

SALTO CON L'ASTA

Una proposta didattica...

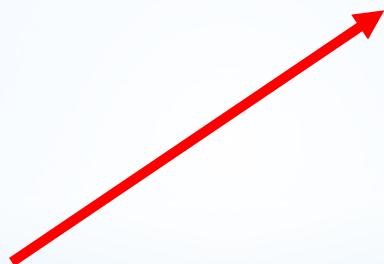
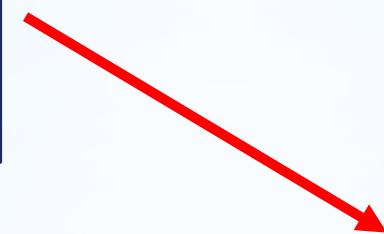


13 maggio 2020

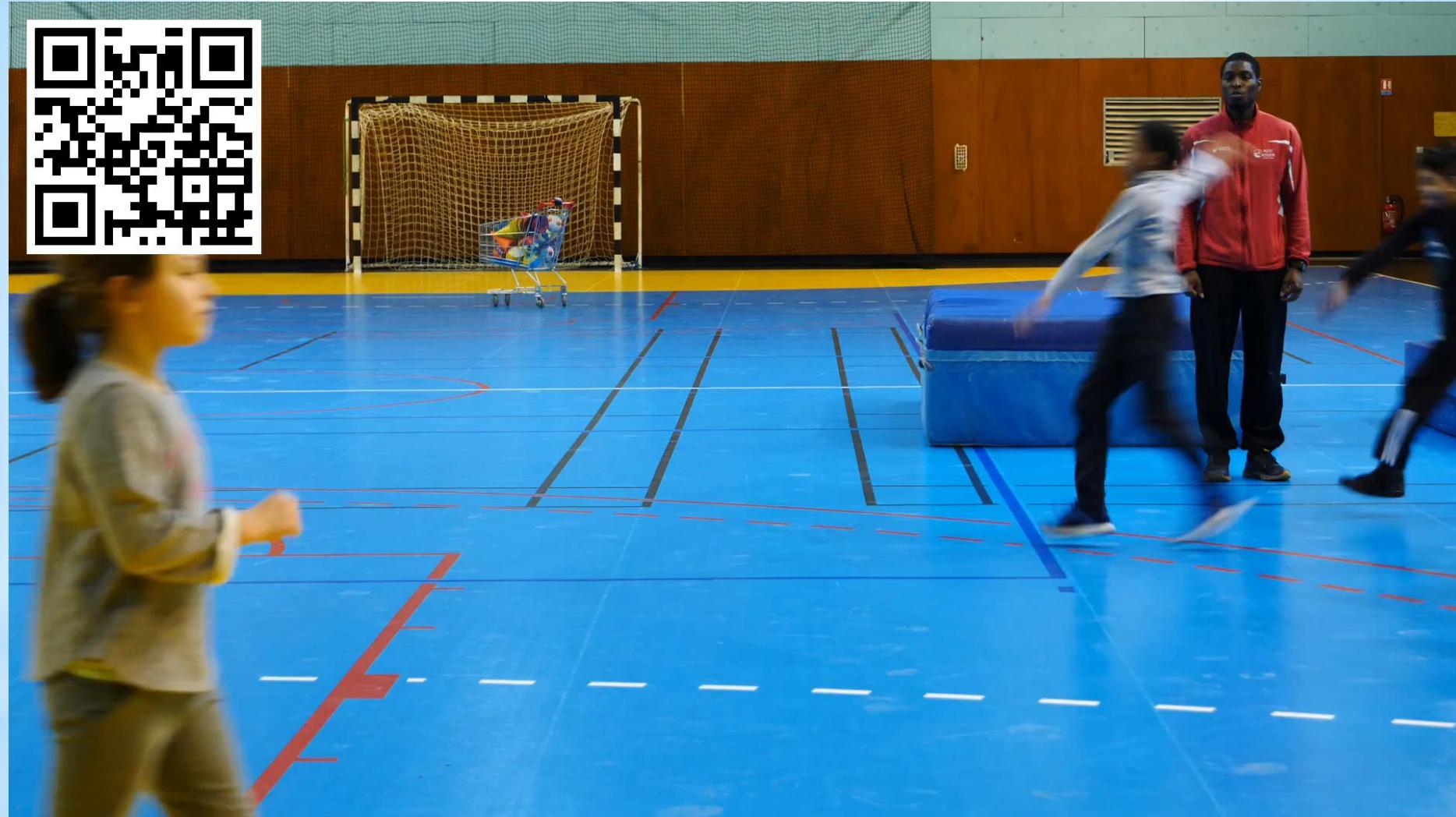
Fabio Pilori

DIDATTICA
qualità

↓ ↑
FORMAZIONE
completa



STABILITA' DELLA
PRESTAZIONE
+
INTENSITA' DELLA
PREPARAZIONE





7-12 ans

Saut à la perche

7-8 ans : S'amuser à sauter

Jouer à sauter

Jouer à courir

Saut à la perche 7-8 ans

Jouer à se suspendre

Jouer à courir, sauter et se suspendre

9-10 ans : Jouer à apprendre à sauter

Courir et impulser vers l'avant et le haut

Se suspendre à la perche

Saut à la perche 9-10 ans

Se réceptionner en toute sécurité sans appréhension

Passer du bon côté de la perche

11-12 ans : Jouer et apprendre à s'entraîner

Maîtriser son orientation spatiale

Savoir prendre une impulsion vers le haut et l'avant sans appréhension à la réception

