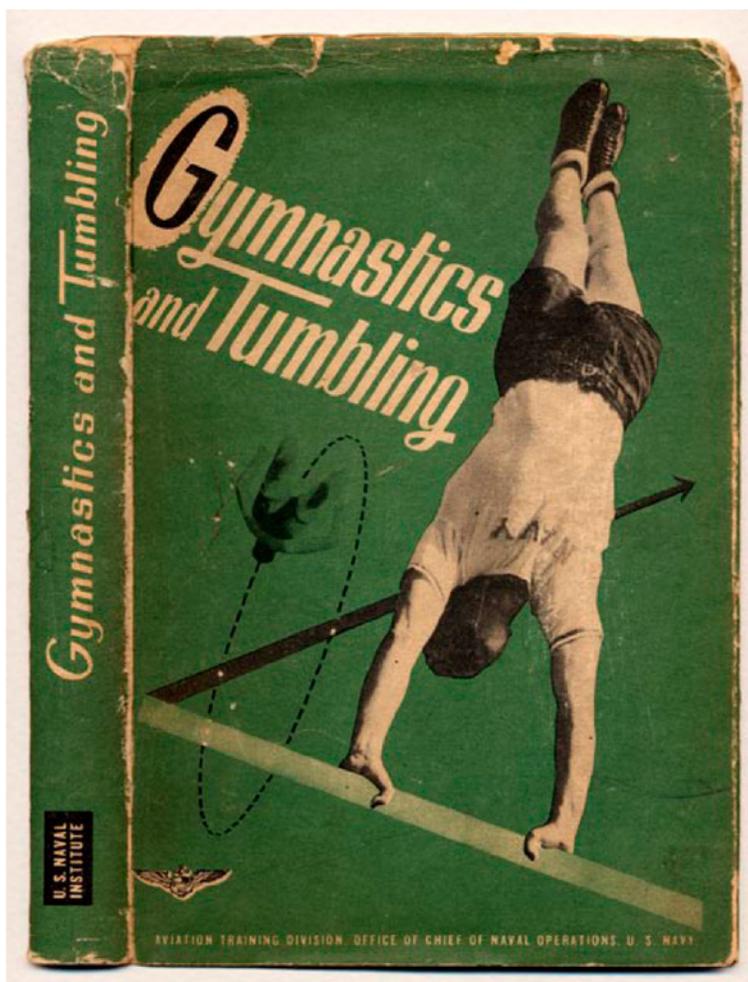


the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Ginnastica e Acrobazie

Greg Glassman



Ginnastica e Acrobazie

Emesso dalla Divisione di Addestramento dell'Aviazione, Ufficio del Capo delle Operazioni Navali, Marina degli Stati Uniti. Copyright 944 dall'Istituto Navale degli Stati Uniti

Questo mese esaminiamo un libro piccolo ma denso intitolato Ginnastica e Acrobazie, attualmente fuori catalogo. Pubblicato per la prima volta dalla Marina degli Stati Uniti nel 1944, questo libro è oggi una risorsa poco conosciuta a rischio di scomparsa. Crediamo sia una risorsa indispensabile per i praticanti di CrossFit e vogliamo mantenerlo attuale.

Poco dopo l'entrata degli Stati Uniti nella Seconda Guerra Mondiale, la Marina degli Stati Uniti implementò un programma di allenamento fisico per i futuri piloti basato sulla pratica di vari sport: "Furono incaricati allenatori di successo affinché la Marina avesse la migliore istruzione disponibile." I successi, i metodi e i miglioramenti di questi allenatori diventati ufficiali culminarono nell'emissione dei Manuali di Addestramento Fisico dell'Aviazione Navale dalla Marina degli Stati Uniti nel 1944.

I manuali furono preparati da e per i nuovi ufficiali incaricati a partire dalle loro esperienze nell'insegnamento a migliaia di cadetti di aviazione. I loro titoli includono: Combattimento Corpo a Corpo; Boxe; Lotta; Football Americano; Ginnastica e Acrobazie; Calcio; Pallacanestro; Nuoto; Esercizio di Massa, Giochi, Prove; Il Programma Sportivo; Ingegneria del Lavoro; e Pista Militare.

