.



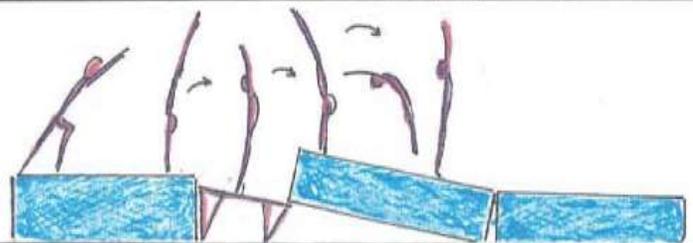
31 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 40 cm., un mini-trampolino,un piano inclinato, eseguire una rondata, con arrivo dei piedi sul mini-trampolino, un flic tempo, seguito da un flic-flac.



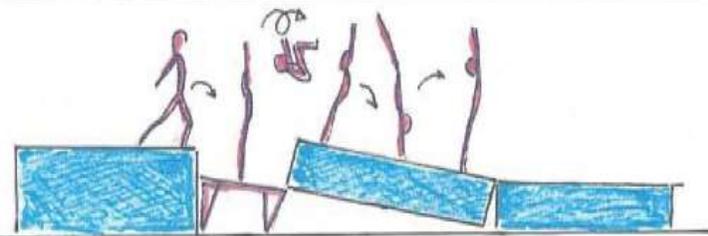
32 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 40 cm., un mini-trampolino, un piano inclinato, eseguire un ribaltamento in avanti, arrivo con i piedi sul mini-trampolino e di seguito flic-avanti.



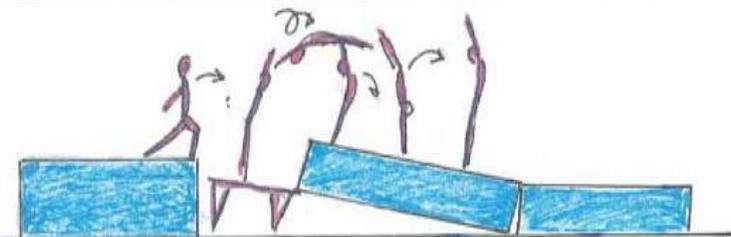
33 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80cm., un mini-trampolino, un piano inclinato, partendo da in piedi sul tappeto paracadute,rimbalzare sul mini-trampolino, eseguire un salto giro avanti raggruppato, e di seguito un flic avanti.



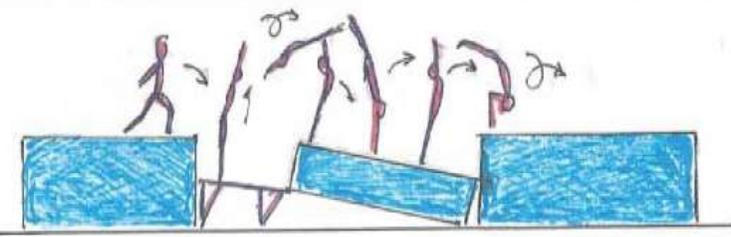
34 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80cm., un mini-trampolino, un piano inclinato, partendo da in piedi sul tappeto paracadute,rimbalzare sul mini-trampolino, eseguire un salto giro avanti a corpo teso-arrivo in piedi sul piano inclinato e di seguito- flic avanti.



35i

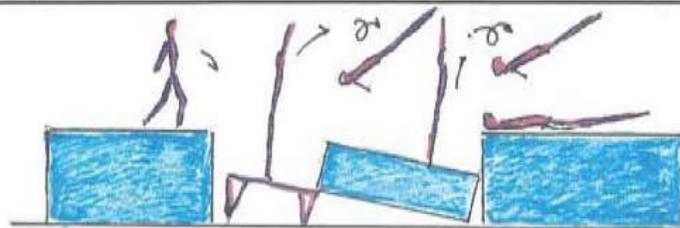
Utilizzando due tappeti paracadute da 80 cm., un piano inclinato ed un trampolino.(disposti come in figura), Partendo da in piedi sul tappeto paracadute, rimbalzare sul trampolino, eseguire un salto giro avanti a corpo teso, flic avanti, spinta arti inferiori e rotolamento sul tappeto da 80 cm.



36 i

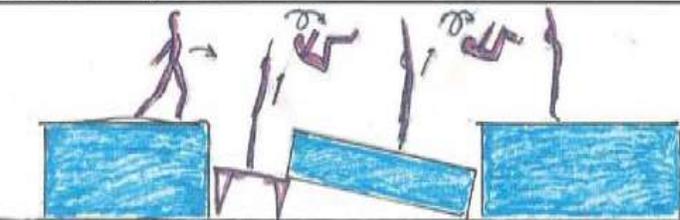
38

Utilizzando due tappeti paracadute da 80 cm., un piano inclinato ed un trampolino.(disposti come in figura), Partendo da in piedi sul tappeto paracadute, rimbalzare sul trampolino, eseguire un salto giro avanti a corpo teso, spinta arti inferiori, saltare con il corpo teso ed arrivare supini sul tappeto da 80 cm.



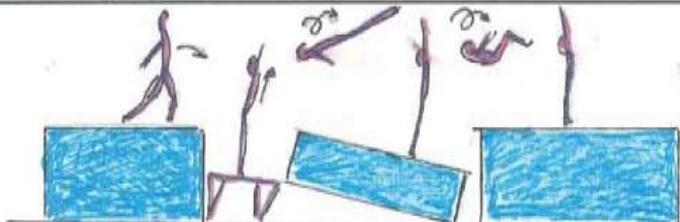
37 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80 cm., un mini trampolino, un piano inclinato: partendo da ritti sul tappeto paracadute, saltare sul mini trampolino, eseguire un salto giro avanti raccolto e di seguito un altro salto giro raccolto.



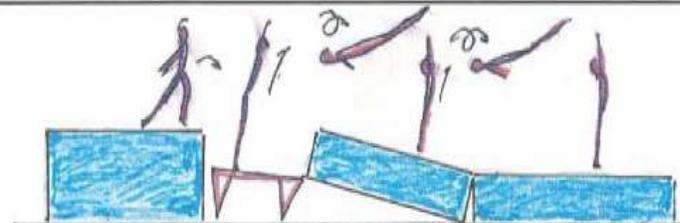
38 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80 cm., un mini trampolino, un piano inclinato: partendo da ritti sul tappeto paracadute, saltare sul mini trampolino, eseguire un salto giro: avanti teso e di seguito un salto giro raccolto.



39 i

Utilizzando un tappeto paracadute da 80 cm., un mini trampolino, un piano inclinato: partendo da ritti sul tappeto paracadute, saltare sul mini trampolino, eseguire un salto giro avanti teso e di seguito un altro salto giro teso.



40 i