

# Comunicazioni

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

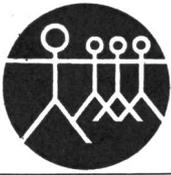
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



# La lezione mensile

## Allenamento di condizione fisica: salti e lanci

Christof Kolb

Disegni: Eugen Dornbierer

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: campo sportivo

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 16 allievi

Materiale: 7 copertoni di bicicletta, 3 sacchi di sabbia o pesi analoghi, 8 attrezzi per lanci, 1 rastrello.

### Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio

⊕ Abilità

▷ Mobilità

Forza

braccia



gambe



♥ Resistenza

▶▶ Velocità

CV Colonna vertebrale

dorso



ventre



### Preparazione

20 minuti

— «Resta al mio fianco»: A cerca di restare sempre al fianco di B (a sinistra o a destra). B cerca, a sua volta, con rotazioni, curve, accosciandosi, mettendosi sul ventre, di obbligare il compagno a copiare, molto rapidamente, i suoi movimenti.  
Dopo 1 minuto si cambiano le parti.



— A coppie, l'uno accanto all'altro: A aumenta, per 3-4 passi, la sua andatura; B cerca di mantenersi al suo fianco: una volta raggiunto A, sarà B ad attaccare e A a reagire.



Dopo ogni azione, trotterellare leggermente e tranquillamente.

— La metà della classe si mette sul ventre, gli allievi si trovano a circa 3 m l'uno dall'altro. L'altra metà passa gli «ostacoli» con salti in corsa (attenzione all'estensione della g d'appello e a ben alzare il ginocchio della g di slancio).



Si cambia dopo 3 passaggi.

Variante: dopo aver passato tutti gli «ostacoli» ognuno si mette a sua volta di fianco ai compagni (3 m). L'ultimo della colonna ricomincia quando tutti sono passati.

— In appoggio fac a br tese, avanzare alternativamente le m il più lontano possibile e ritornare alla pos iniziale; 3 volte.

br

— Sul ventre, br tese di fianco; toccare la m destra con il piede sin e viceversa. 5 volte da ogni parte.

CV  
rot

— Appoggio fac a br tese: avanzare con i piedi fino all'altezza delle m e ritornare alla pos iniziale; le ginocchia restano tese. 5 volte.

CV  
av

— Sulla schiena, i talloni toccano il posteriore, le m appoggiate dietro la testa: fare il ponte, 3 volte.

CV  
ind

— Pos a g divar; flettere il tronco obliquamente a sin in av con molleggiamento, rialzarsi e la stessa cosa a destra; così di seguito.

CV  
lat



Effettuare un grande passo in avanti con molleggiamento, girare il tronco, di 180 gradi, i piedi restano sul posto. 5 volte in ogni direzione.

8

### 2. Fase di prestazione

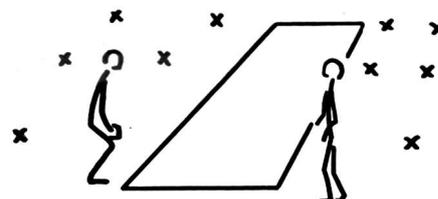
70 minuti

Forza:

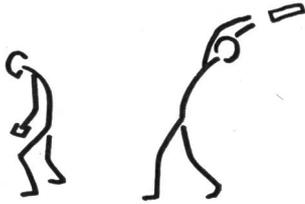
— Nella fossa per i salti, 5 salti in lungo con partenza da fermi. Posizione di partenza a g leggermente divar; come carico supplementare, si può prendere un sacco di sabbia di 5 kg, che si terrà con le due mani tra le g.



Due o tre allievi saltano simultaneamente nel senso della larghezza della fossa e passano il sacco ai compagni che, a loro volta, effettuano l'esercizio.



- 3 lanci con il sacco di sabbia.  
Posizione di partenza: a g divar, il sacco è tenuto con le due m tra le g, lanciare ind.



- 3 lanci con il sacco di sabbia.  
Posizione di partenza: trasv a g divar (g sin in av per coloro che lanciano con la m destra), il sacco è tenuto con le due m dietro la testa; presa di slancio flettendo il tronco in d al massimo, poi lanciare in av.
- 2 lanci di precisione con il sacco; bersaglio: la fossa di salto, da raggiungere lanciando da una distanza di 20 m circa. Lancia dapprima il gruppo 1, il gruppo 2 raccoglie gli attrezzi e lancia a sua volta.

#### Velocità

Sulla pista di slancio per il salto in lungo, il monitore marca l'inizio di una rincorsa di 8 passi (gli allievi deboli faranno 9 passi nella stessa distanza). La metà della classe è pronta a prendere la rincorsa, l'altra metà controlla l'appello. Si parte dalla posizione una g in av; il primo corridore scatta al comando del monitore il quale è in possesso di un cronometro; nel momento in cui il concorrente tocca con un piede la zona d'appello, il compagno seguente può partire. Il cronometro è fermato nell'attimo in cui l'ultimo concorrente ha toccato la zona d'appello.

1

Naturalmente l'altro gruppo cercherà di migliorare il tempo effettuato dai compagni. Se necessario, si possono scambiare dei concorrenti, allo scopo di equilibrare le squadre. Tre concorsi.

Per terminare, ognuno effettua 2 salti con una rincorsa di 16 passi circa.



1

#### Agilità-resistenza:

2 gruppi: 7 allievi del gruppo A sono in piedi nei copertoni di bicicletta disposti sul pavimento. L'insegnante annuncia, con un colpo di fischietto, l'inizio del lancio e l'atterraggio dell'attrezzo.

Gara: nell'intervallo tra un fischio e l'altro, chi può «infilarsi» il maggior numero di volte nel copertone di bicicletta? (alzare il copertone fino sopra la testa, poi toccare il pavimento con lo stesso). Ogni allievo del gruppo B conta il numero di esecuzioni dei compagni. L'ottavo riporta gli attrezzi che sono stati lanciati.

Il secondo lancio entra in azione nel momento in cui il primo allievo riprende il suo posto nel copertone e così di seguito. Il totale di passaggi del corpo nel copertone sono contati. Si cambiano poi le parti tra i due gruppi. Sarà vincitore il gruppo che avrà effettuato il maggior numero di passaggi nei copertoni.

»

#### 3. Ritorno alla calma

- Rimessa in ordine della fossa per il salto in lungo.
- Riporre il materiale.
- Docce.



# DULX

massaggio

giovane contro dolori e mialgie

giovane contro dolori e mialgie

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90  
nelle Farmacie e Drogherie  
BIKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel