

SALTO CON L'ASTA

Una proposta didattica...



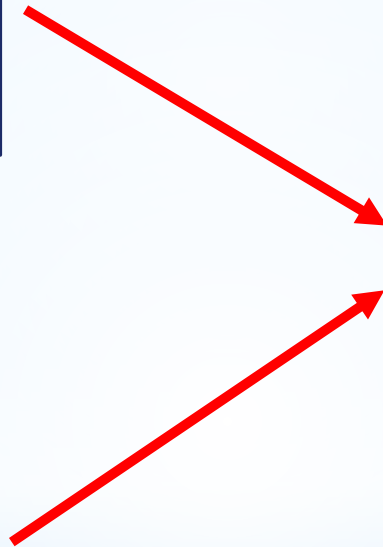
13 maggio 2020

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

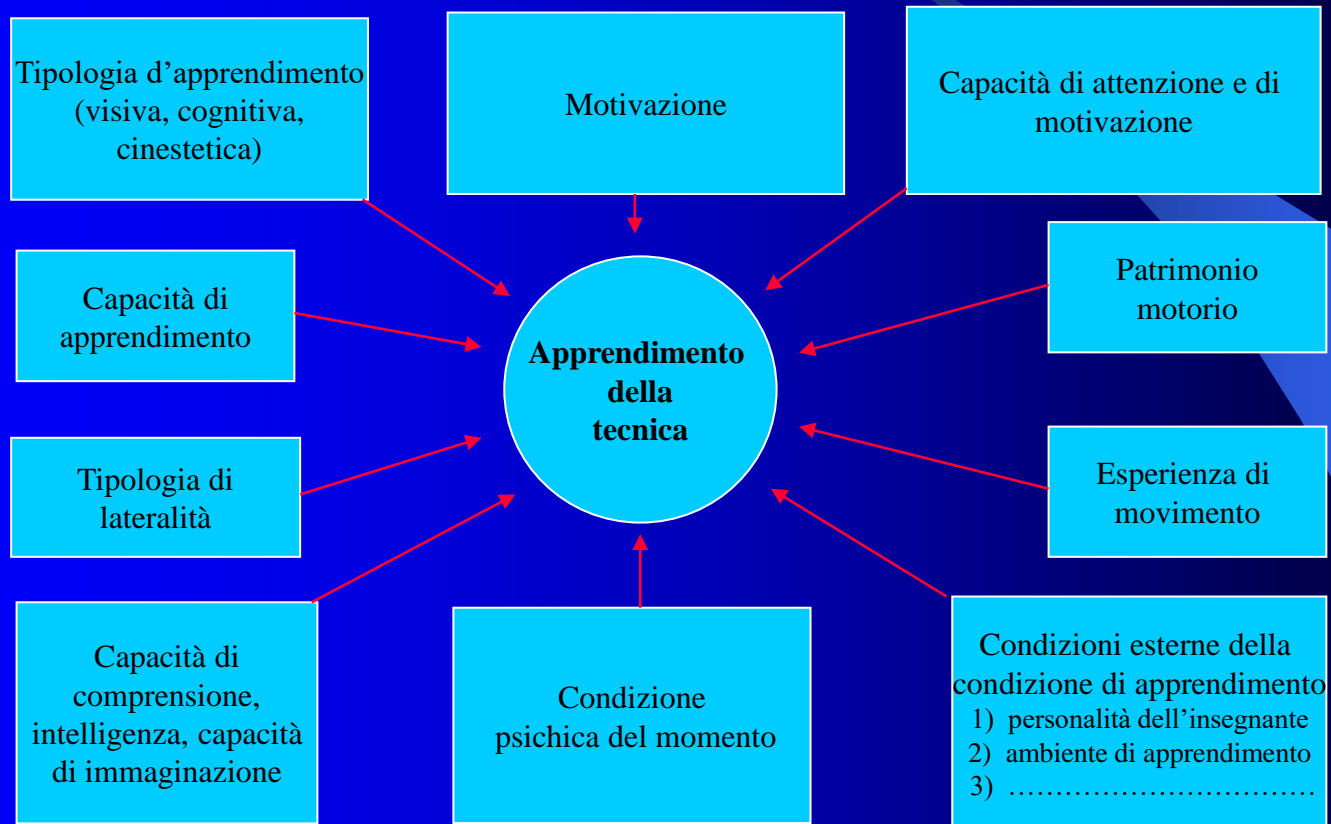
Saut à la perche 11-12 ans

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

