

L'allenamento dei saltatori

Autor(en): **Strähl, Ernst**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 5

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000850>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

L'allenamento dei saltatori

Contributo all'insegnamento dell'atletica ai giovani

Ernst Strähl, Macolin

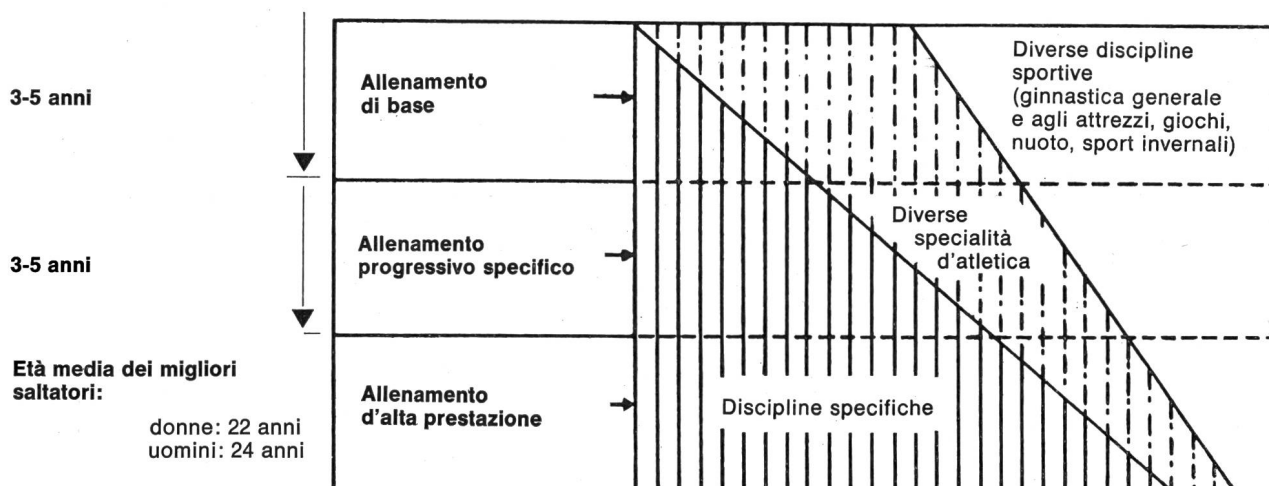
1. PRINCIPI DELL'INSEGNAMENTO DEI SALTI

Primo principio: dalla polivalenza alla specializzazione

Piani d'allenamento per i giovani, corrispondenti alla formazione sportiva ricevuta, sono suddivisi in:

- I Allenamento di base (per principianti)
- II Allenamento progressivo specifico (per progrediti)

Le direttive concernenti soprattutto l'allenamento di base indicano chiaramente che i giovani hanno bisogno innanzitutto di una formazione fisica polivalente. Questa costituisce infatti **la base per un'ulteriore specializzazione**. Non bisogna ricercare a tutti i costi l'alta prestazione fra scolari e giovani principianti.



Nonostante la polivalenza ricercata, è bene conoscere subito analogie e differenze dei principali **elementi dei salti**:

	Lungo	Triplo	Alto	Asta
Elasticità	***	***	***	***
Forza del tronco	**	**	*	***
Velocità (scatto)	***	***	*	***
Mobilità (articolare)	**	*	***	**
Tecnica (capacità di coordinazione)	**	**	***	***
Tenacia	**	**	*	**

*** = molto importante

** = importante

* = meno importante

Nelle seguenti **categorie d'età** i presupposti per migliorare la forza, la velocità e la tecnica sono favorevoli (leggermente prima per le ragazze):

Forza: da 7 a 9 e da 13 a 17 anni
Velocità: da 9 a 11 e da 13 a 15 anni
Tecnica: da 10 a 12 anni

Secondo principio: progressione sistematica — aumento continuo dell'intensità dello sforzo

Allenarsi significa voler migliorare sistematicamente la propria capacità fisica. In questo campo il progresso è assicurato solo se l'intensità dello sforzo aumenta lentamente, ma costantemente. «Si migliora solo ciò che si sollecita.»

