Le nostre lezioni : corsa d'orientamento, ginnastica con corde, spalliere, capriole, calcio-tennis

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le nostre lezioni:

Corsa d'orientamento

Hans Flühler Testo italiano: Sergio Sulmoni.

Tragitto di messa in moto intercalato da soste d'esercizio — corse d'orientamento con schizzi e carte finestrate, combinate con concorsi.
Luogo: all'aperto
Durata: 90 minuti (senza preparazio)
Materiale:

— per ogni gruppo di concorrenti: bussola, matita, busta contenente schizzi e differenti compiti, foglio di controllo, cartoncino sostenitore, carta;

— due cronometri

— materiale per marcare i posti (carta colorata, timbro e cuscinetto-tampone)

— per ogni partecipante: una salsiccia con pane.

1. Tragitto di messa in moto

In tenuta di ginnastica, i partecipanti si radunano al punto E (vedi schizzo). Il monitore porta l'intero gruppo sul percorso di messa in moto al passo di corsa in scioltezza. Ogni 2 o 300 metri, intercala un esercizio di ginnastica:

a) in sospensione a un ramo, 10 flessioni delle braccia.

b) in posizione divaricata, dorso verso un albero: flettere il dorso in dietro, abbassare le mani lungo il tronco fino a toccare terra (6 volte)

c) saltellare, coi piedi giunti, al di sopra di un tronco a terra; a dr e a sin (40 volte)

d) posizione ventrale a terra, alzare le braccia e i piedi, bilanciare in posizione inarcata in modo che mani e piedi tocchino ognuno 10 volte terra

e) in piedi, posizione a gambe divaricate, braccia in alto, una pietra nelle mani: circumduzione del tronco (8 volte per parte)

f) come e), braccia in alto, un tronco fra le mani: flettere il torso di fianco con molleggiamento (8 volte per parte).

2. Corsa d'orientamento con schizzi finestrati

Scopo: Questa forma conviene bene per imparare una tattica particolarmente usata nella corsa d'orientamento: correre direttamente servendosi della bussola fino nelle vicinanze del posto (finestra), e qui lettura molto precisa della carta.

Organizzazione:

Ogni gruppo è munito di bussola, matita, busta contenitrice con schizzo e compiti, foglio di controllo, cartoncino di sostegno, carta.
Il gruppo determina l'azimut e la distanza fino alla «finestra»; vi si reca poi procedendo con l'aiuto della bussola e cerca il posto avvalendosi dei dettagli precisi della carta finestrata. Per ogni tragitto, o ad ogni posto, i gruppi hanno un compito da assolvere.

1. Ponte:

Un oggetto deposto preventivamente (tronco d'albero, sacco di sabbia, randello) deve essere trasbordato attraverso il ponte da una riva all'altra. Il gruppo seguente lo trasborda nuovamente, e così di seguito. La carta di controllo deve essere timbrata. Se il monitore vuol essere certo che tutti sono arrivati al ponte, può esigere che ciascuno si timbri la mano.

2. Angolo di bosco

Su diversi alberi vien dipinta una lettera a circa un metro da terra. Trovare la parola formata dalle diverse lettere. La parola deve essere notata sul foglio di controllo.

3. Questo tempo impiega ogni gruppo per raggiungere un determinato punto (un masso) e ritornare? Timbro sul foglio di controllo e sulle mani. Il tempo di corsa è cronometrato dal monitore e notato sul foglio di controllo.

4. Svolta di ruscello

Chi può costruire l'uomo di pietra più alto, adoperando quelle tolte dall'acqua? Timbrare il foglio di controllo.

5. Crocivia

Corsa cronometrata. Riportare il tempo di corsa sul foglio di controllo (monitore). Controllo del timbro.

6. Radura

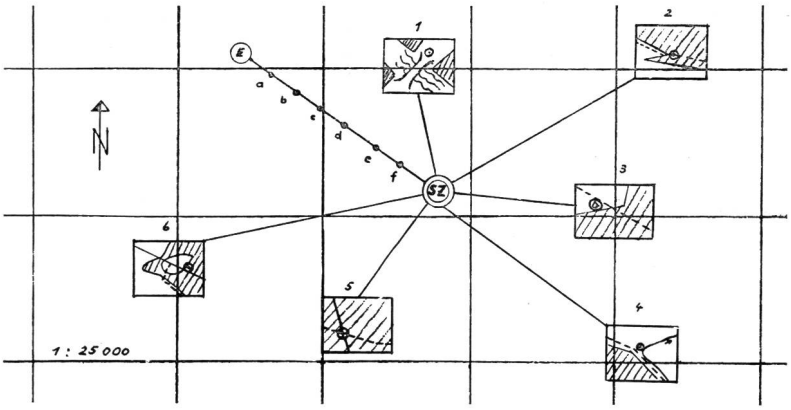
Chi riuscirà a trasportare la maggior quantità di legna da ardere al punto indicato? Controllo del timbro.