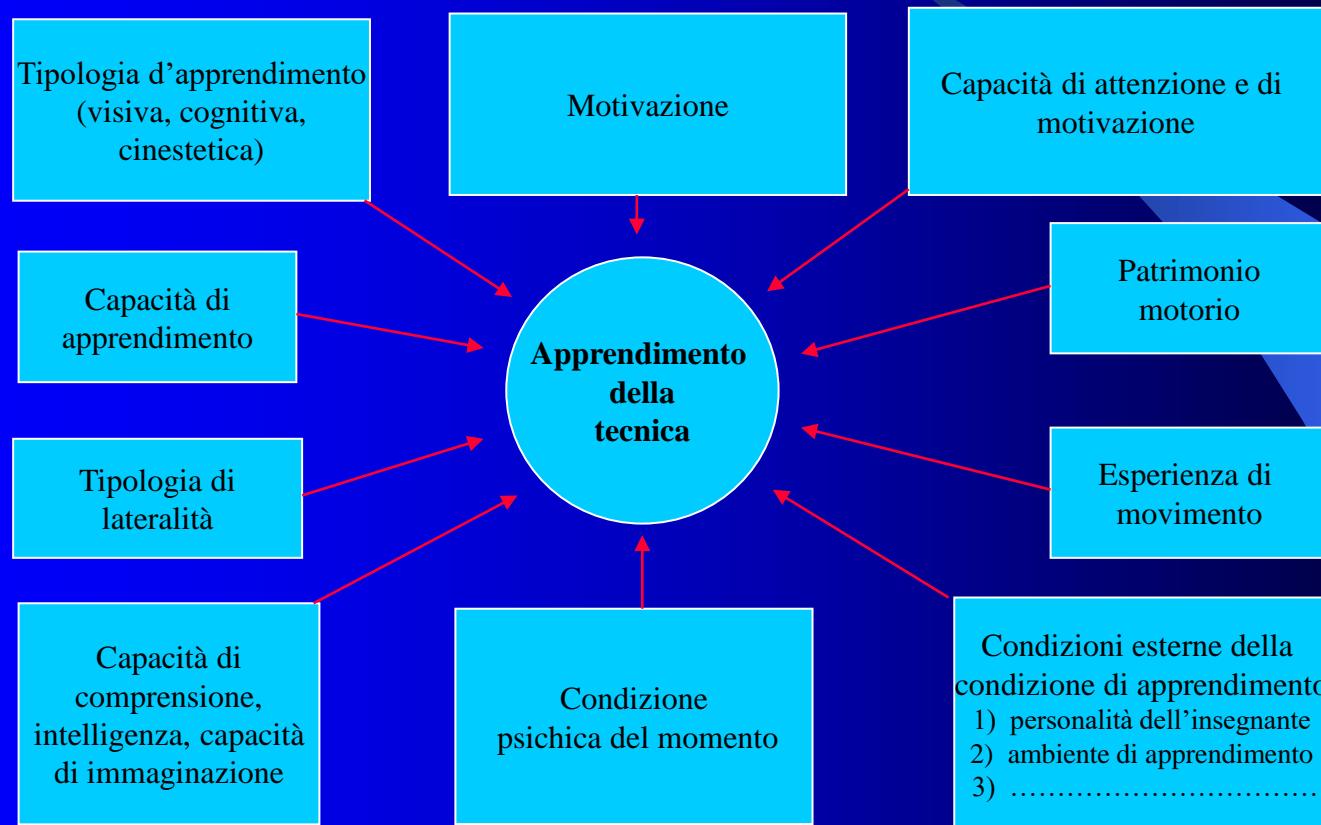
Saut à la perche 11-12 ans

Acquérir les fondamentaux du saut à la perche

Maîtriser une course d'élan de 12 appuis en gardant une impulsion de qualité

Fattori che influiscono sull'apprendimento della tecnica

(Weineck 2001)



