

# Allenamento della condizione e della forza all'aperto

Autor(en): **Kreiss, Friedhelm**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000737>

## **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**

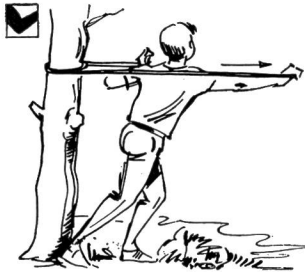
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Allenamento della condizione e della forza all'aperto

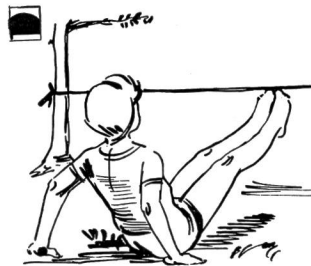
Friedhelm Kreiss

Oltre all'allenamento della tenacia, anche quello della forza appartiene alla scelta di esercizi destinati allo sport di massa. Acquisire e mantenere un'efficienza fisica generale avviene lungo l'intero arco dell'anno; in modo particolare durante la bella stagione, quando l'attività si può praticare all'aperto.

Gli esercizi presentati su questa pagina sono un esempio di un tale programma, da svolgersi all'aperto e senza ricorrere a troppi attrezzi. Tutti gli esercizi, nella successione presentata, possono costituire un circuito d'allenamento oppure un allenamento a stazioni. Nel circuito d'allenamento, lo sforzo dipenderà dalla capacità di prestazione del partecipante: esercitare 15 sec. / pausa 45 sec. — esercitare 30 sec. / pausa 45 sec. — esercitare 30 sec. / pausa 30 sec.



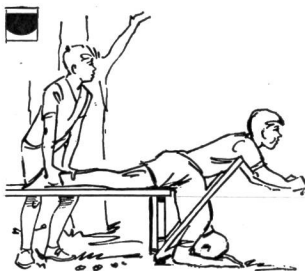
1. Avvolgere un elastico (camera d'aria di bicicletta) ad un albero. Schiena rivolta all'albero, estensione delle braccia con la resistenza dell'elastico. Alternare destro sinistro oppure le due braccia contemporaneamente. Carico: muscolatura delle braccia.



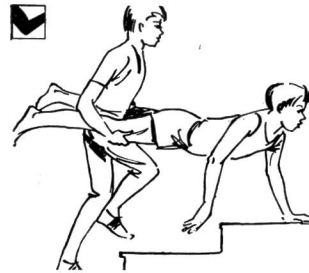
2. Posizione seduta, eventualmente appoggio delle mani, sollevare le gambe tese fino a toccare una corda, un ramo o altro posto a circa 60 cm di altezza. Carico: muscolatura addominale.



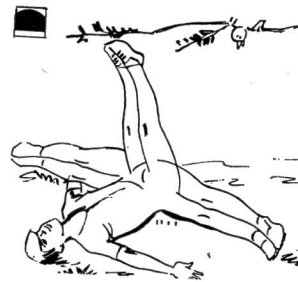
3. Correre nella sabbia alzando le ginocchia Molto in alto. Stesso esercizio possibile nell'acqua fino alle ginocchia. Carico: muscolatura delle gambe.



4. Gambe e bacino appoggiati su una panchina, un compagno tiene fermi i piedi. Un elastico avvolto attorno alla nuca e fissato alle gambe della panchina. Sollevare il tronco con la resistenza dell'elastico. Carico: muscolatura della schiena.



5. «Carriola» su una scala o la gradinata dello stadio. Un compagno tiene le gambe all'altezza delle cosce. Carico: muscolatura delle braccia.



6. Coricati sulla schiena, gambe tese in alto, i piedi toccano un ramo o qualcos'altro sospeso. «Tergicristallo»: i piedi toccano suolo a sinistra, ramo, suolo a destra e viceversa. Carico: muscolatura del tronco e addominale.



7. Salire, alternando gamba destra e sinistra, su una panchina fino a estensione sulla punta dei piedi — oppure — estensione della gamba da posizione raggruppata su un piede. Carico: muscolatura delle gambe.



8. Tronco su una panchina, gambe libere. Oscillare le gambe indietro in alto fino a che i piedi toccano una corda o la mano di un compagno situata all'altezza dello schienale della panchina. Carico: muscolatura della schiena.



9. Corsa-slalom attorno al maggior numero possibile di alberi, cespugli, palloni o bandierine. Scopo dell'esercizio: destrezza.

Testo da: Der Übungsleiter. Arbeitshilfen für Übungsleiter in den Mitgliedsverbänden des Deutschen Sportbundes.