Anche se il nostro focus questo mese è sul manuale di Ginnastica e Acrobazie in particolare, gran parte del suo valore può risiedere nel fatto che l'allenamento fisico dell'Aviatore Navale degli Stati Uniti.

di 9

Ginnastica e Acrobazie (continua...)

il programma di allenamento nella sua interezza è stato ispirato dalla guerra; modellato sulla pratica sportiva di successo, non sulla scienza; progettato e implementato da allenatori, non da professori; considera lo sport nel senso di allenamento militare per lo sviluppo fisico e mentale e non solo per lo sport o la ricreazione; e, infine, è stato insegnato con successo a giovani di capacità fisica ordinaria.

Il contributo unico ed essenziale della ginnastica alla condizione fisica, e per estensione al combattimento, è brillantemente articolato in Ginnastica e Acrobatica (G&A). Alla fine del capitolo intitolato “Breve Storia della Ginnastica,” troviamo la potente affermazione che “la ginnastica e l'acrobatica contribuiscono in gran misura alle esigenze di una democrazia in guerra.”

L'autore britannico D.W. Brogan disse sull'entrata degli Stati Uniti nella Seconda Guerra Mondiale: “Per gli americani, la guerra è quasi sempre un fastidio, e l'abilità militare è un lusso come il Mah-jongg. Ma quando il problema li tocca direttamente, la guerra diventa, per il tempo necessario, importante quanto gli affari o lo sport. Ed è più difficile decidere cosa sia più minaccioso per l'Asse: una decisione americana che questo sia sport, o che sia affare.” Che ci siamo orientati verso lo sport e non la scienza per formare i difensori è stata una mossa saggia in un momento critico. È anche molto da CrossFit lasciare che la pratica di successo superi gli approcci più accademici.

Il legame tra i valori e i benefici fisici sviluppati attraverso l'allenamento sportivo e le esigenze della guerra è chiaramente dimostrato in G&A. Il doppio vantaggio di sviluppare mente e corpo attraverso la condizione fisica e lo sport è anche ben evidenziato:

- “È nostro dovere addestrare i cadetti a essere superiori a quel nemico, mentalmente e fisicamente. Gli sport rigorosi, duri e competitivi offrono un eccellente mezzo per compiere questa missione. I registri hanno dimostrato che il miglioramento mentale dei cadetti va di pari passo con un miglioramento della condizione fisica” (v).
- “Basedow... considerava le attività fisiche come un mezzo per un'educazione completa che comprende sia il corpo sia la mente” (4).
- “Pestalozzi... credeva che l'esercizio metodico allenasse l'allievo intellettualmente, moralmente ed esteticamente” (5).
- “Jahn, il padre della ginnastica tedesca... voleva creare “amanti della libertà, sociali e con pensiero indipendente ... rafforzando i gruppi muscolari degenerati

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni

Per descrizioni e diagrammi completi, consultare le pagine: 322-334 del libro.

Sul Pavimento

1. Equilibrio sulle punte – record: 49 sec.
2. Equilibrio avambraccio – record: 1 min. 47 sec.
3. Equilibrio sulle mani – record: 1 min. 50 sec.
4. Camminata sulle mani (pavimento) – record: 186 piedi.
5. Camminata sulle mani (parallele basse) - record: 6 percorsi
6. Flessione all'indietro delle ginocchia – record: 64
7. Sollevamento gambe e addominali – record: 500/500
8. Supporto laterale sinistro – record: 130
9. Supporto laterale destro – record: 130
10. Flessione con estensione – record: 4 min. 15 sec., numero di volte – 25
11. a. Flessione con estensione di un braccio – record: 2 min.
12. Flessioni delle braccia – record: 325
13. Flessioni sulle dita – record: 84
14. Flessioni battendo il petto – record: 75
15. Flessione con palla medica da 9 lb – record: 305
16. Flessioni con un braccio – record: 84
17. Mezza leva – record: 80 sec.
18. Addominali (senza ancorare i piedi) – record: 2326
19. a. Addominali – schiena arcuata – record: 75
20. Saltare avanti e indietro su una gamba – record: 21
21. Squat (gamba destra avanti) – record: 47
22. Squat (gamba sinistra avanti) – record: 41
23. a. Saltare su un bastone – record: 30
24. Ponte del lottatore – record: 33
25. Test di agilità salto di otto piedi – record: 2,5 sec.

Ginnastica e Acrobazie (continua...)

il corpo, liberando così l'uomo dalle catene di un ambiente che lo indeboliva, permettendo ai suoi muscoli e, quindi, al suo vigore mentale, di deteriorarsi” (5).

