

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

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 9

**Rubrik:** La lezione mensile

### **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:** 15.03.2025

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



## La lezione mensile

### Salto in lungo

Christoph Kolb

Testo italiano: Sandro Rossi

Tema: — Ritmo di stacco  
— Stacco (salto «in falcata»)  
— Atterraggio

Durata: 1 ora e 30 minuti

Luogo: in palestra o all'aperto

Materiale: corde per saltare, ostacoli, plinto, tappeti

### Legenda

♡ Stimolo del sistema circolatorio

⊕ Agilità

△ Scioltrezza

🏃 Forza delle gambe

#### Messa in moto

20 minuti

##### Passo saltellato

- con elevazione ridotta con debole impiego del braccio opposto
- con maggiore elevazione, estensione delle spalle al momento dell'impegno del braccio opposto

##### Passo saltellato, 4 passi di corsa

- prestare attenzione alla buona coordinazione del lavoro delle gambe e delle braccia
- prestare attenzione alla posizione del tronco. Inclinarsi in avanti all'inizio della corsa, raddrizzarsi per preparare il passo saltellato
- Ridurre la velocità allo stacco

##### Passo saltellato sul posto

- bilanciare la gamba, in avanti, indietro, bilanciando il braccio in senso contrario
- bilanciare la gamba destra
- marcare il bilanciamento indietro della gamba

##### Flessione del tronco in avanti e lancio delle gambe in avanti («coltello da tasca»)

- 1) sulla schiena
- 2) posizione coricata laterale sinistra
- 3) posizione laterale destra

##### Saltare con la corda sul posto

- con saltellamento doppio
- saltello sinistra/destra
- bilanciare la gamba in avanti ad ogni saltello intermedio

##### Saltare con la corda in corsa

- alla massima cadenza
- ritmo regolare ad ogni passaggio di corda
- al ritmo di galoppo saltellato

#### Fase di prestazione

60 minuti

##### Ritmo di stacco

Saltare 4-6 ostacoli rovesciati al ritmo seguente:



Mettere tra gli ostacoli un ostacolo supplementare (ad esempio un allievo sul ventre), che deve essere superato in traiettoria diretta.

##### Stacco (salto «in falcata»)

- da 5 a 7 passi di rincorsa, poi sviluppare il ritmo di stacco, esercitandolo dapprima con stacco dal trampolino.

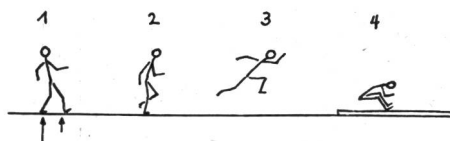


Il plinto sopraelevato sarà superato il più alto possibile; al passaggio, cercare di toccare leggermente l'attrezzo con la gamba libera, riportando quest'ultima sotto il corpo

- lo stesso esercizio, ma con sul plinto un piccolo oggetto (straccio, cartone o gommapiuma), che sarà spazzato via passando con il piede della gamba libera (movimento analogo allo scalpitare dei cavalli)
- mettere il plinto più lontano, l'esecuzione del movimento resta la stessa.

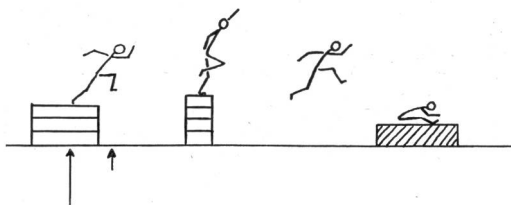
### Atterraggio

- Salto senza rincorsa partendo dalla posizione con un piede leggermente in avanti; saltare utilizzando la gamba debole quale gamba di stacco (si tratta della seconda fase del salto «in falcata»).



Durante questo esercizio, si faccia attenzione a che il movimento d'atterraggio (fig. 3 e 4) sia effettuato tardi ma rapidamente sui due piedi.

- Movimento di volo e d'atterraggio partendo da un plinto, senza rincorsa. Stacco normale con piede di stacco in avanti. Toccare il plinto al passaggio con la gamba libera, ciò che permette alla gamba di stacco di essere riportata in avanti; all'atterraggio sul tappeto di gommapiuma, la gamba libera è riportata rapidamente in avanti.



- Saltare con rincorsa ridotta. Quale trampolino utilizzare soltanto l'elemento superiore del plinto (miglior blocco, traiettoria più elevata). Se le condizioni lo permettono, prolungare la rincorsa e la distanza tra il plinto e il tappeto d'atterraggio.
- Chi padroneggia questa tecnica di salto, salterà senza trampolino con atterraggio seduto sul tappeto (lo stacco è fatto più vicino al tappeto).
- Chi arriverà in posizione d'atterraggio il più tardi possibile?

