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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 13 (1957)

Heft: 1

Artikel: Il salto ventrale a tuffo

Autor: Eusebio, Taio / Weiss, Wolfgang

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998938

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

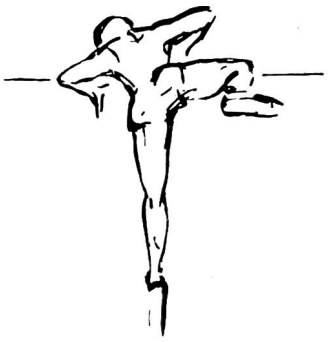
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

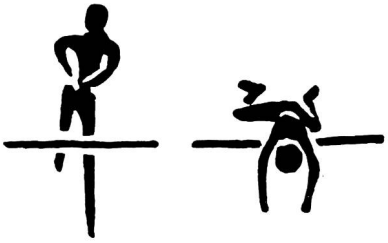
Download PDF: 19.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



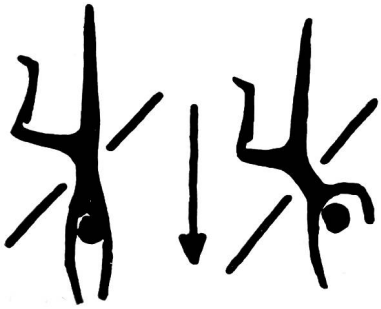
Il salto ventrale a tuffo

Il salto ruotato ventrale a tuffo è nel suo assieme un movimento semplice. Qui viene data una delle possibilità di introduzione metodica. Ci si attiene solamente ai grandi movimenti. Ogni atleta esegue il salto ruotato a tuffo un po' diversamente, però lo scheletro del movimento rimane per tutti uguale. (I disegni sono pensati per il saltatore con il piede di stacco sinistro: chi salta di destro può guardare i disegni con uno specchio).

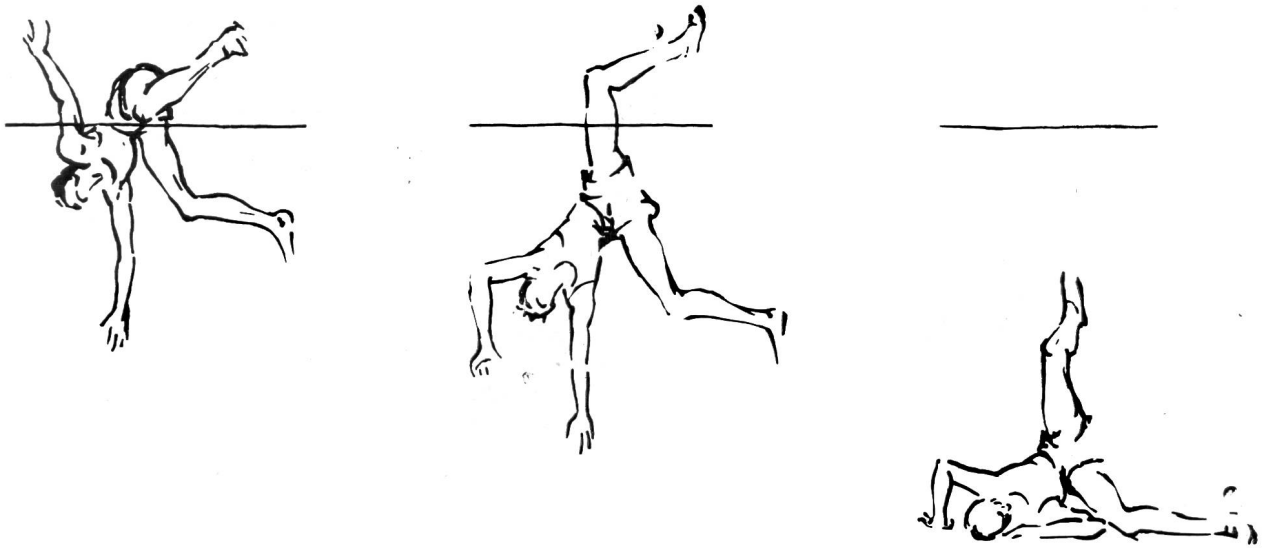


1 Appoggiati al cavallo, o su di una sbarra, o sulla cinta di un prato, e lasciati ruotare da sinistra a destra e viceversa. Le gambe le lanci il più in alto possibile, una dopo l'altra. Osserva la posizione delle gambe: le ginocchia ben piegate sono il più possibile divaricate. Le gambe descrivono una specie di ruota.

