

Le nostre lezioni

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 5-6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

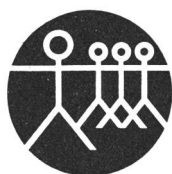
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Ginnastica acrobatica - Salti in appoggio

Christoph Kolb

Luogo d'esecuzione: palestra. **Durata:** 1 ora e 40 minuti **Materiale:** cordicelle per saltare, montone cavallo, palloni.

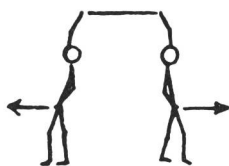
I. Preparazione (20')

Messa in moto e scuola del corpo:

- Corsa sul posto e in avanti, bilanciando ritmicamente la corda;
- A due, corsa in avanti e in dietro (in colonna per due), bilanciando la corda in av. e ind.; cambiare di mano per la corsa ind.;



- Al colpo di fischietto, la prima coppia resta sul posto e tende la corda all'altezza delle anche: gli altri passano sotto (ev. anche saltando sopra la corda);
- Spostamento del bacino in av.

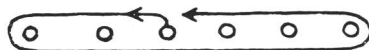


- Lo stesso es., ma con spostamento del bacino di fianco, partendo dalla pos. leggermente divaricata;
- Corsa descrivendo degli otto con la corda e seguendo il ritmo;
- Il cerchio saltante: ca. 10 allievi formano un cerchio. Nel mezzo un altro allievo bilancia la corda all'altezza delle ginocchia; gli altri saltano. Chi ferma la corda, passa al centro.

II. Scuola della prestazione (70')

Corsa (10')

Corsa ai numeri con variazioni:



Andata normale, ritorno in slalom.

- Partenza da terra: andata saltando sopra i camerati, ritorno normale.

I. Tema - Ginnastica acrobatica (20')

Ruota di fianco

Per l'esecuzione della ruota occorre una muscolatura delle braccia e delle spalle sufficientemente sviluppata. Lo sforzo corrisponde a quello della capovolta in av.

Un primo mezzo ausiliare per la costruzione dell'es. è costituito da una corda tesa all'altezza delle anche.

Dalla pos. piede sin. in av. davanti alla corda: appoggio delle mani dall'altra parte, prima la sin. e poi la dr. Spinta contemporanea dei due piedi e passaggio delle gambe sopra la corda.

Ad ogni prova ulteriore, si ricerchi la migliore estensione delle ginocchia e delle anche.

Si allontanano la corda e si esegua la ruota secondo il ritmo dr. - dr. - sin. (passo - saltello - passo e spinta); si aggiungano, prima dei citati ultimi tre passi, alcuni passi normali di slancio.

Seguito di parecchie esecuzioni, restando possibilmente su di una linea retta.

Ruota con giro = ruota con $\frac{1}{2}$ giro rispetto alla presa di slancio. La si introduca prima dal plinto. Que-

sto genere di ruota viene usato come presa di slancio per il flic-flac o il salto mortale ind.

2. Tema - Salti in appoggio (20')

La riuscita di un salto in appoggio dipende in gran parte dalla bontà dello stacco; si eserciti quindi in primo luogo lo stacco.

- Spalliera, mani all'altezza della testa, parecchi salti finali di seguito;
- Corsa e stacco finale dal trampolino svedese o Reuther, a piedi uniti e alla stessa altezza. Salto con estensione e ripresa del corpo alla corda;



- Salto con estensione sopra una corda e capriola finale su un plinto;



- Spaccata sul montone, curando la spinta in av. delle braccia;
- Spaccata sul cavallo largo.

Gioco (20')

Pallacanestro

In circolo o su due ranghi; esercizi di lancio e di presa:

- a due mani con spinta (dal petto in av.);
 - idem, ma con passo in av. o ind.;
 - ritmo dei due passi tra presa del pallone e lancio al canestro;
- Gioco con regole semplificate.

III. Ritorno alla calma (10')

Sdraiarsi a terra con le gambe in alto (appoggiate), doccia.