

# La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 6

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

Messa in moto con l'esercizio del Fitness-Musical — ginnastica agli attrezzi — gioco

Testo originale: Barbara Boucherin

Testo italiano: Oris Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 ora e mezza

Classe: 15 ragazze

### Legenda:

△ Scioltrezza articolare e muscolare

♡ Stimolo del sistema cardiovascolare

⊕ Destrezza / Agilità

♥ Tenacia

▶▶ Velocità

▶♥ Resistenza generale

⚡ Potenza muscolare

|| Schiena

|| Braccia

CV Colonna vertebrale

|| Forza

|| Ventre

|| Gambe

### Preparazione

20 minuti

- Corriere, saltellare, saltare, in ordine sparso, sulla musica (Bonnie and Clyde).
- Saltare alla posizione divaricata a gambe flesse, battendo le mani al suolo, fra le gambe, e correre di nuovo.
- In ginocchio, la gamba destra tesa lateralmente: flessione laterale a destra, giro in avanti sopra la spalla alla posizione seduti a gambe divaricate, flessione in avanti del tronco con molleggiamenti, in ginocchio, la gamba sinistra tesa lateralmente, e ripetere l'esercizio dall'altra parte.
- Grande posizione laterale divaricata, sedersi e girare indietro sopra la spalla, mettersi su un ginocchio e riportarsi di nuovo in posizione divaricata.
- Corriere, battuta a piedi uniti e salto in estensione con cerchio delle braccia all'indietro, quindi riprendere a correre.
- Lo stesso esercizio, con mezzo giro.
- Lo stesso esercizio, con giro completo.
- In coppia; sul ventre, braccia in alto, darsi le mani e, senza lasciare le prese, fare mezzo giro sul dorso, quindi rimettersi in posizione sul ventre.
- Sulla schiena; eseguire la candela, abbassare le gambe indietro fin che toccano il suolo, ritornare alla posizione di candela, abbassarsi lentamente alla posizione coricata sul dorso.
- Con musica (Bonnie and Clyde); prima parte del Fitness-Musical:  
Saltare alla posizione divaricata a gambe flesse, battendo il terreno (1), salto in estensione con cerchio delle braccia all'indietro (2), raggomitolarsi (3), sul ventre (4), mezzo giro sulla schiena (5), mezzo giro sul ventre (6), raggomitolarsi (7), rialzarsi (8), e ricominciare da 1. Concerne la musica: è possibile scegliere qualsiasi musica, alla condizione comunque che i quattro tempi corrispondano a quattro secondi.



### Fase di prestazione

25 minuti

#### Introduzione alla capovolta indietro («dislocazione») agli anelli bilanciati

Anelli all'altezza della testa, tappeto.

- Dalla stazione-sospensione: sospensione flessa, ginocchia al petto.
  - Dalla sospensione rovesciata: abbassarsi alla sospensione semi-rovesciata, controllare che le braccia siano circa all'altezza delle cosce.
  - Dalla sospensione semi-rovesciata: tre movimenti di molleggiamento (apertura dell'angolo gambe-tronco).
  - Con l'aiuto di due persone, a destra ed a sinistra, eseguire lo stesso esercizio ma indietro in alto e con «dislocazione». **Importante:** aiutare all'anca e alla coscia e seguire il corpo, ossia tirare indietro affinché la ginnasta al lavoro non curvi la schiena. Per facilitare l'esecuzione, durante la «dislocazione», le braccia descrivono un grande cerchio.
  - Lo stesso esercizio, ma con un sol movimento di molleggiamento e spinta immediata.
  - Bilanciare in avanti, stabilirsi alla posizione semi-rovesciata, segnare il momento della «dislocazione», bilanciamento intermedio e, con l'aiuto di due compagne, «dislocazione». Un segnale acustico facilita la scelta del momento cui occorre effettuare la spinta, al punto morto.
- Errori tipici:**
- Braccia flesse
  - Spinta effettuata troppo presto → si cade nelle spalle
  - Spinta troppo orizzontale → non c'è più il tempo per «dislocare»
  - «Dislocazione» intempestiva → pericolo di caduta.



## Allenamento in cantieri

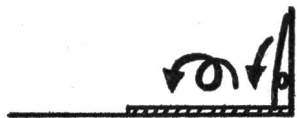
**Materiale:** pertiche oblique, coperchio del plinto, barra all'altezza delle spalle, montone e trampolino, tappeti, due picchetti.

### 1. Pertiche oblique



Cambiare di pertica bilanciando da A a B = 1 punto

### 2. Tre tappeti in lungo davanti una parete



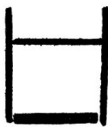
Appoggio rovesciato contro la parete, ridiscendere e capriola indietro = 1 punto

### 3. Trampolino e montone



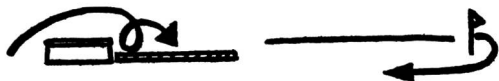
Salto in mezzo, e girare correndo attorno al picchetto = 1 punto

### 4. Sbarra



Stabilirsi in avanti girando indietro all'appoggio, mezzo giro al seggio e girare all'indietro = 1 punto

### 5. Coperchio del plinto



Capriola saltata sopra il plinto, e girare correndo attorno al picchetto = 1 punto

## Procedimento:

Formare dei gruppi di 3 ginnaste ognuno. Ad ogni attrezzo, una sola ginnasta è al lavoro, la seconda deve essere pronta ad inserirsi immediatamente: il cambiamento si effettua non appena l'attrezzo ed il percorso sono liberi.

— Allenamento, per gruppo, dell'intero percorso, circa due minuti per stazione. Cercare come aiutare, l'economia dei movimenti, il miglior sistema per effettuare i cambiamenti nel gruppo.

— A tempo: lavorare un minuto e mezzo per cantiere, pausa di un minuto, durante la quale eseguire il cambiamento di stazione.

— A tempo e con somma dei punti: lavorare un minuto e mezzo per cantiere, pausa di un minuto, durante la quale eseguire il cambiamento di stazione. Aggiungere i punti acquisiti in ogni esercizio.

## Giuoco

10 minuti

### Palla rubata (2 squadre)

— Una squadra si passa la palla e conta un punto per ogni passaggio riuscito. L'altra squadra deve cercare di rubare la palla; quando v'è riuscita, deve deporla immediatamente sul pavimento. La prima squadra riprende la palla continuando a contare i passaggi riusciti. Durata: 2 minuti, poi invertire i compiti.

— Rivincita: i punti delle due squadre saranno sommati simultaneamente. Quando una squadra è riuscita a rubare la palla, le giocatrici la tengono e aggiungono i loro passaggi. Per esempio: rossi 1, 2, 3, 4; cambiamento → azzurri 1, 2; cambiamento → rossi 5, 6, 7; cambiamento → azzurri 3, 4; ecc. ecc.

## Ritorno alla calma

— Comunicazioni

— Doccia.