

Le nostre lezioni : ginnastica con corda per saltare, ginnastica agli attrezzi, palla sopra la corda

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Nutzungsbedingungen

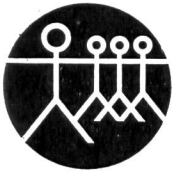
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Le nostre lezioni: ginnastica con corda per saltare - ginnastica agli attrezzi - palla sopra corda

Sepp Grun. Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona.

Luogo: in palestra

Durata: 1 ora e 40 minuti

Materiale: corde per saltare, ostacoli, banchine svedesi, parallele, pertiche, tappeti, pallone pesante

I. Preparazione: 20'

Messa in moto e scuola del corpo partendo dallo slogan: «chi può?»

1. Messa in moto

- Ciascun allievo prende una corda per il salto e tenta di farla girare sopra la testa.
- Chi può saltare alla corda sul posto?
- Chi può saltare alla corda e spostarsi in av. (chi è il primo a raggiungere il lato opposto?)
- Chi può saltare alla corda in corsa, fermarsi, saltellare sul posto, fare mezzo giro e ritornare al proprio posto?
- Chi può eseguire questo esercizio con un ritmo di 8 tempi (8 passi in avanti, 8 saltellati sul posto con un mezzo giro)?
- Chi può saltare alla corda in piedi, in semi-flessione, in flessione totale, e poi rialzarsi?

2. Scuola del corpo

- Chi può passare al di sopra della corda ripiegata 3 volte e tesa fra le mani, poi far passare la corda dietro la schiena, sopra la testa, in av.? 20 x di seguito.
- Chi può fare il medesimo esercizio, ma in posizione coricata dorsale? Chi è il più veloce?
- Chi può, in posizione seduta, gambe tese, far passare le gambe 10 x al di sopra della corda piegata e tesa fra le mani senza toccare terra?
- Chi può, in posizione coricata facciale, tendere la corda piegata sopra la testa, girarsi sul fianco senza che le braccia e le gambe tocchino terra?
- Chi può, dalla medesima posizione, flettere il tronco lateralmente in modo tale che la mano sin. tocchi il piede sin. e viceversa?
- Chi può saltare su una gamba al di sopra della corda piegata e tesa fra le mani? Chi può farlo saltellando sui 2 piedi?

II. Staffetta: 5'

Staffetta utilizzando la corda come testimone. Saltare 3 volte con la corda su un percorso.



III. Allenamento alla prestazione: 65' Ginnastica per stazioni: 45'

Il monitore suddivide gli allievi in 4 gruppi. Egli designa per ciascun gruppo un responsabile. Mostra prima ciò che occorre fare ad ogni attrezzo, quindi fa lavorare intensamente, durante 10 min., ad ogni stazione. Il monitore osserva, aiuta e comanda i cambiamenti di stazione.

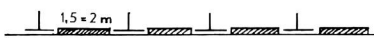
1. Ginnastica acrobatica (scatto a terra)

- Sul plinto nel senso della lunghezza: dalla pos. in ginocchio, girare in av., scatto sulla nuca o sulla testa alla stazione.
- Girare in av. e scatto su un piano inclinato.
- Idem con l'aiuto di 2 compagni.
- Scatto a terra con sostegno alla nuca.



2. Scuola di salto sopra gli ostacoli (banchine svedesi)

- Saltare gli ostacoli uno dopo l'altro.
- Saltare tutti gli ostacoli su una gamba (sin. e dr.).
- Idem, in posizione raggomitolata.
- Idem, ma lateralmente a piedi uniti.



Ogni esercizio deve essere eseguito durante 2 min.

3. Parallele (uscita con capovolta all'estremità degli staggi)

- Elemento superiore del plinto tra gli staggi (all'estremità); saltare all'appoggio, raggruppare il corpo e girare in av. alla stazione (ripetere spesso l'esercizio e dare un leggero scatto per atterrare alla stazione).
- Idem, ma a gambe tese.
- Senza plinto, dalla stazione al suolo (con saltellamento).
- Con slancio e richiamo sui 2 piedi (braccia leggermente flesse).
- Bilanciare in appoggio, uscita con capovolta, braccia leggermente flesse.

4. Arrampicare (alle pertiche oblique)

- Arrampicare passando da una pertica all'altra.
- Arrampicare da una pertica all'altra in slalom (sopra la pertica, sotto la pertica, ecc.).
- In sospensione, bilanciare lateralmente, poi passare da una pertica all'altra.
- Arrampicare ad una pertica solo con l'aiuto delle mani.
- Arrampicare normalmente a una pertica.

Gioco: 20'. Palla sopra la corda (con pallone pesante).

Tendere una cordicella nel mezzo della palestra a un'altezza di m 2.50. Ogni squadra tenta di lanciare il pallone al di sopra della cordicella (senza toccarla). La squadra che lascia cadere il pallone, che lo lancia al di sotto o tocca la cordicella o la parete, perde un punto.

La partita sarà disputata al tempo o ai punti (p. es. come nella pallavolo).

E' proibito spostarsi col pallone fra le mani: la partita può essere disputata nel modo seguente:

- a) lanciare e ricevere in piedi,
- b) lanciare e ricevere seduti,
- c) come a), ma con 2 palloni (sono necessari 2 arbitri).

IV. Ritorno alla calma: 10'

Riordino del materiale - Commenti al gioco - Doccia.