

Cavallo a maniglie

Autor(en): **Günthard, Jack**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 9

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000454>

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.



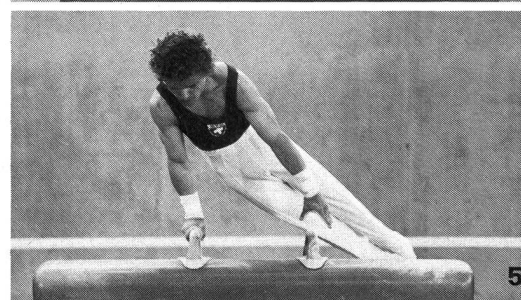
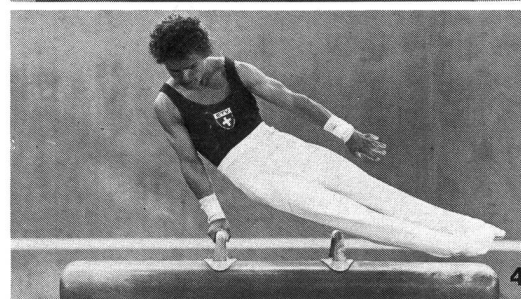
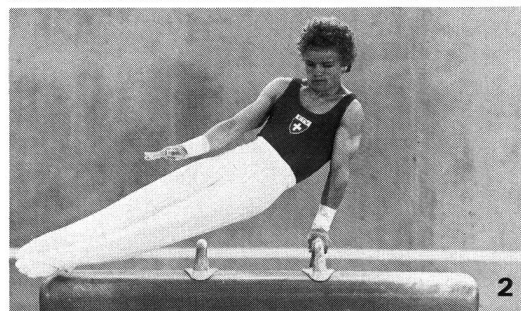
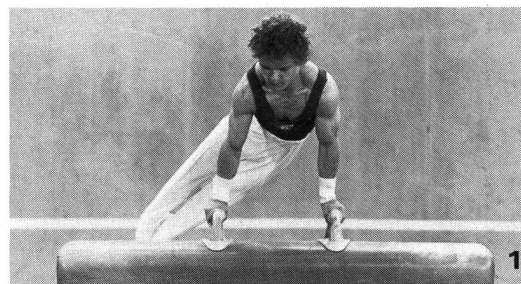
Cavallo a maniglie

Il circolo delle gambe dall'inizio alla perfezione

Jack Günthard

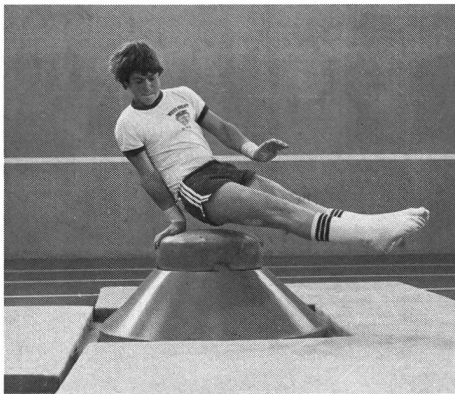
Già 25 anni fa, Hans Tschudi, ci raccontava che, durante un campo d'allenamento in Cina, con ginnasti egiziani, vide un cinese di 12 anni, migliore al cavallo a maniglie dei nostri ginnasti di punta. Il nostro scetticismo fu comprensibile di fronte a tali dichiarazioni. Eravamo convinti degli insegnamenti sacrosanti dei nostri allenatori i quali pretendevano che si caricasse l'apparato di sostegno degli adolescenti soltanto per una breve durata. Siccome la ginnastica al cavallo a maniglie sollecita in modo particolare questa parte dell'apparato locomotore, i ginnasti erano soggetti a gravi lesioni. Fu all'incirca a quest'epoca che vedemmo negli USA gli specialisti del cavallo a maniglie, i quali possedevano uno stile diverso dal nostro: corpo teso, molto slancio e nuovi esercizi. Ma, siccome avevamo ottenuto buone note con la nostra tecnica, non avevamo nessuna ragione per cambiare.

