

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **9 (1953)**

Heft 2

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

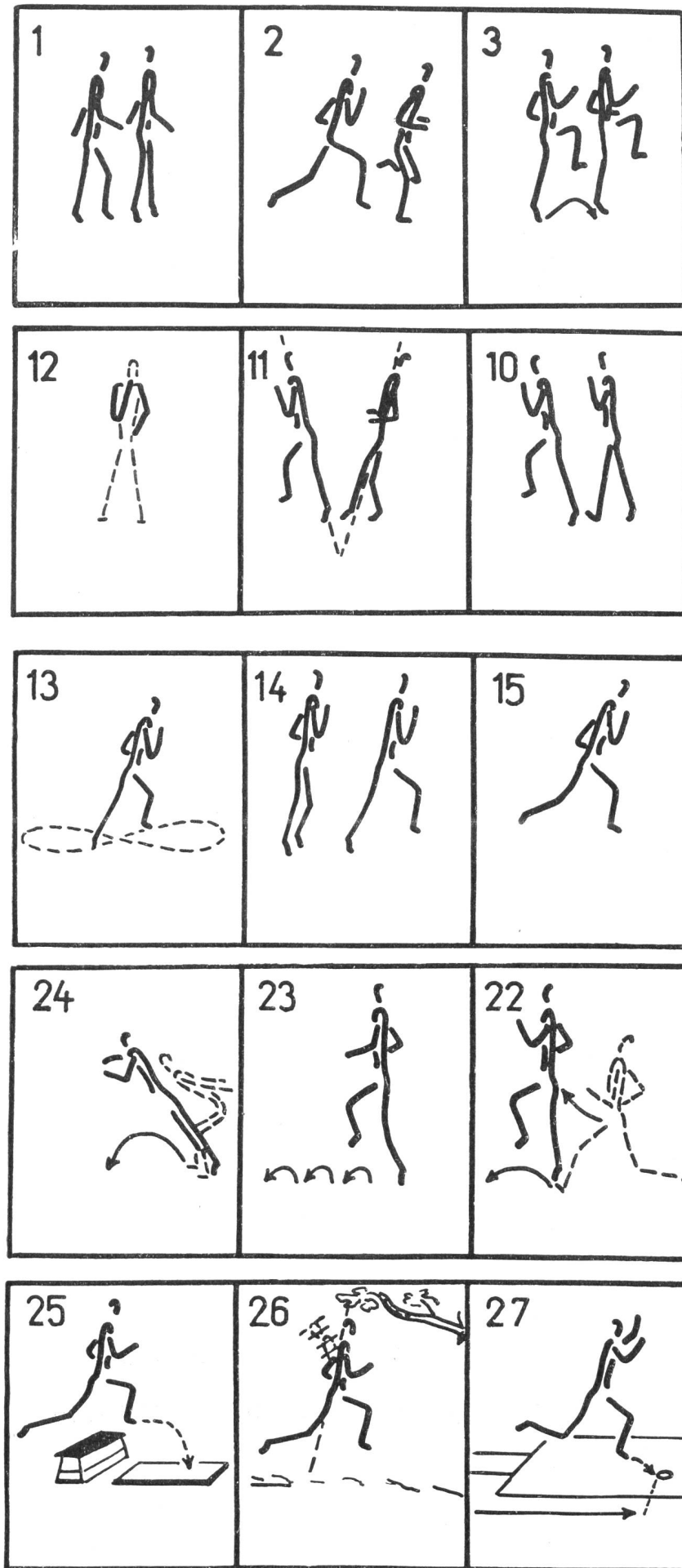
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

LA LEZIONE

elaborata da Pierre Joos in collaborazione
Jack Günthard, Marcel Meier, M...

Questa parte tipicamente pratica della nostra rivista
e vuole essere nella loro intenzione un modo per aiutarli
no in questa pagina una serie di esercizi tecnici e di
ranno loro di arricchire il bagaglio tecnico e portar
In questa pagina volta per volta verranno pure portate
niche che possono interessare e abbiano un certo val
pagina, il crogiolo delle nostre e delle vostre esperie
da imparare dall'altro e affinché l'equilibrio non si
alla marea, cioè un mutevole, reciproco: dare e rit
Dare sì, ma ricevere anche, se non si vuol disseccar
E vorremmo la collaborazione di tutti voi monitori
«Un pastore e un papa ne sanno di più di un papa
Noi tratteremo qui specialmente le tipiche discipline
per ottenere un insegnamento generale vario, comp
Questa materia, adattata e inquadrata nel vostro pit
fissa: preparazione per l'esame finale e soprattutto
fisica individuale per la vita.

- I. **Messa in movimento - Riscaldamento**
 - 1) Marcia normale alternata con marcia sulla punta
 - 2) Corsa e marcia leggere alternate, in avanti e indietro
 - 3) Doppio saltellamento alternato sin. e dell'altro piede
è lanciata in av. in alto per ottenere un certo
- II. **Esercizi di allenamento - Preliminari**
 - 4) A due: A all'appoggio facciale, br. piegate, si staccano
rapidamente in maniera da staccarsi da terra
 - 5) Pos. seduta: flessione del tr. in av., toccando la terra
a toccare terra dietro la testa con i piedi
 - 6) Pos. in gin.: seduti sui talloni, mani dietro la testa
 - 7) Gin. des. a terra, gin. sin. teso di fianco: movimento di
vimento di molleggiamento.
 - 8) Pos. div.: br. alzate in av.; girare il tronco
 - 9) Saltellare sul posto, salto tirando le ginocchia
- III. **La corsa**
 - 10) Camminare e correre in scioltezza, accentuando il passo
esatto delle br. Nella corsa osservare la linea di
di slancio in av. in alto.
 - 11) Correre ind. (corpo inclinato ind.) correndo in av., fino a trovarsi in pos. avanzata e spingere il
corpo per una buona corsa. Importante non perdere
anche.
 - 12) Movimento delle br. Br. molto flesse, spalle in avanti
dal basso in alto come la spinta della gamba
 - 13) Leggera corsa di stile in forma di otto. Se il corpo è
del tr., anche g. e br.
 - 14 e 15) Dalla corsa leggera, aumentare l'intensità della
corsa (cambio di ritmo). Non flettere le ginocchia
rapido mov. delle br., subito subentra un nuovo
Il gioco con la velocità, il ritmo, questi caratteri
- IV. **Getto del peso, boccia**
 - 16) Piccola pos. div.: piegarsi il più possibile in avanti
in alto (estensione completa) e riprendere la pos. di partenza
es. gettando il peso.
 - 17) Piccola pos. div.: la boccia in una mano, braccio in avanti
getto in alto, estensione forte e rapida.
 - 18) Pos. div. Boccia nella mano des., lanciaresenza di
sione di fianco.
 - 19) Dalla marcia, spostare il piede della gamba destra
(spalla sull'asse di marcia) getto e continuare la corsa
 - 20) Come 19 ma gettare sopra dei rami a diverse altezze
estensione migliore.
 - 21) Tre passi di marcia (inizio g. di spinta) al fine di
lasciar cadere il corpo in av., la spalla si sposta in avanti
di getto. Errori da evitare: troppo rapido, troppo
saltello. Falsa utilizzazione dello slancio
- V. **Salto in lungo**
 - 22) Leggera corsa: stacco, rullata del piede, salto
 - 23) Ripetuto saltellare sulla stessa gamba
 - 24) Saltare da fermo. Scopo: riportare le ginocchia in avanti
 - 25) Leggera corsa, poi salto di corsa sopra un ostacolo
 - 26) Leggera corsa, salto di corsa cercare di saltare sopra un
ostacolo
 - 27) Salto di corsa nella fossa. Chi salta più lontano
- VI. **Volleyball**
 - 28) Passaggio nel salto con le due mani. Impugnatura
 - 29) Come 28 ma con una mano.
 - 30) Regola per introdurre il gioco: ogni squadra deve
tre), ogni battuta deve passare sopra la rete
dà un punto all'avversario. Rimessa in gioco



MENSILE

con Kaspar Wolf, Armin Scheurer, Jean Studer e Taio Eusebio

ovuta alla collaborazione dei nostri maestri di sport e facilitare il lavoro ai monitori I. P. che troveranno i pratici ordinati per capitoli di disciplina e permettono una nuova linfa nell'insegnamento.

Le trattate le esperienze fatte, le ultime novità tecniche per l'insegnamento. Dovrebbe diventare, questa, perchè siamo convinti che nella vita ognuno ha bisogno di creare un certo flusso e riflusso simile a un mare.

come una sorgente in un troppo torrido estate.

perchè, come dice un proverbio dei nostri paesi:

nei corsi I. P.: ma anche le materie indispensabili troveranno il loro posto.

di attività, vi aiuterà a raggiungere la metà del miglioramento della preparazione, della prontezza Red.

punta dei piedi.

e indietro.

La gamba di slancio fortemente piegata nel ginocchio, migliore estensione.

B lo tiene alle caviglie. A tende le br. e spinge la nuca, sollevare le anche e flettere il tronco indietro.

tese in alto, flessione del tronco a sinistra con molleggiamento.

o a sinistra, con slancio delle br. e molleggiamento.

n alto.

Quando il movimento elastico delle caviglie. Lavoro di buona estensione delle g. di spinta, il gin. della g.

è sul posto con spostamento del peso del corpo indietro. Questo es. migliora il senso della pos. del

battere forte il piede a terra e non piegarsi nelle gambe.

Le sciolte. Linea del mov. delle br.: anca - mento, controllo della pos. del corpo.

Controllo della pos. del corpo.

Accelerazione del tr. con subito acceleramento della anche. Pensare all'elevazione del gin. Anche più

acceleramento, un più intenso lavoro delle g. cambiamenti di ritmo li chiamiamo «giochi di corsa».

La boccia riposa nelle due mani, lanciare in avanti.

La boccia. Attenzione di non arcuarsi. Medesimo

sulle dita non nel palmo), flettere le articolazioni, prendere il peso.

La boccia sopra la testa nell'altra mano. Forte flessione

spinta all'infuori, flettere nella posizione di getto

fare la marcia nella linea di getto.

Le altezze. Abitudine a elevare il corpo e l'attrezzo, terzo spostare la g. di spinta di fianco come a 19,

bassa, saltello sulla stessa g. per arrivare nella pos. spostamento del peso sulla g. di resistenza dopo il

spinta, in av. invece che in alto in av.

Salto e atterraggio sulla medesima g.

bene in av.

ostacolo (ostacolo non troppo alto).

occare con la testa una fronda (evitare l'arcuarsi).

lontano?

Importante prima saltare poi battere.

Adra può battere la palla solo una volta (invece di due).

te. Ogni pallone che tocca terra nel campo o fuori campo libera.

