

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 5

PDF erstellt am: **29.06.2024**

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.



La lezione mensile

Tuffi

Come imparare un tuffo a secco

Testo e disegni: Sandro Rossi

1. Introduzione

Visto il titolo, la cosa può sembrare ridicola. Il tuffarsi in una piscina senz'acqua, «secca», è piuttosto un'utopia; ma rassicuratevi ci orienteremo in tutt'altra direzione per imparare il nostro tuffo.

Innanzitutto dalla piscina ci spostiamo in palestra. Il tuffatore a questo momento diventa ginnasta e sfruttando i diversi attrezzi che la disciplina sorella gli offre, cercherà di arrivare nel migliore dei modi a «sbozzare» quella figura che dovrà poi eseguire in aria senza l'aiuto di niente e di nessuno.

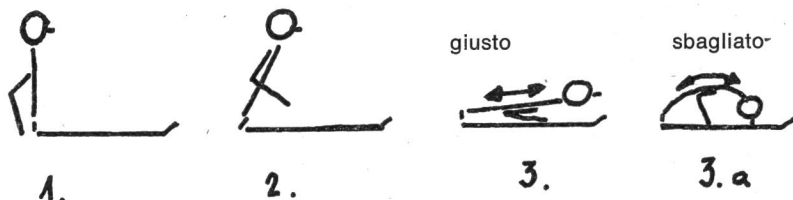
La figura che impareremo sarà il tuffo ordinario indietro carpiato (201b).

Abbiamo già avuto l'occasione di trattare questa figura in posizione raggruppata (c) e alla piscina. La posizione carpiata (b) presenta però delle difficoltà maggiori per poterla eseguire in modo tecnicamente esatto (ricordatevi che il corpo deve formare un angolo all'altezza delle anche e che le gambe devono essere completamente tese), per questo è necessario che questa introduzione sia fatta a secco.

2. La ginnastica a terra

Dopo aver fatto una buona messa in moto, il tuffatore orienterà il suo allenamento sulla scioltezza effettuando degli esercizi semplici ma molto efficaci.

- 2.1 In piedi gambe divaricate, flettere il tronco in avanti
- 2.2 Idem, ma a gambe unite (le ginocchia devono restare tese)
- 2.3 Idem, come 2.2 ma questa volta si resta in posizione carpiata per qualche secondo
- 2.4 Gli stessi esercizi ma seduti

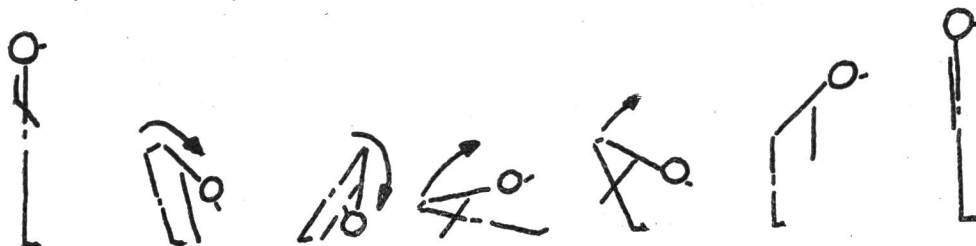


attenzione alla schiena

- 2.5 Per aumentare leggermente la difficoltà allo scopo di aumentare l'angolo di flessione, appoggiare i piedi su una panchina svedese e ripetere l'esercizio precedente



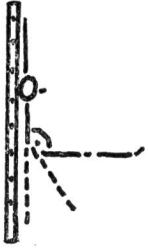
2.6 Capriola in av. carpiata



3. Ginnastica agli attrezzi

Per poter «carpiare» in modo corretto bisogna allenare in modo molto intenso la muscolatura addominale.

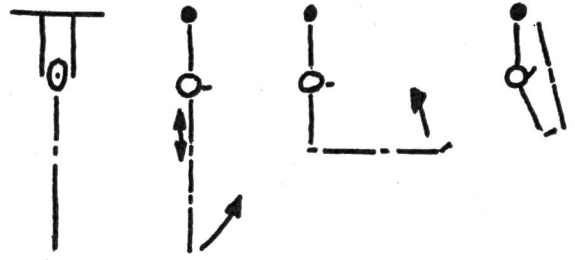
3.1 Alla spalliera alzare le gambe tese sino a formare un angolo retto all'altezza delle anche e restare in questa posizione qualche secondo



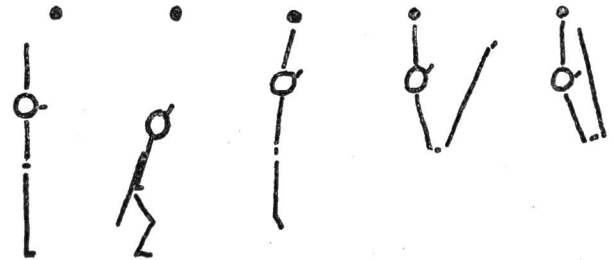
3.2 Idem, ma questa volta alzare le gambe sino a che i piedi toccano le mani



3.3 Idem alla sbarra. Questa volta l'allievo non ha più nessun appoggio alla schiena il lavoro è quindi totalmente effettuato dalla muscolatura addominale



3.4 Per avvicinarsi maggiormente all'esecuzione reale della figura, eseguiremo ora l'esercizio 3.3 alla sbarra con slancio. Partenza in piedi braccia in alto. Slancio normale delle braccia di fianco in basso come sul trampolino, salto, afferrare l'attrezzo e carpiare

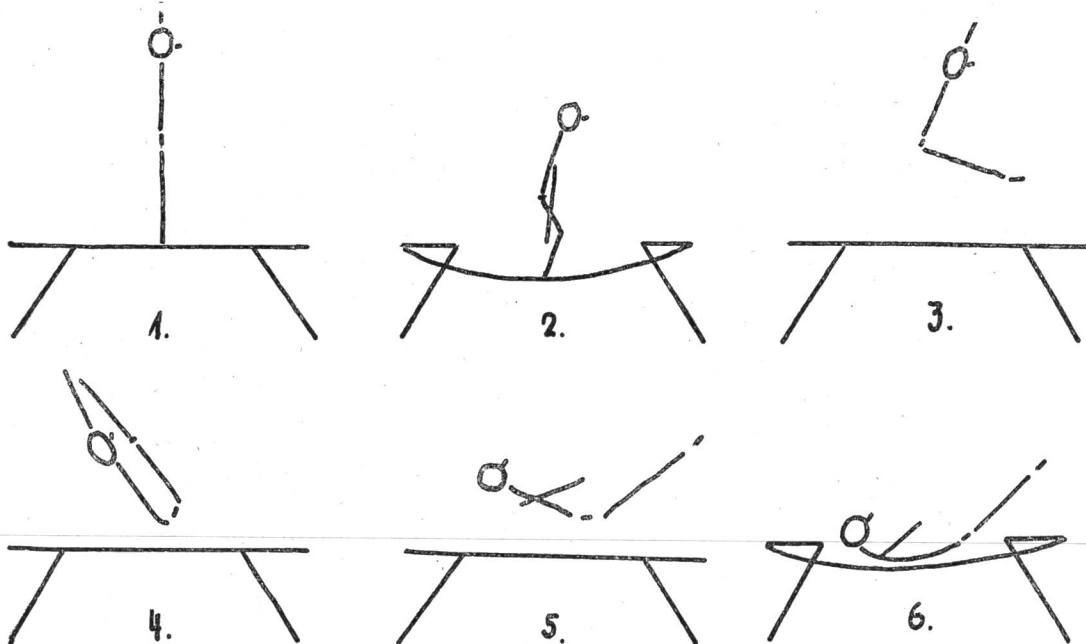


3.5 Passiamo ora al salto al montone o cavallo. Con il passaggio tra le braccia a gambe tese intensifichiamo la flessione del tronco in avanti



4. Al trampolino americano

Su questo attrezzo non ci resterà altro che effettuare ciò che abbiamo esercitato alla spalliera e alla sbarra. Un elemento nuovo, l'elastico del trampolino ci mette ora in tema tuffi. L'atterraggio sarà fatto sulla schiena.



Per coloro che hanno la fortuna di possedere un'installazione di trampolino normale con fossa e gomma piuma, si avvicineranno ancora maggiormente all'esecuzione reale. Non dimenticate però che l'atterraggio è fatto sulla schiena. Ancora un po' d'esercizio poi... in piscina ci resterà la famosa ultima fase: dopo lo stacco dal trampolino, carpiare indi rovesciare la testa indietro per cercare l'acqua e spingere i piedi verso l'alto per mettere il corpo in posizione verticale. Vedrete sarà un vero piacere!

Azione

Abbonato - bis

L'unico mensile svizzero di educazione sportiva in lingua italiana

Gioventù e Sport

Si può ottenere solo
abbonandosi:

... e i motivi
per abbonarsi
non mancano

Per questa ragione
i nostri attuali abbonati
sono anche i nostri

propagandisti !

ogni tuo amico sportivo, monitore
o allenatore, può dunque diventare

un abbonato

alla nostra rivista.

Mostragli questo numero
di «Gioventù e Sport»
e fagli sottoscrivere
la cedola qui accanto
da inoltrare in seguito alla:

Scuola federale di ginnastica e sport
Redazione Gioventù e Sport
2532 Macolin

(Ritagliare e spedire)

Desidero

- * ricevere numeri di saggio
- * abbonarmi a

Gioventù e Sport

mensile di educazione sportiva

Cognome:

Nome:

Indirizzo:

N. avv.:

Località:

* cancellare ciò che non conviene

(Ritagliare e spedire)

Affrancato in blocco

Cartolina - risposta

**Scuola federale
di ginnastica e sport**

Redazione Gioventù e Sport

2532 Macolin