## 3) ESERCIZIO COLLETTIVO CON IL CERCHIO

(5 ginnaste)

Misura della superficie di lavoro m. 8 x 8. Diametro del cerchio da 80 a 90 centimetri.

### Note tecniche

1) Tutti i movimenti debbono essere eseguiti in continuità di azione (senza arresti), assecondati, ampi e quanto più possibile, naturali.

2) Gli accenti dei movimenti devono corrispondere agli accenti ritmici.

3) Ogni volta che il cerchio passa per basso (esempio: oscillazioni circonduzioni ecc.) il braccio si deve semiflettere, in modo che il cerchio non tocchi terra. Il braccio ritornerà subito in estensione.

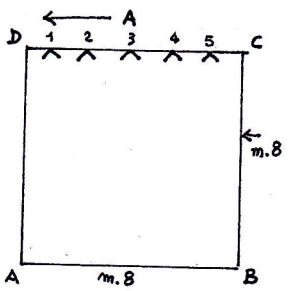
4) Per semiflessione del busto in avanti, si intende una flessione del busto limitata alla porzione dorso-cervicale, da eseguirsi con lieve ceduta sulle gambe, ma senza spostamento del bacino indietro.

5) Per braccio leggermente ad arco si intende: braccio ad arco allungato.

6) Per tutti i cambiamenti di prese (palma in su, in giù, ecc.) non specificati nella descrizione dell'esercizio, si lascia libertà di esecuzione nella forma più semplice, purché avvengano conformemente alle esigenze ritmiche.

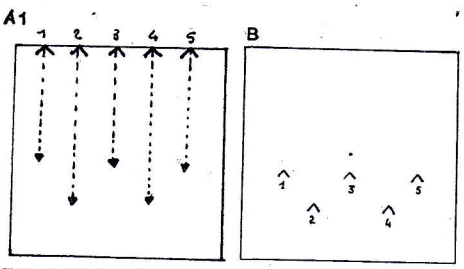
### Entrata

Ginnaste disposte in riga sulla linea di fondo del quadrato (lato CD) cerchio preso a due mani a palme indietro, avanti-basso (fig. A).



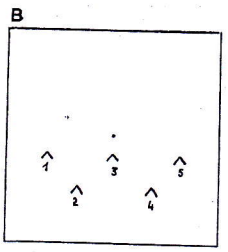

La disposizione a scacchiera (fig. B), prima di iniziare l'esercizio, si assume mediante balzi.

I numeri 1, 3 e 5 con sei balzi avanti e riunire; i numeri 2 e 4 con otto balzi avanti e riunire (fig. A/1).



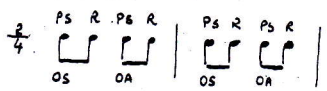

### Esercizio

1) Rimanendo nella formazione della fig. B tutte: elevando le braccia avanti passo sinistro indietro e riunire e contemporaneamente piccola oscillazione del solo cerchio indietro (braccio sinistro fuori, destro semiflesso con mano all'altezza dell'ascella sinistra). Di seguito, passo sinistro avanti, braccia distese avanti. Passo sinistro indietro e riunire con oscillazione del solo cerchio indietro (braccio destro fuori, sinistro semiflesso con mano alla altezza dell'ascella destra). Di seguito, passo sinistro avanti e riunire con oscillazioni del cerchio avanti, braccia distese avanti (figura B), terminando a palme in su.

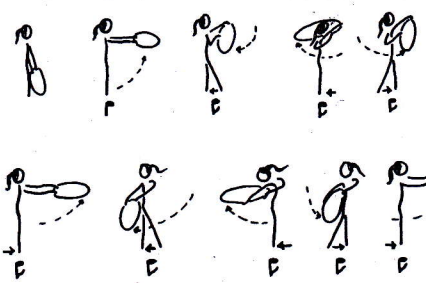



### Nota

Il busto asseconda le oscillazioni con leggera inclinazione verso il cerchio.



