

**ELEMENTI DI GINNASTICA CLASSICA**  
**ASSE D'EQUILIBRIO BAUMANN**

**Educazione Fisica**

**Prof. Giorgio Corrado**

**I.C. Poliziano**



Palestra I.C. Poliziano – asse d'equilibrio di Baumann

## L'ASSE DI EQUILIBRIO BAUMANN

L'asse d'equilibrio è un grande attrezzo della ginnastica classica, fu inventato nel 1872 dal Dott. Emilio Baumann.

Le esercitazioni sull'asse rappresentano una miniera di stimoli propriocettivi, e determinano un maggior controllo sull'assetto corretto del piede e della caviglia, prevedendone i traumi distorsivi.

Testo di riferimento del Prof. Alberto Forti - ***NEL CENTENNARIO DELLA MORTE DI EMILIO BAUMANN. Riscoperta di alcuni attrezzi ed esercizi della ginnastica classica.***

## PARTENZA E ARRIVO

**A**= partenza fronte

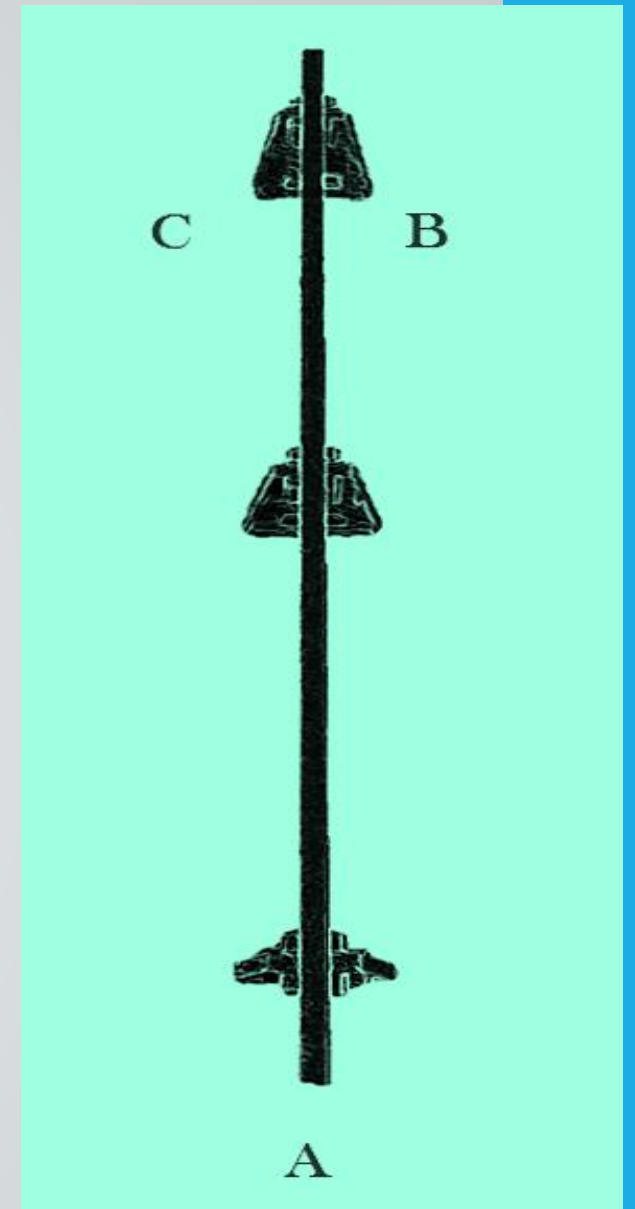
**B**= (arrivo) avanti a sinistra

**C**= (arrivo) avanti a destra

**1. SALIRE SULL'ASSE** - Partenza fronte all'attrezzo, sull'attenti ginnastico, si appoggia il piede sinistro o destro (a scelta dell'alunno) sull'estremità iniziale dell'asse e contemporaneamente si portano gli arti superiori tesi per indietro-basso, con le palme delle mani in dentro. Successivamente, si slanciano le braccia in avanti fuori mentre si spinge sulla gamba sinistra o destra (quella scelta per salire) per salire sull'asse.

**2. POSIZIONI** - La posizione dei piedi prevede l'allineamento dell'asse longitudinale del piede con quello dell'attrezzo. Le ginocchia saranno tenute ben tese, il ventre indietro, il petto in fuori, la testa alta, lo sguardo fisso all'opposto estremo dell'asse. Quanto alle braccia sono ordinariamente in posizione in fuori, palme in giù.

**3. DISCESA DALL'ASSE** - L'atteggiamento dell'arrivo è in piegata degli arti inferiori in appoggio sugli avampiedi con le braccia in avanti. Baumann distingueva un arrivo per le scuole femminili, dove il piegamento delle ginocchia era limitato nella sua escursione articolare sufficiente a nascondere alla vista dell'allieva il proprio piede, e per le scuole maschili, dove il piegamento era completo.



Testo di riferimento del Prof. Alberto Forti - **NEL CENTENNARIO DELLA MORTE DI EMILIO BAUMANN. Riscoperta di alcuni attrezzi ed esercizi della ginnastica classica.**





1



2



3

### **SALIRE SULL'ASSE**

1. partenza fronte all'attrezzo, sull'attenti ginnastico
2. appoggio del piede sinistro o destro (a scelta dell'alunno) sull'estremità iniziale dell'asse e contemporaneamente si portano gli arti superiori tesi per indietro-basso, con le palme delle mani in dentro.
3. successivamente, si slanciano le braccia in avanti fuori mentre si spinge sulla gamba sinistra o destra (quella scelta per salire) per salire sull'asse.