Le seguenti prestazioni, realizzate in esercizi-test validi per tutti i salti, possono essere qualificate «molto buone» al termine dell'allenamento di base rispettivamente dell'allenamento progressivo specifico:

a) Al termine dell'allenamento di base	Ragazzi	Ragazze
20 m lanciati	2,6 sec.	2,8 sec.
60 m partenza da fermo	8,4 sec.	9,0 sec.
5 salti piedi uniti (6 per ragazze)	11,50 m	11,50 m
distensione verticale	60 cm	55 cm
elevazione delle gambe sopra l'altezza della testa alle spalliere	7 ×	3 ×
Prestazione approssimativa: salto in lungo	5,20 m	4,60 m
salto triplo	10,50 m	—
salto in alto	1,60 m	1,40 m
salto con l'asta	2,70 m	—

b) Al termine dell'allenamento progressivo specifico	Ragazzi	Ragazze
20 m lanciati	2,3 sec.	2,6 sec.
60 m partenza da fermo	7,2 sec.	8,1 sec.
5 salti piedi uniti (6 per ragazze)	13,50 m	13,50 m
distensione verticale	70 cm	60 cm
elevazione delle gambe sopra l'altezza della testa alle spalliere	10 ×	5 ×
Prestazione approssimativa: salto in lungo	6,70 m	5,60 m
salto triplo	13,50 m	—
salto in alto	1,90 m	1,65 m
salto con l'asta	3,80 m	—

Chi realizza queste prestazioni può sperare in una bella carriera di saltatore. Quanto agli altri, le cui prestazioni sono meno spettacolari, potranno sicuramente rallegrarsi dei progressi personali. «I campioni non cascano dal cielo!» E ancora qualcosa: perseveranza e applicazione nell'allenamento possono riservare sorprese.

I risultati del test suddetto possono forse spingere taluni a provare altri settori dell'atletica. L'allenamento di salto avrà comunque permesso di trovare eccellenti basi per il proseguimento della carriera sportiva.

Terzo principio: allenamento annuo suddiviso in tre periodi

Come la maggior parte dei piani d'allenamento, quello annuo è diviso in **tre periodi**:

- ① Periodo di preparazione I allenamento invernale (da novembre a marzo)
II allenamento pre-competizione (da aprile a maggio)
- ② Periodo di competizione (da giugno a settembre)
- ③ Periodo di transizione (ottobre)

Ognuno di questi periodi ha le sue **caratteristiche**:

Periodo di preparazione I (da novembre a marzo)

Valori indicativi	Tecnica 25%	Condizione fisica 55%	Gioco 20%
-------------------	----------------	--------------------------	--------------

- grosso volume d'allenamento (cioè numerose ripetizioni, percorsi relativamente lunghi ecc.) ma intensità relativamente debole;
- perfezionamento tecnico in tutte le discipline di salto e, per i progrediti, specializzazione progressiva in una di queste;
- particolarmente raccomandati i giochi per lo sviluppo dell'elasticità: pallavolo e pallacanestro.

Periodo di preparazione II (da aprile a maggio)

Valori indicativi	Gare di preparazione 10%	Tecnica 50%	Condizione fisica 35%	Gioco 5%
-------------------	--------------------------	-------------	-----------------------	----------

— aumento dell'intensità, cioè meno ripetizioni e distanze più brevi, ma esecuzione accelerata.

Periodo di competizione (da giugno a settembre)

Valori indicativi	Competizione 25%	Tecnica 40%	Condizione fisica 30%	Gioco 5%
-------------------	------------------	-------------	-----------------------	----------

- alta intensità dell'allenamento
- molti esercizi simili alla competizione.

Periodo di transizione (ottobre)

- forte riduzione dell'allenamento
- ricupero attivo con forme d'allenamento piacevoli e con la pratica di sport complementari (giochi, nuoto, escursioni ecc.).

Quarto principio: pianificazione della competizione

Secondo l'importanza accordata loro, si hanno competizioni di preparazione e competizioni importanti (vertici della stagione).