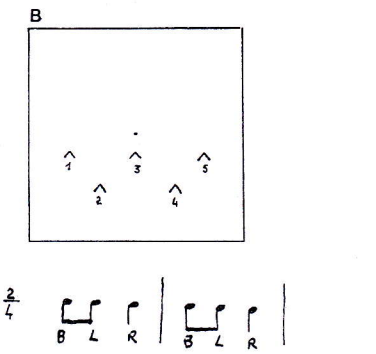

**PS** = **passo sinistro indietro**
**R** = **riunire**
**OS** = **oscillazione indietro**
**OA** = **oscillazione avanti**



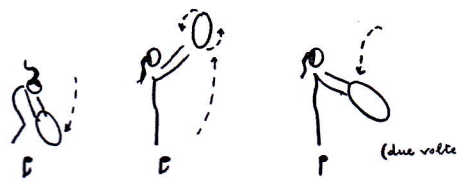
2) Con ceduta, busto semiflesso avanti seguito da battuta a terra avanti del cerchio in linea. Immediato rimbalzo a busto eretto e braccia avanti-alto per effettuare, senza arresto, un piccolo lancio del cerchio con 1/2 giro dell'attrezzo in

*segue*

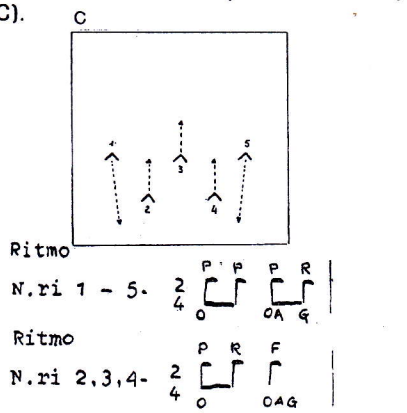
volo (il cerchio gira per alto verso la ginnasta). Ripresa del cerchio a due mani avanti-basso con molleggio e ripetere da capo una seconda volta (fig. B).




**B** = **battuta cerchio a terra**
**L** = **lancio**
**R** = **ripresa**




3) N. 2, 3 e 4 passo indietro sinistro e riunire con oscillazione del cerchio indietro di fianco a sinistra a braccia morbide e parallele (cerchio verticale sul piano frontale, braccio sinistro fuori, destro basso a sinistra); quindi oscillazione in avanti per terminare con braccia distese avanti, cerchio avanti girato presa diametrale (per assumere la presa diametrale si sposta una delle mani e contemporaneamente si sposta il cerchio verso avanti). Contemporaneamente il n. 1 e 5, eseguendo gli stessi movimenti del cerchio dei numeri 2, 3 e 4, effettuano 3 passi avanti leggermente obbliqui verso l'interno e riunire (inizio con il sin.) (oscillazione indietro in corrispondenza dei primi due passi; in avanti al terzo passo e riunire) (fig. C).

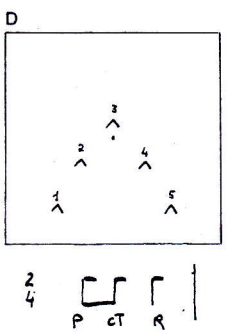



**P** = **passo sin. dietro e passi avanti**
**R** = **riunire**

**O** = **oscillazioni indietro**
**OA** = **oscillazioni cerchio avanti**
**G** = **cerchio avanti girato**
**F** = **ferme**




Piegamento rapido, semiflettendo le braccia per arrivare con cerchio appoggiato a terra verticale, busto semiflesso avanti. Ferma l'estremità del cerchio appoggiata a terra, abbassare l'estremità superiore del cerchio stesso verso dietro, in modo da passare l'attrezzo attorno al corpo per deporlo a terra. Subito ritte, talloni sollevati, braccia fuori, corpo in estensione (fig. D).

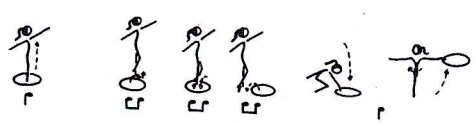



**P** = **piegamento**
**CT** = **cerchio a terra**
**R** = **ritte**

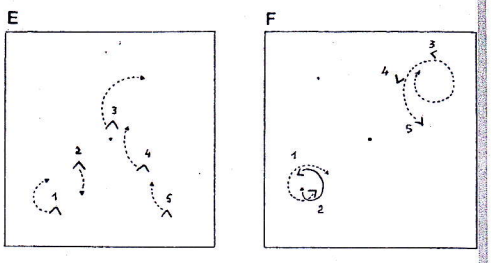
4) Tutte: balzo sinistro in fuori a sinistra seguito da un saltello sul piede sinistro per uscire dal cerchio, gamba destra semiflessa naturalmente. Balzo destro fuori a destra seguito da un saltello sul destro per entrare nel cerchio, gamba sinistra semiflessa naturalmente. Balzo sinistro indietro e saltello sul piede sinistro per uscire dal cerchio, gamba destra semiflessa naturalmente. Riunire con piegamento per riprendere il cerchio a mano sinistra palma in giù e subito ritte, busto ruotato a destra, braccia in fuori (cerchio in linea a mano sinistra). Il n. 2 non ruota il busto.




