

Le nostre lezioni

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [2]

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Nutzungsbedingungen

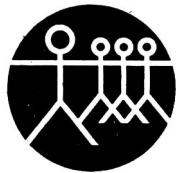
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



LE NOSTRE LEZIONI

Salto mortale in av. - allenamento in circuito

Hans Altorfer, Christoph Kolb

Luogo di svolgimento: palestra. *Durata:* 1 ora e 40 minuti.

Materiale: banchine svedesi, tappeti, manubri, sbarre, attrezzatura per la pallavolo.

I. Preparazione (20')

Messa in moto (10')

Due banchine disposte una di seguito all'altra diagonalmente attraverso la palestra, parte larga in alto:

- marciare e correre sulle banchine con cambiamenti di ritmo;
- marciare divaricando le g. a d. e a sin. della banchina;
- saltellare: sulla banchina piedi uniti, a terra divaricare;
- salto della lepre: prima in appoggio sulla banchina, poi a terra dalla parte opposta;
- saltellare a piedi uniti a d. e a sin. della banchina, dapprima con saltellamento intermedio, poi senza;
- ruota di fianco superando la banchina; tra i singoli esercizi, passo di corsa.

Scuola del corpo (10')

Es. con la banchina.

1. Piedi in appoggio sulla banchina, mani a terra: flettere e tendere le br.
2. Seduti sulla banchina, piedi uniti a terra: flettere il tronco in av.
3. In appoggio ventrale sulla banchina, un camerata fissa i piedi: flettere il tronco ind.
4. Un gruppo di 4-5 allievi tiene la banchina in alto: flettere il tronco di fianco, anche fino a posare per terra la banchina.
5. Stessa posizione di partenza che per 4: circolo delle anche.
6. Dalla pos. laterale di fianco alla banchina: saltare in av. sulla banchina e ind. a terra; a piedi uniti.

II. Scuola della prestazione (70')

Corsa (10') - Staffette

1. Banchine come ostacoli, in larghezza: passarle con un salto, strisciare sotto; anche eventualmente salto del pesce.
2. Banchine come ostacoli, in lunghezza: passare in equilibrio sulla parte stretta.
3. Banchine come oggetti da trasportare: al «via», le squadre attraversano correndo la palestra, prendono le banchine che si trovano dall'altra parte e le trasportano alla partenza: anche trasporto di andata e ritorno.

1. Tema (20') - Salto mortale in av.

1. Pos. raggomitolata (piedi uniti): capriola in av., anche di seguito. Atten-

zione: non saltare troppo in av., girare bene.

2. Subito dopo l'inizio della rotazione, le mani vanno alle caviglie e aiutano così la seconda fase (per i principianti l'esecuzione degli es. 1 e 2 è resa più facile con un piano inclinato).
3. Aumentando l'altezza del piano di rotazione (mucchio di tappeti, carro dei tappeti, cassone per il salto, parallele con sopra dei tappeti), si obbligano gli allievi a saltare più in alto. Esecuzione: alcuni passi di rincorsa, salto « esplosivo » e capriola.
4. = 3, ma senza appoggio delle mani. Spingere in fretta le anche in alto e in av., abbassare presto la testa, in modo di atterrare girando sulla nuca o alla posizione seduti.
5. 4 allievi « simulano » il piano di rotazione tenendo un tappeto all'altezza del petto. Atterraggio sul tappeto. Il salto mortale riesce sicuramente se l'allievo padroneggia l'es. 4.
6. Salto mortale libero. Il monitore o 2 allievi danno aiuto, sostenendo i salti troppo bassi con presa alla nuca e alla schiena.

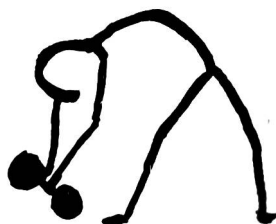
2. Tema (20') - Allenamento in circuito

Il percorso seguente vien stabilito in palestra. Si rendano noti agli allievi l'esecuzione degli esercizi e il numero delle ripetizioni. Il percorso deve essere compiuto 3 volte senza interruzione. Per guadagnare tempo, si faccia cominciare contemporaneamente a tutte le stazioni.

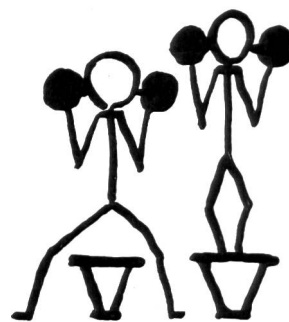


1. Salire e scendere dalla banchina con sulle spalle un manubrio di 15-25 kg. (4 volte).

2. Appoggio manuale e pedestre: flettere e tendere 5 volte le br.



3. Manubrio di 12 kg. Bilanciare lateralmente il manubrio sopra la testa (5 volte).



4. Manubrio di 12 kg. tenuto come sul disegno. Saltare 5 volte sulla banchina.



5. Dalla pos. dorsale, flettere e tendere 8 volte il corpo.
6. In sospensione alla sbarra, flettere 2 volte le br. alla sospensione flessa.

Gioco (20') - Pallavolo

10' di esercitazione dello «smash», nel modo seguente: un allievo in piedi su una banchina tiene il pallone, con il br. teso, all'altezza della parte superiore della rete. Gli altri giocatori sono in colonna per 1 a circa 3 m. dalla rete. Uno dopo l'altro corrono in av. e saltano in alto a piedi uniti per battere il pallone in basso, con la mano bloccata, dalla mano del camerata.

10' di gioco. Il pallone può essere giocato quattro volte nello stesso campo, allo scopo di poter concludere un'azione con uno « smash » sicuro.

III. Ritorno alla calma (10')

Commento al gioco. Comunicazioni. Riporre il materiale. Doccia.