### Osservazioni concernenti l'organizzazione

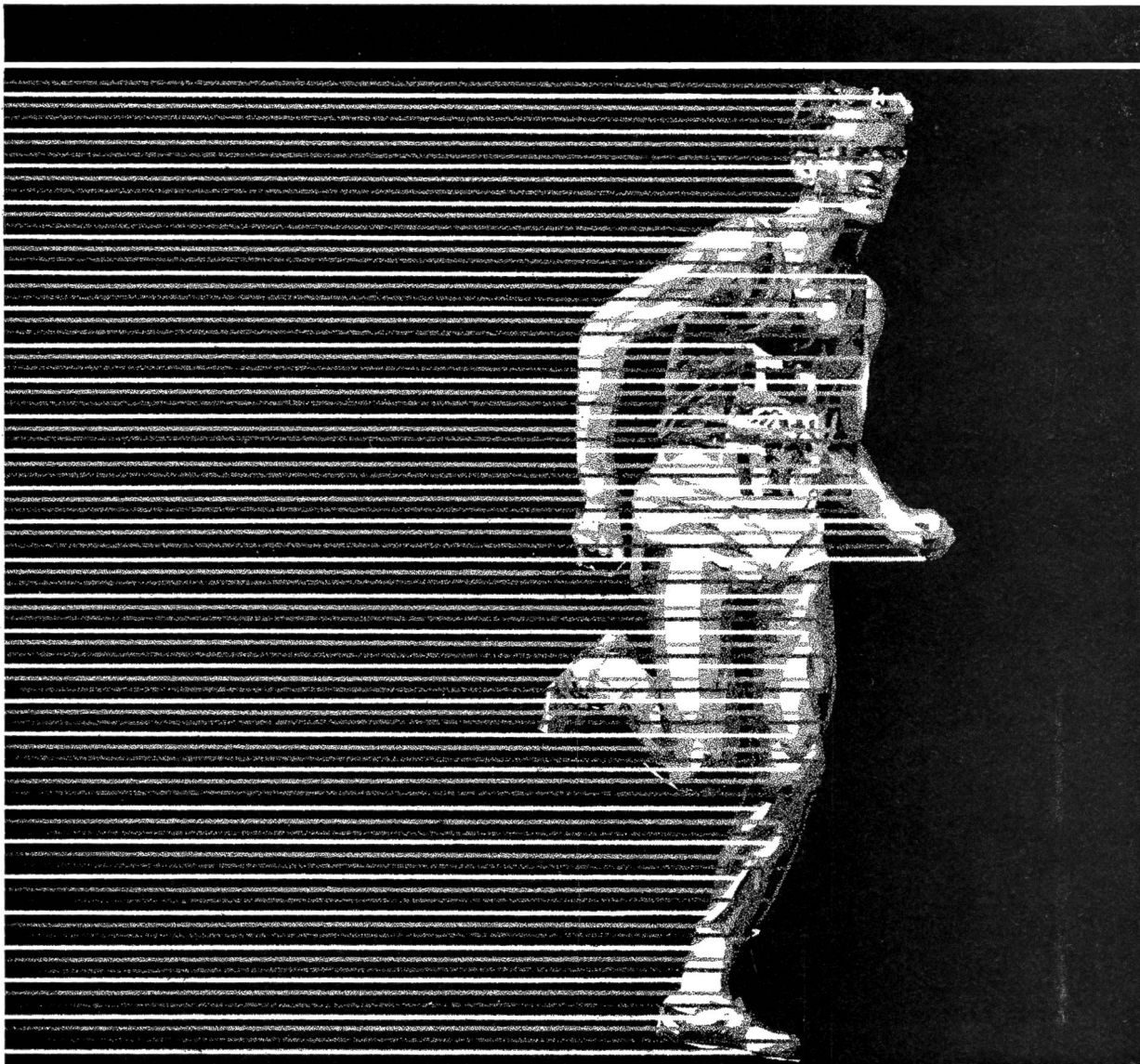
Dato che pochi gruppi G+S sono in grado di sistemare parallelamente diverse installazioni con plinti e tappeti di gommapiuma, è consigliabile perciò di colmare le pause fra un salto e l'altro con esercizi preparatori, ad esempio:

- esercizi di scioltezza, in particolare per le anche
- partenze in piedi
- ripetizione in serie di salti ritmici

### Ritorno alla calma

10 minuti

- riordinare il materiale
- studio di fotografie tecniche



# *Ovomaltine*

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e  
tenacità, precisione  
e sangue freddo  
contribuiscono anche  
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una  
forza equilibrata