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: 20 (1963)

Heft: [3]

Rubrik: Le nostre lezioni

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: 29.07.2025

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

Salto in alto / Test di condizione

Gerhard Witschi

Luogo di svolgimento: palestra. **Durata:** 1 ora e 40 minuti.

Materiale: per ogni allievo un pallone; montanti, testimoni, tappeti, ostacoli, pneumatici di bicicletta, istallazione per il salto in alto, panchine svedesi, parallele, materiale per scrivere, pallone per la pallavolo e rete

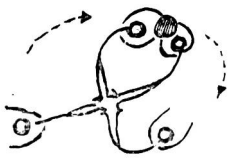
I. Preparazione (20')
Messa in moto (10')

Ogni allievo dispone di un pallone. Marcia e corsa alternate facendo circolare il pallone attorno al corpo — portando il pallone a br. tese in alto — al colpo di fischietto flettere in av. e toccare terra con il pallone — marciare a passi più grandi e far passare il pallone dall'esterno allo interno sotto la gamba in av. — pallone a terra, avanzare in appoggio con una mano su di esso; al fischio: prendere il pallone e scatto in av. di circa 15 m. (3 o 4 volte) — marciare a 4 zampe, spingere il pallone con la testa — marciare a 4 gambe in appoggio dorsale, il pallone è in equilibrio sul ventre.

Scuola del corpo (10')

1. Es. a due: lotta per il possesso del pallone. I due avversari tengono il pallone e cercano di strapparselo rispettivamente.
2. A terra sul dorso, mani alla nuca, pallone tenuto tra i piedi. Girare ind., posare il pallone a terra dietro la testa, ritornare alla pos. di partenza, e ricominciare andando a cercare il pallone con i piedi.

3. A terra sul ventre, pallone tenuto a due mani davanti a sè: lanciarlo in alto e riprenderlo.
4. 4 allievi a terra sul ventre, i loro piedi si toccano. Essi si passano lateralmente il pallone, in circolo. Si faccia attenzione a sempre afferrare il pallone a due mani. Il petto resta a terra.



5. A terra sul dorso, gambe verticali, pallone tra i piedi, br. di fianco: abbassare le gambe alternativamente a destra e a sin., senza lasciar cadere il pallone.

6. Saltellare tenendo il pallone tra le ginocchia.
7. Scherma con il pallone: i due avversari cercano di toccarsi con il pallone e di parare nel contempo gli attacchi. Sono proibiti i colpi sulla testa. Ognuno conta i punti dell'avversario.

II. Scuola della prestazione (70')
Corsa (10') - Staffette a pendolo con variazioni

- Capriola in avanti alla partenza (tappeti) e salto sopra un ostacolo.
- Slalom attorno ai montanti, alla partenza e al passaggio del testimonio passare attraverso un pneumatico.
- Staffetta portando i camerati (senza testimonio). Chi vien portato deve a sua volta portare ind. il primo uomo dell'altra colonna; chi ha portato si mette dietro la colonna. La staffetta finisce quando dalla parte dove è stata eseguita la partenza vi sono due corridori di più che all'inizio.

1. Tema (20') - Salto in alto

Preparazione. Eventualmente profittare dell'istallazione all'aperto.
Concorso di salto dalla stazione. Stacco a gambe unite.
Salto diritto con stacco sulla gamba d'appello e atterraggio a piedi uniti; 2, 3 e 4 passi di rincorsa. Idem, ma con atterraggio sulla gamba d'appello.
Astina a metri 2-2.50; rincorsa laterale dalla parte della gamba d'appello, salto costale con elevazione della gamba di slancio. Chi riesce a far cadere l'astina?
Chi la fa cadere da più in alto?
Alcuni salti di prestazione, secondo la tecnica individuale.

2. Tema (20') - Test di condizione

Gli esercizi seguenti vengono ripetuti il più gran numero di volte possibile in un minuto.

1. Appoggio manuale e pedestre: flessione in av. I gomiti devono esser flessi ad angolo retto, le anche non devono toccare il suolo. Valutazione: 1 punto per flessione.
2. Saltare in continuazione a piedi uniti oltre una banchina. Valutazione: 1 punto per salto.
3. Pos. a terra sul dorso, piedi fissati: flettere il tronco in av. toccando le ginocchia. Valutazione: 1 punto per flessione.
4. Parallele basse, strette: passare o saltare sopra gli staggi, passare sotto. Tassazione 3 punti per passaggio.
5. A terra sul ventre — scatto di 10 metri con slalom attorno a 5 montanti — a terra. Tassazione: 4 punti per passaggio.
6. Pertiche oblique: arrampicare. Tassazione: 10 punti per ogni volta.

Ogni esecutore è accompagnato da un segretario, che nota i risultati. Gli esercizi devono essere eseguiti in circuito. Tra i singoli esercizi 2 minuti di pausa.
I risultati vengono studiati dal monitore; il test verrà ripetuto dopo un certo tempo. Chi migliora la sua prestazione?

