

# 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 9

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

### Cinque esercizi per il miglioramento delle prestazioni nel salto in lungo e nel getto del peso

Testi e disegni: Eugen Dornbierer  
 Fotografie: Hugo Lörtscher  
 Testo italiano: Oris Rossi  
 Luogo: palestra  
 Durata: 2 ore  
 Classe: 12 partecipanti

Materiale:  
 4 picchetti, 2 cronometri, 2 nastri di misurazione,  
 1 corda elastica, 1 bandierina, 1 scopa, 1 rastrello,  
 6 pesi (kg 5 per uomini, kg 4 per donne)

#### Legenda:

♡ Stimolo cardio-vascolare  
 △ Scioltezza articolare e muscolare  
 CV Colonna vertebrale

▶▶ Velocità  
 ⊕ Abilità  
 ♥ Tenacia generale

1 Forza  
 1 ⚡ Resistenza, gambe

#### 1. Messa in moto

Ogni disciplina 15 minuti

##### Parte prima: Salto in lungo

- Correre con movimento asimmetrico delle braccia — braccia in cerchio, alternativamente in avanti e indietro.
- Bilanciare il dorso in avanti in basso, con piccoli spostamenti in avanti; piccoli passi, gambe tese, le mani toccano il suolo.



- Saltellare, alternativamente in alto e in lungo.



- Posizione dell'ostacolista, bilanciamento del busto in avanti al ritmo di 3 tempi.



- Correre alternativamente in avanti, indietro, in cerchio.

♡  
 △  
 CV av



CV av

♡  
 CV tergo

##### Parte seconda: Getto del peso

- Lanciare la boccia in aria con la mano sinistra — riprenderla con la destra e rilanciarla — così di seguito.
- A gambe divaricate, corpo flesso in avanti, far rotare la boccia in «otto» rapidi attorno alle gambe.
- Esercizio di «scivolata» con l'aiuto di un compagno: A+B sono di fronte. B prende le mani di A, A striscia indietro sulla gamba d'appoggio; il piede della gamba resta girato verso l'interno.



- Posizione iniziale, boccia tenuta con le due mani davanti il petto. Seguono i passi: sinistra-destra salto finale in posizione leggermente raggomitolata — estensione di scatto e lancio della boccia in aria, in avanti.

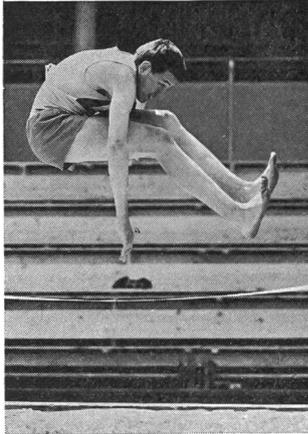


- Posizione sui ventre, tutti i tre tempi alzare le braccia e le gambe.

CV tergo

## 2. Parte principale

Parte prima: **Salto in lungo** 40 minuti ▶▶ ⚡ ⊕

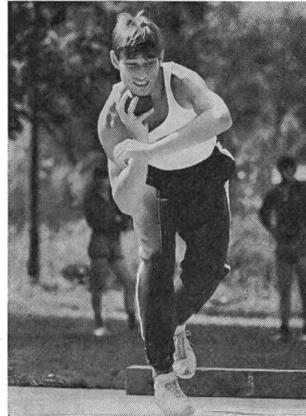


1. Slancio: sulla pista di cenere, 30 m corsa con partenza lanciata, controllo del tempo, 3 ripetizioni.
2. Sulla pista di cenere: fissare i punti di richiamo intermedio per i primi sei passi.  
Esempio: 18 passi di slancio (rincorsa).  
A corre mentre B segna il 18° passo al primo passaggio e il 12° passo al secondo passaggio.



3. Salto di stacco:  
Lo slancio misurato sulla pista di cenere è riportato sulla pedana di salto, salto di stacco e elevazione; l'atleta cerca di toccare con le anche la bandierina tenuta dal monitore; l'altezza e la distanza della bandierina dalla pedana sono da adattare ad ogni atleta.
4. Atterraggio:  
Salto di stacco come al 3; prima di atterrare bisogna passare sopra l'elastico teso a circa 40 cm dal terreno; la distanza dell'elastico è da adattare a ciascuno.
5. Salto di prestazione:  
Ogni atleta effettua 3 prove, senza aiuto tecnico, allo scopo di controllare le proprie possibilità.

Parte seconda: **Getto del peso** 40 minuti 1 ⊕



1. Posizione di lancio convenzionale, lancio senza rincorsa sopra la corda tesa a circa 2 m di altezza. Fare attenzione al lavoro delle anche ed alla spinta indietro della gamba.
2. Posizione dorsale (schiena in direzione del getto), getto sopra la corda tesa. Fare attenzione a non girarsi esageratamente; per i mancini bloccare la spalla sinistra.
3. Esercizio di «scivolata»: al movimento della «scivolata», relativamente corta (circa 50 cm), segue il movimento di lancio già allenato. Fare attenzione al piede della gamba di spinta girato verso l'interno.
4. Cambiamento di passo: dopo lo scatto della gamba di spinta (la boccia deve lasciare la mano in quel preciso istante), cambiamento di passo e arresto sull'altra gamba. Fare attenzione che il cambiamento non avvenga se non dopo l'estensione del corpo e del braccio.
5. Getto dal cerchio: allo scopo di ottenere un buon getto, ogni partecipante ha diritto a 3 prove.

## 3. Fine

**Tenacia generale**

10 minuti



Il gruppo corre per 10 minuti ininterrottamente

Ritmo: circa 130 pulsazioni al minuto

Terreno: cross o terreno atletico

Ritorno alla calma

Corso di decontrazione

Igiene personale, doccia

Comunicazioni