**SS** = **balzo e saltello sinistro**
**SD** = **balzo e saltello destro**
**SI** = **balzo e saltello dietro**
**RP** = **riunire con piegamento**



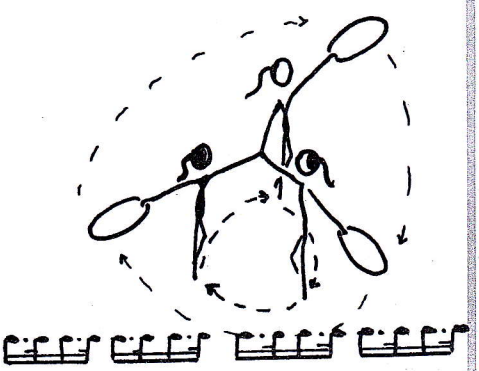
5) N. 1, con un quarto di giro a destra, e n. 2, mantenendo la stessa fronte, si incontrano con 4 passi saltellati (inizio con il sinistro) e cerchio a mano sinistra fuori-basso, per legarsi a mano destra e proseguire con altri 4 passi saltellati avanti in curva a destra. N. 3, 4 e 5, con 3/8 di giro a destra, si dispongono una dietro l'altra in fila e descrivono una curva con centro a destra mediante 4 passi saltellati avanti in curva, con cerchio fuori basso a mano sinistra, per legarsi a mano interna e proseguire con altri 4 passi saltellati avanti in curva a destra mantenendo la formazione assunta (figg. E, F).







**PS** = **passi saltell. per andare in formaz.**
**PSC** = **passi saltell. in curva in formaz.**



6) Fermo il cerchio, i n. 1, 2, 4 e 5: 1/2 giro verso il cerchio con cambio di mano per legarsi con la mano sinistra e proseguire in curva in direzione opposta (curva con centro a sinistra) con 4 passi saltellati. Quindi, sciogliendo il legamento e continuando in curva con altri 4 passi saltellati, si dispongono con fronte al lato AB in formazione come da fig. GHI.

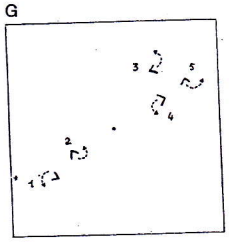
Il n. 3, invece, con 1/4 di giro a sinistra passa il cerchio avanti-basso a mano destra ed avanza descrivendo un'ampia curva con centro a sinistra, mediante 8 passi saltellati, per terminare ad un passo (avanti) dal centro del quadrato. Tutte

*segue*

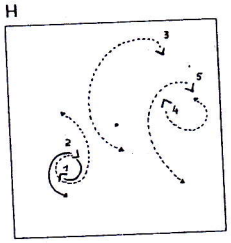
*segue: GINNASTICA*

si trovano con braccia in fuori, cerchio a mano destra, palma avanti (fig. HI).

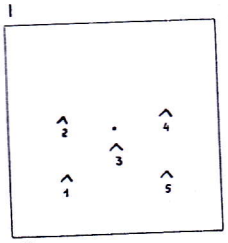
G

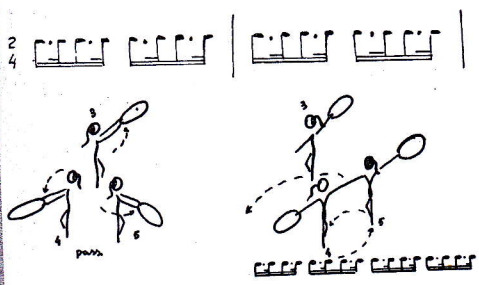


H



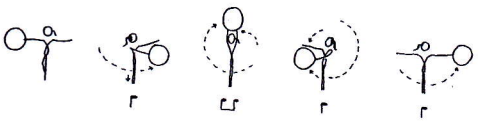
I





7) Tutte riunendo, eseguono un'oscillazione del braccio destro, in dentro seguita da una oscillazione del braccio destro in alto per fuori, cambio di mano del cerchio in alto, braccio destro direttamente fuori. Quindi, oscillazione del braccio sinistro in dentro (per fuori) seguita da oscillazione del braccio sinistro in fuori.

