

Schema e esempio di una lezione per un gruppo J.P.

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **4 (1948)**

Heft 1

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

Schema e esempio di una lezione per un gruppo J. P.

SCHEMA

Lo schema di una lezione può essere paragonato a una cornice mobile nella quale si cambiano sempre i disegni. Le lezioni durano in generale un'ora e mezzo.

- A. *Introduzione.*
- a) Riunione, appello
- b) Canzone
- B. *Messa in movimento.*
- a) Riscaldarsi
- b) Esercizi di allenamento.

Questa parte viene spesso indicata con « footing ». E' molto importante e forma, crea la base della condizione fisica.

- C. *Scuola della prestazione.*
- a) Esercizi principali (corsa, salti, lanci, getti, ecc.) 30 minuti
- b) Pausa (10 minuti)
- c) Gioco (20 minuti)

Studio tecnico delle discipline, e allenamento speciale.

- D. *Finale.*
 - a) Controllo e consegna del materiale
 - b) Comunicazioni
 - c) Canzone
- Non dimenticare: Igiene del corpo.

ESEMPIO DELLA LEZIONE

- A. a) Riunione, appello.
- b) « Mitragliere ».
- B. a) camminare — marcia rapida, lenta, corsa leggera con cambio di velocità (giochi di corsa), camminare sulla punta dei piedi, leggerissimi, correre saltellando sulla punta del piede. Corse di aumento.
- b) 1) Es. per le spalle: Circolo delle br. in av. e ind., anche lanciare le br. in av., in alto di fianco molleggiando sulla punta dei piedi.
- 2) Es. per le anche: 3 passi poi lanciare la g. in alto (sin. e des.). Appoggiarsi a qualche cosa: lanciare la g. piegata nel gin. in av. lanciarla indietro tesa.
- 3) Es. per i muscoli trasversi e obliqui: Pos. divaricata, br. alzate di fianco, rotazione del tronco a sin. e a des. Correre legg. sul posto, flettere il tronco di fianco a sin. e a des. il br. opposto aiuta a aumentare la flessione.
- 4) Es. per le gambe: saltellare a pos. div. e normale, bilanciando le br. di fianco. Saltellando scendere il più possibile nella pos. spaccata e risalire.
- C. a) introduzione nella tecnica del salto americano. Es. per la forza di salto:
 - 1) Sul posto saltellare su di una gamba (sin. e des.).
 - 2) Saltellare sui due piedi, rapida tensione della caviglia.
 - 3) Saltellare 4 o 5 volte su di una gamba, alzando l'altro gin., poi cambio.

4) Alcuni passi di rincorsa, cercare di toccare un ramo.

Es. Nella pedana.

1) Astina a 50 cm., leggera rincorsa perpendicolare, stacco e caduta sulla medesima gamba (controllare la pos. eretta del corpo, pos. del bacino: centrare la spinta).

2) Medesimo ma con rincorsa di sbieco. Gamba di stacco vicino all'astina. Rip. a sin. e a des.

3) Come 2) al punto di massima elevazione, poggiare il tronco verso la gamba di stacco, estensione dell'altra con guizzo dell'anca — si può provare anche sul posto da fermo.

4) Astina a 1 m. — curare l'elevazione.

5) Controllo e miglioramento del lavoro sull'astina; tuffarsi. Atterraggio su tre punti (mani e g. di stacco),

6) Aumentare l'altezza.

b) Pausa: 10 minuti.

c) Gioco: palla a mano..

- D. a) Controllo e consegna del materiale.
- b) Comunicazioni.
- c) « Zoccollette ».
- Igiene del corpo.

Offavio Eusebio

Campioni hanno qualche cosa da dirci

BIRGER RUUD

Giovani sciatori, sportivi! L'opinione che l'alcool faccia l'uomo è falsa. Alcool e nicotina rovinano ogni sportivo. Non prendetevela a male se i vostri compagni di età o più vecchi vi scherzano perchè non bevete, evitate l'alcool. Siete voi che potreste rimproverarli, perchè non sono capaci di liberarsi da questo vizio. Un vero sportivo si allena tutto l'anno. Non è nella natura del training di curare solo la tecnica. Anzi è specialmente la condotta di vita che bisogna controllare e dirigere in vista di grandi prestazioni sportive: perciò astenetevi dall'alcool. L'esplosione di gioia dopo una vittoria sportiva non deve affogare in una sfrenata allegria tra i fumi dell'alcool.

Questo voleva dirci Birger Ruud, oggi a 38 anni, ancora 2° nei giochi olimpici di St. Moritz, con il suo volo di aquila reale.



Vincitore olimpico 1932 (salto)
Vincitore olimpico 1936 (discesa - salto)
St. Moritz, 1948, Medaglia d'argento (salto).

Indirizzo per la corrispondenza: Redazione di « Giovani forti-Libera Patria », Macolin.
Inoltre dei manoscritti per il prossimo numero: 20 marzo 1948.

Cambiamenti d'indirizzo: sono da comunicare senza ritardo alla S. F. G. S. indicando il vecchio indirizzo.

Nuovi indirizzi: inviateci gli indirizzi di monitori, di maestri, di personalità che possono aver interesse a ricevere il nostro bollettino.