

Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 1

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 speciale e muscolazione del velocista (II)

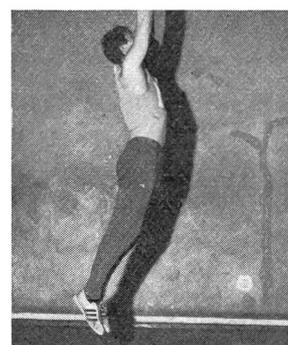
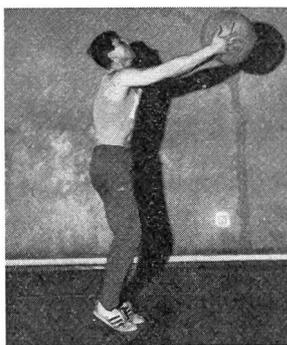
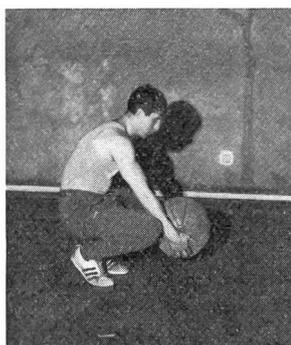
Hermann Roth e Georg Gold, Mainz

Testo italiano: Sergio Sulmoni

Lavoro per la scioltezza - Lavoro di base - Esercizi con compagno e attrezzo

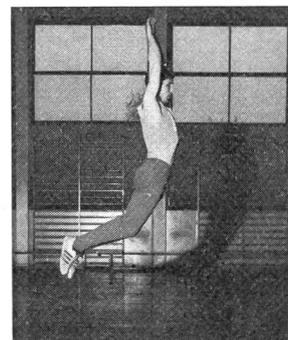
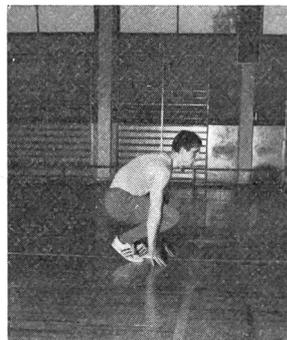
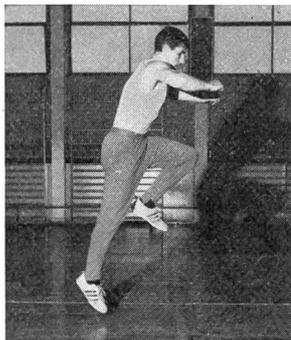
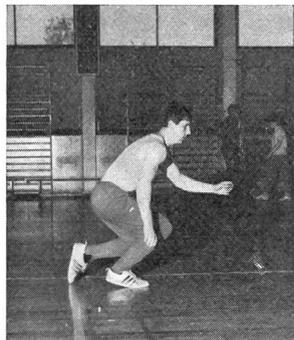
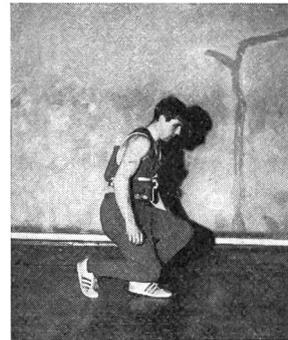
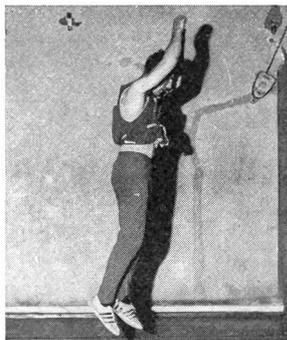
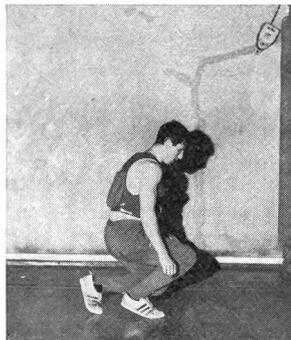
Esercizio 1

Dalla posizione raggomitolata, rialzarsi rapidamente, lanciando il pallone pesante (3000 g) verticalmente in alto.
3 serie di 10 ripetizioni con ricupero di 1'.