Si tratta qui di una corsa a stella. Dopo aver raggiunto ciascun posto, i gruppi ritornano sempre al punto di partenza, Il cambiamento si effettua nel senso delle lancette di un orologio.

3. Ritorno alla calma

La legna da ardere che è stata trasportata vien raccolta in un gran mucchio. Proclamazione dei risultati e distribuzione dei premi (a ciascuno la propria salsiccia). Fuoco da campo.

N.B.: Il monitore coscienzioso ricupera in seguito il materiale impiegato.



Le nostre lezioni

Ginnastica con corde, spalliere, capriole, calcio-tennis.

Kurt Egger Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 h 40 min.

Materiale: corde per saltare, tappeti, 1 paio d'anelli volanti, 1 parallele, 1 sbarra, 2 trampolini svedesi (o mini-trampolino), 1 plinto, 3 panchine, 3 palloni per il calcio. Per organizzare la preparazione degli attrezzi necessari per la parte principale della lezione, appendiamo alla parete un piano degli attrezzi.

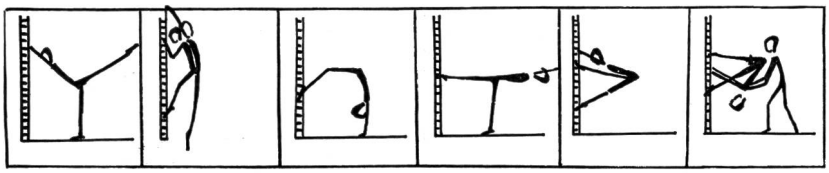
Messa in moto con corda per saltare (10')

1. In ordine aperto: alternare 4 tempi effettuando un salto ad ogni giro di corda, e 4 tempi effettuando 2 saltelli ad ogni giro, facendo girare la corda in av e ind
2. Correre con piccoli salti in corsa sopra la corda bilanciata in av (estensione della gamba d'appello è importante)
3. Alternare saltello doppio sul posto (4 tempi), con salti di corsa in lunghezza (4 tempi)
4. Piegare la corda a metà, bilanciare le br di fianco a sin, a dr e descrivere un 8
5. Sincronismo: marciare a ritmo di tre tempi descrivendo un 8 a sin e a dr del corpo; lo slancio della corda è sempre dato dalla stessa parte del passo accentuato.

Bisogna insistere:

seguire esattamente il ritmo dato. Esercizi da 1 a 3: la corda è bilanciata con un movimento del gomito e del polso e non con circolo di tutto il braccio. Il corpo resta verticale. Esercizi 4 e 5: tutto il corpo partecipa al bilanciamento!

Esercizi di estensione alle spalliere (10')



1 2 3 4 5 6

Esercizio 1: la gamba d'appoggio e la gamba di slancio restano tese; bilanciare la gamba ind in alto e di fianco in alto; cambiare la gamba d'appoggio.

Esercizio 2: l'estensione deve essere eseguita lentamente, nessun movimento brusco.

Esercizio 3: dalla pos «a ponte», abbassare le gambe lungo la spalliera sino a toccare il pavimento e ritornare; eventualmente anche con l'aiuto di un compagno.

Esercizio 4: girare il tronco a sin e a dr, restando il più a lungo possibile nella pos orizzontale.

Esercizio 5: dopo qualche molleggiamento, afferrare il piolo inferiore (superiore).

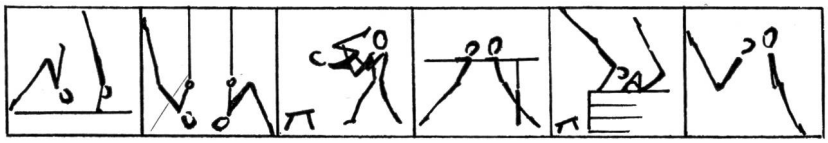
Esercizio 6: in piedi su un piolo dell'attrezzo, a gambe divar, schiena alla spalliera: le mani sono due o tre pioli più in basso che non i piedi (presa con il palmo della mano). Abbassare il tronco, un compagno assicura tenendo le spalle.
Ogni esercizio deve al minimo essere eseguito 15 volte. Il lavoro è diviso in due serie. (il 1° e il 2° esercizio 15 volte per serie). Questo numero di esecuzioni non è che un minimo senza il quale non può essere ottenuto nessun progresso.

