

# Forme di base del movimento e del gioco per i giovani – Forme di base del movimento: Rotolare, ruotare: Salto mortale alla parete con aiuto

I bambini si esercitano a girare e ruotare in molti modi in maniera controllata e migliorano la loro capacità di orientarsi nello spazio. Imparare a eseguire movimenti complessi, ad esempio un salto, rafforza la fiducia in sé stessi e infonde coraggio.

Un ragazzo è in piedi davanti alla spalliera, i due aiutanti si trovano alla sua sinistra e destra e lo tengono saldamente con la presa a pinza al braccio. Il ginnasta scala lentamente la spalliera con i piedi, un piolo alla volta, finché i piedi raggiungono circa l'altezza della testa. Arrotondando quindi la schiena, porta i piedi per terra facendoli passare oltre le spalle.

## Osservazioni

- Dapprima istruire gli aiutanti, mostrare loro e provare cosa devono fare
- Gli aiutanti stanno in piedi con il petto vicino al ginnasta, la mano vicina alla spalliera (presa a pinza) è sotto, l'altra sopra
- Durante l'intero esercizio, si mantiene la posizione iniziale
- Rilasciare la presa soltanto quando il ginnasta è in sicurezza!

**Sicurezza:** [Acrobatica di gruppo – Aiutare e assicurare» mobilesport.ch](#)

**Materiale:** spalliera e 2 tappetini

---

Fonte: Melanie Keller, monitrice G+S Ginnastica agli attrezzi, esperta esa, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO