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: 25 (1968)

Heft: 1

Rubrik: Le nostre lezioni

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: 03.07.2025

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

Le nostre lezioni

Messa in moto e ginnastica con palla - Partenza accosciata - Lanci - Ginnastica a terra - Pallamano

Peter Holenstein Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: all'aperto o in palestra.

Durata: 1 h. 45 min.

Materiale: palle, blocchi di partenza, attrezzi per il lancio, tappeti e plinto svedese, palloni.

Messa in moto: 10 min.

- Ognuno cerca, con una palla al piede, di seguire il monitore in un piccolo percorso ad ostacoli.
- Avanzare e indietreggiare saltellando su di una sola gamba e controllando la palla con il piede della gamba libera. Cambiare gamba al primo accenno di fatica.
- Spingere il pallone a piccoli colpi in uno spazio limitato, evitando di toccare i compagni.
- Palleggiare con il piede, il ginocchio, il petto e la testa; il più a lungo possibile.
- A coppie: duello giocando di testa. Chi esegue il maggior numero di passaggi?

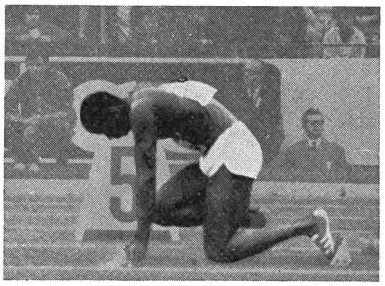
Ginnatica con palla: una palla per coppia, 15 min.

- A e B, faccia a faccia, a una distanza di 3 m, si fanno dei passaggi sopra la testa, poi aumentano la distanza.
- A e B, schiena a schiena, a 1 m di distanza, gambe leggermente divaricate. A dà la palla facendola passare tra le gambe, mentre B riceve quest'ultima tra le gambe per passarla ind. sopra la testa.
- A e B, sul ventre faccia a faccia, a una distanza di 1-2 m, si fanno dei passaggi senza che le braccia tocchino il pavimento; aumentare la distanza.
- A sul ventre, gambe tenute dal compagno, la palla davanti alla testa, flette il tronco ind. a sin. e a dr. con molleggiamento.
- A e B, schiena a schiena, alla distanza di 1 m, si passano la palla di fianco tramite una rotazione del tronco, senza muovere i piedi, in modo che il percorso della palla rappresenti un 8.
- A e B si tengono per le mani, palla a terra tra di loro. Tirando o spingendo, si cerca di far perdere l'equilibrio al compagno in modo che tocchi la palla. Competizione sotto forma di «coppa».

Corsa: partenza accosciata, 10 min.

- Preparazione: esercizi di reazione sotto forma di scatto. Scattare al fischio dalla posizione sul ventre, sulla schiena, seduti a gambe incrociate, ecc.
- Al fischio, toccare il pavimento con le due mani e scattare.
- Partenza accosciata con comando: «Ai vostri posti, pronti - hop!»

Posizione del corpo al comando «ai vostri posti»:

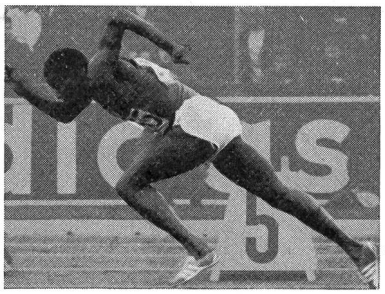


Importante:
- testa nel prolungamento del tronco, dunque non alzata in avanti in maniera esagerata;
- la larghezza dell'appoggio corrisponde alla larghezza delle spalle.

Al comando «pronti»:

Importante:
- testa rilasciata, non guardare in av.
- le gambe devono essere flesse nell'angolazione più favorevole.

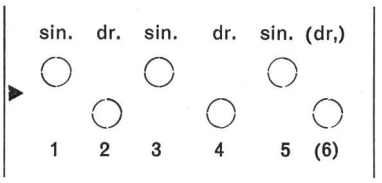
«L'estensione» a partire dal blocco di partenza.