- “È interessante notare che, nel corso della storia, l'ascesa e la caduta delle nazioni sembrano coincidere con l'ascesa e la caduta della resistenza fisica dei loro popoli” (7).
- “Il professionismo atletico per pochi e la mancanza di partecipazione attiva tra la maggioranza hanno provocato un declino nella resistenza fisica nazionale e un conseguente declino nel potere della Grecia” (7).

Ispirati dalle esigenze di un mondo in guerra, questi autori consapevoli della storia denunciano il livello di istruzione in ginnastica di allora (1944) negli Stati Uniti e attribuiscono la diminuzione dell'uso degli attrezzi ginnici nelle scuole pubbliche e nei college americani alla tendenza verso “attività ricreative leggere per la maggioranza mentre si incoraggiava la competizione intensa per una piccola minoranza.” Ironia della sorte, questa lamentela è emersa in un momento in cui c'erano 100.000 membri americani in un'unica organizzazione ginnica; oggi ci potrebbero essere meno di 1.000 ginnasti maschi americani sopra i dieci anni.

La Marina ha utilizzato la ginnastica per gli effetti di addestramento della disciplina, non per creare ginnasti competitivi. Questo, secondo le parole del Capitano F.T. Ward, Direttore dell'Addestramento per l'Aviazione nel 1943, “è il motivo per cui i libri sono diversi da altre pubblicazioni sportive.” Questa distinzione guida l'approccio pratico del programma e spiega perché gli autori di G&T potrebbero aver dichiarato il valore della ginnastica per lo sviluppo fisico e la preparazione generale meglio della maggior parte degli autori moderni.

Nell'introduzione a G&T gli autori spiegano che “La Ginnastica e le Acrobazie sono incluse nel Programma di Addestramento Fisico dell'Aviazione Navale per via della forza e delle abilità che si sviluppano attraverso la partecipazione a questo sport. Queste includono il miglioramento della forza della parte superiore del corpo e l'allenamento in decisioni e azioni rapide e corrette. Poiché non c'è altra attività che sviluppi completamente la forza della parte superiore del corpo, l'agilità e l'equilibrio, questo sport occupa un posto di rilievo nel Programma di Addestramento dell'Aviazione Navale.”

Il capitolo breve e incisivo intitolato “Valori della Ginnastica e delle Acrobazie” fornisce un elenco di benefici aggiuntivi derivanti dall'allenamento in ginnastica:

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni

continua.

23. Leva del gomito a terra – record: 3 min. 46 sec.
24. Camminata in equilibrio sull'avambraccio a distanza – record: 43 piedi 9 pollici.
25. Camminata sulle mani cinquanta piedi per tempo – record: 8.3 sec.
26. Camminata sulle mani con palla medica da 9 lb – record: 132 piedi.
27. Equilibrio testa a mani – record: 8
28. Equilibrio testa, sollevamento gambe dritte – record: 45
29. Flessioni in posizione di granchio – record: 91
30. Equilibrio in accovacciata toccando le ginocchia – record: 45
31. Salti in accovacciata – record: 156
32. Rotazione del lottatore su palla medica – record: 33
33. Rotazione del polso – record: 9 1/2
34. Rotolo di tuffo – record: 14 piedi 4 pollici.
35. Numero di addominali in 5 min.; piedi non ancorati – record: 132
36. Numero di addominali in 5 min.; piedi ancorati – record: 157
37. Posizione “V” – record: 20 min. 25 sec.
38. Equilibrio avambraccio a mani – record: 2
39. V-Roll – record: 32
40. Burpees – record: 40 in 30 sec.

Sulla Barra Alta

- a. Leva posteriore – record: 53 sec.
- b. Leva anteriore – record: 19.5 sec.
- c. Mulini a vento – record: 26
- d. Trazioni:
- e. Presa normale, senza slancio – record: 46
- f. Presa inversa, senza slancio – record: 46

Ginnastica e Acrobazie (continua...)

