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: 21 (1964)

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: 18.07.2025

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

Salto in lungo - Lancio

W. Duttweiler

Luogo d'esecuzione: all'aperto. **Durata:** 1 ora e 40 minuti.
Materiale: palle da tennis, picchetti, palloni per la pallamano.

I. Preparazione (20')

Messa in moto combinata con esercizi della scuola del corpo.

- Marcia e corsa con circoli delle br. in av. e ind. e con circoli delle spalle in av e ind.
- Corsa in av.; al colpo di fischietto, 1/2 giro, capriola in av. e corsa
- A terra bocconi: flessione ind. del tronco
- Passi saltellati in av., br. in alto: bilanciare il tronco asimmetricamente a dr. e a sin.
- Ruota di fianco a dr. e a sin.
- Passi saltellati bilanciando asimetricamente le br. a dr. e a sin.
- Corsa nel terreno, con superamento di ostacoli naturali.

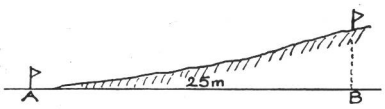
II. Scuola della prestazione (70')
Corsa (10') Esercizi di reazione

- Corsa in av., al colpo di fischietto: sollevare le ginocchia
- Corsa in av., al colpo di fischietto: capriola in av. e scatto su 20 m.
- Corsa in av., al colpo di fischietto: 1/2 giro e scatto su 20 m.
- Gioco del giorno e della notte
- A terra bocconi, mani incrociate sulla schiena: al colpo di fischietto, partenza e corsa su 40 m. (anche con misurazione del tempo).

1. Tema — Salto in lungo (20')

Esercizi per il miglioramento della forza di salto.

Gli esercizi seguenti devono essere svolti su terreno soffice e se possibile leggermente in pendenza:



- Passi saltellati in av. tirando il ginocchio in alto fino al petto
- Salti in corsa; la distanza tra A e B deve essere percorsa con il minor numero possibile di salti
- Saltellare con elevazione, alternativamente a dr. e a sin.
- Salto della rana (tendere bene le anche).

Tutti gli esercizi devono essere ripetuti 2 volte in salita (da A a B). Dopo ogni esecuzione ritornare verso A al leggero passo di corsa (restare sempre in movimento, respirare ritmicamente, sciogliere la muscolatura).
Dopo ogni esecuzione effettuare una pausa di circa 2 minuti.

2. Tema — Lancio (20')

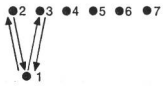
Forme di gioco

- A due: lanciare e riprendere. Distanza 15 m. (con la mano migliore)
- Con la mano peggiore
- Quale coppia ha il maggior numero di prese in 1 minuto ?
- 30 m. di distanza: i due camerati cercano di passarsi la palla esattamente all'altezza della testa
- Esercizi di mira sugli specchi per la pallacanestro:

  piccolo ⊓ = 1 punto
  grande ⊔ = 2 punti
- Concorso a gruppi: quale gruppo ottiene il massimo di punti in 2 minuti ?
- Ognuno esegue 2 lanci a distanza (misurare in passi).

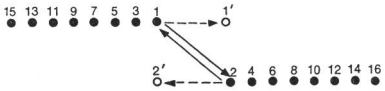
Gioco (20')

Esercizi di lancio e di presa con il pallone per la pallamano; staffette con il pallone.



Ogni giocatore passa 1 volta davanti al gruppo, serve i compagni e si rimette davanti.

Il nr. 1 passa durante la corsa il pallone al nr. 2 e si mette poi dietro il nr. 10. Il nr. 2 corre verso il nr. 3, al quale passa il pallone, e si mette dietro il nr. 9. Ecc.



Passaggio trasversale; i giocatori si dispongono come sul disegno.
— Palla-seduti.

III. Ritorno alla calma (10')
Spiegazioni d'ordine tattico, comunicazioni, riporre il materiale, doccia.