

GYMGIOCANDO 2010

“Gymgiocando con la mia mascotte”

PRECISAZIONI SUL POSIZIONAMENTO ATTREZZI ATTORNO AL QUADRATO MT.8 X 8:

- I CERCHI SONO POSIZIONATI AD UNA DISTANZA DI 50 CM UNO DALL'ALTRO.
- I CONI SONO POSIZIONATI 1 MT DISTANTI UNO DALL'ALTRO.
- SUL LATO AD SONO SEGNATE A TERRA LE 3 RIGHE PER SEMPLIFICARE I SALTELLI AI GINNASTI E LO SPAZIO TRA LE DUE RIGHE E' DI MT.1..

PRIMA DI INIZIARE LA PROVA POSIZIONARE LA MASCOTTE AL CENTRO DEL LATO BC. Qualora non ci sia la mascotte posizionare un cerchio con una palla di gommapiuma.

LATO AB

Prova n.1 - TAPPETO TIPO “SARNEIGE”.. Rotolare

- Posizionarsi in posizione supina sul tappeto tipo “sarneige” e compiere DUE rotolamenti completi lungo l'asse longitudinale fino a ritornare in posizione supina .

Prova n.2- CERCHI ..Saltare

- Portandosi davanti al primo cerchio compiere dei saltelli con le mani ai fianchi ed arrivare con un saltello all'interno del cerchio, il saltello successivo fuori dal cerchio nello spazio che divide un cerchio dall'altro e così via . In tutto sono 8 saltelli.

- AGGIRARE LA BOA

LATO BC

Prova n.3 - MASCOTTE.. Lanciare

Proseguire verso la mascotte (o cerchio con la palla) , prendere la mascotte/palla e fare un piccolo lancio della palla/mascotte con ripresa. Riporre la mascotte /palla a terra/nel cerchio.

- AGGIRARE LA BOA

LATO CD

Prova n.4 - CLAVETTE o CONI. Correre

Eseguire lo slalom tra i coni (n.5 coni) .

- AGGIRARE LA BOA

LATO DA

Prova n.5

Eseguire negli spazi contrassegnati a terra(!!--) due saltelli a gambe unite e due a gambe divaricate.Le linee servono solo come riferimento ai piccoli ginnasti per eseguire i saltelli.

Toccare la mano del compagno e posizionarsi al centro del quadrato.