1. La ginnastica contribuisce allo sviluppo della forza nella parte superiore del corpo. Più del cinquanta per cento dei cadetti ammessi alle scuole di pre-volo hanno mostrato carenze in quest'area, specialmente nei muscoli della cintura scapolare, nei tricipiti, nell'addome e nella schiena. 4 di 9
2. La ginnastica offre opportunità per sviluppare la potenza. Arrampicarsi su corde, lanciare la palla medica a distanza e svolgere routine ginniche richiedono il massimo sforzo e quindi sviluppano la potenza.
3. La ginnastica favorisce la coordinazione muscolare o il controllo neuromuscolare. Le attività fondamentali di corsa, arrampicata e salto si combinano in modo unico nelle routine ginniche. Le rotazioni, le torsioni, le flessioni, i movimenti circolari e oscillanti si succedono rapidamente durante le routine in posizione verticale, in sospensione, in appoggio e in altre posizioni. Forse nessun'altra attività atletica, a parte la ginnastica e le acrobazie, offre l'opportunità di sviluppare al massimo la coordinazione muscolare e il controllo neuromuscolare, e forse nessuna attività militare richiede tanto questa coordinazione quanto l'aviazione.
4. La ginnastica contribuisce allo sviluppo della flessibilità, elasticità e agilità, permettendo un controllo totale del movimento corporeo.
5. La ginnastica sviluppa un senso di ri-orientamento. Una serie di capriole veloci sui tappeti, cerchi d'anca sulla barra orizzontale o esercizi sull'aerowheel o trampolino può inizialmente far girare la testa al cadetto. Tuttavia, due settimane di pratica permettono un rapido adattamento. Sia l'equilibrio che la sicurezza sono risultati di questo senso di ri-orientamento, che aiuta l'aviatore a rendersi conto di essere a testa in giù quando vola capovolto.
6. La ginnastica sviluppa l'agilità, con movimenti rapidi, facili e abili. Saltare in varie posizioni insegna i principi fondamentali del controllo corporeo. L'aviatore navale o il paracadutista può affrontare ostacoli imprevisti durante le operazioni di atterraggio; quindi, deve essere abile nel saltare e superare queste sfide. Deve aver imparato a saltare di lato, in posizione accovacciata, a forbice, di testa o in tuffo, facilmente e con il minimo sforzo. La ginnastica, quindi, integra l'addestramento nel percorso a ostacoli.

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni

continua.

- c. Presa inversa, con peso di 50 libbre – record: 11
 - d. Presa inversa, con palla medica di 9 libbre – record: 21
 - e. Presa normale, presa larga e tocco posteriore del collo – record: 20
 - f. Presa dell'avambraccio – record: 21
 - g. Presa del bicipite – record: 6
 - h. Presa normale; solleva le gambe a mezza leva – record: 21
 - i. Un dito – record: 14
 - j. Un braccio – record: 2
 - k. Fondi al mento – record: 15
5. Trazione con entrambe le mani davanti – record: 12
 6. Salto ostacolo – record: 6 piedi 3 pollici
 7. Appeso alla sbarra – record: 20
 8. Skin the cat – record: 25
 9. Kips di caduta – record: 25
 10. Cerchi liberi d'anca – record: 19
 11. Cerchi d'anca in avanti – record: 42
 12. Giri giganti – record: 20

Sul Cavallo Laterale

1. Cerchi giganti d'anca – record: 28
2. Forbici, normali – record: 58

Alla Barra Bassa

1. Smontaggio corto in sotto-bilanciamento per distanza – record: 10 piedi 3 pollici

Parallele

- a. Fondi
- b. Normali – record: 34
- c. Presa inversa – record: 20

Ginnastica e Acrobazie (continua...)

poiché il corridore più efficace è colui che può adattare abilmente, in modo sicuro e rapido, la sua esperienza nei salti ginnici alle difficoltà del percorso.

7. Le acrobazie insegnano a cadere in sicurezza. Praticamente in ogni fase della vita come cadetto o aviatore, (o anche come civile) la conoscenza delle acrobazie può essere di grande aiuto. All'inizio dell'addestramento di base, durante le marce di condizionamento, o in sport come calcio o basket, il cadetto che conosce le acrobazie è meglio preparato a evitare lesioni da caduta rispetto a chi non le conosce.
8. Il cadetto che è temporaneamente impossibilitato da piccole lesioni può partecipare a ginnastica selezionata appositamente, mantenendosi in forma nonostante le limitazioni.
9. La ginnastica e le acrobazie sviluppano l'equilibrio corporeo, utile per tutta la vita. Insieme a capacità come arrampicarsi, saltare e cadere, sono utili in varie situazioni di emergenza.
10. La ginnastica insegna al cadetto a salire, scendere e riposare su una corda, abilità di grande importanza pratica.
11. La ginnastica sviluppa un senso di audacia e coraggio, ma scoraggia l'imprudenza.
12. La ginnastica sviluppa atteggiamenti vitali per l'aviatore navale di successo: coraggio, iniziativa, decisione, perseveranza, presenza di spirito, fiducia in se stessi, nonché una visione analitica e la capacità di valutare rapidamente una situazione.