Importante:
- estensione esplosiva della gamba d'appoggio e della caviglia.
- ampio bilanciamento delle braccia.

Tema 1: **Lanci, senza e con rincorsa,** 30 min.

- Ripetizione del lancio senza rincorsa con bilanciamento corretto del braccio.
- Idem camminando, flessione del tronco ind. e lanciare utilizzando il bilanciamento dello stesso in avanti.
- Introduzione al ritmo di «5 passi».
- Attrezzo all'altezza della testa, marciare 5 passi: i destri cominciano con il piede sin. (1), dr. (2), sin. (3), dr. (4), sin. (5). Durante i primi 2 passi «portare» l'attrezzo dietro il corpo, con il braccio teso. Al 5° passo, lancio.
- Idem, ma cominciando con 2 passi di marcia, poi 3 di corsa.
- Idem, con cinque passi di corsa.
- Dopo una leggera corsa, iniziare il ritmo di 5 passi, passo saltato. Ritmo: passo saltato, 2, 3, 4, 5 e lancio.



Dopo il lancio, ricadere sul piede dr. (6).
- Idem, ma cominciando il ritmo di 5 passi a partire da un punto determinato.

Tema 2: **Ginnastica a terra; dalla capriola al salto del pesce,** 20 min.

- Ripetizione: appoggio rovesciato sulla testa.
- Capriola in av. partendo dalla pos. accosciata, con appoggio corretto delle mani e presa di quest'ultime alle caviglie al momento della rotazione.
- Idem, ma partenza in piedi.
- Piccola presa di slancio, appello sui due piedi, capriola in av.
- Seguito di capriole, dapprima semplici poi con salto.
- Utilizzando un plinto svedese a bassa altezza, presa di slancio, appello e salto del pesce. Il monitore assicura l'allievo tenendolo alle spalle.
- Idem, accentuando lo stacco.
- Idem, aumentando l'altezza del plinto e (utilizzando eventualmente un trampolino).

Gioco: tattica della pallamano, 20 min.

- Passaggi per imparare a «smarcarsi» con squadre da 3 a 4 giocatori.
- Giochiamo.

1. Nel momento in cui una squadra perde la palla, deve indietreggiare rapidamente e disporsi sulla linea dell'area di rigore.
2. Nel momento in cui la propria squadra entra in possesso della palla, le due «ali» scattano nella zona avversaria.
3. Esercitiamo il tiro a partire dalla linea del «tiro franco» e se possibile in velocità.

Ritorno alla calma: commento al gioco, doccia.

Le nostre lezioni

Giochi di corsa - Anelli - Salti in appoggio - Giochi di combattimento

Sepp Grun Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: in palestra
Durata: 1 h e 45 min.
Materiale: anelli, plinto, cavallo, sbarra, 1 palla con corda, clavi, banchina.

I. **Preparazione:** 20'
Messa in moto:

— a coppie:
correre con la propria ombra: A si sposta liberamente, e B cerca di seguirlo standogli continuamente al fianco. Cambiare dopo 1'.
— A spinge B 2 x attraverso la sala. B resiste. Cambio.
— «Carriola»: 2 x la lunghezza della sala.
— Portare il compagno su tutta la lunghezza della palestra.
— Salto al montone a coppie; cambiare dopo 1'.

Scuola del corpo:

- in appoggio facciale, girare all'appoggio dorsale spostando una mano dopo l'altra per ritornare poi all'appoggio facciale (girare 1 x a sin. e 1 x a dr.)

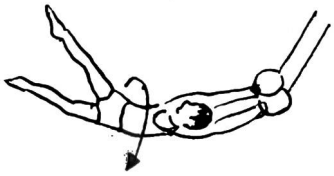
— pos. dorsale: alzare le gambe e flettere il tronco in av.

— pos. ventrale: bilanciare in av. e ind.

— pos. ventrale, br. in alto: flettere il tronco lateralmente e toccare i piedi (con molleggiamento).

