

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

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Le nostre lezioni : tuffi indietro, esercizi a coppie, staffette, piste d'attrezzi, piccoli giochi

### **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:** 06.10.2024

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



# Le nostre lezioni: tuffi indietro

André Metzener. Testo italiano: Sandro Rossi

## I. Preparazione, messa in moto, riscaldamento

- Alternare: marcia in av. e corsa ind.
- Alternare: invers. marcia ind. e passo di corsa in av.
- $\frac{1}{2}$  avvitamento, correre ind.  $\frac{1}{2}$  avvitamento, correre in av. (sempre nella stessa direzione)
- Correndo: ogni 4 tempi: saltare con 1 avvitamento (appello su 1 piede) e riprendere esattamente la stessa direzione (Appello ogni 4 tempi).
- Lo stesso esercizio (avvitamento completo) ma l'appello è fatto sui due piedi
- I 2 esercizi precedenti sono pure da eseguire correndo ind.

## Esercizi di ginnastica fondamentale



Foto 1

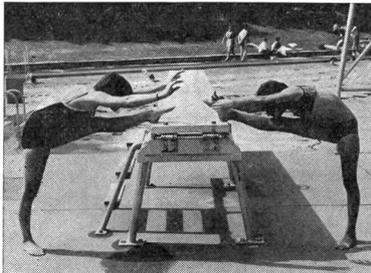


Foto 2

- Abbassare il tronco in av. tenendo la schiena completamente appiattita, restare 6-7 sec. tenendo pure le ginocchia completamente tese (Foto 1-2)
- Sulla schiena, mani lungo il corpo: alzare le gambe (ginocchia tese) e le anche, per toccare con i piedi il pavimento dietro la testa.



Figura 3

- Esercizio isometrico: sulla schiena (o sul ventre), braccia allungate nel prolungamento del corpo, le mani l'una contro l'altra: contrazione isometrica di tutto il corpo soprattutto dei muscoli addominali e dei glutei, punte dei

piedi in superestensione. Tenere 7 sec.

## II. Ginnastica a terra

- 1 avvitamento, capriola ind.: 3 consecutive
- Pos. accosciata: inizio di capriola ind., estensione spingendo i piedi verso il cielo, restare un momento in pos. di candela.



Figura 4

- Lo stesso esercizio, ma preceduto da una capriola completa
- $\frac{1}{2}$  capriola ind. — Salire all'appoggio rovesciato (con 1 aiuto che tiri le gambe verticalmente verso l'alto)
- Bilancia dorsale (a coppie).

## III. Esercizi in acqua

- Tuffo dell'anitra ma al rovescio. Sulla schiena; raggruppare; scattare ind.; tendere le gambe verticalmente in alto guardando il fondo della piscina per restare in appoggio rovesciato teso (acqua all'altezza del torace o delle spalle). Prima con l'aiuto di un compagno, poi soli.
- La «bomba» (carpiata). Tenere la presa alle caviglie sino a che le anche siano in acqua. Soltanto a questo punto, tirare la schiena ind., estensione.

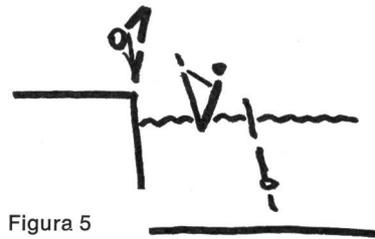


Figura 5

- La «bomba» raggruppata (da un trampolino o da un punto qualsiasi a 1 m)

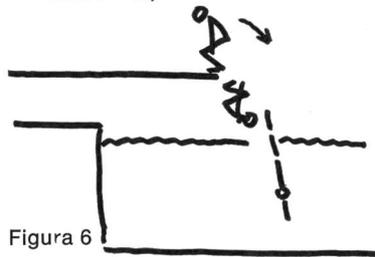


Figura 6

- cadere restando raggruppati
- quando la testa è in basso, estensione.

Alla fine di questi due esercizi, bisogna allungarsi per andare a toccare il fondo alla verticale. Evitare d'inarcare la schiena per ritornare contro la parete o uscire più in fretta dall'acqua.

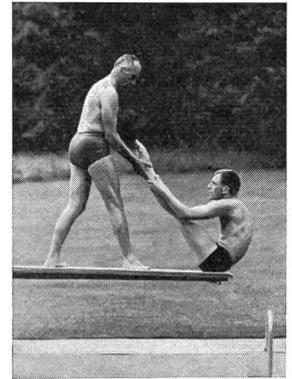


Foto 7a

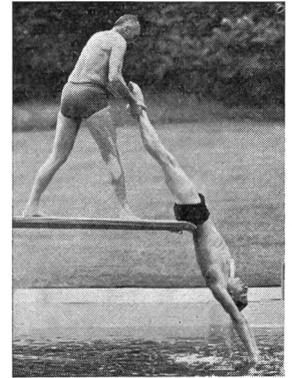


Foto 7b

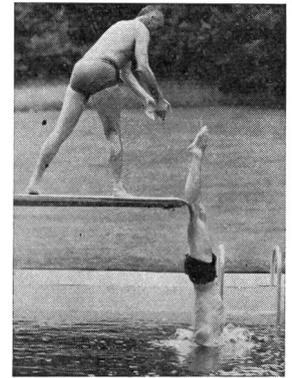


Foto 7c

- ind. (con l'aiuto di un compagno)