**POSIZIONI** - La posizione dei piedi prevede l'allineamento dell'asse longitudinale del piede con quello dell'attrezzo. Le ginocchia saranno tenute ben tese, il ventre indietro, il petto in fuori, la testa alta, lo sguardo fisso all'opposto estremo dell'asse. Quanto alle braccia sono ordinariamente in posizione in fuori, palme in giù.





*Per i ragazzi*



*Per le ragazze*

**DISCESA DALL'ASSE** - L'atteggiamento dell'arrivo è in piegata degli arti inferiori in appoggio sugli avampiedi con le braccia in avanti. Baumann distingueva un arrivo per le scuole femminili, dove il piegamento delle ginocchia era limitato nella sua escursione articolare sufficiente a nascondere alla vista dell'allieva il proprio piede, e per le scuole maschili, dove il piegamento era completo.

## TRASLOCAZIONI classi I

1. Traslocare avanti e indietro a passi alternati sull'asse.
2. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ed ogni passo associare un movimento con la bacchetta in alto e dietro le spalle.
3. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, e ad ogni passo associare un movimento di slancio degli arti superiori impugnando le clave da fuori, in avanti, e alto.
4. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ed a ogni passo associare lo slancio delle braccia da fuori, in avanti, e alto.

Testo di riferimento del Prof. Alberto Forti - ***NEL CENTENNARIO DELLA MORTE DI EMILIO BAUMANN. Riscoperta di alcuni attrezzi ed esercizi della ginnastica classica.***



## **TRASLOCAZIONI classi II**

1. Traslocare avanti e indietro a passi alternati sull'asse.
2. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ed a ogni passo ruotare la testa a sinistra e a destra.
3. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, e ad ogni passo associare un movimento di slancio degli arti superiori impugnando le clave da fuori, in avanti, e alto.
4. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ed a ogni passo associare lo slancio delle braccia da fuori, in avanti, e alto.
5. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ed ogni passo associare un movimento con la bacchetta in alto e dietro le spalle.

Testo di riferimento del Prof. Alberto Forti - ***NEL CENTENNARIO DELLA MORTE DI EMILIO BAUMANN. Riscoperta di alcuni attrezzi ed esercizi della ginnastica classica.***

## TRASLOCAZIONI classi III

1. Traslocare avanti e indietro a passi alternati sull'asse.
2. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ruotando la testa a sinistra e a destra.
3. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ed a ogni passo associare lo slancio delle braccia da fuori, in avanti, e alto.
4. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ed a ogni passo associare lo slancio in fuori dell'arto inferiore destro e sinistro.
5. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, e ad ogni passo associare un movimento con la bacchetta in alto e dietro le spalle.
6. Traslocare avanti e indietro a passi alternati, e ad ogni passo associare un movimento di slancio degli arti superiori impugnando le clave da fuori, in avanti, e alto.

Testo di riferimento del Prof. Alberto Forti - ***NEL CENTENNARIO DELLA MORTE DI EMILIO BAUMANN. Riscoperta di alcuni attrezzi ed esercizi della ginnastica classica.***



*in alto*



*dietro le spalle*

Traslocare avanti e indietro a passi alternati, e ad ogni passo associare un movimento con la bacchetta in alto e dietro le spalle.





*slancio da fuori*



*slancio in avanti*



*slancio in alto*

Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ed a ogni passo associare lo slancio delle braccia da fuori, in avanti, e alto.



*slancio da fuori*



*slancio in avanti*



*slancio in alto*

Traslocare avanti e indietro a passi alternati, e ad ogni passo associare un movimento di slancio degli arti superiori impugnando le clave da fuori, in avanti, e alto.





ruotando la testa a destra



ruotando la testa a sinistra

Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ruotando la testa a sinistra e a destra.





**slancio in fuori dell'arto inferiore destro**



**slancio in fuori dell'arto inferiore sinistro**

Traslocare avanti e indietro a passi alternati, ed a ogni passo associare lo slancio in fuori dell'arto inferiore destro e sinistro.

## ELEMENTI DA OSSERVARE PER LA VALUTAZIONE

- Partenza e arrivo
- Posizioni
- Le varie caratteristiche delle traslocazioni prese in considerazione

VALUTAZIONE/OSSERVAZIONE	VOTO
<i>efficace</i>	10
<i>fluida</i>	9
<i>abbastanza fluida</i>	8
<i>approssimativo</i>	6/7
<i>non riesce</i>	5
<i>si rifiuta</i>	4

In sede di valutazione verranno considerati tutta una serie di elementi di giudizio non secondari:

- livello iniziale di partenza;
- limiti individuali;
- impegno;
- partecipazione;
- opportunità e tempi di lavoro.

# Bibliografia

- **Baumann E.** - Ginnastica teorica con atlante. Bologna 1882
- **Baumann E.** - Manuale di Ginnastica italiana Roma 1913
- **Alberto Forti** - Nel centenario della morte di Baumann – Riscoperta di alcuni attrezzi ed esercizi della GINNASTICA CLASSICA