

GYMGIOCANDO 2013

“Gymgiocando con la mia mascotte”

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

- N. 4 CERCHI SONO POSIZIONATI AD UNA DISTANZA DI 50 CM UNO DALL'ALTRO.**
- N. 5 CONI 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..**
- UNA PANCA o Trave bassa.**

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./ PALLA. 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.

Prova n.6

**Camminare lungo la trave con assistenza del Tecnico e/o
Genitore accompagnatore.**

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

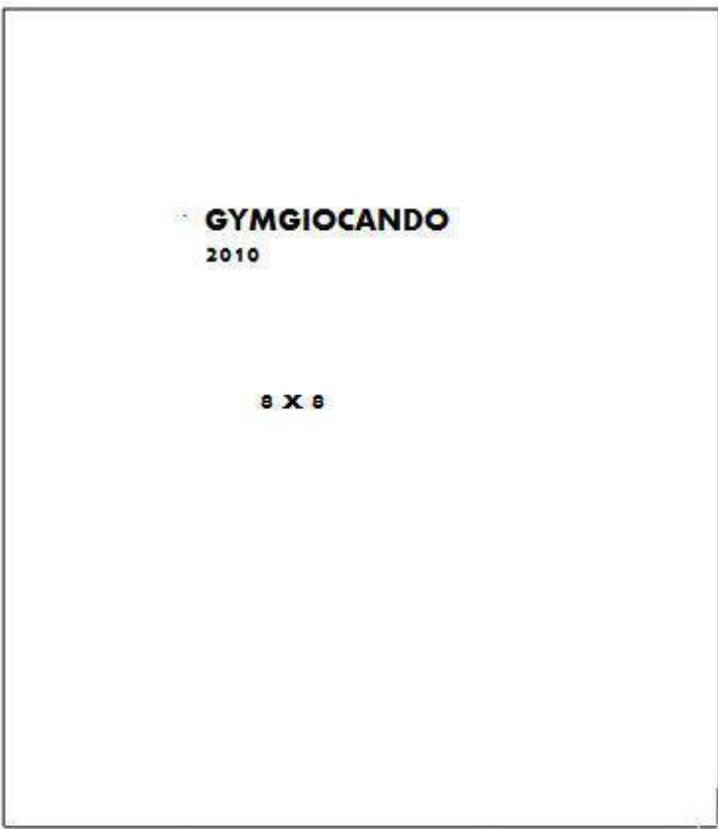
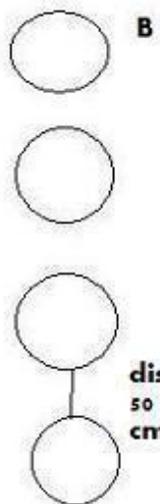
**La Coreografia con la musica ha una durata massima di 60'' e
puo' esserci il suggerimento del Tecnico accompagnatore.**

**DTRGpT
Pavan Giuliana**

cerchio con
palla/ mascotte



Gymgiocando
2013



slalom tra
i coni



A



0.50
cm

D