Le prime servono a preparare le seconde. Le gare di preparazione hanno quale scopo:

- migliorare progressivamente le prestazioni di gara
- perfezionare la tecnica in condizioni di gara
- abituare all'intensità di gara sotto le più disparate condizioni (acquisire abitudine e perseveranza di gara).

Nelle **competizioni importanti** (2 o 3 per stagione per progrediti) devono essere raggiunte le prestazioni ottimali. Prima di tali gare, di regola, l'allenamento viene ridotto o sospeso durante 2-4 giorni. Dopo una gara si approfitta per correggere eventuali errori venuti alla luce.

Conclusione

Non bisogna dimenticare che un allenamento sportivo presuppone un modo di vita appropriato (molto sonno, niente fumo ecc.). Una sana ambizione e un comportamento leale e corretto sono qualità caratteriali che distinguono la personalità degli atleti e delle atlete.

Un augurio: piacere e soddisfazioni in allenamento e in gara!

2. ALLENAMENTO DI BASE PER LE DISCIPLINE DI SALTO

Il presente **piano d'allenamento modello** ha un valore indicativo per i **primi 3-5 anni** di una preparazione sistematica che può essere completata con la pratica di altre discipline sportive (per es. sport scolastico).

La **frequenza dell'allenamento** sarà adattata al ritmo di vita individuale badando che l'attività scolastica o la formazione professionale non sia perturbata.

I piani sono concepiti per **una settimana d'allenamento**. La successione dei giorni d'allenamento e del programma della materia può essere modificata a condizioni ch'essa formi sempre un tutto giudiziosamente elaborato.

Periodo di preparazione I / Allenamento invernale (da novembre a marzo)

Panoramica

4 giorni d'allenamento la settimana; un'unità d'allenamento = 90 minuti.

Importanza dei principali **elementi delle discipline di salto** nell'allenamento invernale:

Elasticità	***	Mobilità	**
Forza del tronco	***	Tecnica	**
Velocità	*	Tenacia	***

- *** = molto importante
- ** = importante
- * = meno importante

1. giorno

- 20 min. messa in moto
 - 1. parte: marciare, correre e saltellare alternando; esercizi di ginnastica per tutte le parti del corpo
 - 2. parte: esercizi a coppie, soprattutto per la estensione e il rafforzamento della parte superiore del corpo
- 15 min. allenamento di velocità con esercizi di reazione; corse d'inseguimento e semplici staffette

- 30 min. allenamento di salto su una pista di tappeti (con o senza ostacoli):
- salti di corsa
 - serie di salti su una o due gambe in diverse varianti
 - serie di salti della rana (piedi uniti)
- Fra le serie: diversi getti del pallone pesante.
Per cambiare, si può sostituire l'allenamento di salto con una disciplina di lancio.
- 15 min. gioco: forme di perfezionamento di pallacanestro (palleggio, passi incrociati, slalom, tiri in cesto)
- 10 min. ritorno alla calma

2. giorno

- 20 min. messa in moto (gioco), ginnastica specifica con ostacoli
- 10 min. perfezionamento del ritmo su 5 ostacoli regolati all'altezza del ginocchio (ritmo dei 3 passi)
- 30 min. esercizi tecnici di base (un solo orientamento — a, b o c — per unità d'allenamento):



- a) orientamento **salto in lungo e triplo**
- saltellare insistendo sul movimento della gamba libera
 - salti di corsa partendo da una rincorsa di 3 falcate
 - al termine di una breve rincorsa salti con compiti diversi (dall'alto di un plinto su un tappeto o nella fossa di ricezione): forte elevazione della gamba libera; testa e anche toccano un punto di riferimento
- b) orientamento **salto in alto** (Fosbury-Flop)
- correre e saltellare: in linea retta, a serpentina, a zig-zag

