

Le nostre lezioni

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [5]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.



Le nostre lezioni: Salto in lungo / Getto del peso

Christoph Kolb / Gehard Witschi

Luogo d'esecuzione:
all'aperto.

Durata: 1 ora e 40 minuti.

Materiale: Corde per saltare, 2 plinti svedesi o simile, rastrello, pesi di 4-5 kg., nastri, palloni per la pallamano, tappeti.

I. Preparazione (20')

Messa in moto (10')

1. Corsa in scioltezza con lancio in alto della corda raggomitolata.
2. Corsa in av. saltando alla corda (2 passi per giro della corda).
3. Idem, ind.
4. Saltellare alla corda in av. su 1 gamba; 1 salto per giro; cambiare ogni 10 saltelli.
5. Passi saltellati di fianco, saltellando alla corda.
6. Saltare alla corda a piedi uniti senza saltello intermedio e a zigzag.

Scuola del corpo (10') con la corda

1. Appoggio facciale, corda a terra: saltare av. e ind. con le mani sopra la corda.
2. A terra sul dorso, corda ripiegata e tenuta a due mani, braccia in alto: flettere il tronco in avanti fino a deporre la corda dav. ai piedi (ginocchia tese).
3. Es. a due: a g. divar. fianco a fianco, br. in alto, corda tenuta: flettere il tronco di fianco con opposizione da parte del camerata.
4. Es. a due: A a terra sul ventre, br. in alto, corda tenuta, B in piedi a g. divar. all'altezza delle ginocchia di A, corda tenuta alle estremità, tira A ind. (flessione del tronco ind.).
5. Seduti, bilanciare in circolo sopra la testa la corda piegata in due, bilanciare la corda in basso, staccandosi da terra al suo passaggio sotto il corpo.
6. Es. a due: schiena a schiena, distanza $\frac{1}{2}$ corda, ambedue afferrano le estremità delle due corde, br. di fianco; girare il tronco di fianco a dr. e a sin. anche con opposizione del camerata.
7. 8 x 15 secondi saltellare alla corda alternando il ritmo (rapido e lento).

II. Scuola della prestazione (70')

Corsa (10')

Allenamento per le staffette circolari (può essere eseguito sul terreno da gioco).

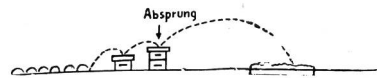
Breve dimostrazione del cambio del testimonia (posizione di partenza,

tenuta delle mani, tenuta del testimonia nella m. sin., marca di partenza, partenza su chiamata, zona di cambio, ecc.).

Americana con 6-10 percorsi parziali di 40-50 metri. Ogni squadra inserisce un corridore all'inizio di ogni percorso parziale, alla partenza però 2 corridori per squadra (primo e ultimo). Ogni corridore corre un solo percorso parziale ed esegue poi il cambio con il seguente. Ad eccezione dell'ultimo, ogni corridore percorre tutti i percorsi parziali, finché si trova al suo posto di partenza.

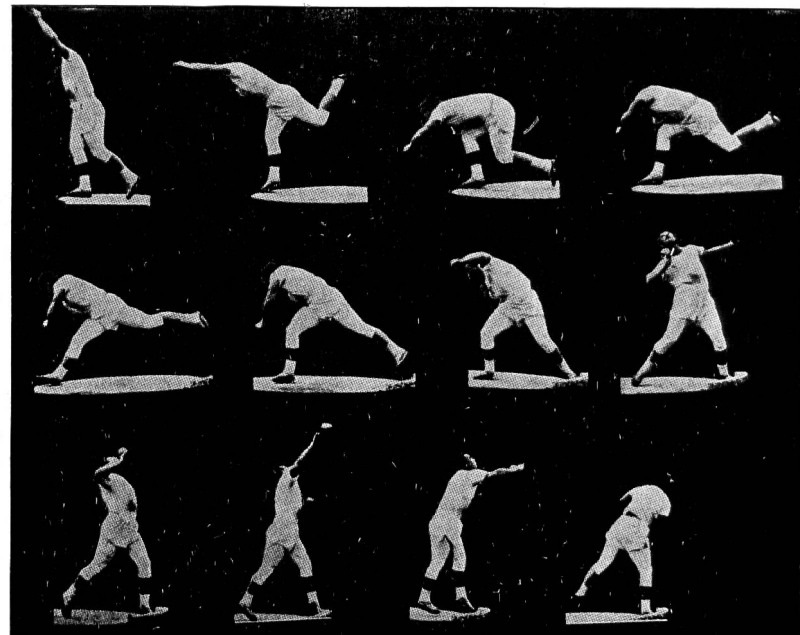
1. Tema (20') - Salto in lungo

1. 6 passi di rincorsa, stacco dal plinto. Attenzione: estensione massima delle articolazioni del piede, del ginocchio e delle anche.
2. 6 passi di rincorsa, aumento dell'altezza del salto con stacco dal secondo plinto. Continuazione dei passi nell'aria.



3. 8 passi di rincorsa, stacco dal suolo a distanza libera dalla fossa. Continuazione dei passi come sotto 2. Atterraggio sulla gamba d'appello e subito continuare a correre nella fossa.
4. Lo stesso es. che sotto 3, ma per l'atterraggio la g. di slancio viene ricondotta in av.

A scopo di studio un lancio di O'Brien.



2. Tema (20') - Getto del peso

1. Es. alla stazione, senza boccia: bilanciare le br. in av. in alto con slancio della g. sin. ind. (per i mancini g. dr.) su 8 tempi.
2. = 1, ma la mano dr. resta al mento, solo il br. sin. bilancia sciolto in av. (mancini al contrario). La g. dr. bilancia ind.
3. = 2, ma la g. sin. bilancia di nuovo ind., con contemporanea caduta del bacino. Ne segue un rimorchiare della g. dr.
4. Da questa posizione di caduta a sin. ind. nasce l'estensione in av. e in alto. Soltanto quando gli es. 1-3 vengono eseguiti senza errori, si può passare all'es. 4.

Gioco (20') - pallamano Esercizi preparatori:

- passaggio con rimbalzo
- tiro in porta con salto (ev. dal trampolino; tappeti)
- passaggio a due in corsa; un terzo cerca di afferrare la palla; se la prende, occupa il posto di chi ha eseguito il cattivo passaggio.

Gioco facendo specialmente attenzione alla copertura dello spazio (5 giocatori coprono lo spazio davanti alla porta, il sesto funziona da disturbatore, copre il migliore attaccante avversario o si libera per il contrattacco).

III. Ritorno alla calma

Discutere il gioco, comunicazioni, una canzone, riporre il materiale, doccia.