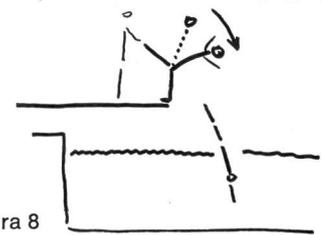
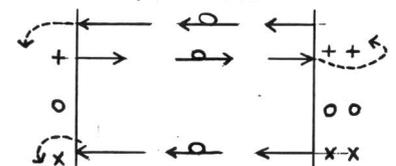


Figura 8

## IV. Staffetta a pendolo

Tuffo di partenza,  $\frac{1}{2}$  avvitamento



in acqua per scivolare sulla schiena; capriola ind. (salto mortale ind.), continuare nuotando sul dorso.

Figura 9



# Le nostre lezioni:

Esercizi a coppie - Staffette - Piste d'attrezzi - Piccoli giochi

Clemente Gilardi

Luogo: Palestra.

Durata: 1h 40 min.

Materiale: fischietto, montoni, sbarre, plinti, parallele, tappeti, montanti, banche svedesi, palloni.

## 1. Preparazione: messa in moto e ginnastica a coppie (20 min.)

Quasi tutti gli esercizi di messa in moto qui presentati sono da considerare come di esercizi di reazione; tutti gli esercizi a coppie sono esercizi d'elongazione. È dunque conveniente d'inserire quest'ultimi «nel movimento». Possiamo così raggiungere il giusto equilibrio nello sforzo e arrivare ad un'alternanza continua tra «dinamica» e «statica». La scelta del seguito e della combinazione degli esercizi è lasciata libera al monitore. Tutti gli esercizi sono da eseguire a coppie.

### Messa in moto:

- marciare e correre alternativamente. I due compagni si «disturbano» l'un l'altro ognuno tentando continuamente di mettersi davanti all'altro. Non ci si può toccare!
- Marciare, correre, marciare in appoggio facciale e dorsale «rotolare», ecc.: in av., incl., di fianco. Colui che si trova a ds. deve sempre restare a ds. del compagno e cercare sempre, il più velocemente possibile, di «imitare» i movimenti di quest'ultimo.
- Uno dietro l'altro: marciare e correre in av. Al colpo di fischietto, colui che si trova dietro scatta in av. per «sorpasare» il compagno e passare in testa.
- «Gioco dello specchio». Faccia a faccia: A avanza «giocando con il proprio corpo», cioè flettendosi di fianco, a ds. e a sin., in av., ind. sempre cambiando ritmo. B cerca, indietreggiando, di fargli da specchio. Nessun contatto con il corpo. Cambiare al comando.
- Faccia a faccia: A avanza cercando di sorpassare, tramite finte, a ds. o a sin., il compagno B ha il compito di cercare di «impedire» il passaggio. Nessun contatto con il corpo. Cambiare al comando.

### Ginnastica:

A è seduto a gambe divar., B (in piedi) lo tiene per le braccia: circolo passivo delle br. Esecuzione lenta del movimento.



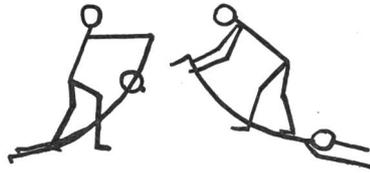
- A in ginocchio e in appoggio, le mani girate in dietro. A flette e tende le br. a fondo con molleggiamento; B «appoggia» (senza forzare) sulle scapole di A.



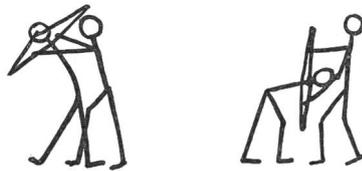
- seduti, schiena a schiena, B a gambe flesse. A flette il tronco in av. tirando B sopra la sua schiena. B resta sciolto.



- Flessione passiva ind.: B tira lentamente in alto e in. il tronco o le gambe di A.



- A in pos. a gambe divar., br. flesse, mani alla nuca: flessione laterale del tronco con piccoli molleggiamenti alla fine della flessione. B accompagna il movimento con pressione sulle br. di A.