Il pubblico di Ginnastica e Acrobazie, i cadetti aviatori, era fisicamente più comune di quanto si potesse supporre. Gli standard della Scuola di Volo includevano 20 flessioni, 6 trazioni alla sbarra e un salto verticale di 16 pollici. Le prove di resistenza e agilità erano altrettanto indulgenti. La maggior parte dei CrossFitters si qualificerebbe facilmente. Il curriculum di G&T è progettato affinché "anche l'ufficiale inesperto possa fare un buon lavoro in ginnastica se studia e segue il manuale e il programma delle lezioni a fondo".

Se le qualifiche preliminari sono troppo difficili, il Capitolo XII, "Programmi Supplementari", offre programmi "Sub-Squadra" progettati per portare il cadetto al livello richiesto in un periodo di cinque settimane. Le attività del sub-squadra elencate

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni

continua.

- c. Comuni, con un peso di 50 lbs. – record: 15
- d. Flessioni oscillanti all'indietro – record: 30
- e. Flessioni oscillanti in avanti – record: 43
- f. Flessioni oscillanti avanti e indietro – record: 31
2. Camminata a grillo in avanti e flessioni – record: 29
- 2 a. Camminata a grillo all'indietro e flessioni – record: 31
3. Salto del grillo e flessioni – record: 29
4. Camminata a grillo avanti e indietro con flessioni – record: 22
5. Trascinamento del leone e flessioni – record: 16
6. Pirouette – record: 8

Parallele Basse

1. Equilibrio sulle mani – record: 2 min. e 16 sec.
2. Equilibrio sulle mani su una sbarra – record: 60 sec.
3. Flessioni – record: 202
4. Equilibrio del pappagallo su barre parallele – record: 24 sec.
5. Equilibrio delle spalle a equilibrio sulle mani – record: 6
6. Flessione (schiena) – record: 89
7. Tavolo musicale (gambe in mezza leva) – record: 31
8. Leva del gomito – record: 3 min. 30,5 sec.
- 8 a. Leva del gomito con una mano
9. Pirouette – record: 9
10. Pressa a equilibrio sulle mani con gamba dritta e braccio piegato

Corde

1. Arrampicata su corda di 19 piedi – record: 4,9 sec.
2. Doppia arrampicata su corda – record: 7,3 sec.

Ginnastica e Acrobazie (continua...)

per attrezzo nelle pagine 271-277 offrono centinaia di esercizi spettacolari sulla sbarra orizzontale, cavallo con maniglie, spalliere, anelli, parallele e palle mediche. Ricorda, questi esercizi ti preparano a fare fino a 20 piegamenti e 6 trazioni. La maggior parte degli esercizi qui potrebbe essere eseguita da chiunque. Quanto tempo abbiamo cercato routine interessanti come preparazione per la calistenia di base?

In 450 pagine, quasi mille esercizi e centinaia di fotografie non c'è un solo esercizio di difficoltà avanzata o anche intermedia. Le progressioni sono dolci, piacevoli e facili. Sono state progettate per uomini adulti di condizione fisica e abilità moderate, in gran parte inesperti e forse spaventati, e, molto probabilmente, poco inclini a cadere o essere ribaltati o capovolti. Diciamo che le progressioni sono "dolci" o "universali."

L'attenzione dei cadetti dell'aviazione era divisa tra undici "dipartimenti di condizionamento", di cui la ginnastica e acrobazie era solo uno. La ginnastica era "un periodo" ogni giorno. Non tutte le strutture avevano l'attrezzatura adeguata, perciò una sezione intitolata "Quando non si può assicurare l'attrezzatura regolamentare" descrive sostituzioni casalinghe per tappetini, sbarre orizzontali, parallele, cavallo da salto, trampolino e pedane di battuta. Lo spirito di G&A è di inclusione e risorsa "posso farlo."

Sfruttare la ginnastica per ottenere anche solo frazioni degli adattamenti del ginnasta e non per espressione artistica; utilizzare progressioni raggiungibili; combinare e impegnare l'allenamento ginnico con altri obiettivi e sforzi di fitness; e sottolineare le richieste mentali e di carattere dell'allenamento sono fondamentali per gli obiettivi di Ginnastica e Acrobazie e quasi una corrispondenza perfetta con la lettera di CrossFit.