— ritti, gambe divar. br. di fianco: flettere e girare il tronco ind. sino che la mano dr. tocchi il tallone sin., e viceversa.

5



— al comando, saltare cercando di spingere il compagno con il petto.

II. **Allenamento di prestazione: 50'**
Corsa: 10' - Giochi di corsa

1. Lancio del lasso: un cacciatore si sposta con una palla attaccata ad una corda di 4 m, la fa girare sopra la testa a mo' di lasso (presa ad 1 m), poi la lancia in direzione di un allievo. Chi è toccato prende il posto del cacciatore.
2. Corsa con «deviazione» (a coppie): A fissa un punto sulla parete; B, che non conosce questo «bersaglio», gli impedisce di raggiungerlo, tendendo le braccia di fianco. A non può toccare l'avversario qualunque sia la lunghezza della sua «deviazione» per arrivare al punto previsto.

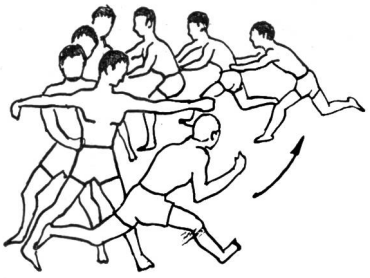
I e II tema: 40' - Anelli e salti in appoggio

Si lavora ad 8 stazioni. La classe è ripartita in 8 gruppi, i quali lavorano intensamente ad ogni stazione durante 5 min.

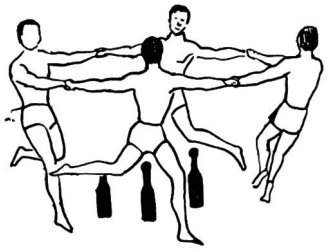
1. In sospensione agli anelli, braccia flesse; tendere un braccio di fianco, 1 x a sin., 1 x a dr.
2. Banchina svedese: saltare oltre la banchina in appoggio sulle mani. In continuazione.
3. In sospensione agli anelli: alzare le gambe in alto alla verticale, e girare ind. alla sospensione rovesciata.
4. Plinto: salto costale raggruppato con ½ giro.
5. Bilanciare agli anelli con ½ giro.
6. Cavallo ad 1.20 m di altezza, salto a gambe divaricate, salto tra le br., salto costale, salto del «ladro».
7. In sospensione agli anelli; rovesciarsi all'indietro, piedi negli anelli («nido»).
8. Sbarra all'altezza delle anche: salto a gambe divaricate, salto tra le br., salto costale, salto con ½ giro, saltellare in appoggio.

Gioco: 20' - Giochi di combattimento senza palla.

1. Formare la catena tenendo il compagno alla vita. L'allievo in testa alla catena cerca di toccare il compagno che si trova in coda.



2. In un cerchio di 2 m di diametro, 5 giocatori sono seduti schiena a schiena. Al comando, si sforzano, tirandosi e spingendosi a vicenda, di proiettarsi fuori del cerchio. Colui che tocca il pavimento fuori del cerchio è eliminato.
3. Gli allievi formano un cerchio tenendosi per mano.
Si mette una clava nel mezzo del cerchio. Tirandosi e spingendosi, i giocatori cercano di far cadere la clava. Colui che la rovescia o lascia la presa è eliminato.

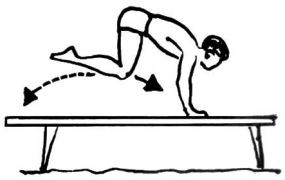


III. Ritorno alla calma:

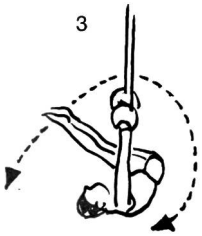
Sedersi, comunicazioni, riporre il materiale, doccia.

1

2

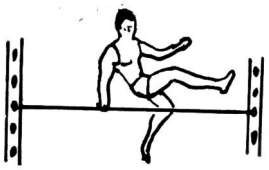


3



4

6

7

8