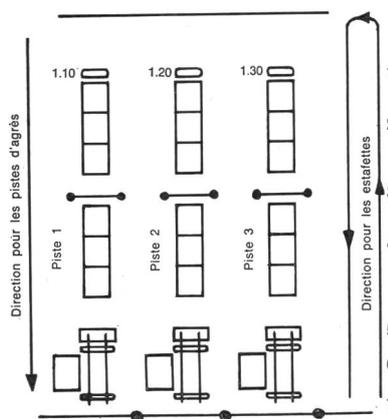
- Per terminare questa serie di esercizi, qualche cosa di più «movimentato»! Pos. accosciata, darsi le mani, saltellare nella pos. o «danza cosacca».



## 2. Allenamento (1 ora 10)

Prepariamo tre piste di attrezzi secondo lo schema seguente; esse ci servono dapprima per le staffette, poi per la ginnastica di prestazione propriamente detta. Rappresentano tre differenti gradi di difficoltà.

Inizio della pista d'attrezzi



- 1 Montoni
- 2 Tappeti
- 3 Sbarre (altezza della testa)
- 4 Tappeti
- 5 Plinti
- 6 Tappeti/parallele (alte)
- 7 Montanti — linea di partenza per le staffette

### Corsa:

Gli allievi sono ripartiti in gruppi di egual forza. I più deboli sulla pista n° 1, i migliori sulla 3. Così le possibilità di «vittoria» sono già più aperte durante le staffette.

**Staffetta 1:** partenza, corsa in linea retta passando sotto le sbarre, attorno ai montoni, corsa in linea retta di fianco alle sbarre.

**Staffetta 2:** partenza, corsa formando un grande 8 attorno ai montanti delle sbarre, 1/2 giro attorno ai montoni, corsa dritta di fianco alle sbarre.

**Staffetta 3:** partenza, corsa con un grande 8 attorno ai montanti delle sbarre, 1/2 giro attorno ai montoni, passar sopra ai montoni, corsa dritta di fianco alle sbarre.

### Piste d'attrezzi (tema principale):

I gruppi di prestazione restano gli stessi. Procedimento:

- spiegazione e dimostrazione di ogni esercizio;
- spiegazione e dimostrazione dell'intera pista con i ritmi di collegamento;
- esercitare ogni esercizio ed ogni collegamento;
- allenamento sull'intera pista.

**Pista 1 (facile):** 3 passi di corsa, appello, salto a gambe divar. sopra il montone, arrivo a piedi uniti, capriola in av., salto in estensione, due passi di corsa all'appello con presa alla sbarra, bilanciare sotto quest'ultima per saltare in av. alla stazione, capriola in av., salto in estensione con 1/2 giro, piccola capriola ind., 1/2 giro, saltare alla stazione sul plinto, saltare all'appoggio sulle parallele, bilanciare in av., ind., per saltare poi ind. alla stazione trasversale.

**Pista 2 (media):** 3 passi di corsa, appello e salto accosciato sopra il montone, arrivo a piedi uniti, capriola av., salto in estensione, 2 passi di corsa all'appello con presa alla sbarra, stabilirsi in av. girando ind. all'appoggio, giro d'appoggio ind., bilanciare sotto la sbarra per saltare in av. alla stazione, capriola in av., salto in estensione con 1/2 giro, capriola ind. all'appoggio rovesciato passeggero, salto in estensione con 1/2 giro, saltare alla stazione sul plinto, saltare all'appoggio sulle parallele bilanciare in av., ind., per saltare ind. all'appoggio trasversale.

**Pista 3 (difficile):** 3 passi di corsa, appello, salto tra le br. a gambe tese sopra il montone, arrivo a piedi uniti, capriola in av., salto in estensione, 2 passi di corsa, presa alla sbarra, correre in av. sotto la sbarra e scatto all'appoggio, giro d'appoggio ind. bilanciare sotto la sbarra con 1/2 giro per saltare in av. alla stazione, capriola ind. all'appoggio rovesciato passeggero, salto in estensione con 1/2 giro, saltare alla stazione sul plinto, saltare all'appoggio sulle parallele, bilanciare in av., ind. all'appoggio rovesciato sulle spalle (verticale), girare in av. all'appoggio bracciale, bilanciare in av. alla pos. di scatto e scattare all'appoggio, bilanciare ind. per saltare ind. all'appoggio trasversale.

È assolutamente necessario che ogni esercizio sia già stato allenato nel corso delle lezioni precedenti. Lo scopo è di trovare lungo tutta la pista uno svolgimento del movimento scorrevole e ritmico.

### Piccoli giochi:

Palla battuta a terra.

La palestra è divisa in 2 parti da 2 banche svedesi capovolte, 1 partito in ogni campo. La palla viene battuta al suolo con la mano in modo che passi nel campo diverso. Errori (= punti a favore dell'avversario):

- la palla tocca una panca;
- la palla va direttamente nel campo avverso senza aver toccato il pavimento nel proprio settore;
- la palla rimbalza più di una volta sul pavimento;
- la palla esce dai limiti;
- la palla è toccata da più di 3 giocatori della stessa squadra prima di passare la linea mediana.

### 3. Ritorno alla calma (10 min.)

Rientro del materiale. Comunicazioni. Doccia.