Essenziale per il concetto di CrossFit è una competenza equilibrata nelle dieci abilità fisiche generali: resistenza cardiovascolare/respiratoria, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. La ginnastica non ha pari tra le modalità di allenamento per sviluppare i quattro componenti neurologici delle dieci abilità: coordinazione, agilità, equilibrio e precisione.

Nel nostro centro di Santa Cruz, CA, i nostri migliori atleti giocano e praticano regolarmente, se non quotidianamente, movimenti di base di ginnastica. Abbiamo parallele, anelli, tappetini e un cavallo sempre montati. Purtroppo, questo aspetto dell'allenamento dei nostri atleti locali non si è trasferito fortemente ai nostri amici su Internet che seguono il WOD (Allenamento del Giorno). Una mancanza di attrezzatura e

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni

continua.

3. Arrampicata su corda con zaino da 27.5 lb. – record: 8.2 sec.

4. Arrampicata su corda invertita – record: 7 sec.

Anelli

1. Equilibrio sulle mani – record: 45 sec.

2. Trazioni con entrambe le mani in testa – record: 9

2a. Appeso invertito – record: 36

2b. Trazioni con gambe in mezza leva – record: 20

Spalliere

1. Bandiere – record: 23 sec.

2. Sollevamenti gambe – record: 81 volte

3. Mezza leva con palla medica da 9 lb. – record: 41 sec.

Palla Medica

1. Lancio a distanza - palla da 9 lb. – record: 50 piedi

2. Lancio a distanza - palla da 6 lb. – record: 63 piedi
6 pollici

la generale mancanza di conoscenza degli esercizi fondamentali di ginnastica all'interno della nostra comunità più ampia ha portato al fatto che lo sviluppo delle abilità neurologiche della comunità CrossFit non tenga il passo con gli altri componenti del fitness.

Per rimediare a questo, cioè per aumentare la coordinazione, agilità, precisione ed equilibrio della nostra comunità, ci impegniamo a quanto segue:

- Familiarizzare la comunità CrossFit con il libro di Ginnastica e Acrobazie della Marina degli Stati Uniti (G&A).
- Incoraggiare coloro che seguono il WOD a praticare e allenare uno dei movimenti base di G&A prima di ogni allenamento come parte di un riscaldamento esteso.
- Incoraggiare i CrossFitters ovunque ad accedere a parallele, anelli, tappetini, ecc.
- Pubblicare foto degli sforzi e successi degli atleti con i movimenti di base.

Ginnastica e acrobazie (continua...)

perché il corridore più efficiente è colui che può adattare con abilità, sicurezza e rapidità la sua esperienza nei salti ginnici alle sfide del percorso.

7. Le acrobazie insegnano a cadere in sicurezza. In quasi ogni fase della vita di un cadetto o di un aviatore (o anche come civile), la conoscenza delle acrobazie può essere molto utile. Che sia durante l'addestramento di base, durante le marce di condizionamento o in sport come il calcio o il basket, il cadetto che padroneggia le acrobazie è meglio preparato per evitare infortuni causati da cadute rispetto a chi non le conosce.
8. Il cadetto temporaneamente limitato da lesioni minori può partecipare a esercizi ginnici appositamente selezionati, mantenendosi in forma nonostante la limitazione.
9. La ginnastica e le acrobazie sviluppano l'equilibrio corporeo, utile per tutta la vita. Con abilità come arrampicarsi, saltare e cadere, sono utili in varie situazioni di emergenza.
10. La ginnastica insegna al cadetto a salire, scendere e riposare su una corda, abilità di grande importanza pratica.
11. La ginnastica sviluppa un senso di audacia e coraggio, scoraggiando al contempo la sconsideratezza.
12. La ginnastica sviluppa atteggiamenti essenziali per il successo di un aviatore navale: coraggio, iniziativa, decisione, perseveranza, presenza di spirito, fiducia in sé stessi, oltre a una prospettiva analitica e la capacità di valutare rapidamente una situazione.

Il pubblico di riferimento per Ginnastica e Acrobazie, i cadetti aviatori, era fisicamente più comune di quanto si possa supporre. Gli standard della Scuola di Volo includevano 20 piegamenti, 6 trazioni e un salto verticale di 40 centimetri. I test di resistenza e agilità erano altrettanto flessibili. La maggior parte dei CrossFitter si qualificerebbe facilmente. Il programma di Ginnastica e Acrobazie è progettato in modo che «anche l'ufficiale inesperto possa riuscire bene in ginnastica se studia e segue a fondo il manuale e il programma delle lezioni».