- al termine di una breve rincorsa: salti (su una gamba) con mezza rotazione o rotazione completa del corpo, dai due lati
- rincorsa di 5 falcate, le ultime 3 arcuate: impulso su una gamba e ricadere in posizione seduta sul tappeto (le gambe formano un angolo più o meno retto per rapporto all'asse longitudinale del tappeto)

c) orientamento **salto con l'asta**

- portare l'asta: asta sulle spalle (l'asta indica la direzione di corsa); marciare portando correttamente l'asta (anche sulla trave d'equilibrio); correre portando correttamente l'asta; staffetta con l'asta
 - sospensione e bilanciamento alla fune (la fune dallo stesso lato della mano inferiore oppure fra le gambe = cavalcata delle streghe): passare da un plinto a un altro, da un plinto sul tappeto; stessi esercizi ma con mezza rotazione del corpo
 - eseguire con l'asta gli stessi esercizi con la fune (estremità dell'asta fissata in modo che non possa scivolare; all'inizio un compagno aiuta)
- 20 min. allenamento in circuito di almeno 6 stazioni e insistendo sui punti seguenti:
- tenacia-forza (elasticità): serie di salti in successione rapida durante almeno un minuto
 - mobilità (in modo particolare delle spalle e delle anche)
- 10 min. ritorno alla calma

3. giorno

- 20 min. messa in moto:
1. parte: come il 1. giorno
 2. parte: allenamento di corsa (skipping, afferrare i talloni, corse a ritmo progressivo badando alla coordinazione dei movimenti)
- 30 min. condizione fisica specifica dei salti: forza, mobilità, destrezza (lavorare su un solo attrezzo — a, b o c — per unità d'allenamento):
- a) **sbarra** (altezza delle spalle):
- stabilirsi in avanti girando indietro, giro d'appoggio
 - slancio sotto la sbarra
 - bilancia con slancio
- b) **anelli** (all'altezza di sospensione):
- bilanciamento in avanti — bilanciamento indietro
 - mezza rotazione del corpo dopo bilanciamento in avanti e/o bilanciamento indietro
 - stabilirsi in sospensione semi-rovesciata dopo bilanciamento in avanti o indietro
- c) **suolo** (tappeti):
- capriola in avanti, capriola indietro
 - candela, ponte, altalena
 - appoggio rovesciato contro la parete, appoggio rovesciato e capriola, ruota
- 15 min. tutte le varianti di salto con la corda, anche cronometrato, ecc.
- 20 min. gioco: pallacanestro con regole semplificate
- 5 min. ritorno alla calma

4. giorno

Allenamento della tenacia:

1 ora di corsa nella natura (una sola forma d'allenamento — a, b o c — per unità d'allenamento):

- corsa di resistenza a cadenza regolare
- gioco di corsa, con cambiamento di ritmo adattato alla conformazione del terreno
- corsa frazionata di 3 min. (correre a fondo 3 min., leggero trotto di 1-2 min. ecc.)

Periodo di preparazione II / Allenamento pre-competizione (da aprile a maggio)

Panoramica

4 giorni d'allenamento la settimana; un'unità d'allenamento = 90 minuti

Importanza dei principali elementi delle discipline di salto nell'allenamento pre-competizione:

Elasticità	***	Mobilità	***
Forza del tronco	**	Tecnica	***
Velocità	**	Tenacia	**

- *** = molto importante
** = importante
* = meno importante

1. giorno

20 min. messa in moto:

- parte: marciare, correre e saltellare alternando; esercizi di ginnastica per tutte le parti del corpo
- parte: 5 corse in accelerazione progressiva di 40-50 m, gli ultimi 20-30 m a fondo **oppure**: perfezionamento della rincorsa (5 rincorse, toccare un segno di riferimento)

15 min. allenamento del passaggio dalla rincorsa allo stacco (transizione) in una delle discipline di salto; aumentare progressivamente la lunghezza della rincorsa

30 min. allenamento in circuito, di almeno 6 stazioni, insistendo sui seguenti punti:

- forza del tronco (per es.: sollevare le gambe alle spalliere)
- forza delle braccia (per es.: arrampicare alla fune con e senza l'aiuto delle gambe)
- mobilità (per es.: posizione dell'ostacolista, passare da un lato all'altro)

