

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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 1

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

Ginnastica speciale e muscolazione del velocista (II)

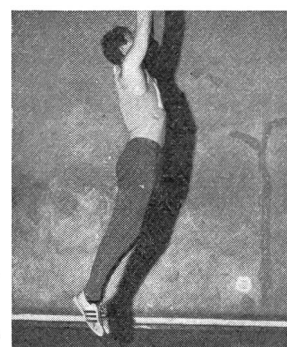
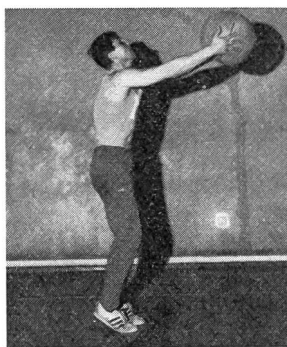
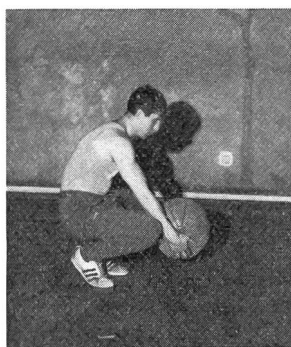
Hermann Roth e Georg Gold, Mainz

Testo italiano: Sergio Sulmoni

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

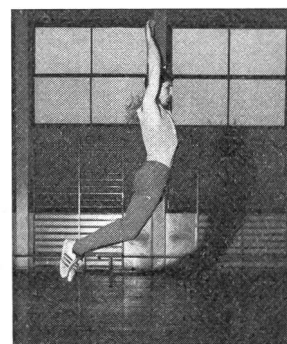
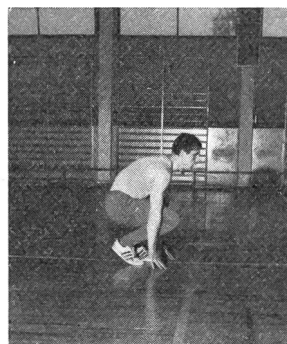
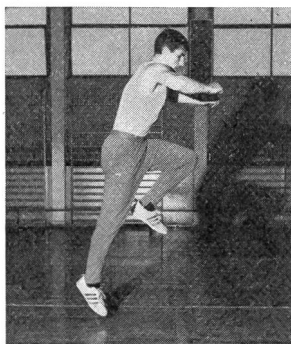
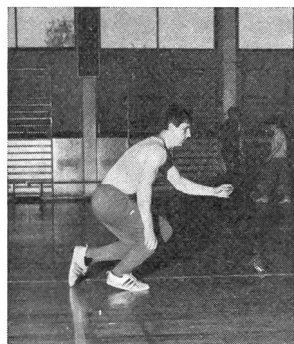
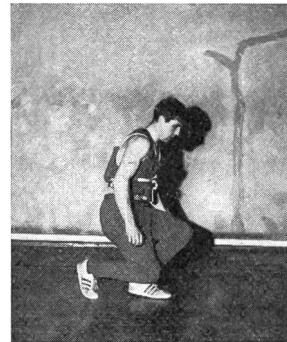
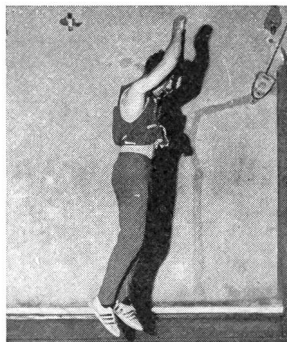
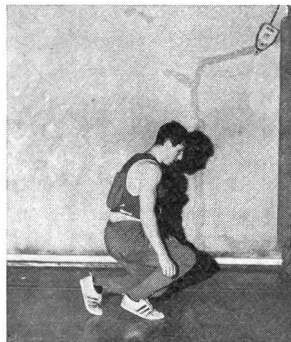
Esercizio 1

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

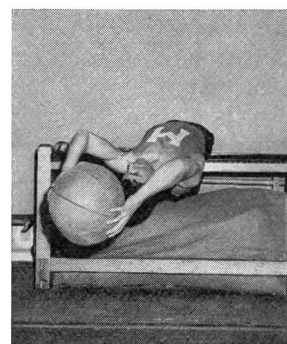
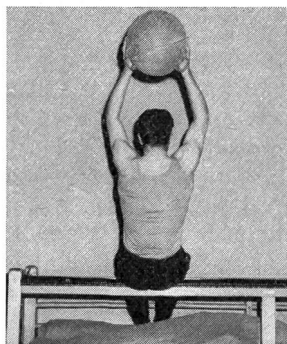
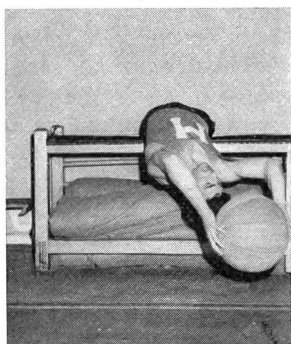
«Salti di corsa» su una distanza di 40 m, sin., dr., sin., ecc. con flessione marcata della gamba d'appoggio.
3 serie con ca. 3' di ricupero.

