

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: 10

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

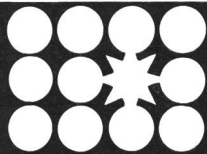
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 18.03.2025

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



LA LEZIONE

Ginnastica agli attrezzi

Testo e disegni: Jean-Claude Leuba

Tema: lezione d'allenamento con pista d'attrezzi

Grado: ginnastica agli attrezzi 4/5

Durata: 90 minuti

Materiale: – tappeti/tappeti di gommapiuma

- cassoni/cavalli
- mini-trampolini
- anelli
- parallele
- sbarre fisse

Riscaldamento

20 minuti

Messa in moto tradizionale

- stimolo del sistema cardio-circolatorio
- riscaldamento progressivo di tutte le articolazioni e gruppi muscolari dapprima senza, poi con carico
- esercizi respiratori

Appoggio rovesciato

- slanciarsi all'appoggio rovesciato con forcice: spingere con una gamba, ridiscendere sull'altra
- slanciarsi all'appoggio rovesciato e 2-3 forcici prima di ridiscendere
- slanciarsi all'appoggio rovesciato e tenere 3 secondi: chi non riesce deve eseguire 5 appoggi facciali
- slanciarsi all'appoggio rovesciato, camminare 2-3 passi sulle mani e fermarsi 3 secondi
- dalla stazione divaricata, slanciarsi lateralmente all'appoggio rovesciato
- elevarsi 3 volte all'appoggio rovesciato, braccia flesse o braccia tese, corpo flesso, gambe divaricate

Utilizzazione delle 4 possibilità offerte dalle piste d'attrezzi:

1. stessi attrezzi – stessi movimenti
2. stessi attrezzi – movimenti differenti
3. diversi attrezzi – stessi movimenti
4. diversi attrezzi – movimenti differenti

Il monitore cerca di utilizzare al meglio lo spazio, gli attrezzi e il materiale a disposizione.

Gli esempi qui esposti possono incitare il monitore, in collaborazione con i suoi ginnasti, a trovare altre soluzioni (temi – attrezzi).

Secondo l'organizzazione del lavoro, la sistemazione delle installazioni e la scelta degli esercizi, è pure possibile porre in evidenza il problema dello studio del ritmo e della coordinazione dei movimenti.

Stessi attrezzi – stessi movimenti

- porre in evidenza il fattore quantitativo
- accento sull'intensità dello sforzo

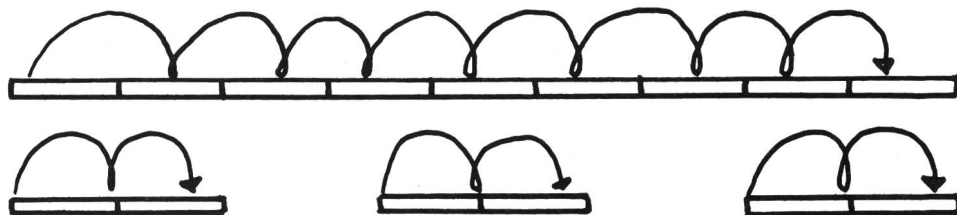
Fase di prestazione

50 minuti

Lezione d'allenamento per l'automatizzazione e il perfezionamento di diversi movimenti conosciuti.

Tema

- pista di tappeti al suolo (pista compatta o serie di 3 tappeti)
- rotazione indietro
 - Streuli
 - flic-flac



Stessi attrezzi – movimenti differenti

- porre in evidenza il fattore qualitativo
- accento sulla variazione

Tema

- mini-trampolino – cassone
- salto in estensione/appoggio rovesciato in avanti/ salto mortale in avanti

1. salto in estensione

2. appoggio rovesciato in avanti

3. salto mortale in avanti

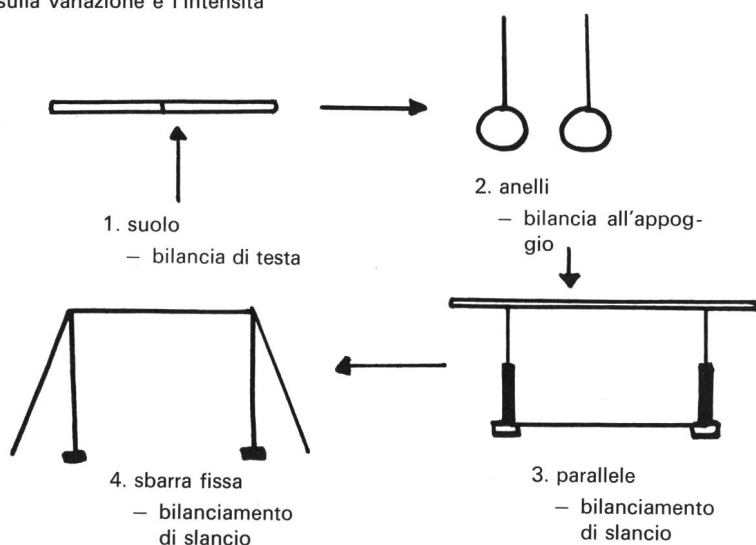


Diversi attrezzi – stessi movimenti

Tema

- porre in evidenza i fattori qualitativo+quantitativo
- accento sulla variazione e l'intensità