All'inizio degli anni 70, abbiamo visto la squadra nazionale ungherese con alla testa il giovane Magyar, il quale padroneggiava appunto questa tecnica. Contrariamente alla ginnastica degli specialisti americani, quella degli ungheresi fu accettata e diffusa come una nuova forma. Ci interessammo immediatamente a questo nuovo stile di lavoro al cavallo a maniglie. Si verificò che gli ungheresi allenavano già sistematicamente il circolo delle gambe con giovani di 10 e 12 anni, senza che ciò provocasse disturbi fisici. Tenendo conto delle esigenze psicologiche dello sviluppo, si crearono nuovi attrezzi ausiliari e si svilupparono nuovi metodi. Lo scopo di questo articolo è di far conoscere queste innovazioni ad un numero maggiore di persone.

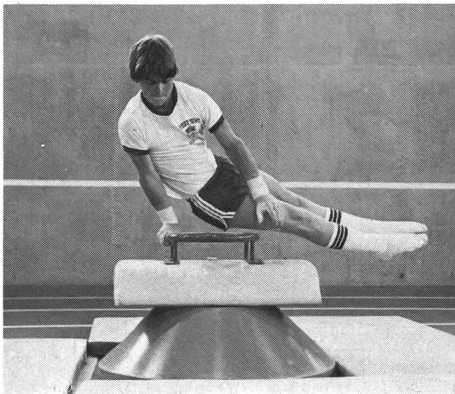




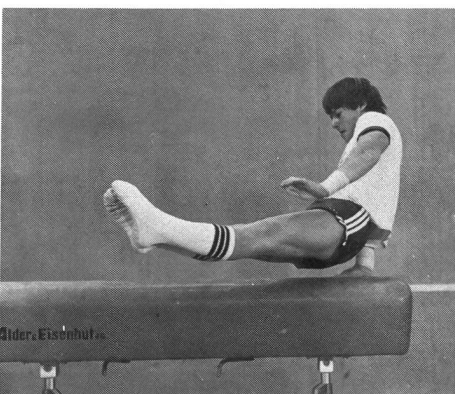
1. Appoggio sulle braccia, «sentire» il circolo delle gambe attorno al montone



3. Sul «fungo»: passaggio costale in avanti e indietro con uno slancio. Parecchi circoli delle gambe



5. Circoli delle gambe sull'anello



7. Circolo delle gambe in appoggio trasversale sull'estremità del cavallo

Procedimento metodologico

con giovani ginnasti

per imparare il circolo delle due gambe

Il mezzo ausiliario «fungo» si presta molto bene per l'apprendimento dei circoli delle gambe. La superficie è arrotondata in modo di proteggere l'articolazione dei polsi. L'altezza è variabile. Se non si possiede il «fungo», si può utilizzare la medesima progressione metodologica con un piccolo montone.

Regola assoluta:

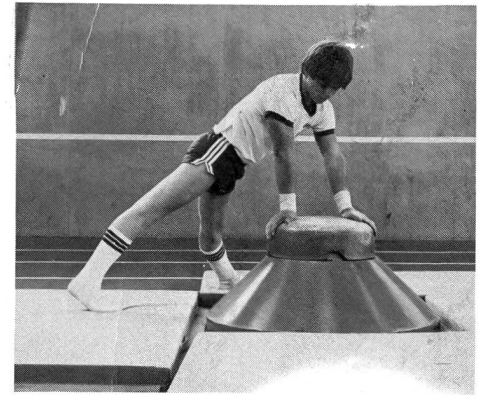
Sin dall'inizio, occorre insistere sulla tecnica corretta

- il corpo è sempre teso
- non bisogna sollevare le anche durante il passaggio costale indietro
- durante l'esecuzione del circolo, le anche conservano sempre la stessa posizione, non si girano durante il passaggio costale indietro
- i talloni sono costantemente uniti

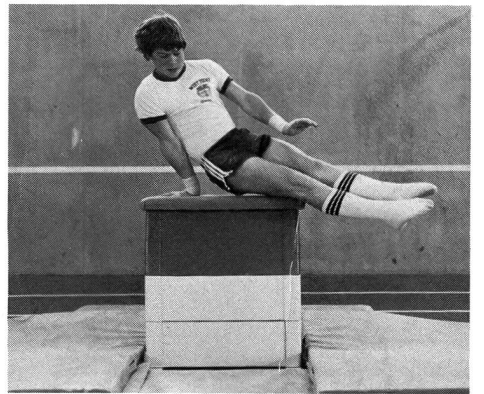
Il mezzo ausiliario dove è possibile fissare un anello o delle maniglie permette pure un lavoro funzionale.