Perfezionamento delle attitudini: capriole a differenti attrezzi (60')

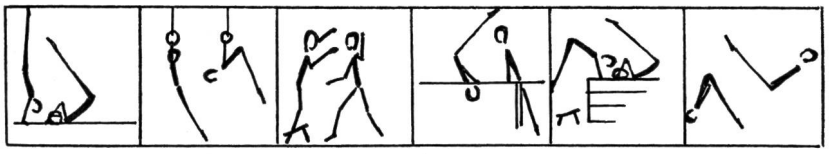
Generalità:

— Non si possono imparare movimenti nuovi se non si dispone delle basi necessarie.
— Più la nostra esperienza in questo campo è ricca e variata, più impareremo velocemente nuovi movimenti.
— Una rappresentazione chiara del movimento è creata nel modo più efficace se, nel corso dell'esercizio, si eseguono elementi apparentati tra loro; questo a differenti attrezzi. Vantaggi: piccoli gruppi, grande intensità d'esercizio, numerose ripetizioni che permettono un'assimilazione più rapida e precisa dello svolgimento di ogni movimento.

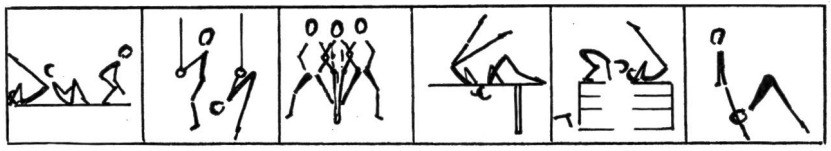
A) Le basi sono acquisite giocando



B) Perfezioniamo il movimento



C) Alleniamo la forma finale



A terra:

A) Capriola in av: diverse forme semplici collegate.

B) Stabilirsi all'appoggio rovesciato teso con slancio di una gamba e capriola in av (con l'aiuto di un compagno)

C) Salto del pesce con slancio delle br ben marcato.

Anelli:

A) Capriola in av a br tese lateralmente

B) A partire da un piccolo slancio in sospensione con l'aiuto di un compagno

C) A partire da uno slancio ind con l'aiuto di un compagno.

Salto:

A) Colui che salta si tiene forte alle br dei due compagni che lo assicurano, ed effettua un salto mortale in av

B) Idem, ma con leggera rincorsa

C) Idem, con un trampolino o mini-trampolino.

Parallele:

A) Dall'appoggio facciale manuale e pedestre sugli staggi, (gambe flesse o tese), girare in av al seggio divar

B) Slancio ind e girare in av alla stazione trasversale tra gli staggi

C) Idem, ma all'attrezzo alto; slancio ind e girare in av all'appoggio bracciale.

Plinto:

A) Dal plinto, salto in profondità, arrivo in pos accosciata e capriola in av

B) Capriola sul plinto

C) Appoggio rovesciato teso passeggero e capriola in av.

Sbarra:

A) Dall'appoggio: uscire in av sopra la sbarra

B) Stabilirsi all'appoggio con l'aiuto di un compagno (alle spalle e alle coscie)

C) Stabilirsi in av all'appoggio con aiuto meno pronunciato.

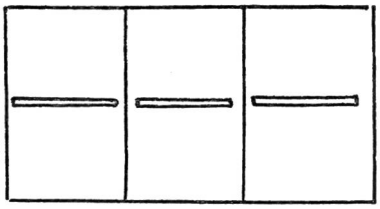
Valevole per i gradi A, B e C:

1. Lavoro ad ogni installazione: ripartizione della classe a tutti gli attrezzi
2. Circuito: gli allievi passano a tutti gli attrezzi nell'ordine fissato. Ad ogni stazione si esercita da 5-10', e si percorre tutto il circuito almeno 5 volte.

Gioco: Calcio-tennis (15')

Divisione della palestra: 3 installazioni da gioco separate da panchine svedesi. Ripartizione degli allievi: in 3 gruppi di due squadre di forza più o meno uguale.

Regole: al massimo dopo due passaggi, la palla (toccata per la terza volta), deve essere passata nel terreno avversario. Ingaggio effettuato con i piedi a favore della squadra che ha commesso l'errore.



Ritorno alla calma: riordinare il materiale, doccia.