Se le qualifiche preliminari sono troppo difficili, il Capitolo XII, «Programmi Supplementari», offre programmi «Sotto-Squadron» progettati per portare il cadetto al livello richiesto in cinque settimane. Le attività del sotto-squadron elencate

Programma di Sport Acrobatica e Record di Performance

continua.

- c. Comune, con un peso di 50 lbs. – record: 15
- d. Flessioni oscillanti all'indietro – record: 30
- e. Flessioni oscillanti in avanti – record: 43
- f. Flessioni oscillanti avanti e indietro – record: 31

2. Camminata cavalletta in avanti e flessioni – record: 29

2 a. Camminata cavalletta all'indietro e flessioni – record: 31

3. Salto cavalletta e flessioni – record: 29

4. Camminata cavalletta avanti e indietro con flessioni – record: 22

5. Trascinamento del leone e flessioni – record: 16

6. Pirouette – record: 8

Parallele Basse

1. Equilibrio sulle mani – record: 2 min. e 16 sec.

2. Equilibrio sulle mani su una barra – record: 60 sec.

3. Flessioni – record: 202

4. Equilibrio del pappagallo sulle parallele – record: 24 sec.

5. Equilibrio delle spalle a equilibrio sulle mani – record: 6

6. Piegamenti (schiena) – record: 89

7. Tavola musicale (gambe a mezzo leva) – record: 31

8. Leva del gomito – record: 3 min. 30,5 sec.

8 a. Leva del gomito a una mano

9. Pirouette – record: 9

10. Pressione a equilibrio sulle mani con gamba dritta e braccio piegato

Corde

1. Arrampicata su corda 19 piedi – record: 4,9 sec.

2. Doppia arrampicata su corda – record: 7,3 sec.

Gymnastics & Tumbling (continued...)

- Generally fostering stronger gymnastics awareness, participation, and instruction through the CrossFit website. We want you to use *Gymnastics and Tumbling* for inspiration, as a checklist for movements learned, as a means to discover new low-challenge bodyweight exercises, and as a contextual reference for greater gymnastics involvement and communication.

There is so much right about G&T. It exists solely to quickly and efficiently extract the gymnastic advantage, was tested and proven with full-grown adults, contains nearly 1,000 exercises, many of which anyone can do (check-out the Squad D and C stunts), and is well illustrated and cleverly diagrammed. The stick figures are wonderful, the aviator records for various stunts are motivating, and the spirit and tone is pure CrossFit—serious yet fun, pragmatic, and challenging.

Sadly, our raving about G&T over the past few months has quickly removed enough copies from the market that the few that remain available have risen nearly 400% in price to over \$40. We don't relish *Gymnastics and Tumbling* reaching \$500, but there will always be more CrossFitters than copies—unless we are able to persuade the US Naval Institute to commission another printing. Until that time, we have resolved to share our copy with everyone.

We scanned our copy of *Gymnastics and Tumbling*, sacrificing one book for the cause, and we're making it available chapter by chapter for everyone to download free of charge.

Get to work! Post your frustrations, wounds, and successes to comments.



Table of Contents

(From the book, "Gymnastics and Tumbling")

Cover Pages (7.5 MB)

PAGE STAFF (Revised Edition of All Manuals)	iii
STAFF (Revised and First Editions of Gymnastics and Tumbling Manual)	vi
PREFACE	ix
INTRODUCTION (First Edition)	xi
INTRODUCTION (Revised Edition)	xii

