

**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:** 10

**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**

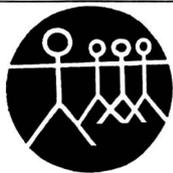
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 05.05.2025

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



## La lezione mensile

### Aletica leggera

Esempio di lezione di perfezionamento: lancio del giavelotto

Testo e disegni: Armin Scheurer

Testo italiano: Sandro Rossi

Tem: Preparazione

Tecnica

Ritorno alla calma

Messa in moto, ginnastica specifica

Perfezionamento, svolgimento di un lancio al ritmo di 5 passi

Forme di gioco, lancio di precisione

Durata: 90 minuti

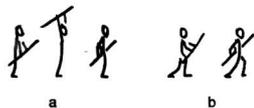
### 1. Messa in moto

#### 1.1 Messa in moto generale (15 minuti)

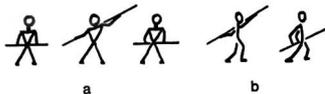
- Marciare e correre insistendo sulla scioltezza delle caviglie
- Circoli delle braccia e delle spalle, in avanti e indietro a passo di corsa leggero
- Flessioni del tronco in avanti, partendo dal passo di corsa, 1, 2, 3, 4, flessione e così di seguito
- Idem, ma flessione del tronco indietro
- Posizione a gambe divaricate, flessioni laterali del tronco con molleggiamento
- Seguito di grandi passi, con molleggiamenti intermedi
- 4 corse a cadenza progressiva, al 60% della velocità massima
- Marciare e respirare profondamente

#### 1.2 Ginnastica specifica (messa in moto speciale) (25 minuti)

- Posizione di base, tenendo il giavelotto in posizione alta dietro la schiena.
  - a) in posizione di base
  - b) marciando
  - c) correndo



- Descrivere degli otto
  - a) in posizione di base
  - b) marciando
  - c) correndo



- Rotazione e bilanciamento del tronco
  - a) in posizione a gambe divaricate
  - b) marciando a grandi passi



- Tenere il giavelotto all'impugnatura con la mano di lancio; rotazione del braccio senza strappi
  - a) davanti a sè
  - b) lateralmente
  - c) sopra la testa
  - d) sopra la testa, col braccio di lancio flesso indietro



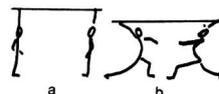
- Posizione di base, giavelotto in alto sopra la testa presa ravvicinata: flessione del tronco indietro, movimento di lancio. Condotta del giavelotto sopra la testa (colpo di frusta)



- A coppie, schiena contro schiena, spaccata trasversale con 2 movimenti di molleggiamento; presa del giavelotto a larghezza di spalle



- Dirimpetto, attrezzo nella mano di lancio in alto sopra la testa, spaccata trasversale con molleggiamento



- Flessione del tronco indietro; giavelotto tenuto diritto con le due mani; mantenere sciolte le braccia e le spalle



- Correre con l'attrezzo sulle spalle, insistere sul lavoro delle ginocchia



- Circolo delle braccia, tenere il giavellotto in posizione orizzontale
  - a) marciando
  - b) correndo



## 2. Tecnica

Perfezionamento dello svolgimento del lancio al ritmo di 5 passi (35 minuti)

- 2.1 Piccoli lanci partendo dalla falcata



- 2.2 Lancio partendo dal ritmo di 3 passi, sinistra, destra, sinistra e lancio, camminando



- 2.3 Come l'esercizio precedente, ma correndo. Tenere il giavellotto in posizione di lancio già durante la corsa



- 2.4 Marciando al ritmo di 5 passi, 1, 2, 1-2-3-4 5 lancio; già alla prima delle 5 falcate abbassare indietro il braccio che tiene il giavellotto



- 2.5 Ritmo di 5 falcate con 4 passi di rincorsa. 1-2-3-4, 1-2-3-4 5 lancio



Ogni esercizio 10 volte senza tendere a lanciare lontano

- 2.6 Ecco alcuni punti da considerare particolarmente durante l'esecuzione del movimento:

- Attenzione al ritmo delle gambe. Le ultime due falcate (3+4) devono essere le più rapide onde portare il corpo in avanti
- Mettere i piedi in direzione di lancio - tensione in posizione avanzata tra il tronco e le gambe
- Abbassare il giavellotto indietro già alla prima falcata della fase di lancio
- Durante questo movimento, il palmo della mano del braccio di lancio è girato verso l'alto
- Cercare, durante la falcata d'impulso (3), di portare la gamba destra flessa e sciolta davanti al corpo
- Nella falcata di blocco, il piede sinistro deve essere posato rapidamente nella direzione di lancio, in modo che la gamba di blocco possa essere impegnata al massimo

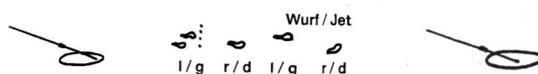
## 3. Ritorno alla calma

Forme di gioco, tiri di precisione (15 minuti)

- 3.1 Lanci di precisione in piedi. Chi fa il maggior numero di punti su 10 lanci?



- 3.2 Al ritmo di 3 falcate, marciando, 10 lanci



# DUL-X

massaggio

giovane negli strappi muscolari

Flaconi Fr. 4.50 7.80 e 13.80  
nelle Farmacie e Drogherie  
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



SCHWEIZERISCHE  
UNFALLVERSICHERUNGSANSTALT

**Nachbehandlungszentrum Bellikon**

5454 Bellikon ☎ 056/96 24 06

Presso il nostro nuovo Centro Suva per cure complementari di recente costruzione e dotato di attrezzature interne ed esterne di concezione modernissima, offriamo ai nostri pazienti eccezionali possibilità terapeutiche:

*bagno di movimento e piscina coperta  
grande palestra e locali per ginnastica  
scuola di rieducazione all'uso delle gambe  
estese attrezzature per giochi e sport  
oltre a tutte le strutture convenzionali.*

Per assicurare il perfetto funzionamento del nostro Centro, siamo alla ricerca di collaboratori qualificati capaci di dare nuovo incentivo all'attività del nostro team dinamico.

Offriamo a un

*maestro di ginnastica,  
possibilmente con esperienza nel campo degli sport per invalidi,*

la settimana di 5 giorni, buona retribuzione e prestazioni sociali d'avanguardia. Scegliendo di alloggiare nello stabile riservato al personale o in un appartamento dei dintorni, godrete in ogni caso delle attrattive della nostra bella regione pur beneficiando della vicinanza delle città di Zurigo e Baden.