Esercizio 2

Salti in estensione alternando la spinta da una gamba all'altra. peso del giubbotto: ca. 10% del peso dell'atleta.
3 serie di 10 ripetizioni con ricupero di 1'.



Esercizio 3

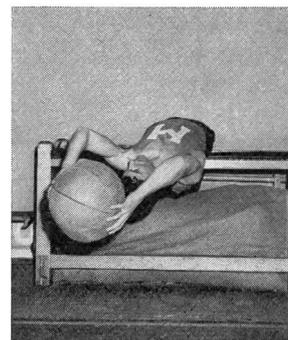
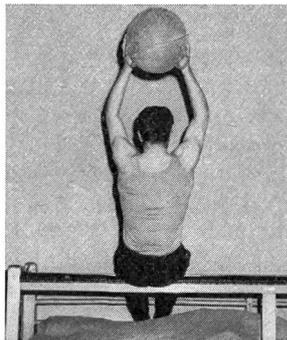
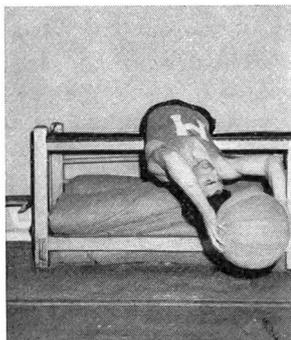
«Salti di corsa» su una distanza di 40 m, sin., dr., sin., ecc. con flessione marcata della gamba d'appoggio.
3 serie con ca. 3' di ricupero.

Esercizio 4

«Salti a rana» limitati su una distanza di 40 m, partendo dalla posizione raggomitolata.
3 serie con ca. 3' di ricupero.

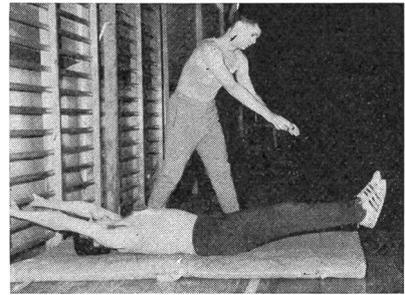
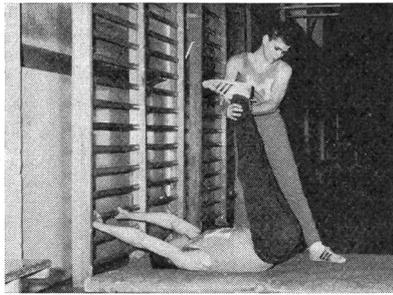
Esercizio 5

In appoggio dorsale, piedi fissati; partendo dalla posizione dorsale laterale (sin. dr.), rialzarsi rapidamente, braccia tese, fino alla posizione seduti, tenendo un pallone pesante (3000 g) fra le mani.



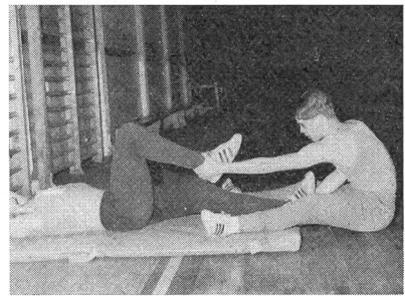
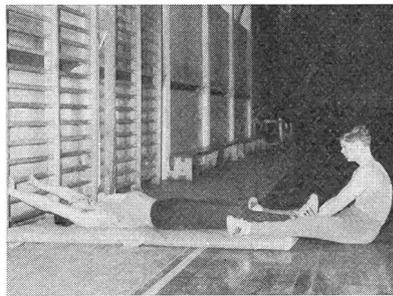
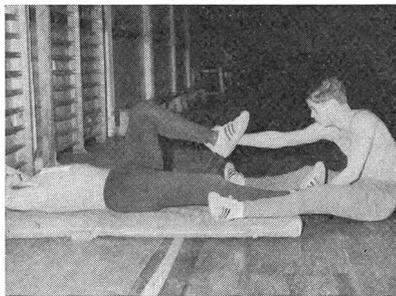
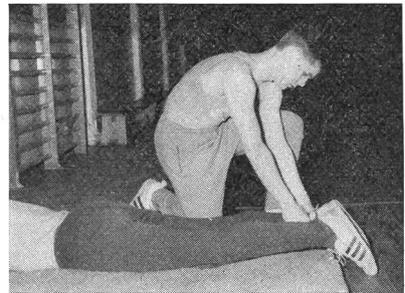
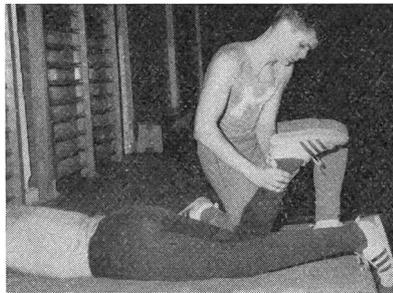
Esercizio 6