Al posto dell'allenamento in circuito si può praticare una disciplina di lancio

15 min. gioco: pallacanestro

10 min. ritorno alla calma

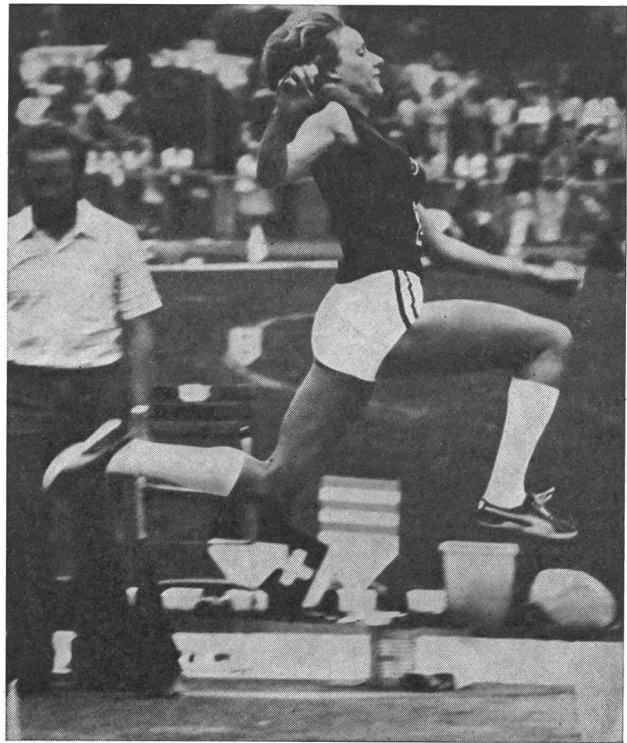
2. giorno

20 min. messa in moto con ginnastica agli ostacoli

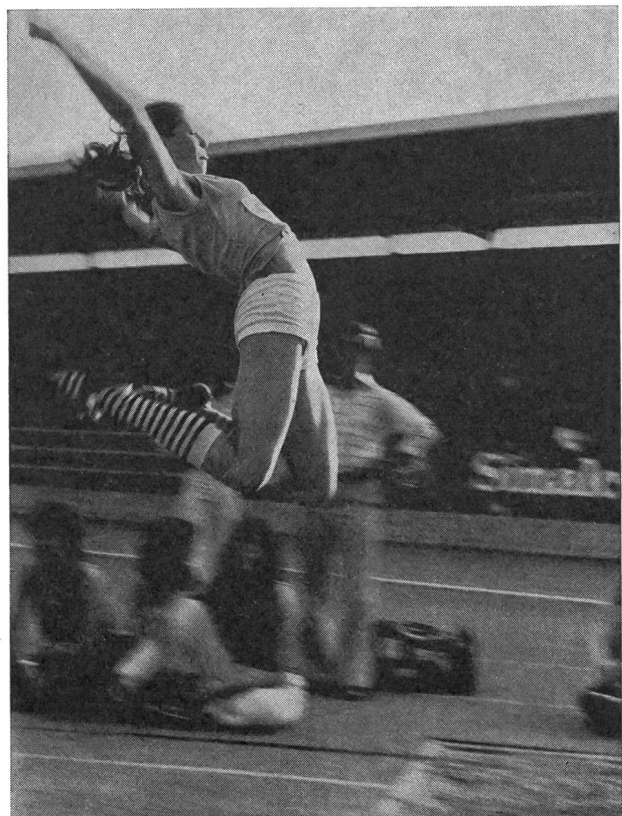
20 min. corsa con passaggio di 5 ostacoli (altezza: circa a mezza coscia, ritmo delle 3 falcate)

30 min. perfezionamento tecnico (un solo orientamento — a, b o c — per unità d'allenamento):

- orientamento **salto in lungo**:
palestra: salto dall'alto di un plinto sul tappeto; all'aperto: da un dosso o trave nella fossa di ricezione
Salti con rincorsa breve (5-8 falcate):



