

Le nostre lezioni : esercizi preparatori per il salto in lungo e per il getto del peso

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 4

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:

Esercizi preparatori per il salto in lungo e per il getto del peso

Christof Kolb

Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

Messa in moto: 10 min.

- In un piccolo riquadro ben delimitato, marciare liberamente senza toccare nessuno.
- Medesimo esercizio correndo.
- Con un pallone da calcio (ev. diversi), da giocare esclusivamente coi piedi, cercare di toccare un compagno. Chi vien toccato diventa tiratore. Essere toccati al di sopra del ginocchio non è considerato valido.

Scuola del corpo: 10 min.

- Ginnastica appropriata per la corsa.
- Bilanciamenti asimmetrici delle braccia in avanti e in dietro, sempre più in alto, fino ai circoli asimmetrici.
 - Seduti: bilanciamenti asimmetrici delle braccia flesse. Cambiamento di ritmo al colpo di fischietto del monitore.
 - Gran passo a sin. in av., girare il tronco bilanciando le braccia a sin. con molleggiamenti.
 - Bilanciare la gamba in circolo in avanti, di fianco, all'esterno, a sin. e a dr..
 - Corsa rapida sul posto, alzando le ginocchia molto in alto.
 - Posizione a candela: pedalare.

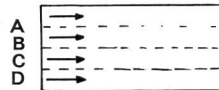
Corsa: 10 min.

- Controllo del lavoro delle braccia e dei piedi.
- Eseguire il lavoro delle braccia stando in piedi. Fare attenzione a che i gomiti restino vicini al corpo. I pollici sono diretti verso l'alto, leggermente all'esterno. Il gomito deve essere decontratto.
 - Esecuzione in marcia e in corsa.
 - Marciare su una linea marcata al suolo. Posare i piedi paralleli sulla linea (e non come Charlot).
 - Correre sulla linea cambiando più volte direzione. Posare il piede sul lato esterno.
 - Cambiamento di ritmo osservando tutti i punti sopra elencati.

Tema 1: Allenamento e perfezionamento del salto (preparazione al salto in lungo): 20 min.

Organizzazione: La sala viene divisa longitudinalmente in 4 parti. Ogni compartimento è riservato a un determinato esercizio che ogni gruppo esegue secondo una rotazione comandata dal monitore.

- Schema: A) Salto cercando di toccare un oggetto;
B) Ritmo di stacco;
C) Salto in sospensione;
D) La scala dell'elefante.



- A) Iniziare con qualche passo di rincorsa: elevazione per toccare con la testa un oggetto sospeso. Dopo il salto, segnare il posto più adatto per l'elevazione. **Attenzione:** il piede d'appello deve essere posato piatto, ossia non posare prima il tallone per poi «voltare» il piede. Il bloccaggio per mezzo del tallone consente un salto alto, ma rallenta considerevolmente la velocità, raccorciando la lunghezza. Atterraggio su tappeti.



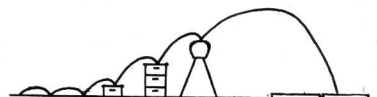
- B) Dopo una breve rincorsa, saltare da un plinto. Marcare la lunghezza degli ultimi 3 passi (event., per introdurre il ritmo: galoppo saltellato). **Attenzione:** Il penultimo passo è di ca. 20-30 cm più lungo dell'ultimo.



- C) Breve rincorsa, salto in sospensione a una sbarra. Grazie a questo esercizio, il saltatore evita una posizione avanzata troppo marcata del tronco, impegnando molto in alto la gamba di slancio. Lo scopo è dunque: restare verticali.



- D) 3-4 ostacoli (plinti, montoni, cavallo) disposti in ordine crescente di altezza: dapprima il più basso, il più alto per ultimo: salti in estensione dall'uno all'altro.



Attenzione: Posare la pianta del piede. Progressivamente aumentare la lunghezza, eventualmente anche l'altezza degli ostacoli.

Tema 2: esercizi preparatori al getto del peso con pallone pesante: 20 min.

Formazione: Su due ranghi uno di fronte all'altro, oppure in cerchio frontale.

- Posizione iniziale: gambe divaricate. Lanciare il pallone pesante a due mani, partenza all'altezza del petto; circa 10 volte o di più, secondo lo stato d'allenamento.
- Il medesimo esercizio seduti, a gambe divaricate.
- Dalla posizione con un passo in avanti lancio con un braccio solo, sin. e dr.

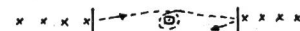


- Lo stesso esercizio seduti, a gambe divaricate.
- L'allievo che riceve il pallone pesante si volta a dr. (per i lanciatori destri) nella posizione di lancio, la palla tocca il suolo davanti alla punta del piede dr., e, per rotazione immediata in senso inverso, vien lanciata al compagno di fronte.



Gioco: Staffetta con palla: 20 min.

- **Scartare** la palla girando attorno a un piuolo nel mezzo del tragitto. Cambiare di mano a metà percorso. La palla viene trasmessa e rispettivamente ricevuta. Due tragitti fino a che ciascuno sia ritornato al proprio posto di partenza.



- **Lanciare e ricevere:** tragitto della palla come alla figura. Il lancio di fianco si effettua con un movimento del polso all'altezza dell'addome. Il lancio al compagno di fronte può essere effettuato nel modo preferito.