Fondamentale 1: tecnica della corsa



Postura



Piedi



PELVIC CONTROL









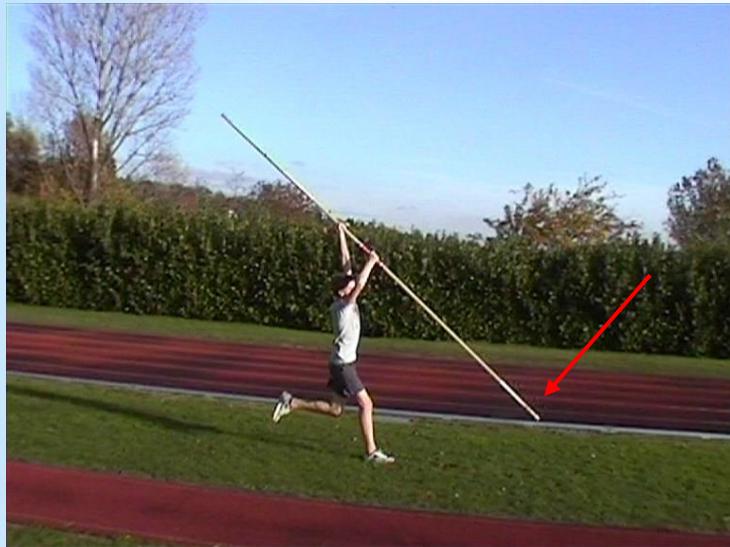


Fondamentale 2 : capacità di salto



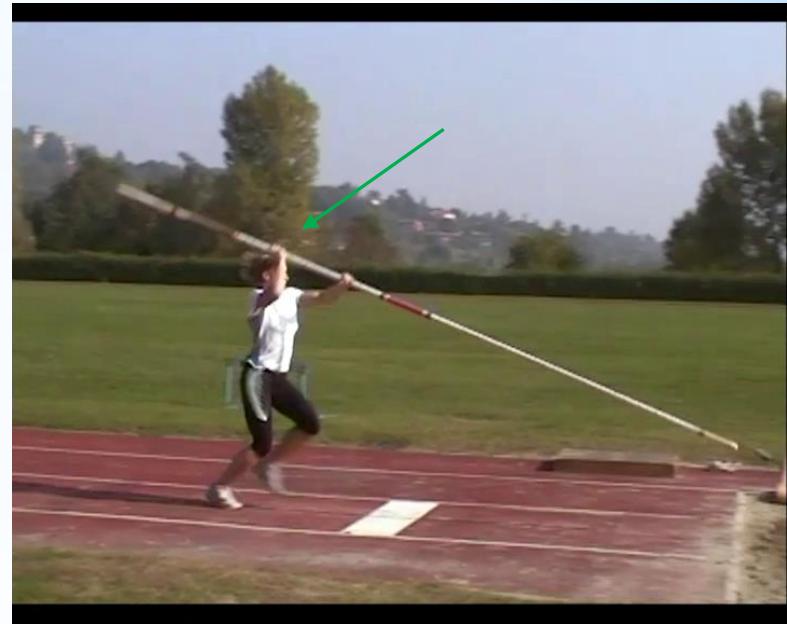


Sequenza rincorsa-stacco
ad asta rigida
sul prato





Presentazione dell'asta: Negli ultimi tre appoggi le braccia si muovono lungo la linea ideale diretta più breve possibile. Il movimento inizia dalla mano corrispondente all'impugnatura superiore



La fase di presentazione inizia con il puntale dell'asta al di sopra del piano orizzontale

→ la mano dell'impugnatura superiore si trova appena sopra la testa in corrispondenza con il penultimo appoggio

a

Aprire il più possibile l'angolo asta-pedana





in sequenza temporale:

- 1 Distensione completa del braccio corrispondente all'impugnatura superiore
- 2 Contatto del piede di stacco con la pedana
- 3 Contatto del puntale dell'asta in sabbia







Asta rigida ?

- 1) Facile reperibilità degli attrezzi (aste in metallo, bambou, «monconi», ecc.)
- 2) Facile esecuzione degli esercizi base (accessibile a tutti!)