- lasciare a lungo la gamba libera in alto e atterrare in posizione ante-posteriore (gamba libera in avanti)
- stesso esercizio, ma verso la fine della fase di volo, riportare la gamba di stacco in avanti per atterrare sulle gambe = tecnica dei passi in aria
- come il primo esercizio, ma abbassare la gamba libera durante il volo per permettere l'estensione delle anche (le due gambe sono flesse al ginocchio); ricezione sulle due gambe = tecnica del salto in sospensione



b) orientamento **salto triplo:**

Istallazione: pista di tappeti o prato

- serie di salti su una gamba, alternando (per es.: sin.-sin., des.-des. ecc.) e regolando la lunghezza dei balzi con elastici tesi o ostacoli bassi (all'altezza del ginocchio) fra i salti sulla stessa gamba
- serie di salti al ritmo del triplo: sin.-sin.-des.-sin.-sin. (e inversamente); regolare la lunghezza dei balzi con elastici tesi
- salto triplo senza rincorsa (o brevissima rincorsa); 1. salto dall'alto di un plinto e ricezione delle due gambe dopo il terzo salto (su tappeto o nella fossa)

c) orientamento **salto in alto (Fosbury-Flop):**

Istallazione: parte superiore del plinto per lo stacco, tappeti di gommapiuma per la ricezione

- rincorsa di 5 falcate ad angolo retto rispetto all'istallazione (rincorsa diritta): stacco (dal plinto) — mezza rotazione del corpo — ricezione in posizione seduta. Badare a un solo elemento per volta; posizione dei piedi, utilizzazione della gamba libera, impegno delle braccia, posizione della testa, rotazione del corpo. Sposta-

mento progressivo della partenza della rincorsa verso l'esterno fino all'altezza dei montanti

- dall'alto di un plinto: salti indietro con estensione delle anche e gambe flesse ai ginocchi durante la fase di volo, movimento di «serramanico» e ricezione sulla schiena; stacco sui due piedi; salire in falcata sul plinto e stacco con una gamba sola; ricercare l'altezza (cordicella elastica)
- rincorsa di 5-7 falcate: forma elementare del Fosbury-Flop (prime falcate di rincorsa in linea retta)

d) orientamento **salto con l'asta:**

- diversi esercizi di corsa e di mira con l'asta; esercizi d'imbucata al passo e con breve rincorsa contro la parete o nella buca
- correre con l'asta e abbassare per l'imbucata (segnare la buca al suolo con il gesso), stacco in avanti con l'asta tenuta alta

Istallazione: estremità dell'asta su una superficie non sdruciolevole o nella buca, tappeti di gommapiuma

- l'asta è tenuta da un compagno, angolo di circa 45° rispetto alla pedana di rincorsa: rincorsa senz'asta, presa superiore circa



all'altezza della testa, sospensione, bilanciare in avanti, ricezione in posizione seduta; in seguito salti indipendenti con breve rincorsa; salto in lungo con l'asta (sotto forma di gara)

15 min. gioco: pallavolo (esercizi tecnici preliminari e gioco con regole semplificate)

5 min. ritorno alla calma

3. giorno

Allenamento della tenacia:

1 ora di gioco nella natura (foresta); percorso di 50-250 m a cadenza sostenuta (fino a 10 cambiamenti di ritmo)

4. giorno

20 min. messa in moto (come il 1. giorno)

30 min. 8 partenze in posizione raggruppata con scatto a pieno regime su 30 m (pausa 3-4 min, fra gli scatti)

20 min. salti multipli (sotto forma di gara) su pista di tappeti o sul prato (ricezione sul tappeto o nella fossa):

- 10 salti successivi in corsa (5 serie)
- 5 salti tripli in ognuna delle due varianti (5 volte: sinistra-sinistra-destra / 5 volte: destra-destra-sinistra)
- 5 salti successivi della rana (5 serie)

20 min. ritorno alla calma e ginnastica di scioglimento sul prato

Periodo di competizione (da giugno a settembre)

Panoramica

3 giorni d'allenamento la settimana (2 in caso di gara); una unità d'allenamento = 90 minuti

Importanza dei principali elementi delle discipline di salto durante il periodo di competizione:

Mobilità	**	Elasticità	***
Tecnica	***	Forza del tronco	*
Tenacia	*	Velocità	***

*** = molto importante

** = importante

* = meno importante

1. giorno

20 min. messa in moto (gioco), esercizi di ginnastica per tutte le parti del corpo

