

# Muscolazione con i giovani

Autor(en): **Dornbierer, E. / Leuba, J.-C.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000897>

## **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.

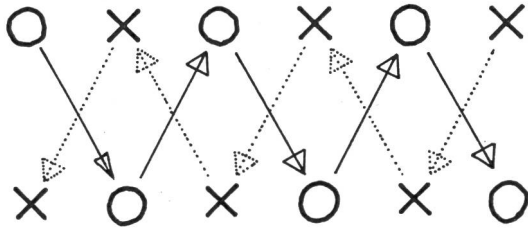
## **Haftungsausschluss**

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.

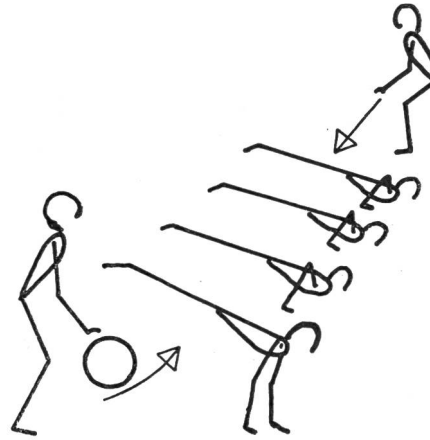
# Muscolazione con i giovani

E. Dornbierer / J.-C. Leuba  
 Testo italiano: Sandro Rossi

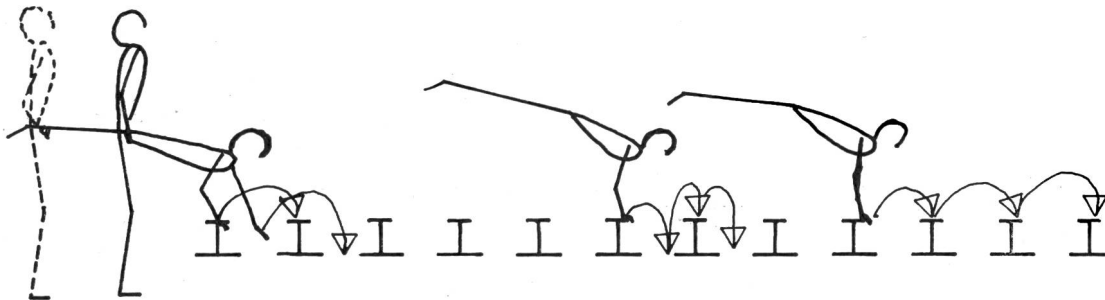
## A) Muscolatura delle braccia e delle spalle



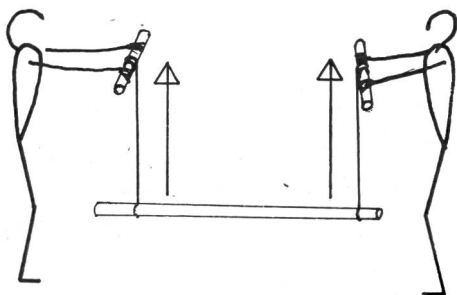
Per squadra:  
 In piedi, passarsi il pallone pesante  
 seduti a gambe tese  
 seduti a gambe incrociate



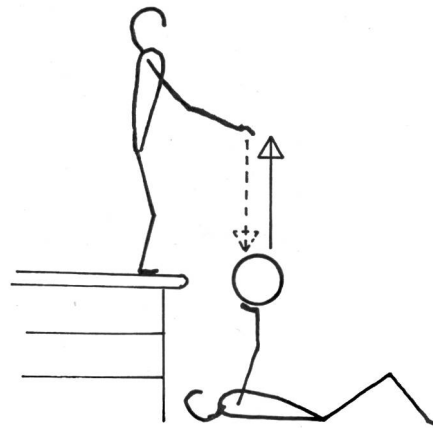
Quando il pallone pesante passa, tendere e flettere rapidamente le braccia



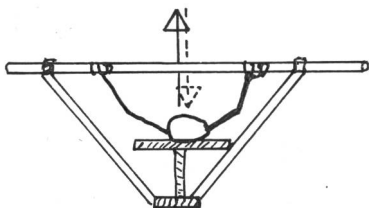
Tenuti alle anche o alle caviglie: marciare o saltare da una panchina all'altra



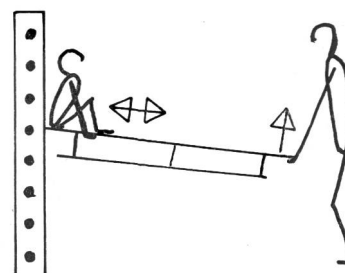
Braccia tese: arrotolare rapidamente la corda