Esercizio 4

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

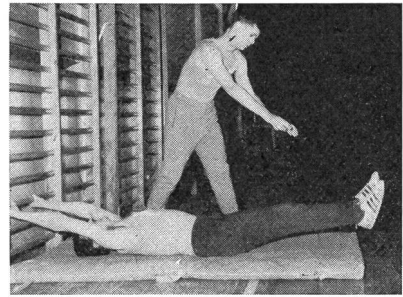
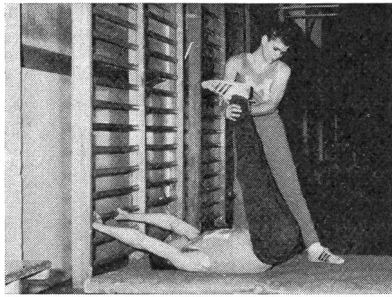
Esercizio 5

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.



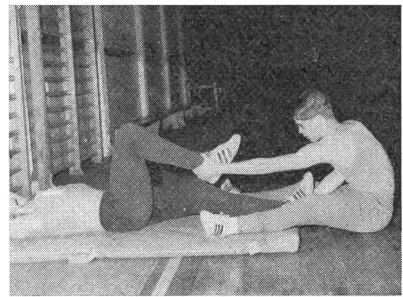
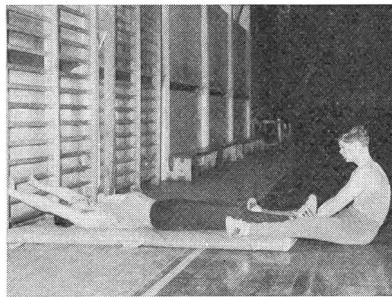
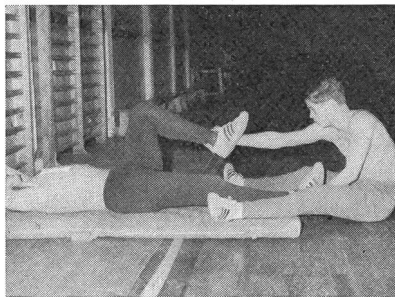
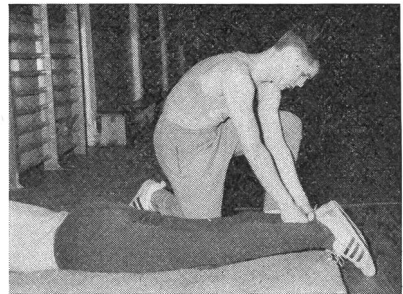
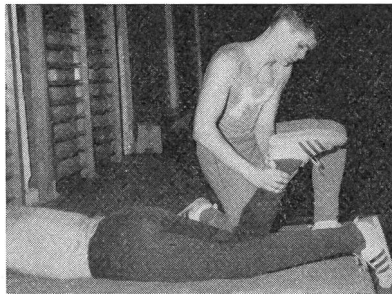
Esercizio 6

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 ricupero di 2'.



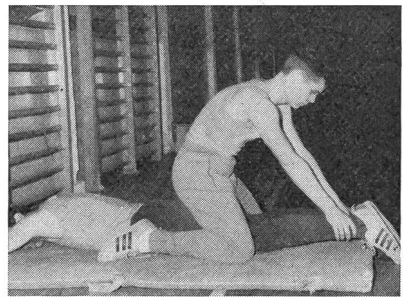
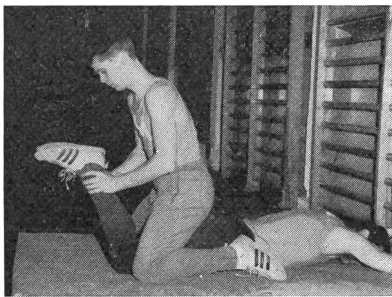
Esercizio 7

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'.



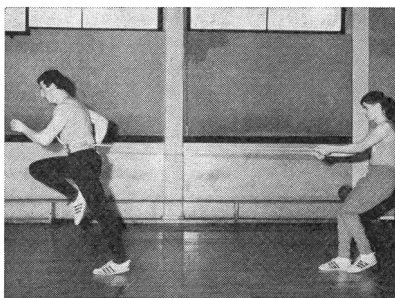
Esercizio 8

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



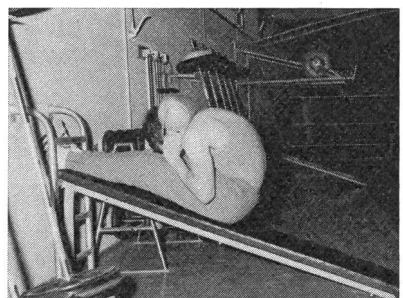
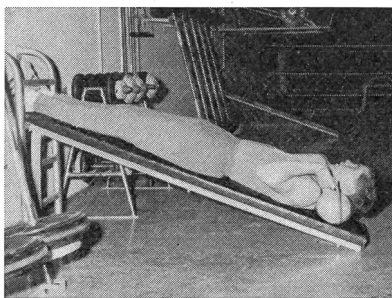
Esercizio 9

Idem come 7, ma con le 2 gambe simultaneamente. 3 serie di 10 ripetizioni con ricupero 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 ricupero 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 ricupero di 1½ a 2'.