



Corso di aggiornamento online

Organizzazione e gestione di una lezione di ginnastica artistica ai tempi del Covid-19

Milano, 15 febbraio 2021



CONTENUTI:

- Le regole da rispettare
- Warm up generale
- Preparazione fisica generale (PFG)
- Propedeutica volteggio– corpo libero - trave



LE REGOLE DA RISPETTARE

- Distanziamento fra gli atleti
- Utilizzo della mascherina durante le fasi di non attività e durante gli spostamenti
- Obbligo per l'istruttore di indossare sempre la mascherina
- Igienizzazione delle mani ad ogni cambio lavoro/attrezzo



WARM UP GENERALE

Sequenza di esercizi da eseguire sul
posto

Attivazione arti inferiori

Attivazione arti superiori

Attivazione del core





PFG: PREPARAZIONE FISICA GENERALE

- Braccia
- Gambe
- Addominali
- Spalle/ tronco-core
- Dorsali

PFG: PREPARAZIONE FISICA GENERALE





LAVORO PROPEDEUTICO AGLI ATTREZZI

- Volteggio
- Corpo libero
- Trave



VOLTEGGIO

- Lavoro propedeutico per la rincorsa
- Lavoro propedeutico per la battuta in pedana
- Lavoro propedeutico per l'attacco a volteggio



VOLTEGGIO

Lavoro propedeutico per la rincorsa

- Corsa sul posto con fattore di resistenza (banda elastica)
- Corsa sul posto con spinta delle braccia vs una parete verticale
- Skip con calciata avanti contro un materasso
- Lavoro sul ritmo della corsa
- Lavoro statico di coordinazione delle braccia
- Lavoro di coordinazione braccia/gambe
- Scatti



VOLTEGGIO

Lavoro propedeutico per la battuta in pedana

- Studio del presalto
- Studio della posizione del corpo in pedana
- Sviluppo della battuta in pedana arrivando da una rincorsa



VOLTEGGIO

Lavoro propedeutico per l'attacco a volteggio

- Studio della posizione del corpo in attacco
- Studio dell'utilizzo delle braccia in fase di attacco
- Studio della spinta degli arti superiori in fase di repulsione



CORPO LIBERO:

- Lavoro propedeutico per la capovolta avanti e dietro
- Lavoro propedeutico per la verticale
- Lavoro propedeutico per la ruota



Lavoro propedeutico per la capovolta avanti e dietro





CORPO LIBERO:

Lavoro propedeutico per la capovolta avanti e dietro

- Studio della posizione del corpo
- Azione degli arti superiori/inferiori
- Lavoro di risalita dal rotolamento



CORPO LIBERO:

Lavoro propedeutico per la verticale

- Studio della posizione del corpo
- Posizione di partenza affondo
- Lavoro di slancio degli arti inferiori
- Discesa e posizione di arrivo



CORPO LIBERO:

Lavoro propedeutico per la ruota

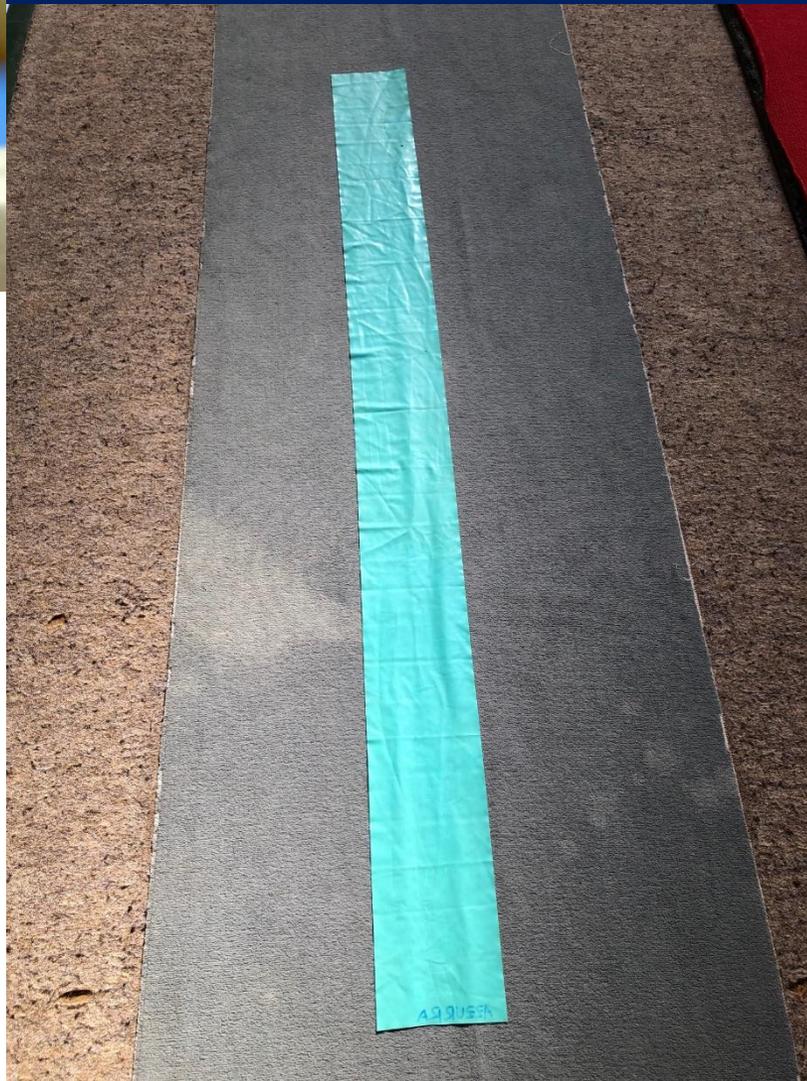
- Studio della posizione del corpo
- Posizione di partenza e arrivo
- Studio della posizione delle mani
- Studio dell'affondo e della fase di salita/slancio degli arti inferiori



TRAVE:

- Studio della posizione dei piedi sull'attrezzo
- Lavoro di equilibrio statico
- Lavoro di andature da semplici ad articolate, singole e miste

TRAVE:





STRETCHING

- Curare la mobilità articolare
- Allentare le tensioni accumulate durante l'allenamento



?

?

?

?

Q&A

?

?

?

?

?

?