Per la fase successiva, si possono eseguire dei circoli delle gambe in appoggio trasversale sull'estremità del cavallo. È relativamente facile perché, dietro, le gambe possono passare abbastanza basse.

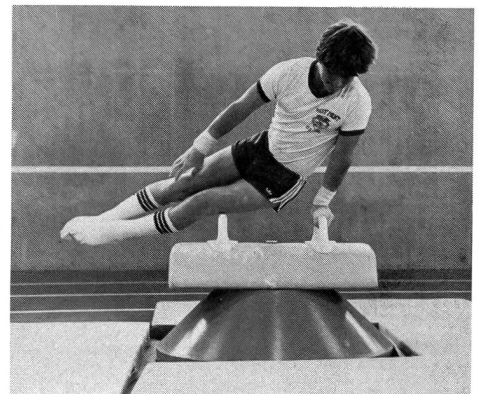
All'inizio, il passaggio dei circoli delle gambe sul cavallo normale può causare alcune difficoltà. Durante i primi tentativi, si aiuterà l'allievo per le gambe. In seguito, grazie alla costituzione metodologica sistematica, dovrebbe poter risolvere da solo il problema.



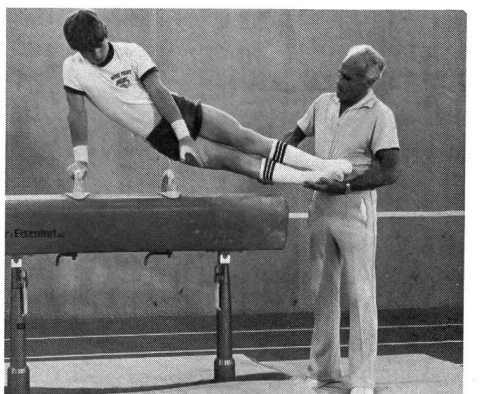
2. Sul «fungo» presa di slancio e passaggio costale in avanti alla stazione



