

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

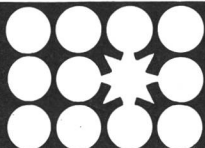
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# LA LEZIONE

## Windsurfing

Testo e disegni: Alain Allemand/Françoise Huguenin

Luogo: in riva al lago

Tema: primi contatti con l'acqua

Scopo: pratica della partenza

Materiale: - tavola a vela completa

- tuta isotermica

- scarpe da Surf o scarpette da ginnastica

- un pallone di gomma

Classe: 6-8 partecipanti

Durata: circa 2 ore

### Messa in moto/preparazione (30 minuti)

- lavoro d'assuefazione con l'ausilio del simulatore

*Esercizio:* - issare la velatura  
- manovre delle mani per la partenza  
- posizione dei piedi

- preparazione e montaggio del materiale  
- posa in acqua

### Fase di prestazione (50 minuti)

#### Esercizi di bilanciamento

*A bocconi o in ginocchio sulla tavola*

remando con le mani - avanzare  
- indietreggiare  
- girare la tavola

*In piedi sulla tavola*

- salti con mezzo giro

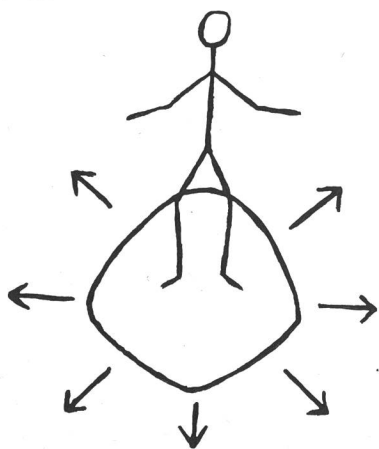


1. Il modo migliore di portare la tavola è di afferrarla sotto il braccio, con una mano nel pozzetto della deriva



2. Astenersi dal portare la vela tesa che potrebbe gonfiarsi e partire nel vento. Tenere l'albero sempre in direzione del vento. Afferrare con una mano il Wishbone (o boma), con l'altra l'albero e badare che la vela si situi sopra la testa.

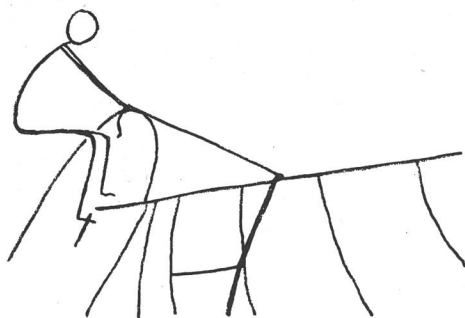
- correre in avanti e indietro
- fare delle piroette
- far girare la tavola con i piedi
- appoggio rovesciato sulla tavola



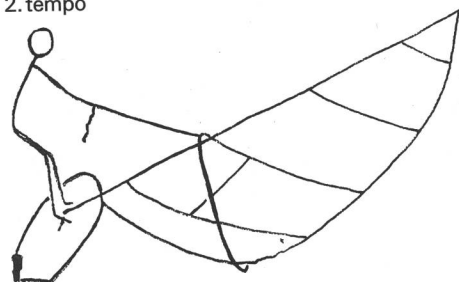
#### Posizione di base e issare la vela

- vela dal lato sottovento, in un angolo di 90° rispetto alla tavola
- controllare la buona posizione dei piedi: uno presso la base dell'albero e l'altro sul pozzetto della deriva al centro della tavola
- issare la velatura tirando la cima, braccia tese, ginocchia flesse

1. tempo



2. tempo



#### Esercizi

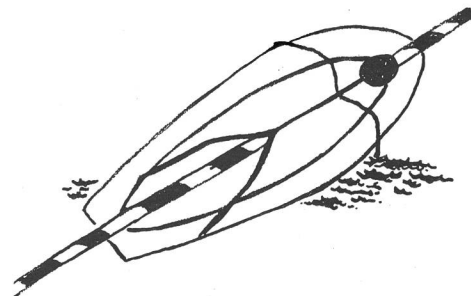
- Ripetere l'issa-velatura per abituarsi al suo collocamento sull'acqua secondo la direzione del vento.
- Esercizi di cambiamento di direzione della tavola tenendo solo la cima (seguire il perno della vela a piccoli passi attorno all'albero)
- esercitare la partenza con posizione corretta delle mani sulla boma

#### Fase di gioco (10 minuti)

In piedi sulla tavola, i partecipanti si passano il pallone. Colui che perde l'equilibrio e cade in acqua afferrando il pallone è eliminato. L'ultimo a restare in piedi sulla sua tavola ha vinto. Organizzare ev. un torneo.

#### Ritorno alla calma (30 minuti)

- piegare la velatura sull'acqua e tornare a riva con mezzi propri.
- riordinare il materiale
- doccia
- discussione



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin