

Associazione Culturale e Sportiva Dilettantistica Francesco d'Assisi

OBIETTIVI GINNASTICA ARTISTICA

Durante il corso l'obiettivo è di acquisire l'esecuzione dei seguenti movimenti

Corpo Libero:

- Capovolte avanti (raccolte e con gambe tese e divaricate), capovolte indietro (su piano inclinato), capovolte con rincorsa.
- Candela
- Ponte
- Avvitamento (180° e 360°)
- Preparazione per spaccata sagittale e frontale
- Ruota
- Verticale su tre appoggi, verticale con assistenza, verticale in appoggio a parete, verticale-capovolta

Trave

- Camminate (avanti, indietro, laterale, sugli avampiedi)
- Salti (sul posto, scambiato, del gatto)
- Candela
- Orizzontale in equilibrio
- Uscite (salto con gambe raccolte al petto, salto con $\frac{1}{2}$ avvitamento)

Volteggio

- Tempo di volo
- Gambe raccolte
- Capovolta

OBIETTIVI GINNASTICA ARTISTICA

5^a PRIMARIA e 1^a SECONDARIA

Oltre al consolidamento dei movimenti del corso base,

Corpo Libero:

- Capovolta tuffata
- Discesa in ponte dalla stazione eretta
- Spaccata sagittale e frontale
- Ruota con una mano, mezza-ruota
- Verticale-capovolta, Verticale-perno
- Capovolta indietro alla verticale (portafoglio)
- Rondata
- Rovesciata indietro / avanti
- Kippe
- Ribaltata
- Progressioni composte da 8-10 elementi consecutivi

Trave

- Salti (cosacco)
- Capovolta
- Ruota
- Uscite (Ruota, rondata)
- Progressioni composte da 4-5 elementi consecutivi

Volteggio

- Capovolta braccia tese
- Verticale
- Rondata