4. Idem al montone

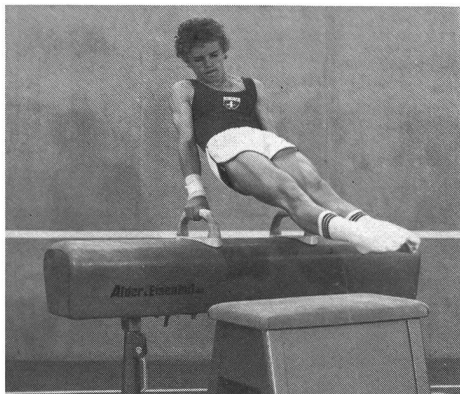


6. Circoli delle gambe sulle maniglie

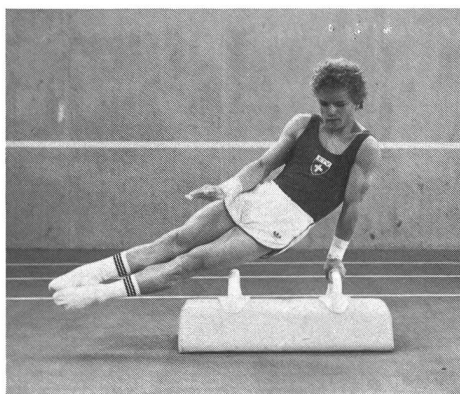


8. Circoli delle gambe sul cavallo (all'inizio con aiuto)

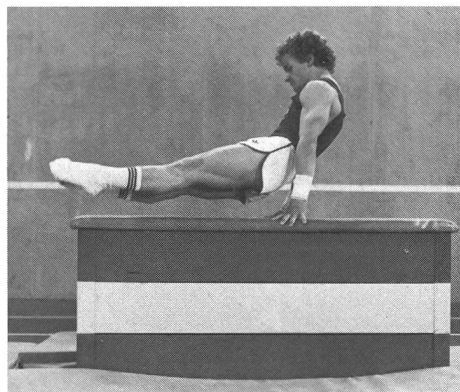
Traduzione: Carlotta Vannini



1. Circoli delle gambe al cavallo con un montone posto dinnanzi all'attrezzo



3. Circoli delle gambe sull'attrezzo ausiliario basso



5. Circoli delle gambe in appoggio trasv. sul cassone con spostamenti in av. e ind.



7. Progressione: circoli delle gambe su una maniglia, all'inizio sull'attrezzo ausiliario alto

Perfezionamento del circolo delle gambe

Il perfezionamento comincia quando il ginnasta può eseguire la forma iniziale dei circoli delle gambe sul cavallo normale. È la fase più importante ed esige da parte dell'allenatore e degli allievi molta applicazione e tenacia. Attraverso costanti correzioni, si evita la comparsa di errori, perché gli schemi dei movimenti sono ora bene impressi nella mente.

Ogni errore automatizzato nella fase di perfezionamento e d'allenamento riappare sempre in una situazione di stress (gare, fatica ecc.) È molto più difficile correggere un errore automatizzato che imparare la tecnica corretta.

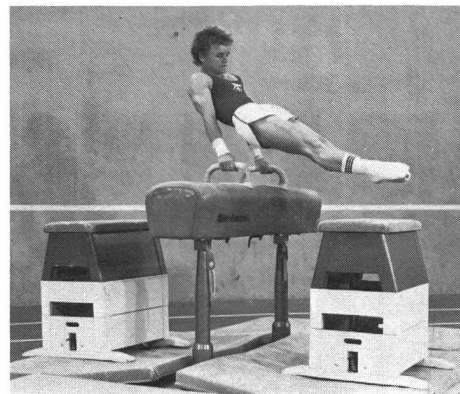
Il monitore che lavora con ginnasti di livello inferiore assume una grande responsabilità, in quanto trasmette l'apprendimento di base degli elementi. Tutte le forme di perfezionamento elencate servono, in modo differente, a perfezionare il circolo delle due gambe.

Possono venir quindi utilizzate anche sotto forma di combinazioni. L'allenamento diventa più variato, soprattutto se si aggiungono ancora alcune forme di competizione.

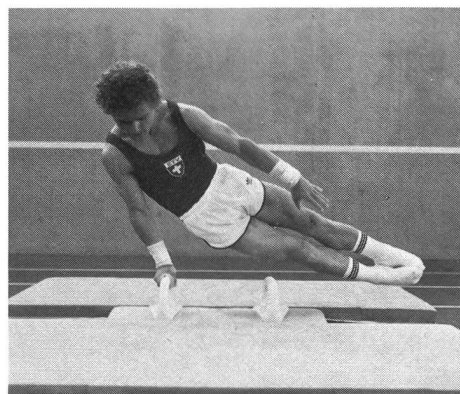
L'esperienza insegna che solo l'applicazione di tali forme permette lo studio corretto dei circoli delle gambe.

La ginnastica al cavallo a maniglie esige oggi:

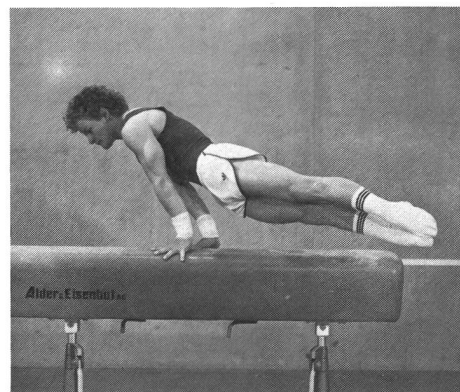
Un corpo costantemente teso nelle anche, un circolo orizzontale senza la rotazione delle anche con una continua tensione.



2. Circoli delle gambe con un montone posto davanti e dietro al cavallo



4. Circoli delle gambe sull'attrezzo ausiliario basso e tappeti supplementari



6. Circoli delle gambe in appoggio trasv. sul cavallo con spostamenti in av. e ind.



8. Circoli delle gambe su una maniglia sull'attrezzo ausiliario basso

Foto: Hugo Lörtscher