20 min. corse in accelerazione progressiva su 40-50 m oppure allenamento di staffetta

30 min. allenamento tecnico di una disciplina di salto: correzioni degli errori rilevati in gara

15 min. gioco: pallavolo o pallacanestro

5 min. ritorno alla calma

2. giorno

20 min. messa in moto con esercizi di ginnastica specifica per la disciplina che seguirà; terminare con 3 accelerazioni su 50-60 m, di cui 20-40 m a fondo

45 min. allenamento sotto forma di gara in una disciplina di salto: misurare la rincorsa, provare, 6-10 salti con ricerca di prestazione



15 min. condizione fisica propria al salto: esercizi specifici per eliminare certi punti deboli (forza, mobilità, destrezza)

10 min. ritorno alla calma sul prato

3. giorno (se non c'è competizione durante il fine-settimana)

20 min. messa in moto con ginnastica specifica agli ostacoli

20 min. 5 corse su 5 ostacoli, partenza in piedi o raggruppata, ritmo delle 3 falcate, distanza regolamentare fra gli ostacoli; 3-4 min. di recupero fra le corse; oppure 5x60 m, partenza volante (cronometrati)

30 min. salti multipli (sotto forma di gara) sul prato (ricezione nella fossa) o in collina; esecuzione esplosiva:

- 10 salti successivi in corsa (3 serie)
- 10 salti successivi su una gamba (3 volte sin. e 3 volte des.)
- 3 salti tripli in ognuna delle due varianti (sinistra-sinistra-destra, destra-destra-sinistra)
- 5 salti della rana successivi (3 serie)

20 min. 2 km (5 giri di pista) a cadenza sostenuta sul prato (bordo della pista), poi ritorno alla calma e ginnastica di scioglimento

Periodo di transizione (ottobre)

— sensibile riduzione dell'allenamento

— recupero attivo con diverse forme piacevoli d'allenamento e con la pratica di sport complementari (giochi, nuoto, escursioni ecc.)

— se possibile, due o tre sedute la settimana.



Una lezione di atletica

Salto con l'asta

Tema: condizione fisica agli attrezzi

1. Messa in moto, ginnastica
2. Fune d'arrampicata
3. Parallele
4. Anelli
5. Ritorno alla calma, gara, forme di giochi

Durata: 90 minuti

Testo: Armin Scheuer

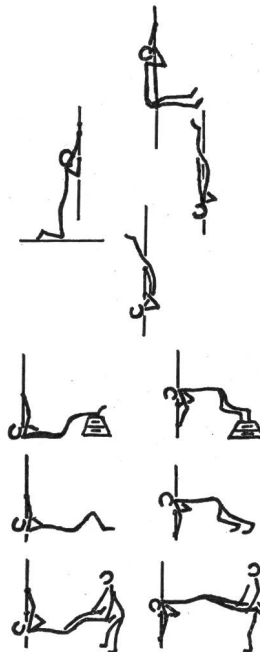
Disegni: H.R. Hasler

1. Messa in moto e ginnastica

- 1.1 Marciare e correre curando la buona posizione dei piedi e accentuando il lavoro delle caviglie
- 1.2 Marciare sollevando il ginocchio opposto; non accentuare il movimento ma sollevare il ginocchio sopra l'orizzontale = 1, 2, alto e 1, 2, alto
- 1.3 Trotto bilanciando le braccia di fianco indietro alternando tese e flesse. Il lavoro delle braccia non deve disturbare il ritmo di corsa
- 1.4 Coricati sul dorso, braccia di fianco. Toccare la gamba sinistra con la mano destra e viceversa
- 1.5 Appoggio facciale sulle mani in posizione d'affondo, doppio molleggiamento e cambiare appoggio delle gambe
- 1.6 Trotto, appoggio rovesciato, trotto, appoggio rovesciato; in appoggio rovesciato dondolare le gambe
- 1.7 Trotto, ruota, trotto, ruota ecc.
- 1.8 Dalla corsa, stacco impegnando la gamba libera e imitando con le braccia il movimento d'imbucata
- 1.9 Corsa accelerata imitando la posizione delle braccia nel trasporto dell'asta durante la rincorsa
- 1.10 Correre tranquillamente respirando profondamente