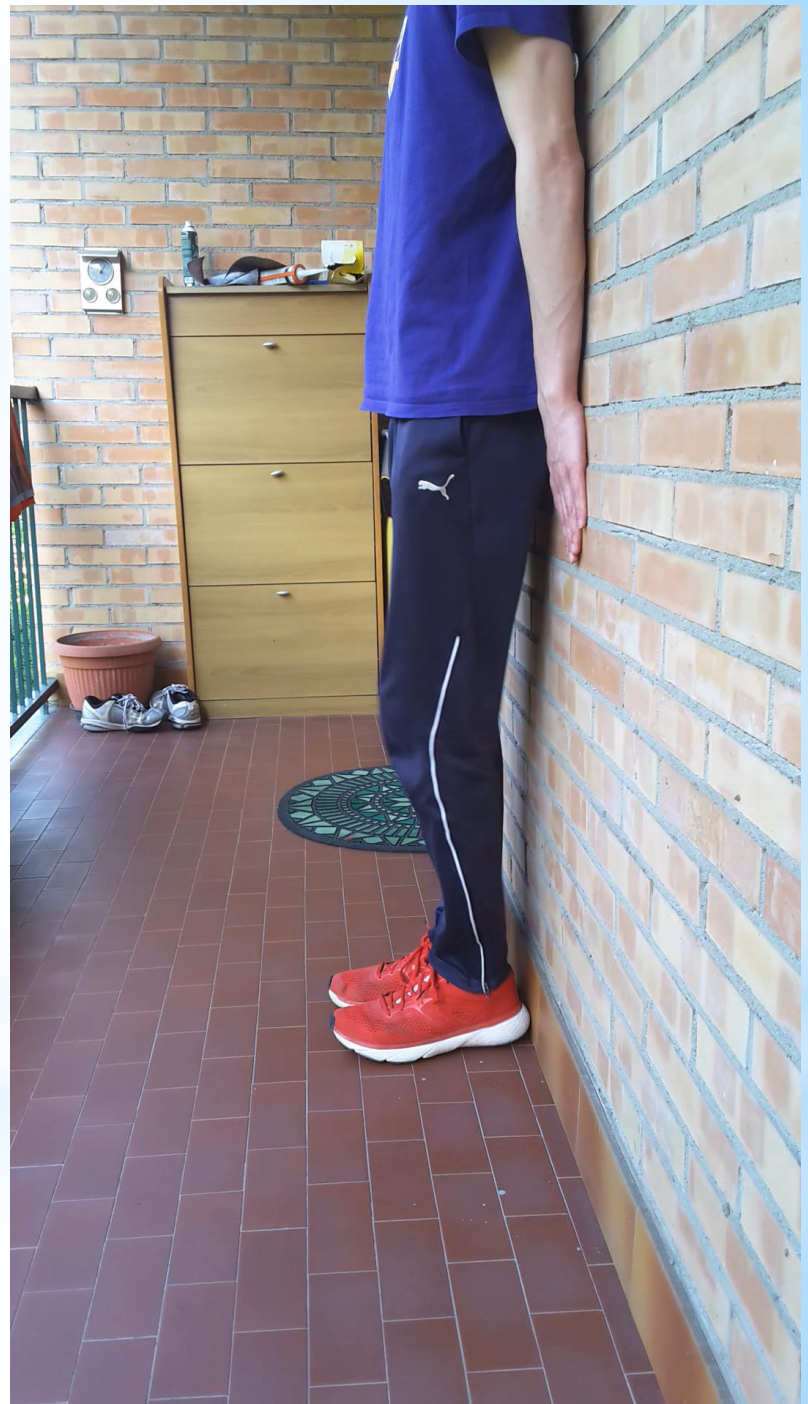


Piedi



PELVIC CONTROL









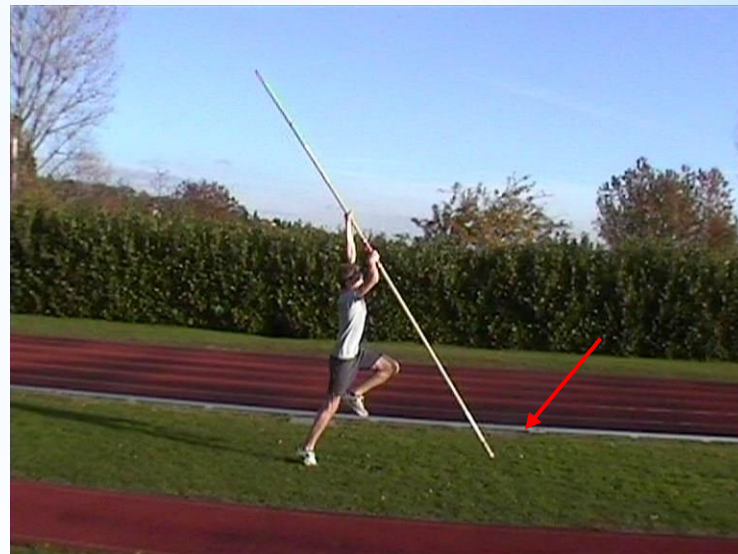
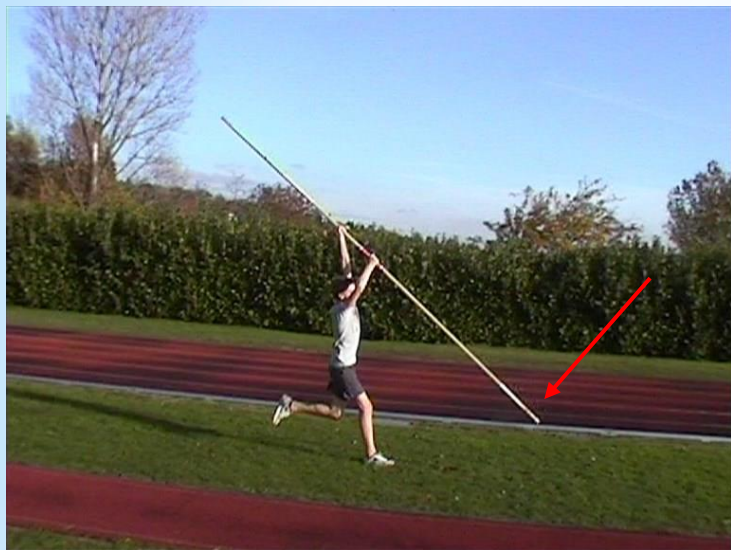