- 3) Consente una didattica tecnicamente valida
- 4) Garantisce le necessarie condizioni di sicurezza

Sequenza: stacco- sospensione con 7 appoggi in pedana



Sequenza: salto completo



Allo stacco:

Asta rigida



Asta flessibile





Fondamentale 3 : preparazione ginnico acrobatica

Direzione dello sviluppo -----→				
Parallele	Oscillazioni con diverse combinazioni	Slanciappoggio avanti e dietro Uscite elementari	Verticale in appoggio brachiale. rotolamenti	Kippe breve e lunga
Sbarra	Oscillazioni e rovesciamenti in sospensione	Giro avanti e dietro in appoggio addominale	Kippe all'appoggio	Gran volta avanti e dietro
Anelli	Oscillazioni in sospensione e in appoggio	Verticali in sospensione		
Cavallo	Volteggio frammezzo e in divaricata	ribaltata		
Corpo L.	Flic-flac	Salto giro avanti e dietro	Rondata-flic-salto	Capovolta-verticale a braccia tese

«Ginnastica sull'asta»









Per concludere



Stile personale

didattica



Tecnica

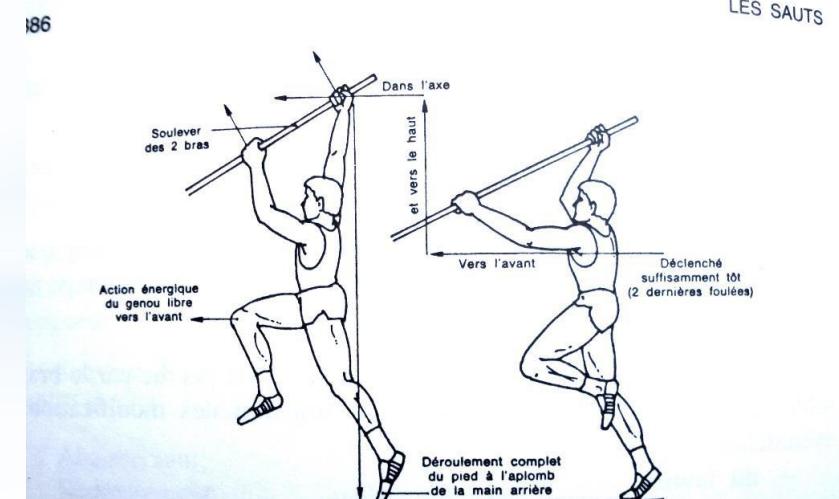


Fig. 9
Présenter - Impulsion.



Grazie per l'attenzione!