CHAPTER

I Brief History of Gymnastics (4.6 MB)	3-9
Earliest History	3
Middle Ages	3
Modern Times	4
Pioneers of Gymnastics in the United States	8
II Values of Gymnastics and Tumbling (1.6 MB)	10-12
Objectives	10
Gymnastics Dovetails with Other Departments	10
The Purpose of the Program	11
Values	11
III Facilities, Equipment, Maintenance, Substitutes (5.6 MB)	13-22
Indoor Facilities and Equipment	13
Indoor Gymnasium	13
Outdoor Facilities and Equipment	17
Outdoor Gymnasium	17
Placement of Equipment in Indoor Gymnasium	19
Care of Equipment	19
Adequate Provision for Safety	21
When Regulation Equipment Cannot Be Secured	21
IV Principles of Teaching Applicable to Gymnastics and Tumbling (1.7 MB)	23-26
V Safety Methods and Devices (12.9 MB)	27-45
The Art of Spotting or Guarding the Performer	29
Hints for Instructor	29
Tumbling and Stumbling	30
Application of Tumbling and Jumping Activity to Parachute Training	37
VI Warm Up and Conditioning (2.4 MB)	46-50
Warm Up Procedures	46
Principles Involved in Lesson Planning	47
Elementary Training or Conditioning	48
Advanced Training or Conditioning	49
VII Gymnastic and Tumbling Nomenclature (20 MB)	51-87
Gymnastic Apparatus and Their Parts	51
Gymnastic Nomenclature or Standard Terminology	59
Miscellaneous Gymnastic Terms	69
Tumbling and Balancing Nomenclature	77
Singles	77

Gimnasia y Cayendo (continuación...)

Dobles y Triples.82
Términos varios de volteretas.83
Equilibrio.85
Terminología competitiva.87
VIII Actividades con aparatos de gimnasia (51,5 MB).	88-167
Agarre de barra horizontal (en suspensión lateral).88
Barra Baja.89
Barra Alta.97
Barras paralelas.110
Paralelos laterales.126
Anillos.129
Dólar.140
Caballo lateral.142
Caballo largo.155
Elefante.158
Salto del tigre.163
IX Actividades de escalada (10,4 MB).	168-183
Ropes.168
Red de carga.177
Estante trepador.181
Polacos.182
X Actividades de equilibrio y volteretas (31,8 MB).	184—238
Equilibrio.184
Solteros.184
Dobles.190
Triples.194
Edificio Pirámide.198
Barra de Equilibrio.212
Saltos.214
Cayendo.216
Solteros.216
Dobles.232
Trampolín.236
XI Actividades de trampolín (21,6 MB).	239-266
Los fundamentos de la actividad en trampolín.241
Serie progresiva de acrobacias en trampolín.244
Acrobacias adicionales en trampolín.250
Lista completa de acrobacias en trampolín con Clasificación de dificultad.260
XII Programas complementarios (10,8 MB).	267-291
Subescuadrón.267
Formularios Administrativos.267
Actividades del subescuadrón.271
Cadetes lesionados.277
Formularios Administrativos.277
Actividades para cadetes con lesiones en las piernas.279
Actividades para cadetes con lesiones en brazos y pecho.281
Ejercicios libres.282
Bastones de escalada.283
Escalera horizontal.283
Pesos de polea.284



Gimnasia y Cayendo (continuación...)

Ejercicios con pareja.	286
Actividades de Autoevaluación (Dobles).	287
Ejercicios en Bancos.	288
"Seguir al líder".	289
Sala de Desarrollo Individual.	289
Departamento de Acondicionamiento de Oficiales.	291

XIII Gimnasia Competitiva del Desarrollo en un Programa Deportivo

Intramural (21,7 MB).	292-348
Objetivos o resultados deseados.	292
Organización y Administración.	292
Normas y Reglamentos.	294
Día de la Explicación.	294
Formularios de acrobacias del programa deportivo.	298
Equipo A Acrobacias Universitarias.	319
Equipo A Acrobacias Universitarias.	319
Programa deportivo Acrobacias y actuaciones récord.	323
Se reúne el equipo A entre equipos.	338
Rutinas y acrobacias gimnásticas sugeridas.	340
Anillos.	340
Barras paralelas.	342
Barra horizontal.	343
Cuerdas.	344
Cayendo.	345
Programa deportivo de gimnasio al aire libre.	347
Resumen.	348

XIV Relés adecuados para la parte superior del cuerpo

Desarrollo (7,5 MB).	349-359
Relés en solitario.	349
Relevos Dobles.	352
Relés de grupo.	356

APÉNDICES (35 MB)

El Programa de Gimnasia y Gimnasia de la Aviación Naval	
Aplicación a la Docencia Escolar.	360
APÉNDICE I. Planes de lecciones.	363
APÉNDICE II. Actividades básicas y complementarias para el vuelo	
Escuelas del Servicio Preparatorio y de Entrenamiento de Guerra.	441
APÉNDICE III. Progresivo elemental	
Acrobacias gimnásticas.	451
Índice (6,7 MB).	463

[Descargue el libro completo \(254 MB\)](#)

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.