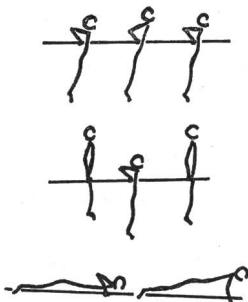
2. Fune d'arrampicata

- 2.1 Arrampicare mantenendo le gambe orizzontali (squadra)
- 2.2 In ginocchio vicino alla fune, braccio destro teso, braccio sinistro all'altezza della testa: sollevare il corpo alla posizione rovesciata tesa
- 2.3 Arrampicare in sospensione rovesciata tesa
- 2.4 Coricati sul dorso, piedi su un elemento di plinto, gambe flesse: sollevarsi alla posizione appoggio facciale
 - 2.4.1 Idem per principianti, ma con le gambe al suolo
 - 2.4.2 Idem per progrediti, ma con un compagno

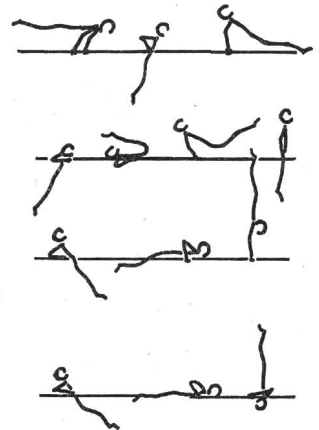


3. Parallele

- 3.1 Attraversare le parallele in appoggio braccia flesse
- 3.2 In appoggio all'estremità delle parallele, flettere e tendere le braccia
 - 3.2.1 Idem per principianti, ma in appoggio facciale sulle parallele

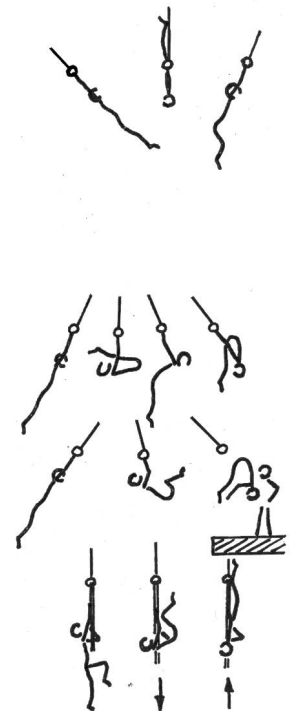


- 3.3 Bilanciare in avanti e indietro flettendo le braccia
- 3.4 Bilanciare in appoggio brachiale e stabilirsi alla posizione semi-rovesciata, poi bilanciare all'appoggio
- 3.5 Bilanciare in appoggio; al bilanciamento indietro passare alla posizione braccia flesse e appoggio rovesciato di forza
 - 3.5.1 Idem per principianti, ma dopo il passaggio alla posizione braccia flesse, sollevarsi all'appoggio rovesciato



4. Anelli

- 4.1 Bilanciare; al momento di un bilanciamento indietro salire alla sospensione rovesciata tesa e ridiscendere al bilanciamento in avanti
- 4.2 Idem come 4.1, ma nel bilanciamento indietro ridiscendere alla sospensione eseguendo mezzo giro
- 4.3 Bilanciare; a un bilanciamento in avanti, girare indietro e in avanti alla sospensione
- 4.4 Salto mortale indietro dopo un bilanciamento in avanti con l'aiuto del monitore e se possibile su tappeto
- 4.5 Tendere 3 elastici fra i due anelli. Afferrare gli elastici come una pertica. Saltare e salire con le gambe raggruppate. Tendere le gambe verso l'alto alla contrazione degli elastici



5. Ritorno alla calma (forme di gioco)

- 5.1 Capriola indietro all'appoggio rovesciato e passaggio sopra l'asticella. Chi arriva più in alto?
- 5.2 Ruota con 1/4 di giro sopra l'asticella. I saltatori di destra posano la mano sinistra poi la destra. Chi salta più in alto?