Rilanciare il pallone pesante il più in alto possibile

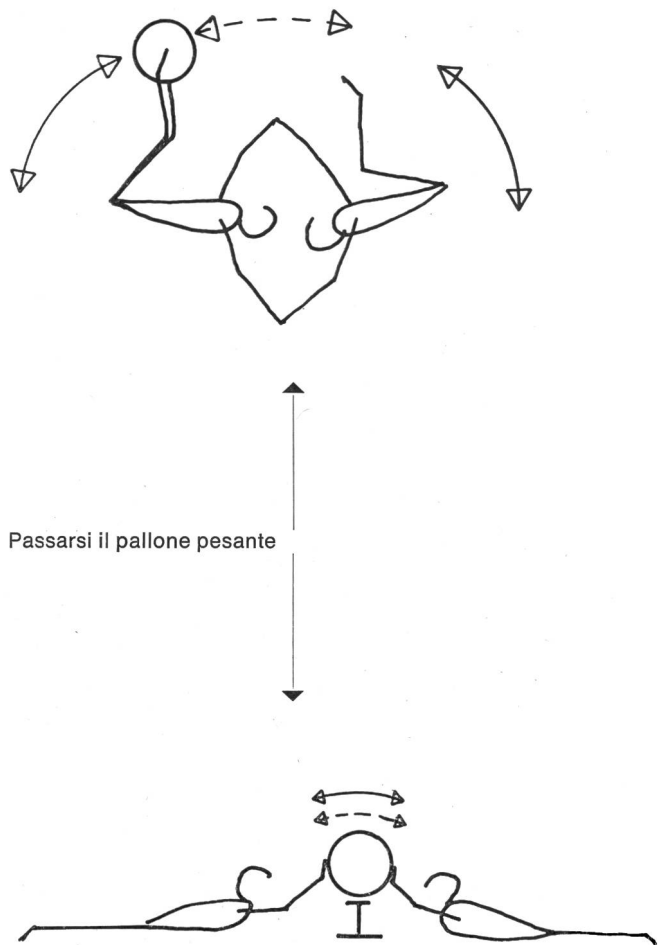


Una o due sbarre attaccate ad una camera ad aria di bicicletta:  
 tendere le braccia rapidamente, poi flettere lentamente

