

**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:** 35 (1978)

**Heft:** 3

**Rubrik:** La lezione

### **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**

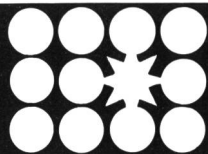
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 22.01.2025

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



# LA LEZIONE

## Canoa

Testo e disegni: Peter Bani

Tema: forme di gioco e d'allenamento per il perfezionamento della tecnica

Grado: 2

Durata: 90 minuti

Osservazione: questa lezione è prevista per acque calme (lago) o leggera corrente. Dev'essere adattata alle condizioni locali.

### Introduzione

(20 minuti)

Scopo: preparazione fisica e psichica in vista della parte principale della lezione

### Messa in moto e ginnastica con la pagaia

(10 minuti)

Gli allievi sono già equipaggiati per l'insegnamento della canoa

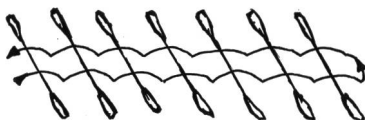
*Slalom attorno alle pagaie*



Le pagaie sono posate al suolo a una distanza d'intervallo di circa 2 m

- tutto il gruppo corre a slalom attorno alle pagaie
- fare mezzo giro e correre in senso inverso

*Correre e saltare sopra le pagaie*



Disposizione delle pagaie come nell'esercizio precedente

- superare al trotto
- corsa a balzi (salti di corsa)
- salto della rana

*Per le braccia e la fascia scapolare*



A coppie, di fronte tenendo la pagaia:

- pagaiare normalmente, per l'uno in avanti, per l'altro indietro

*Per la colonna vertebrale*



Stazione laterale divaricata: pagaiare con le braccia in alto, con flessioni laterali e molleggiamenti a destra e a sinistra

*Per la colonna vertebrale: movimenti di rotazione*



Stazione laterale divaricata: pagaiare in posizione verticale, girando il tronco a sinistra e a destra

*Per la colonna vertebrale: flessione in avanti, esercizio d'equilibrio*



Posizione seduta, gambe alzate e flesse: tendere le gambe alternativamente sopra e sotto la pagaia

*Per la colonna vertebrale: indietro*



Posizione coricata ventrale: pagaiare alzando le braccia e le gambe

*Per le gambe: saltellare disegnando delle figure*



La pagaia al suolo, saltellare sopra:

- a) su una gamba
- b) da una gamba all'altra
- c) a piedi uniti
- in avanti, indietro, in quadrato, a otto

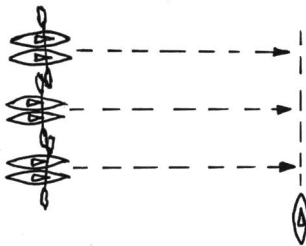
**Messa in moto sull'imbarcazione**  
(10 minuti)

*Slalom in gruppo*

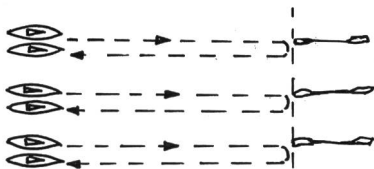


Ogni gruppo, formato da 3-5 imbarcazioni, naviga in colonna con una distanza di una lunghezza di battello: l'ultimo scatta in slalom attorno agli altri per porsi in testa

#### Gara a coppie con una pagaia



a) per coppie d'imbarcazioni con una sola pagaia. Partenza in linea. Quale coppia vince restando sempre raggruppata?



b) Le coppie partono senza pagaia ma aiutandosi con le mani. Si tratta di andare a cercare la pagaia posata sull'acqua o tenuta dal monitore. Quale coppia giunge per prima al punto di partenza?

c) Varianti secondo la creatività del monitore

## Parte principale

(60 minuti)

Scopo: perfezionamento tecnico a diverse stazioni

Esecuzione:

- formare tre gruppi di forza quasi uguale
- si lavora simultaneamente a tre stazioni
- in seguito tutti si ritrovano alla quarta stazione
- lavorare 15 minuti ad ogni stazione, compreso il cambiamento
- materiale: boe (sagex) od oggetti simili ancorati

Stazione 1: allenamento in triangolo

Compito:

a) gli allievi sono ripartiti nei tre angoli: percorrere una lunghezza veloce, una lunghezza lenta ecc.

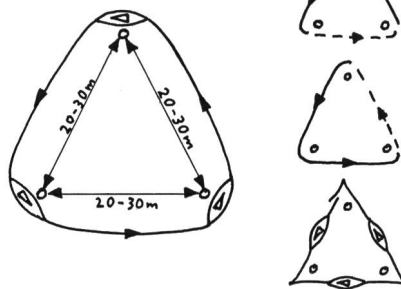
b) come a) ma percorrere due lunghezze velocemente e una lentamente ecc.

c) tutti alla stessa andatura in modo che si raggiungano gli angoli simultaneamente

d) varianti:

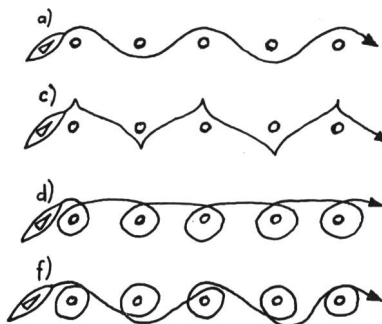
- di a), b) e c)
- facendo un giro completo attorno ad ogni boa
- un lato in avanti, un lato indietro

esempi:



Stazione 2: perfezionamento dello slalom

Istallazione: 5 boe allineate, spaziate di circa 4 m



Compiti:

- a) avanzare
- b) indietreggiare
- c) concatenare avanti-indietro
- d) aggirare ogni boa da sinistra
- e) aggirare ogni boa da destra
- f) aggirare alternativamente da sinistra e da destra

Stazione 3: entrare nella corrente e uscirne

Istallazione: corrente leggera, se possibile con contro-corrente a sinistra e a destra



Compiti:

- a) entrare e uscire soltanto da sinistra
- b) entrare e uscire soltanto da destra
- c) concatenare a) e b) facendone un «otto»
- d) varianti a), b) e c): indietro

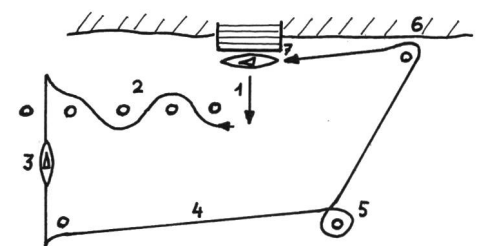
Stazione 4: percorso di gara

Scopo: applicazione e controllo personale del precedente insegnamento

Istallazione: integrare elementi esistenti quali diga, ponti, pali, boe, picchetti di slalom ecc.

Esecuzione:

- spiegazione, dimostrazione
- permettere agli allievi di esercitarsi
- concorsi di gruppo, cronometrati



Esempio:

- 1 partenza dall'imbarcadero con spostamento laterale
- 2 slalom
- 3 tragitto indietro
- 4 tragitto in avanti
- 5 fare un giro attorno alla boa
- 6 prendere un oggetto posto sulla riva
- 7 scopo: deposite l'oggetto sull'imbarcadero

## Parte finale

(10 minuti)

Scopo: ritorno alla calma

- pagaia con calma fino alla rimessa; se necessario togliere e riportare il materiale
- evacuare i battelli e accessori
- igiene del corpo
- discussione sull'allenamento e informazioni

Sia che si tratti di sport competitivo, di sport igienico o di sport per diletto: Merboso è esattamente ciò che serve per tutti coloro che vogliono praticare il loro sport preferito in una tenuta comoda, pratica e conveniente, senza per questo rinunciare alla qualità e alla moda. Senza contare l'intero anno di garanzia sulla qualità che Merboso offre!

**ESSERE IN FORMA  
ESSERE IN**

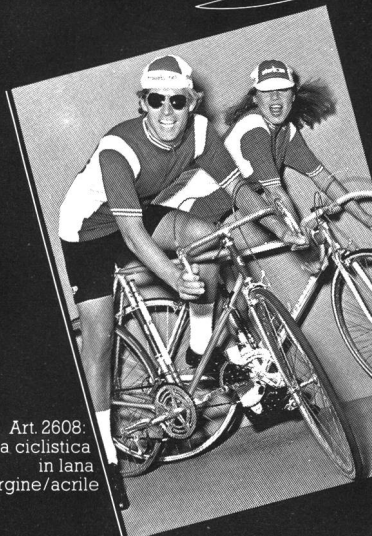
**merboso**  
La più bella distinzione dello sportivo



WYLSUISSE  
Helanca



Opti lon  
Santiger



Art. 2608:  
Tenuta ciclistica  
in lana  
vergine/acrilie



Art.  
5516/5517:  
Calzoni e tenuta ginnica  
in spugna di cotone

Art. 1514/1614:  
Tenuta da training  
in spugna di cotone

Tenute d'allenamento  
Tenute da sci di fondo  
Tenute ginniche  
Tenute ciclistiche

**merboso**

Sempre con un'idea di vantaggio

Elenco dei rivenditori  
e prospetti presso Merboso SA:  
Merboso SA, Industrie Nord  
8902 Urdorf, Tel. 01/734 12 27

wyssgöbor



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin



**Der neue Katalog ist da! \***

\* Beilegen können wir ihn nicht mehr, er ist zu umfangreich geworden.  
Heute stellen wir Ihnen unser Modell »Sabine« vor:  
Ein glänzender Anzug aus 100% Polyamid mit weißem V-Ausschnitt an Vorder- und Rückenteil, 4-facher weißer Streifen an der Seite.  
Außer unseren bekannten Modellen finden Sie in unserem Katalog 1978 viele Modelle aus glänzendem Polyamid und aus Nicki-Velour.  
Verlangen Sie unseren Katalog.

**HANS JUNG**  
MODISCHE SPORT- UND FREIZEITKLEIDUNG  
Postfach 295, 4800 Zofingen, Tel. 062/51 19 36

**Famosi allenatori giudicano Top Ten, la carica d'energia dello sportivo.**



Ecco il parere di **Hans Schweingruber** (allenatore della Federazione svizzera di sci, sezione femminile):

**“** *Noi facciamo un uso calibrato di Top Ten. E cioè poco prima della partenza; nello slalom, sovente, anche tra due manches. All'estero poi, lo prendiamo molto volentieri come spuntino, quando quello che servono sul posto risulta poco abituale o pesante. Pure l'effetto stimolante di Top Ten è da noi molto apprezzato.* **”**

**TOP TEN** *H. Schweingruber* 

In vendita nelle farmacie e drogherie come flacone tascabile e come economico flacone-ricambio.  
Galactina SA, 3123 Belp