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: 29 (1972)

Heft: 6

Rubrik: La lezione mensile

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: 13.07.2025

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

La lezione mensile

Messa in moto con l'esercizio del Fitness-Musical — ginnastica agli attrezzi — giuoco
Testo originale: Barbara Boucherin
Testo italiano: Oris Rossi
Luogo: palestra
Durata: 1 ora e mezza
Classe: 15 ragazze

Legenda:

△ Scioltezza articolare e muscolare
♡ Stimolo del sistema cardiovascolare
⊕ Destrezza / Agilità
♥ Tenacia
▶▶ Velocità
▶♥ Resistenza generale
Potenza muscolare
Schiena
Braccia
CV Colonna vertebrale
Forza
Ventre
Gambe

Preparazione

20 minuti

— Correre, saltellare, saltare, in ordine sparso, sulla musica (Bonnie and Clyde).

— Saltare alla posizione divaricata a gambe flesse, battendo le mani al suolo, fra le gambe, e correre di nuovo.

— In ginocchio, la gamba destra tesa lateralmente: flessione laterale a destra, giro in avanti sopra la spalla alla posizione seduti a gambe divaricate, flessione in avanti del tronco con molleggiamenti, in ginocchio, la gamba sinistra tesa lateralmente, e ripetere l'esercizio dall'altra parte.

— Grande posizione laterale divaricata, sedersi e girare indietro sopra la spalla, mettersi su un ginocchio e riportarsi di nuovo in posizione divaricata.

— Correre, battuta a piedi uniti e salto in estensione con cerchio delle braccia all'indietro, quindi riprendere a correre.

— Lo stesso esercizio, con mezzo giro.

— Lo stesso esercizio, con giro completo.

— In coppia; sul ventre, braccia in alto, darsi le mani e, senza lasciare le prese, fare mezzo giro sul dorso, quindi rimettersi in posizione sul ventre.

— Sulla schiena; eseguire la candela, abbassare le gambe indietro fin che toccano il suolo, ritornare alla posizione di candela, abbassarsi lentamente alla posizione coricata sul dorso.

— Con musica (Bonnie and Clyde); prima parte del Fitness-Musical:

Saltare alla posizione divaricata a gambe flesse, battendo il terreno (1), salto in estensione con cerchio delle braccia all'indietro (2), raggomitolarsi (3), sul ventre (4), mezzo giro sulla schiena (5), mezzo giro sul ventre (6), raggomitolarsi (7), rialzarsi (8), e ricominciare da 1. Concerne la musica: s possibile scegliere qualsiasi musica, alla condizione comunque che i quattro tempi corrispondano a quattro secondi.

Fase di prestazione

25 minuti

Introduzione alla capovolta indietro («dislocazione») agli anelli bilancianti

Anelli all'altezza della testa, tappeto.

— Dalla stazione-sospensione: sospensione flessa, ginocchia al petto.

— Dalla sospensione rovesciata: abbassarsi alla sospensione semi-rovesciata, controllare che le braccia siano circa all'altezza delle coscie.

— Dalla sospensione semi-rovesciata: tre movimenti di molleggiamento (apertura dell'angolo gambe-tronco).

— Con l'aiuto di due persone, a destra ed a sinistra, eseguire lo stesso esercizio ma indietro in alto e con «dislocazione». **Importante:** aiutare all'anca e alla coscia e seguire il corpo, ossia tirare indietro affinchè la ginnasta al lavoro non curvi la schiena. Per facilitare l'esecuzione, durante la «dislocazione», le braccia descrivono un grande cerchio.

— Lo stesso esercizio, ma con un sol movimento di molleggiamento e spinta immediata.

— Bilanciare in avanti, stabilirsi alla posizione semi-rovesciata, segnare il momento della «dislocazione», bilanciamento intermedio e, con l'aiuto di due compagne, «dislocazione». Un segnale acustico facilita la scelta del momento cui occorre effettuare la spinta, al punto morto.

Errori tipici:

— Braccia flesse

— Spinta effettuata troppo presto ⟶ si cade nelle spalle

— Spinta troppo orizzontale ⟶ non c'è più il tempo per «dislocare»

— «Dislocazione» intempestiva ⟶ pericolo di caduta.

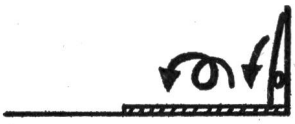
Allenamento in cantieri

Materiale: pertiche oblique, coperchio del plinto, barra all'altezza delle spalle, montone e trampolino, tappeti, due picchetti.

1. **Pertiche oblique**

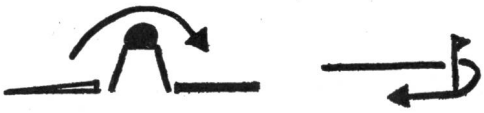
Cambiare di pertica bilanciando da A a B = 1 punto

2. **Tre tappeti in lungo davanti una parete**



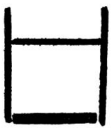
Appoggio rovesciato contro la parete, ridiscendere e capriola indietro = 1 punto

3. **Trampolino e montone**



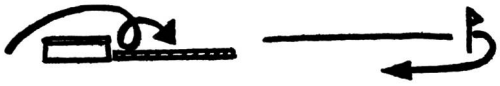
Salto in mezzo, e girare correndo attorno al picchetto = 1 punto

4. **Sbarra**



Stabilirsi in avanti girando indietro all'appoggio, mezzo giro al seggio e girare all'indietro = 1 punto

5. **Coperchio del plinto**



Capriola saltata sopra il plinto, e girare correndo attorno al picchetto = 1 punto

Procedimento:

Formare dei gruppi di 3 ginnaste ognuno. Ad ogni attrezzo, una sola ginnasta è al lavoro, la seconda deve essere pronta ad inserirsi immediatamente: il cambiamento si effettua non appena l'attrezzo ed il percorso sono liberi.

— Allenamento, per gruppo, dell'intero percorso, circa due minuti per stazione. Cercare come aiutare, l'economia dei movimenti, il miglior sistema per effettuare i cambiamenti nel gruppo.

— A tempo: lavorare un minuto e mezzo per cantiere, pausa di un minuto, durante la quale eseguire il cambiamento di stazione.

— A tempo e con somma dei punti: lavorare un minuto e mezzo per cantiere, pausa di un minuto, durante la quale eseguire il cambiamento di stazione. Addizionare i punti acquisiti in ogni esercizio.

Giuoco

10 minuti

Palla rubata (2 squadre)

— Una squadra si passa la palla e conta un punto per ogni passaggio riuscito. L'altra squadra deve cercare di rubare la palla; quando v'è riuscita, deve deporla immediatamente sul pavimento. La prima squadra riprender la palla continuando a contare i passaggi riusciti. Durata: 2 minuti, poi invertire i compiti.

— Rivincita: i punti delle due squadre saranno sommati simultaneamente. Quando una squadra è riuscita a rubare la palla, le giocatrici la tengono e addizionano i loro passaggi. Per esempio: rossi 1, 2, 3, 4; cambiamento → azzurri 1, 2; cambiamento → rossi 5, 6, 7; cambiamento → azzurri 3, 4; ecc. ecc.

Ritorno alla calma

— Comunicazioni

— Doccia.