

**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:** 31 (1974)

**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**

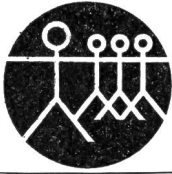
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 15.03.2025

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



## La lezione mensile

### Salto con l'asta

Esempio di lezione introduttiva

Testo e disegni: Armin Scheurer

Osservazione: una lezione d'introduzione con l'asta rigida è già stata fatta

Tema: preparazione — messa in moto, ginnastica specifica

tecnica — introduzione all'asta in fibra di vetro

ritorno alla calma — forme d'allenamento di condizione fisica e staffette

Durata: 90 minuti

### 1. Messa in moto

#### 1.1 Messa in moto generale (15 min.)

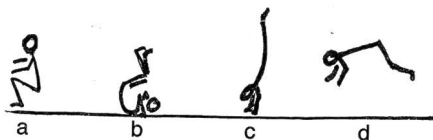
- marciare e correre, accento sulla caviglia e il lavoro della gamba
- alzare il ginocchio des. e sin. in leggero trotto, sin., des., in alto, sin., des., in alto
- a gambe divaricate, molleggiamento del tronco in av. e ind.
- saltellare in modo rilassato senza sforzo
- supini, braccia di fianco, circoli delle gambe sopra la testa, 5 x sin., 5 x des.
- supini, braccia di fianco, sollevare alternativamente una gamba verso la mano opposta, 10 x sin. verso mano des., 10 x des. verso mano sin.
- in trotto, molleggiamento del tronco a sin., des., a lato, in ritmo, sin. due tre, des. due tre
- circoli delle braccia av. e ind. in corsa

#### 1.2 Ginnastica specifica (25 min.)

- 1.2.1 — appoggio rovesciato sulle mani e camminare in appoggio rovesciato sulle mani. Gara.
- 1.2.2 — ruota a sin. e des. (senso della posizione)
- 1.2.3 — ruota con  $\frac{1}{4}$  di giro sopra un'asta tenuta da 2 allievi a 60 - 80 cm d'altezza appoggio delle mani, sin. e des., a circa 40 cm davanti all'asta.



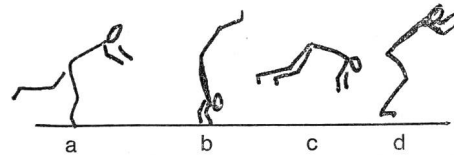
- 1.2.4 — posizione raggomitolata, capriola ind. all'appoggio rovesciato sulle mani e ritorno alla stazione



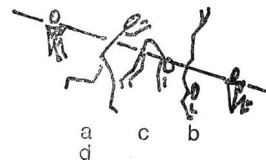
- 1.2.5 — idem, ma passando sopra l'asta tenuta a 60 - 80 cm di altezza. Appoggio delle mani a 20 - 30 davanti all'asta



- 1.2.6 — salto in appoggio rovesciato e ritorno alla stazione



- 1.2.7 — idem, ma passando sopra l'asta

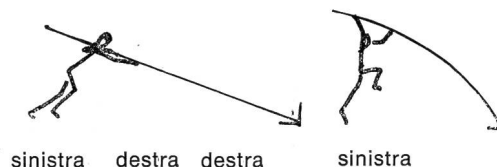


Eeguire 10 x ogni esercizio di questa serie.

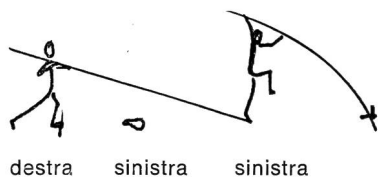
### 2. Introduzione tecnica

(asta in fibra di vetro)

- 2.1 Esercitare la flessibilità dell'asta contro un angolo della parete o nella buca. Larghezza della presa 50 - 70 cm, braccio des. teso, mano des. sopra la testa, il braccio sin. s'appoggia contro l'asta, mano sin. davanti alla testa (all'altezza degli occhi)