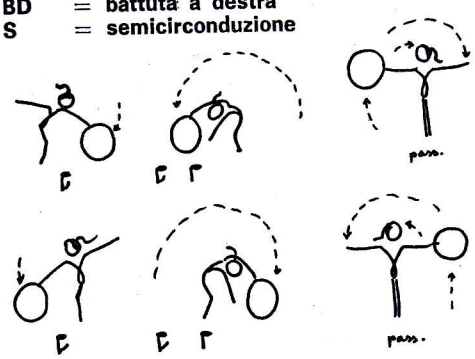
**ODI** = **oscillazione destra in dentro**
**ODA** = **oscillazione destra in alto**
**P** = **passaggio all'altra mano**
**OSI** = **oscillazione sinistra in dentro**
**OSF** = **oscillazione sinistra in fuori**



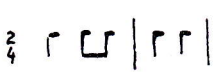
8) Battuta del cerchio verticale a terra fuori a sinistra, busto leggermente inclinato a sinistra; di rimbalzo busto eretto, semicirconduzione del braccio sinistro verso destra (per alto) terminando con battuta del cerchio verticale a terra a destra busto flesso a destra (braccio sinistro leggermente ad arco sopra il capo). Di rimbalzo, passaggio del cerchio alla mano destra, battuta del cerchio verticale a terra a destra con busto leggermente inclinato a destra e contemporaneamente braccio sinistro in fuori (per alto); di rimbalzo busto eretto, semicirconduzione del braccio destro verso sinistra (per alto) per terminare con battuta del cerchio verticale a terra a sinistra busto flesso lateralmente a sinistra (braccio destro leggermente ad arco sopra il capo) e, di rimbalzo, passaggio del cerchio a mano sinistra braccio destro in fuori (per alto).

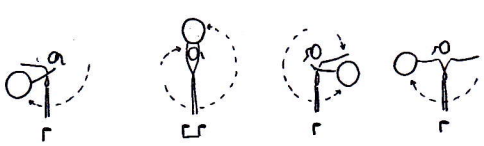


**BS** = **battuta a sinistra**
**BC** = **battuta e consegna**
**BD** = **battuta a destra**
**S** = **semicirconduzione**

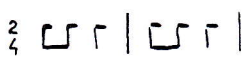


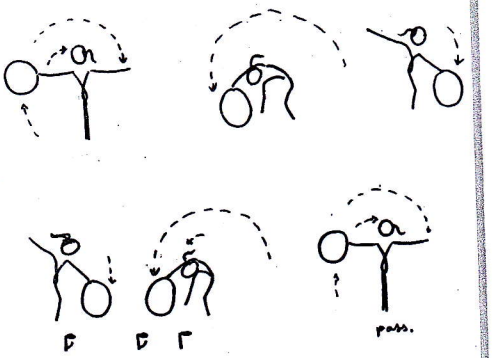
9) Rizzando il busto, ripetere come misura 7, dall'altra parte.





10) Come misura 8 dall'altra parte

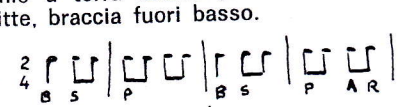




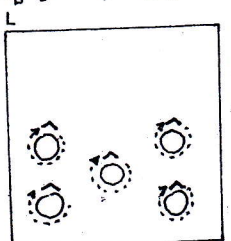
11) Di seguito, prendendo il cerchio a due mani con palma in su e passando per busto eretto, cerchio avanti. Tutte eseguono una battuta del cerchio a terra (cerchio in linea avanti-basso) e, di rimbalzo, con passaggio del cerchio attorno al corpo (per alto girato) effettuano due saltelli (il primo saltello a piedi uniti ed il secondo con arrivo in semicrociata sinistra avanti) per terminare con cerchio avanti e gambe piegate. (Durante il primo saltello il cerchio oscilla passando sotto i piedi a gambe simiflesse; durante il piegamento la mano sinistra passa da palma in su a palma in giù).