Le gambe tese dell'atleta sono spinte con vigore verso terra dal compagno. Chi è sdraiato «frena» le sue gambe prima che tocchino terra e le riconduce alla verticale. 3 serie di 10 ripetizioni con recupero di 2'.



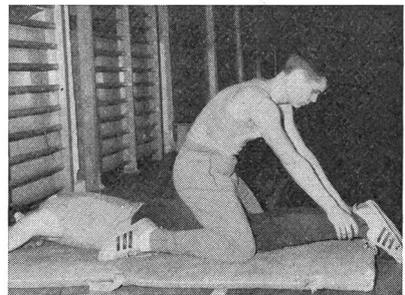
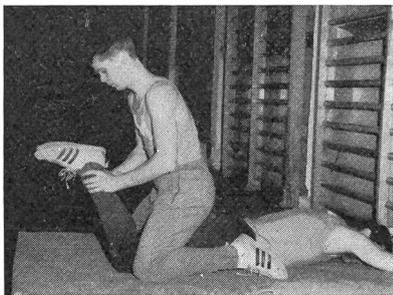
Esercizio 7

L'atleta sdraiato al suolo in posizione ventrale cerca di flettere il polpaccio malgrado una leggera resistenza del compagno. 10 ripetizioni per ogni gamba. 3 serie con un risupero di 2'.



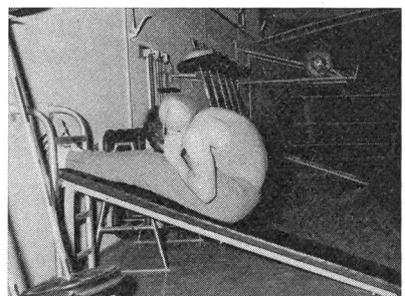
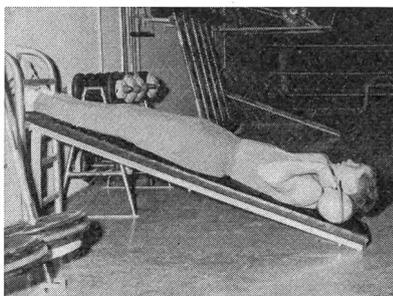
Esercizio 8

Dalla posizione sdraiata dorsale, flettere alternativamente le gambe malgrado la resistenza esercitata dal compagno seduto. 10 ripetizioni per ogni gamba. 3 serie con recupero di 3'.



Esercizio 9

Idem come 7, ma con le 2 gambe simultaneamente. 3 serie di 10 ripetizioni con recupero di 3'.



Esercizio 10

Passo di corsa alzando le ginocchia verso il petto (skeepping); il compagno esercita resistenza mediante una fune. 3-5 ripetizioni su una distanza di 30 metri a seconda del grado di affaticamento. 3' di recupero fra ogni serie.

Esercizio 11

Sdraiati dorsalmente nel senso della lunghezza su un piano inclinato con un carico di 10 kg sulla nuca. Rialzare rapidamente il busto e fletterlo in avanti sulle gambe. 3 serie di 10 ripetizioni con recupero di 1½ a 2'.