Fondamentale 2 : capacità di salto



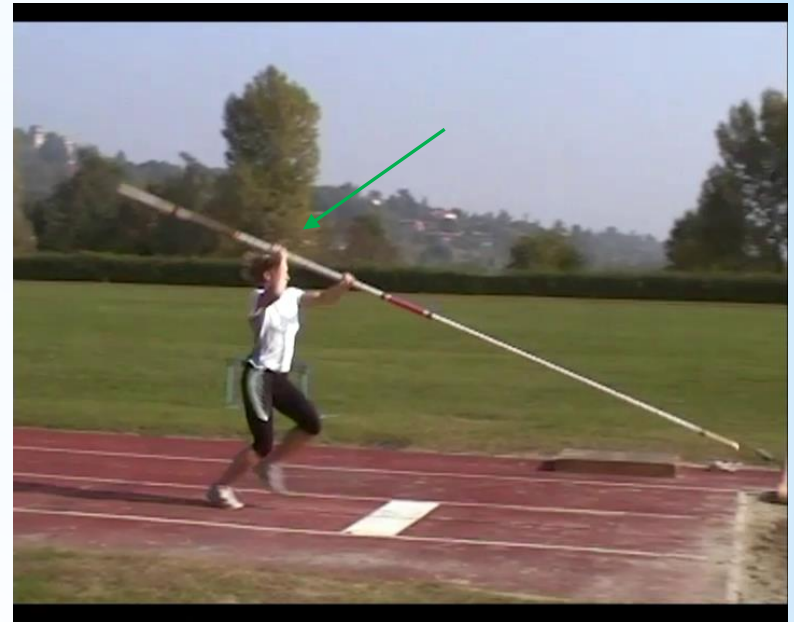


Sequenza rincorsa-stacco ad asta rigida sul prato





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

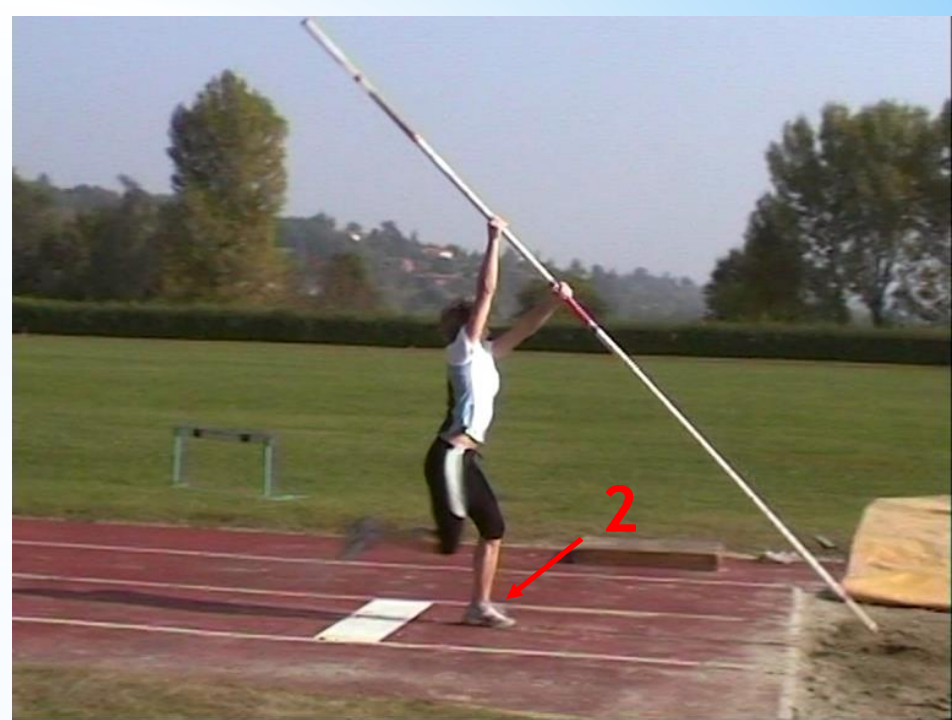


----- La fase di presentazione inizia con il puntale dell'asta al di sopra del piano orizzontale

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

α 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	Slanci appoggio 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

186

LES SAUTS

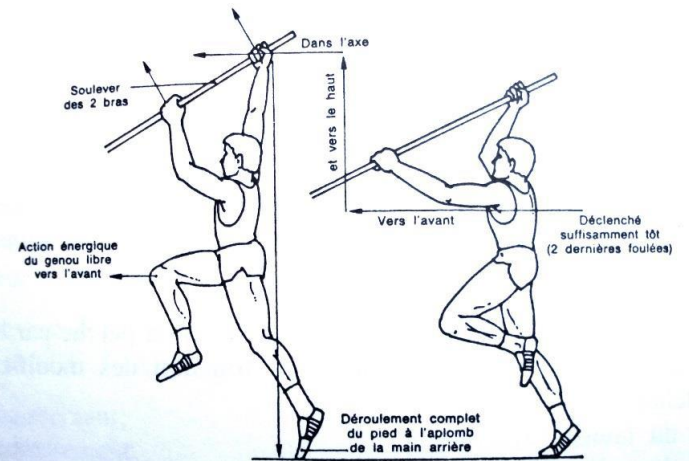


Fig. 9

Présenter - Impulsion.



Grazie per l'attenzione!