Di seguito, ferme in piegamento e lasciando la presa destra, passaggio del cerchio dietro da mano sinistra a mano destra (palma in giù) per continuare verso l'avanti e terminare ritte, cerchio avanti a due mani, palme in su. (Il cerchio descrive un circolo intorno al corpo, sfiorando con l'estremità libera il terreno. La mano destra passa da palma in giù a palma in su al momento in cui si riprende il cerchio anche con la mano sinistra).

L'esercizio si ripete due volte, ma la seconda, al termine, si appoggia il cerchio a terra avanti (orizzontale) e subito ritte, braccia fuori basso.

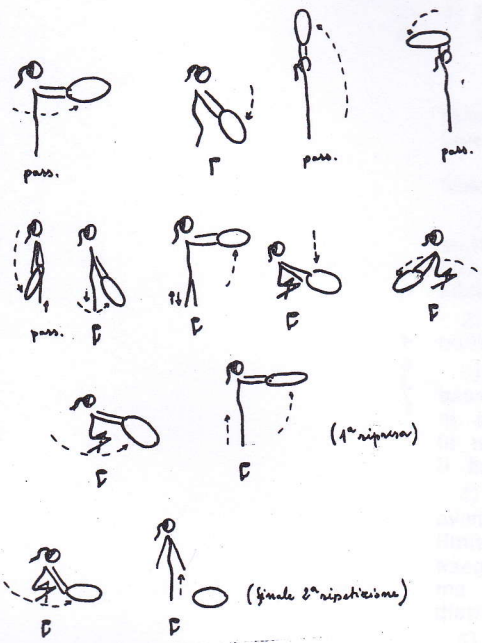


L

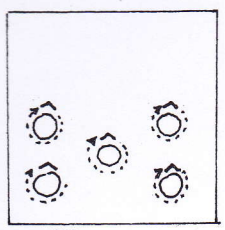


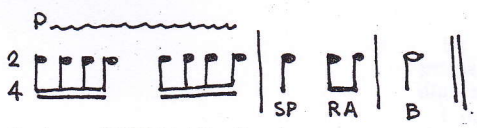
**B** = **battuta**
**S** = **saltelli**
**P** = **pieg. e passaggio del cerchio**
**A** = **cerchio a terra**
**R** = **rialzarsi**

*segue*

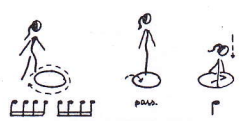


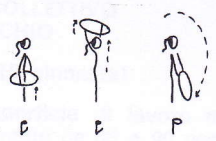
12) Con un quarto di giro a sinistra, otto piccoli e rapidi passi avanti in curva a destra (accentuati quattro a quattro) (fig. L) girando intorno al cerchio (iniziando con passo destro). Di seguito, con un quarto di giro a destra (ritornando alla fronte iniziale), un saltello con arrivo a piedi uniti all'interno del cerchio, piegando le gambe e prendendo il cerchio a due mani, palme in dentro; subito rizzarsi, elevando le braccia in alto e abbassarle per avanti, cerchio in linea avanti in basso.






**P = otto passi veloci**
**SP = saltello e piegamento**
**B = prendendo il cerchio rizzarsi**
**R = elevare le braccia in alto**
**A = braccia in basso per avanti**





## VALUTAZIONI

**Manifestazioni d'istituto**

a) Quattro esercizi preparatori (esecuzione collettiva):
punt. mass. per ogni esercizio p. 5,00
punteggio massimo di squadra p. 20,00

**Manifestazioni comunali e distrettuali**

a) quattro esercizi preparatori (esecuzione collettiva):
punteggio massimo di squadra p. 20,00

b) Eserc. collett. a corpo libero così ripartiti: p. 20,00
— interpretazione p. 5,00
— esec. collettiva p. 5,00
— esecuz. individuale p. 10,00

Il punteggio massimo di squadra è dato dalla somma dei punteggi conseguiti nelle due prove (a e b)

Totale p. 40,00

**Manifestazioni provinciali, regionali e nazionale**

a) Eserc. collett. a corpo libero p. 20,00

b) Eserc. collett. con il cerchio così ripartiti: p. 20,00
— interpretazione p. 5,00
— esec. collett. p. 5,00
— esecuz. individ. p. 10,00

Il punteggio massimo di squadra è dato dalla somma dei punteggi conseguiti nelle due prove (a e b)

Totale p. 40,00

**Schema ritmico**