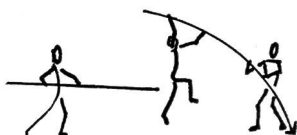
2.2 Imbucata al ritmo di tre passi, sin., des., sin., e flessione dell'asta



2.3 stesso ritmo come 2.2 ma con l'aiuto di un compagno, salto in sospensione



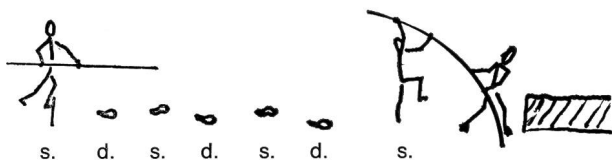
2.4 idem ma l'aiuto del compagno avviene all'asta. Questo esercizio richiede un aiuto sicuro, meglio il monitoro stesso



2.5 Salto con 6 - 8 passi di rincorsa.

Il monitoro si trova sul lato sinistro della buca per aiutare.

Lo stacco è identico al salto in lungo, in avanti, affinché tramite rincorsa e stacco tutta la forza possibile sia trasmessa all'asta

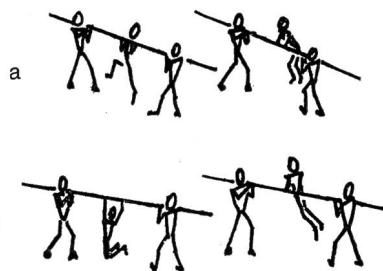
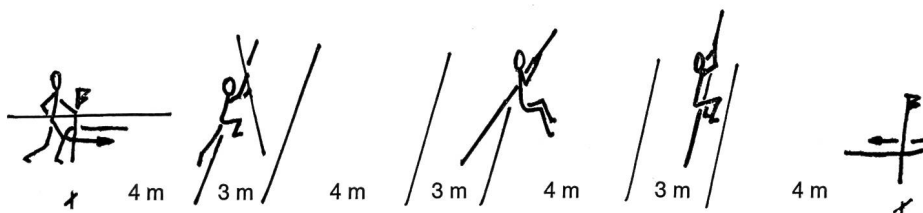


### 3. Ritorno alla calma

(15 min.) Forme d'allenamento di condizione

3.1 Due allievi tengono l'asta sulle spalle. Un terzo effettua un giro d'appoggio all'asta

- dalla stazione 10 x
- dalla sospensione 10 x



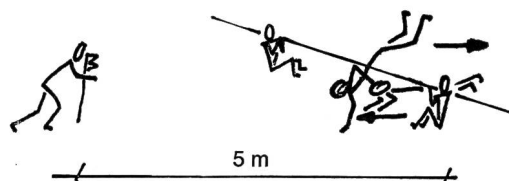
3.2 Un allievo tiene l'asta verticalmente, il compagno è coricato sul dorso. Gambe flesse, la gamba des. sopra la sin., incrociate. L'asta si trova fra la parte superiore del braccio e il corpo (ascella). Stabilirsi all'appoggio rovesciato e ritorno, 10 x



### 3.3 Forme di staffette

3.3.1 Come esercizi 1, 2 e 3, ruota sopra l'asta tenuta sulle spalle da due allievi. Partenza dietro un paletto, ruota sopra l'asta, passare sotto l'asta e ritorno al punto di partenza, ogni allievo 5 x

Cambiamento volante degli allievi che tengono l'asta. Gara fra gruppi di 4 allievi. Cambio al paletto con un colpo di mano.



### 3.3.2 Salto del ruscello

Segnare tre ruscelli al suolo con camere d'aria. Larghezza dei ruscelli: 3 - 4 m, distanza intermedia 4 m

- Gara. Quale gruppo supererà più rapidamente i ruscelli? Ogni allievo compie 2 - 4 x il percorso
- Gara individuale. Chi è il saltatore più veloce?

Chi è il più rapido dopo 4 passaggi consecutivi? Segnare sull'asta l'altezza delle prese (2,20 - 2,40). I ruscelli possono essere toccati solo con l'asta. I salti eseguiti malamente devono essere ripetuti immediatamente. Il cambio con l'asta avviene dietro ai paletti.