Gioco (20') - Pallavolo

Gioco con osservazione speciale del passaggio parallelo alla rete ed esecuzione dello « smash ». Regola: devono essere eseguiti al minimo 3 e al massimo 5 passaggi, prima di battere il pallone nel terreno avverso.

III. Ritorno alla calma (10')

Proclamazione dei risultati del test. Comunicazioni, riporre il materiale, doccia.

Parallele - Anelli

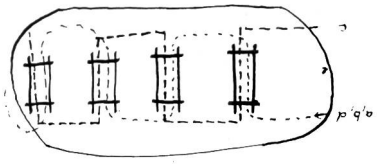
Christof Kolb

Luogo d'esecuzione: palestra. **Durata:** 1 ora e 40 minuti. **Materiale:** parallele, anelli, cassoni, tappeti, 2 palloni, 3-4 montanti, nastri di riconoscimento, palline per il lancio.

I. Preparazione 20'

Messa in moto (10')

a) Serpentine tra le parallele
b) idem, al passo di corsa
c) Passo di corsa in av., passare tra gli staggi con passi saltellati di fianco



d) idem, passando tra gli staggi a 4 zampe
e) Passo di corsa con circoli delle br. in av. e ind.

Scuola del corpo (10')

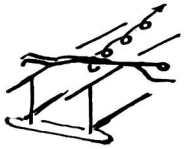
a) Appoggio laterale: flettere e tendere le br. (ripetizioni secondo il grado di allenamento)

b) Sospensione a g. flesse: girare ind. fino a toccare il suolo in sospensione/stazione dors., girare in av.

c) Appoggio trasversale manuale e pedestre (piedi fissati sotto gli staggi): alzare il tronco ind. e abbassare

d) Sosp. agli staggi, gambe tese di fianco: molleggiare e passare le gambe dall'altra parte

e) Girare di fianco sugli staggi



f) Sosp./stazione a gambe flesse: danza dei cosacchi.

II. Scuola delle prestazioni (70')

Corsa (10')

Corsa ai numeri in circolo.
Gli allievi sono disposti in circolo, numerati per 3 o per 4.
Alla chiamata del loro numero, essi corrono attorno al circolo fino al loro posto, passano al centro e cercano di raccogliere più palline possibile.

1. Tema - Parallele (20')

Impariamo la ruota in av.
a) Capriola in av. a terra
b) Capriola in av. sul cassone in lunghezza, dalla pos. raggomitolati al seggio divaricato; anche da questa pos. alla stessa pos.

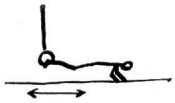
c) Cassone in lunghezza tra gli staggi; dal seggio divar., ruota in av. alla stessa pos. Diminuire l'altezza del cassone.

d) Lo stesso es., ma cassone all'infuori degli staggi, davanti alle parallele; prese alle estremità.
e) Staggi obliqui: seggio divar., ruota in av. alla stessa pos.

f) Lo stesso es. a staggi oriz.

2. Tema - Anelli (20')

Affinchè gli allievi si entusiasmino per questo attrezzo non troppo usato, cominciamo con un es. fuori dell'ordinario.



a) Anelli di poco sopra il suolo: appoggio manuale e pedestre, piedi negli anelli: camminare sulle mani in av. e ind., il più lontano possibile.
b) Stazione negli anelli: bilanciare in av. e ind., come sull'altalena. Chi bilancia più in alto?
c) Anelli all'altezza delle prese a br. in alto. Presa di slancio a passi rapidi.

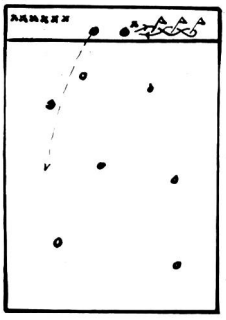
La spinta per i bilanciamenti seguenti avviene verticalmente sotto gli anelli; seguito dei passi: sin. - dr. o viceversa. Correre in av. lasciando le prese in occasione del bilanc. in av.

d) Alla fine del 3.o o del 4.o bilanc. in av., stabilirsi alla staz. sul cassone e conseguente capriola in av. sullo stesso.

e) Lo stesso es., ma sul cassone $^1/_2$ giro e bilanc. in av.; $^1/_2$ giro alla fine del bilanc. in av. (senza cassone) e ripetizione dell'esercizio. Anche lasciando le prese dopo il $^1/_2$ giro e ripresa al ritorno degli anelli.

Gioco (20')

Calcio nello stile della palla battuta
La squadra A si trova nella zona di battuta. Il primo giocatore calcia la palla nel campo da gioco in modo che gli avversari abbiano difficoltà a ricuperarla e a controllarla. Con la seconda palla egli «dribbla» in slalom tra i montanti e ritorna al suo punto di partenza.



La squadra B, ripartita all'interno del campo da gioco, cerca di passare rapidamente ind. la palla fino al punto di partenza, prima che il giocatore avversario sia di ritorno. Chi primo arriva, riceve un punto per la propria squadra. Cambiamento quando tutti hanno effettuato un tiro.

III. Ritorno alla calma (10')

Mettere a posto il materiale. Proposte per variazioni del gioco eseguito. Doccia.