

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

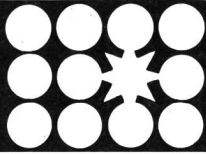
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



## Lancio del giavellotto

di P. Gigax

### 2. Trasporto del giavellotto

Impedire lo spostamento della posizione del giavellotto

- orizzontale, all'altezza della testa sopra la spalla di lancio
- gomito puntato verso l'avanti, polso leggermente girato verso l'interno

### 3. Rincorsa

Velocità di rincorsa ottimale;  
Condotta tranquilla del giavellotto

#### Prima parte (fase ciclica)

- lunghezza: 15-20 m
- corsa progressiva, in linea retta, ottimale individualmente
- tenere tranquillo il braccio di lancio
- il braccio libero si muove al ritmo di corsa

#### Seconda parte (fase aciclica, 5 passi)

Preparazione al lancio (pre-tensione, accelerazione prolungata)

#### 1° passo (sin.)

- falcata normale, accelerare il ritmo, giungere sulla demarcazione
- inizio della retrocessione del giavellotto, in linea retta all'altezza della spalla

#### 2° passo (des.)

- la falcata aumenta
- la retrocessione del giavellotto è conclusa, braccio di lancio completamente teso nel prolungamento dell'asse della spalla
- asse della spalla parallelo al giavellotto

- asse del bacino girato indietro (di circa 50 gradi)
- dorso della mano voltato verso il suolo
- punta del giavellotto in direzione di lancio e all'altezza degli occhi

#### 3° passo (sin.)

- mantenere la posizione del corpo e del giavellotto
- continuare l'accelerazione attiva e l'aumento della falcata

#### 4° passo (des.)

##### Passo d'impulso

- stacco della gamba sinistra veloce, piatto, ampio, prolungato, di colpo
- il piede sinistro supera quello destro in aria
- giavellotto-spalla-bacino su asse parallelo
- appoggio destro con posizione arretrata del corpo

#### 5° passo (sin.)

##### Passo di lancio (veloce e breve)

- veloce rotazione del piede destro e del ginocchio all'appoggio in direzione di lancio
- con l'anticipo della gamba d'appoggio (sin.) il braccio (sin.) oscilla lateralmente
- rotazione energica del bacino e del torace in direzione di lancio
- il braccio di lancio è ancora teso
- appoggio del piede di stacco (des.) sul tallone della gamba tesa

#### Lancio

- trasferimento della tensione (gambe-bacino-tronco-spalla-gomito sul giavellotto)
- scatto in avanti del gomito all'altezza della testa
- estensione del braccio di lancio, da dietro, sopra la gamba d'appoggio
- il giavellotto s'invola verticale sopra la spalla (des.)

### 4. Contro-sbilanciamento

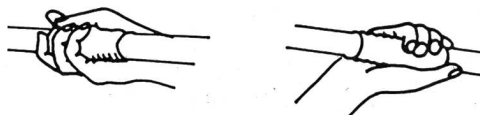
- la gamba destra si sposta in avanti e riceve il peso del corpo

### 1. Presa del giavellotto

Trasferimento della forza, impedimento di scivolare

- presa all'estremità dell'impugnatura
- 3 generi di presa: pollice-indice, pollice-medio, presa a tenaglia (indice-medio) costituisce l'eccezione
- l'attrezzo riposa nel solco della mano (fra pollice e mignolo)

## Tipi di presa



- ① Presa all'estremità dell'impugnatura
- ② Il giavellotto riposa nel solco della mano fra pollice e mignolo
- ③ Il giavellotto è trasportato orizzontale all'altezza della testa



### Osservazione

Prima di ogni lancio controllare la presa e il genere di trasporto.

## Fase dei 5 passi

### Passo d'impulso

(4° passo)

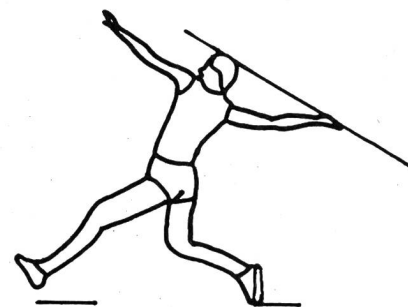
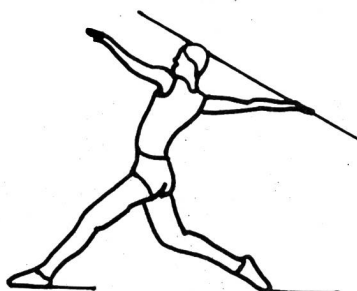
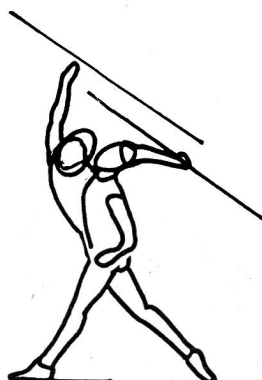
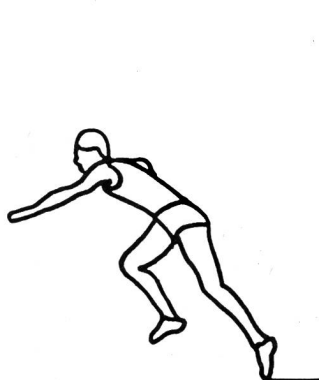
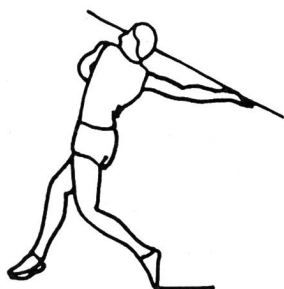
- ⑩ Ampio passo della gamba destra, veloce, piatto e prolungato
- ⑪ La gamba sinistra supera quella destra in volo
- ⑫ La parte superiore del corpo resta indietro
- ⑬ Giavellotto – spalla – asse del bacino paralleli
- ⑭ Braccio sinistro sotto il giavellotto davanti al corpo

3° passo

- ⑧ Mantenere la posizione del corpo e del giavellotto
- ⑨ Lavoro attivo delle gambe (accelerazione)

- ③ Con il 2° passo a destra, braccio di lancio teso
- ④ Posizione del giavellotto: nel prolungamento dell'asse della spalla (parallelo al giavellotto)
- ⑤ Dorso della mano voltato al suolo
- ⑥ Punta del giavellotto all'altezza degli occhi
- ⑦ Anca sinistra leggermente arretrata

- ① Giungere alla demarcazione con il piede sinistro
- ② Inizio della retrocessione del giavellotto in linea retta all'altezza della spalla



- ⑭ La gamba destra si sposta in avanti flessa e riceve il peso del corpo

### Lancio

- ⑳ Trasmissione della tensione sul giavellotto via anche – tronco – spalla – gomito
- ㉑ Scatto del gomito in avanti all'altezza della testa
- ㉒ Estensione del braccio di lancio, da dietro, sopra la gamba d'appoggio
- ㉓ Il giavellotto s'invola verticale sopra la spalla destra, braccio teso

### Passo di lancio (5° passo)

- ⑮ Veloce rotazione del piede destro e del ginocchio all'appoggio in direzione di lancio
- ⑯ Anticipo della gamba sinistra e oscillazione laterale del braccio sinistro
- ⑰ Rotazione energica del bacino e del tronco in direzione di lancio
- ⑱ Il braccio di lancio è ancora teso
- ⑲ Appoggio del piede di stacco (sin.) sul tallone della gamba tesa