FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
Sezione di Ginnastica per Tutti

ESERCIZIO COLLETTIVO OBBLIGATORIO PER LA GOLDEN AGE
a corpo libero per moduli di 6 ginnasti/e

FINALITÀ
Mantenimento e miglioramento della mobilizzazione e dell'elasticità
Mantenimento e miglioramento della funzionalità dell'apparato cardio-vascolare e respiratorio
Mantenimento e miglioramento del tono muscolare
Mantenimento e miglioramento dell'equilibrio e della percezione della componente spazio-temporale del movimento
Sollecitazione e incremento delle facoltà senso-percettive, delle qualità coordinative e della memorizzazione
INDICAZIONE DEI MOVIMENTI UTILIZZATI
❑ Movimenti in estensione ed allungamento del rachide ❑ Semiflessione dorsale alta e flessioni laterali ❑ Circonduzioni degli arti superiori su vari piani e in varie forme, anche coordinati a piccoli spostamenti, a giri… ❑ Sequenze di passi eseguite in varietà di dinamismo, con battute di mani e battute sul corpo. ❑ Rapidi cambi di appoggio ❑ Serie di passi marcati, con appoggio completo del peso del corpo ❑ Cambiamento di stazione (da in piedi a seduti e ritorno in piedi) ❑ Affondi e piegate coordinate a spinte delle braccia o battute *Tutti i movimenti sopra indicati, organizzati nella sequenza proposta, contribuiscono al raggiungimento delle finalità*

Il video è parte integrante della descrizione.
Non essendo previste penalità, la variazione di ampiezza dei movimenti e piccoli aggiustamenti esecutivi sono non solo consentiti, ma anche auspicabili, in quanto utili al raggiungimento dell'obiettivo, nel rispetto dei propri limiti.

Descrizione degli schieramenti e dei movimenti.
L'esercizio è diviso in 3 parti: la 1^parte costituisce un momento di graduale inizio dell'attività, la 2^parte è dinamica e ritmata, la 3^parte rappresenta il graduale ritorno alla normalità.

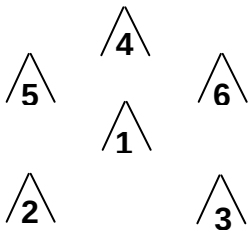
<table>
<tr><th colspan="2">1^ PARTE</th></tr>
<tr><td>Partendo dai bordi della pedana, in forma libera, disporsi nello schieramento di fig.1) per eseguire una serie di allungamenti ed estensioni del rachide, oscillazioni e circonduzioni degli arti superiori, coordinati a spostamenti e giri; terminare con ¼ di giro a dx


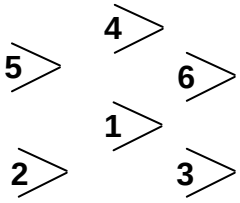
fig. 1)</td><td>Cambiamento di stazione e un giro raggruppato su sé stessi; in forma successiva (i nn. 3 e 6 ritardano la salita), eseguire circonduzioni opposte degli arti superiori, oscillazione di busto flesso avanti; circonduzioni successive per alto e passi adeguati al raggiungimento dello schieramento di fig.3)


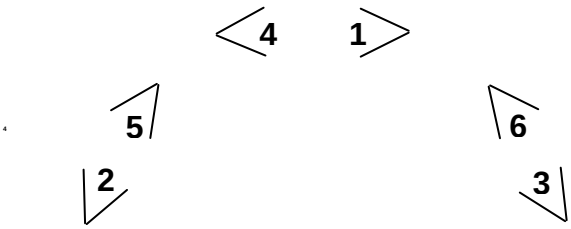
fig. 2)</td></tr>
<tr><td></td><td>2^ PARTE</td></tr>
<tr><td>A coppie, piegata sx avanti e sbilanciamento avanti del corpo braccia flesse palme a contatto, opposizione e spinta delle braccia, flessione laterale del busto e giro; lo stesso con piegata dx avanti.
Spostamento a passi per raggiungere lo schieramento di fig.4)


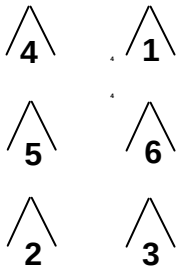
fig. 3)</td><td>Sequenza ritmica di passi avanti (inizio con dx) e battute sulle cosce, seguita da scherzo ritmico con gli arti inferiori (4 protese laterali, inizio con (protesa dx fuori).


fig. 4)</td></tr>
</table>

Con fronte in fuori (¼ di giro) ripetere i passi con battute sulle cosce , terminare con ½ giro a dx e un diverso scherzo ritmico (a gambe unite e semipiegate 4 rapide rotazioni). Affondo sx avanti, ritorno e un giro sul posto a sx eseguito con cambi di appoggio e braccia fuori flessione dorsale delle mani.
Spostamento successivo (la successione è indicata in fig.5) delle tre coppie, con battute ritmiche di piedi e di mani sul corpo, per disporsi in circolo (fig.6).

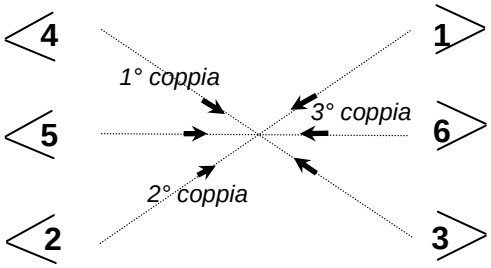


fig. 5)

Legate per mano, 9 passi laterali a dx sulla circonferenza (inizio con incrocio sx av.).
Con ¼ di giro a sx scherzo ritmico con protese laterali delle gambe.
¼ di giro a sx e 7 passi avanti (iniziare con ps.sin); dopo il 7° passo battuta della mano sx sul tallone del piede dx dietro, passo dx e battuta della mano dx sul piede sx avanti; segue lo scherzo ritmico a gambe unite e semipiegate; affondo sx avanti ritorno e un giro e 1/2 con cambi di appoggio, braccia fuori.

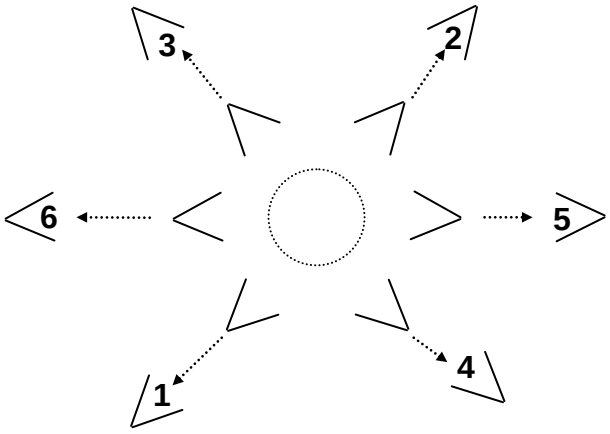


fig. 6)

Seguendo il ritmo liberamente con battute di piedi al suolo, di mani e di mani sul corpo, disporsi in schieramento largo a gruppo e prepararsi al valzer

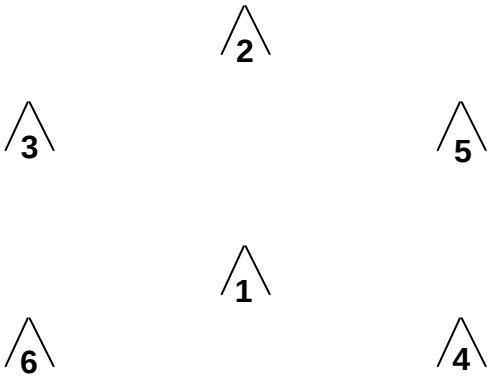


fig. 7)

Al cambio di tempo (dal tempo a 2 a quello a 3) si formano delle coppie (inizio come indicato in fig.8) che ballano il valzer per la durata della frase musicale, cambiando compagna/o liberamente almeno 3 volte.

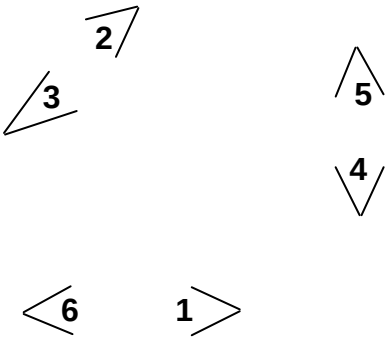


fig. 8)

Si riprende con energia il tempo a 2 del tema principale con passi indietro marcati per disporsi come in fig.9) .
Sulla diagonale riprendere passi avanti e battute sulle cosce, seguiti da scherzo ritmico (4 protese)
Con ¼ di giro a sx, passi lunghi indietro, seguiti da scherzo ritmico (4 rotazioni da gambe unite e semipiegate)
Affondo sx avanti, ritorno e un giro a sx sul posto eseguito con cambi di appoggio.

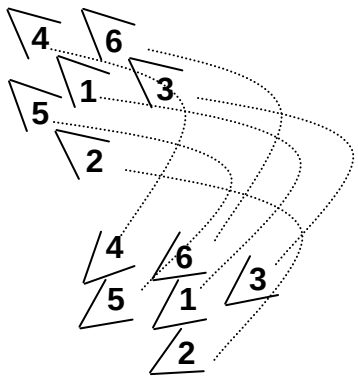


fig. 9)

Seguendo il ritmo un pò rallentato (quasi tango) e in ordine sparso e libero, eseguire per tre volte 3 passi avanti, con un movimento ampio ed espressivo sul terzo passo.
Concludere con un gioco ritmico di passi, e terminare in posizione finale, libera, ma tutti con le braccia in alto, per es. come in fig.10)

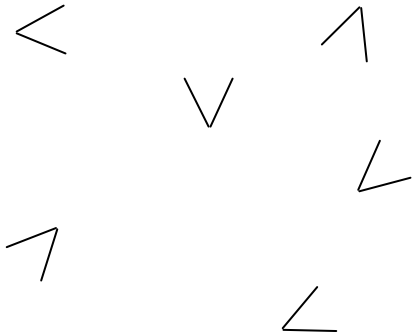


fig. 10)

3^ PARTE

Partendo dalla posizione finale, in forma libera, disporsi nello schieramento di fig.11) e riprendere il tema iniziale delle estensioni, dopo la piegata sx fuori, ritorno e spostarsi con una corsetta avanti su una riga

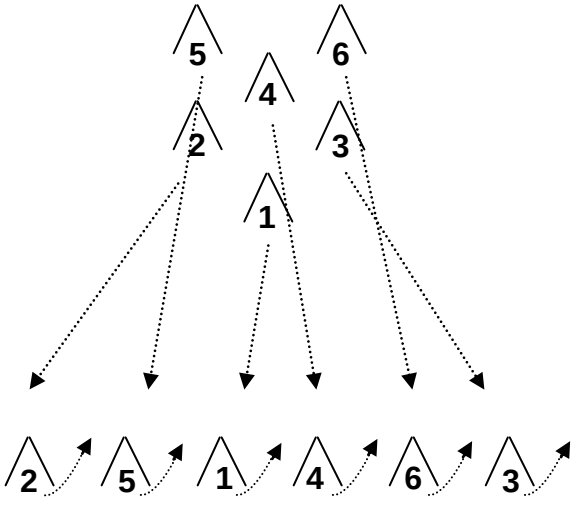


fig. 11)

½ giro e, con una nuova corsetta, formare una riga sul centro, ½ giro e grande flessione avanti del busto (tipo “inchino”), legarsi per mano e uscire, tre a dx e tre a sx con sottopassaggi, per disporsi in una posizione conclusiva libera.

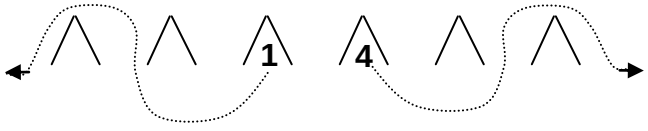


fig. 12)

PREPARATORI ALL'ESERCIZIO OBBLIGATORIO

*Sono indicati alcuni esercizi **specifici** che servono di sostegno all'apprendimento della combinazione ed alla sua successiva esecuzione*

- Da sedute mobilizzazione del capo in forma lenta (circonduzioni, rotazioni e flessioni)
- Passo sorpassato a tre in direzione avanti, indietro e in forma libera individuale anche in curva
- Cambi di appoggio del peso del corpo: piegata dx fuori, riunita, piegata sx fuori, riunita..
- Passo avanti e riunita, lo stesso indietro (½ passo semplice)
- Oscillazioni di braccia sul piano trasverso sul posto, con rotazione del busto a dx e sx, con divaricata e con un giro a passi laterali nelle due direzioni
- A gambe semipiegate semiflessione dorsale alta del busto braccia in linea, sollevata (o protesa o elevata) dietro, braccia fuori e busto eretto; ripetere analogamente dall'altra parte; eseguire lentamente
- Da sollevata (o protesa o elevata) sx dietro braccia fuori, piegare la dx, la sx è tesa dietro, mani appoggiate a terra, un giro a sx sul bacino le gambe sono unite e flesse al petto, al termine del giro mani a terra e spingere indietro in appoggio sui piedi per tornare in stazione eretta
- Di fronte alla spalliera (o al muro) a giusta distanza: sbilanciamento del corpo in avanti, piegata sx (o dx) avanti braccia flesse appoggiate e subito spinta indietro, lo stesso a coppie di fronte palme a contatto, spingere indietro simultaneamente
- Circonduzioni opposte, successive, simultanee degli arti superiori sul posto e con spostamenti a passi avanti e indietro
- Una battuta di mani seguita da un passo, così di seguito (la battuta precede il passo un-ta, un-ta….); lo stesso ma battere con la mano dx sulla coscia della gamba dx che fa il passo (la battuta precede il passo), lo stesso a sx
- Passo sx avanti e battuta della mano sx sul tallone del piede dx dietro, il braccio dx è fuori, passo dx avanti e battuta della mano dx sul piede destro indentro, il braccio sx è fuori; di seguito 4 rotazioni di gambe unite e semipiegate
- Affondo sx avanti con slancio delle braccia in alto (eseguire una battuta di mani sulle gambe passando per basso), ritorno, lo stesso a dx . Un giro a sx con rapidi cambi di appoggi e perno sul piede sx braccia fuori flessione dorsale delle mani, lo stesso a dx

STUDIO DELLE PARTI LIBERE

- Ricerca di movimenti di allungamento, di estensione, personalizzati secondo le proprie esigenze in stazione eretta o con lenti spostamenti a passi o giri

- Ricerca di battute di mani sul corpo o sui piedi o al suolo, o battute di piedi seguendo la particolare “ritmica” che si ascolterà nella musica di accompagnamento a conclusione di una frase musicale

- Caratterizzare con passi adeguati ed espressivi la parte finale (carattere *tango*) scegliendo liberamente i movimenti e utilizzando lo spazio in modo equidistante

- Scelta di una posizione statica da assumere nel finale in forma rapida