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: 39 (1982)

Heft: 5

Rubrik: La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Lancio del giavellotto

di P. Gigax

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)

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

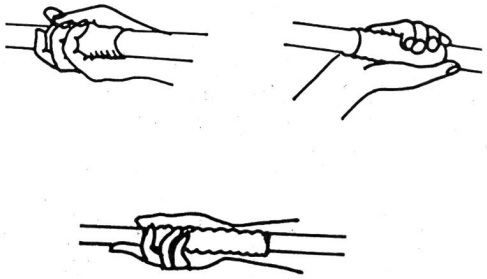
Lancio

- 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

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)

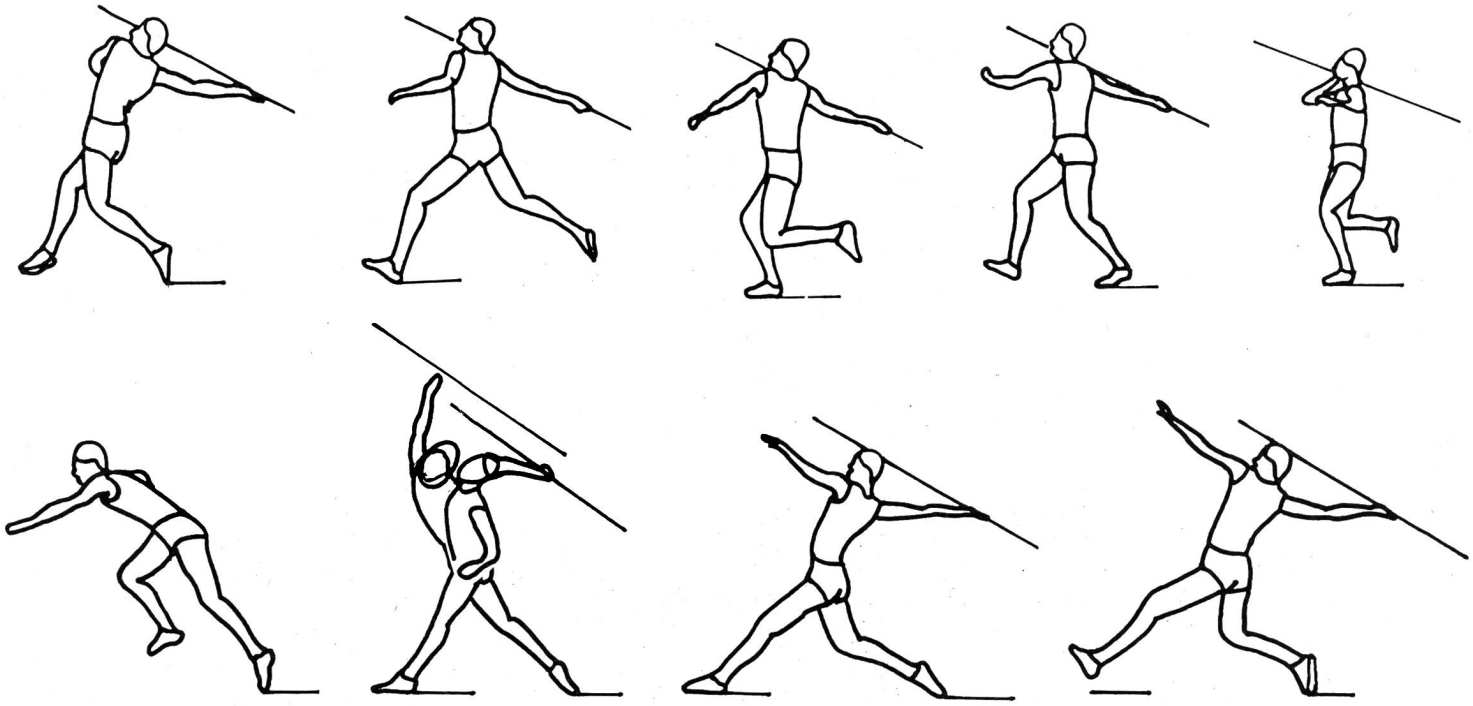
⑤ Dorso della mano voltato al suolo

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



㉔ 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