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: 24 (1967)

Heft: 2

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

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: 15.07.2025

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

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**

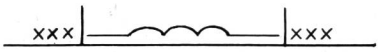
- Ciascun allievo prende una corda per il salto e tenta di farla girare sopra la testa.
- Chi può saltare alla corda sul posto?
- Chi può saltare alla corda e spostarsi in av. (chi è il primo a raggiungere il lato opposto?)
- Chi può saltare alla corda in corsa, fermarsi, saltellare sul posto, fare mezzo 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 testimonio. Saltare 3 volte con la corda su un percorso.

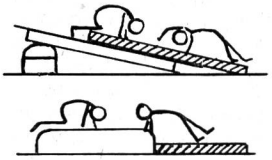


III. **Allenamento alla prestazione:** 65'
Ginnastica per stazioni: 45'

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.

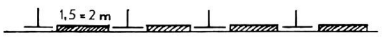
1. **Ginnastica acrobatica**
   (scatto a terra)

- 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.