- suolo/anelli/parallele/sbarra fissa

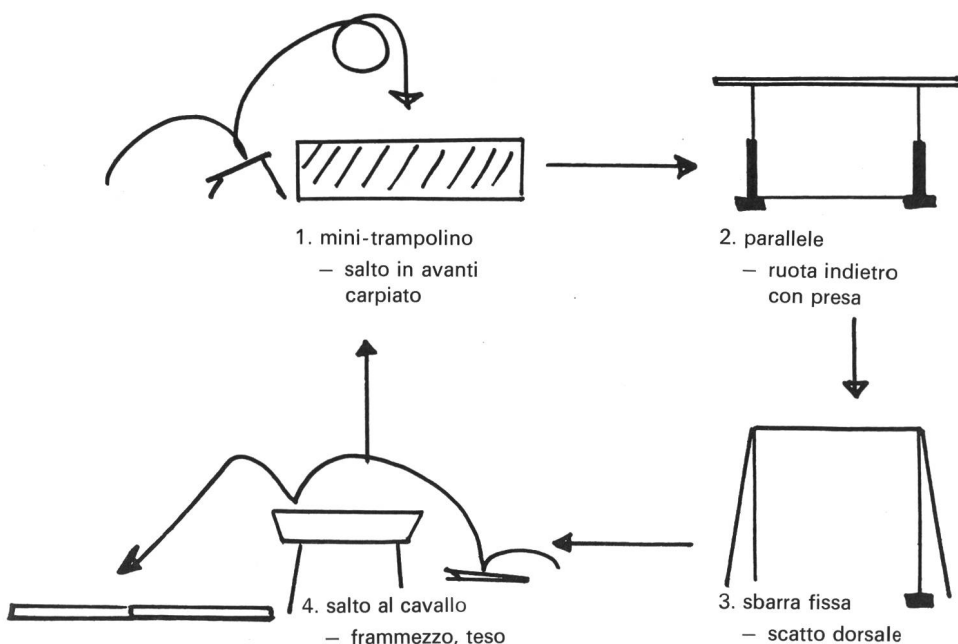


Attrezzi diversi – movimenti differenti

Tema

- porre in evidenza i fattori quantitativo+qualitativo
- accento sull'intensità e variazione

- mini-trampolino/parallele/sbarra fissa/cavallo
- salto mortale in avanti carpiato/ruota indietro con presa/salto frammezzo, teso/scatto dorsale



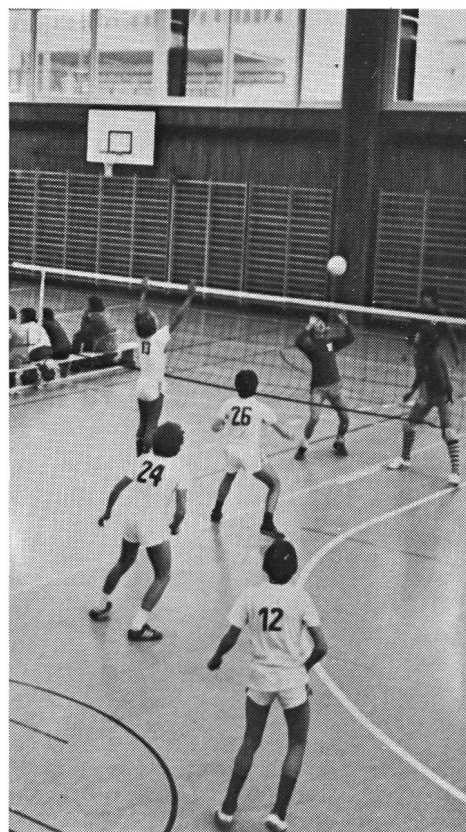
Gioco/fine della lezione 20 minuti

Pallavolo

- accento sull'organizzazione del lavoro di squadra

Tema:

- ricezione dei servizi con bagher
- tre passaggi nella propria squadra prima di rinviare il pallone



Ritorno alla calma

- discussione sulla lezione
- svolgimento, organizzazione, effetto d'allenamento
- preparazione della prossima lezione
- temi previsti
- preparazione individuale a casa (forza/mobilità)
- cura delle mani
- doccia

Lo sportivo legge:

Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

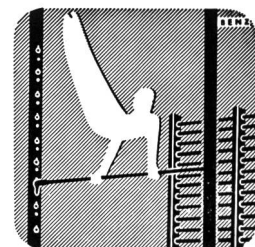
Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin



Alder & Eisenhut AG
8700 Küssnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

**Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,
lo sport e il giuoco**

88 anni di progresso nella costruzione di
attrezzi per la ginnastica



Fornitrice di tutte le apparecchiature per
competizione e dei materassi ai Campionati
europei di ginnastica artistica, Berna 1975.
Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,
scuole, società e privati.



Omega Speedmaster: la première montre portée sur la Lune.

L'Omega Speedmaster est, par excellence, la montre-instrument de tous ceux qui doivent compter sur une montre à toute épreuve dans les activités les plus rudes. Elle est la montre d'élection des pilotes des grands circuits, des ingénieurs des grands travaux, des sportifs, etc.

Ses qualités exceptionnelles étaient depuis longtemps reconnues. Ce n'est pas sans raisons que la NASA l'a sélectionnée avec d'autres montres des

marques les plus connues pour la soumettre à des tests impitoyables. Seule, la Speedmaster a triomphé de ces épreuves. Montre officielle des astronautes américains, elle a à jamais attaché son nom à la plus prodigieuse épopée de notre temps: le débarquement de l'homme sur la Lune. Pour une montre de série, identique à celle que nous vous présenterons chez nous, c'est une référence... qui va loin.

Venez lui donner la préférence.



145 0022 - Seamaster, Speedmaster professional, remontage manuel, étanche.

145 0014 - Seamaster, Speedmaster professional Mark II, remontage manuel, étanche.


OMEGA