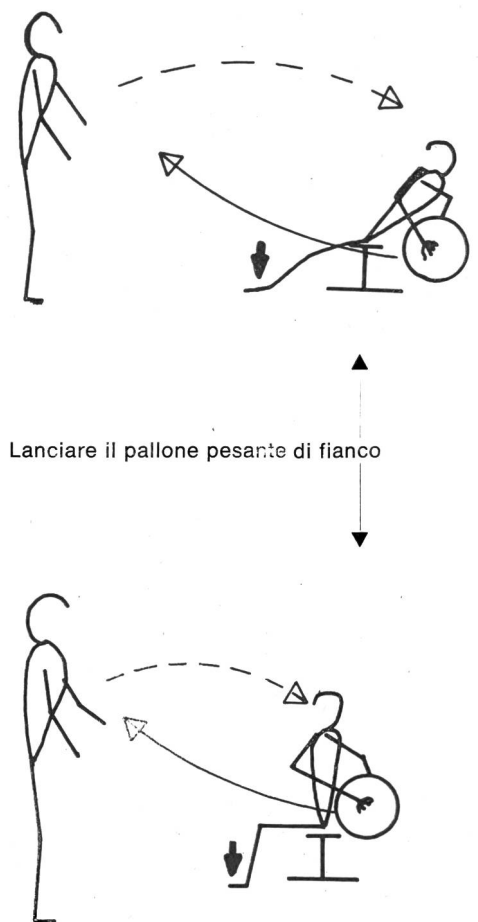


Alzare la panchina

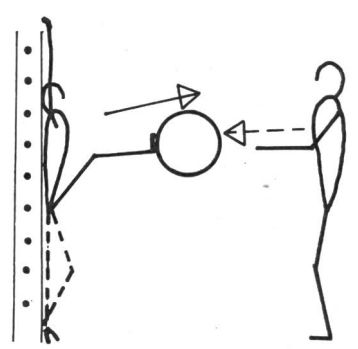
B) Muscolatura addominale e dorsale



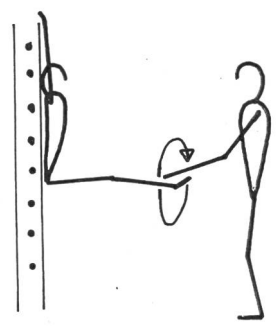
Passarsi il pallone pesante



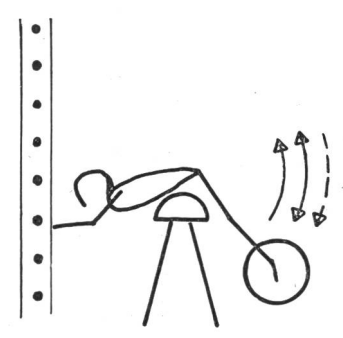
Lanciare il pallone pesante di fianco



Dalla sospensione: respingere il pallone pesante con i piedi

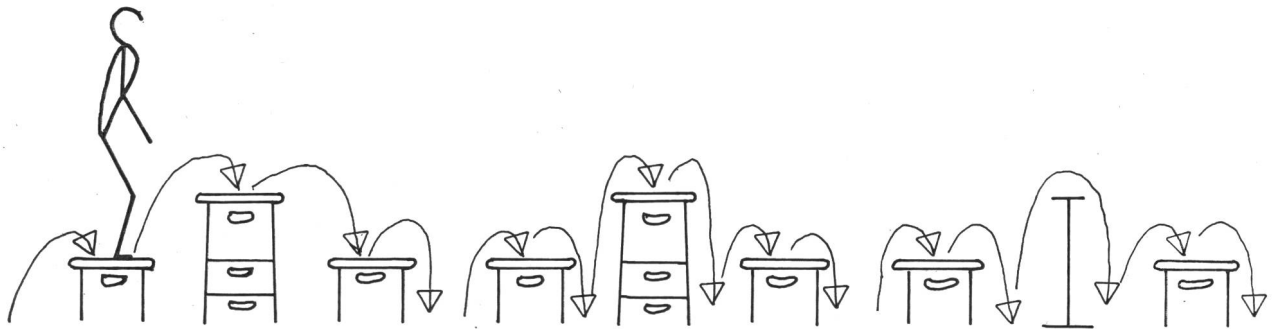


Circoli delle gambe attorno alle braccia del compagno

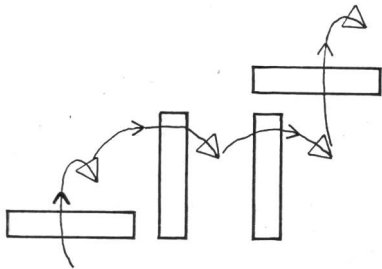


Sollevero rapidamente il pallone pesante, ridiscendere lentamente

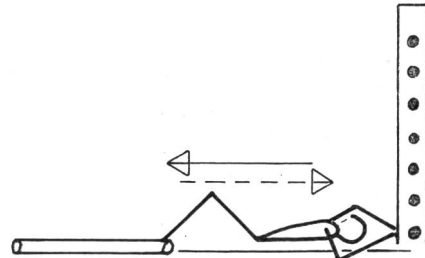
**C) Muscolatura delle gambe**



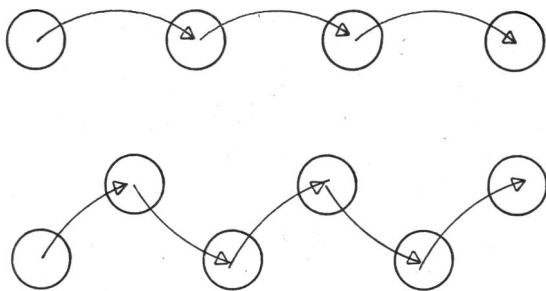
Saltare a piedi uniti sugli ostacoli, fra e direttamente oltre gli stessi



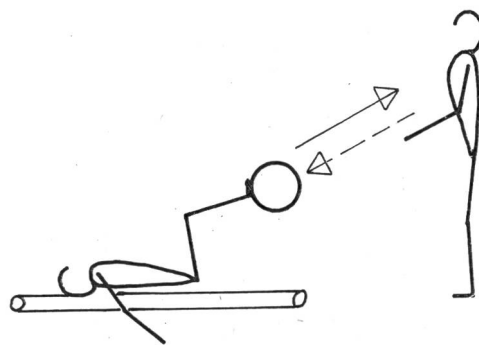
Saltare a piedi uniti in avanti, di fianco, di fianco in avanti



Respingere rapidamente il tappeto trattenuto da una camera ad aria di bicicletta, poi flettere lentamente le gambe



- 1) Salti in corsa
- 2) Salti di fianco a piedi uniti



Respingere il pallone pesante