2 Salto del pesce in avanti. Questo è il movimento base più importante del salto ventrale a tuffo. Deve essere dominato. Attenzione: cerca il terreno con le braccia tese. Appoggio sulle mani aperte e morbido rotondo movimento della capriola.



3 Capriola sulla spalla destra. Rincorsa di sbieco (solo 3 o 4 passi), ma allo stacco il tronco si gira perpendicolare all'astina. Così la mano destra arriva prima a terra, e tu fai la capriola, dalla spalla destra in diagonale sulla schiena. Altezza all'inizio circa 70 cm. in seguito aumentare.

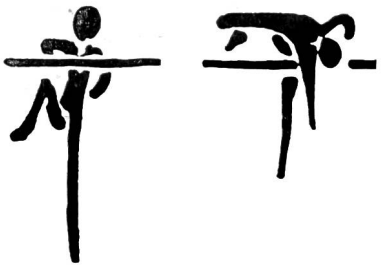


di WOLFGANG WEISS
e TAIO EUSEBIO
Macolin

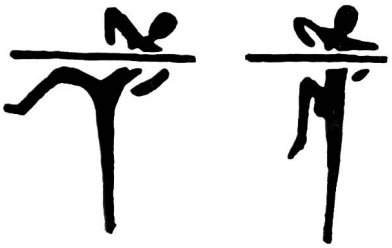
« Il rovescio »: più l'astina è alta più le diverse fasi si pronunciano, si accentuano pur rimanendo un movimento ritmico globale. Prima devi elevarti (è un salto) solo dopo tuffarti e atterrare. Quando il tronco con un'elevazione verticale ha raggiunto l'altezza necessaria, esso si « rovescia» sull'astina e si tuffa il più a picco possibile. Il braccio destro si abbassa come in un tentativo di afferrare qualche cosa sotto l'astina. La gamba di stacco in seguito a questo movimento a tuffo è alzata sopra l'astina (mai con una estensione). Più il tuffo è a picco, più facile è l'atterraggio. Ogni piegarsi laterale o precoce rovesciarsi durante lo stacco è erroneo. Prima devi elevarti perpendicolarmente e solo al culmine devi rovesciarti, e tuffarti, ma allora energicamente. Esercitati spesso negli esercizi a terra, salto del pesce e capriole in diagonale, anche sulla pedana di salto. Preoccupati dell'atterraggio; deve essere morbido, rotondo, una capriola molto sciolta.

Spesso il salto ruotato a tuffo non riesce perchè l'atleta è preso da timore di farsi male nell'atterraggio e allora si irrigidisce, nel momento critico del rovescio, del tuffo e spezza o blocca il flusso normale del ritmo del movimento. Non cercare l'errore nello stacco o in altra fase del movimento bensì nel timore dell'atterraggio.

4



5



Per finire ancora due cose:

Tu già sai quanto sia importante lo stacco nel salto in alto. Chi non sa impiegare benissimo la gamba di stacco come bloccaggio nella prima fase, la gamba di slancio e le braccia non raggiungerà mai, malgrado una tecnica raffina ta, una buona prestazione.

L'altra concerne la fossa di atterraggio. Se questa non è abbastanza grande e veramente morbida si avranno degli incidenti. Tralascia piuttosto il salto ventrale a tuffo se non disponi di una buona pedana. La fossa di atterraggio dovrebbe avere al minimo l'altezza del punto di stacco, molto meglio se si trova rialzata di 30—50 cm.