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: 32 (1975)

Heft: 7

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: 15.07.2025

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

La lezione mensile

Nuoto

Introduzione al salvataggio e ai tuffi

Daniel Seydoux

Durata: 90 minuti

Messa in moto (a secco) 10 minuti

— piccoli circoli delle spalle e dei gomiti, in avanti e indietro, braccia flesse davanti al petto
— gradi circoli delle braccia in avanti e indietro; circoli asimmetrici delle braccia
— gli esercizi suddetti possono essere eseguiti spostandosi
— saltellare sul posto, piccoli salti divaricati, i ginocchi restano uniti, piedi verso l'esterno (identico al movimento delle gambe nella rana moderna), ritorno alla stazione con un salto verticale
— appoggio facciale, piedi uniti, con un'elevazione verticale del bacino e della schiena, porre le gambe in posizione divaricata, piedi volti verso l'interno; ripetere in ritmo
— coricati sul ventre, alzare e tendere le braccia e le gambe ed eseguire battute verticali simultanee
— coricarsi sul dorso, braccia allungate nel prolungamento del corpo, raddrizzarsi e toccare la punta dei piedi, braccia tese in avanti, e ritorno alla posizione iniziale
— appoggio facciale sulla punta delle dita, braccia molto divaricate (gomiti ad angolo retto), mantenersi in questa posizione circa 8 secondi e più
— coricati sul dorso, alzare le gambe unite alla verticale e abbassarle lentamente, gambe e piedi sempre uniti, a sinistra, ritorno alla verticale, abbassarle a destra, ecc.

Tuffo e nuoto di salvataggio 40 minuti

— seduti sul bordo della vasca, piedi sullo sfioratore. Estensione del corpo in avanti, braccia allungate, e freccia
— posizione raggruppata, fuori dalla vasca, distensione delle gambe verso l'avanti ed estensione delle braccia, distensione di tutto il corpo e freccia (1)
— idem, inizio spinta più forte delle gambe, sguardo su un punto a un metro circa sopra la superficie dell'acqua prima di guardare il punto d'entrata in acqua. Insistere sull'estensione perfetta del corpo sia in acqua sia a secco (2)

(1)

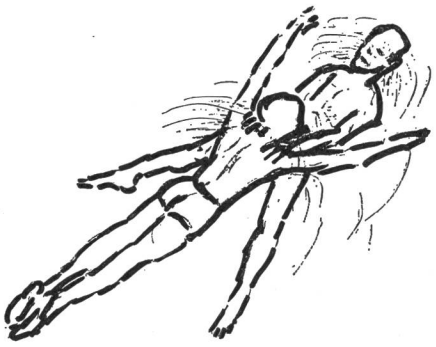
(2)

Nuoto vestito

Abiti leggeri, dapprima maglietta di cotone poi pantaloni di tela (consiglio: arrovesciare le tasche affinchè non si riempiano d'acqua)
— cercare di svestirsi in acqua.
Nuotare una larghezza della piscina; immergersi

Nuoto di trasporto con compagno

— 4×25 m rana ortodossa, compagno sulla schiena



— idem, vestiti

Nuoto di salvataggio

— 4×10 o 15 m con presa alla testa
a) a due mani
b) con una mano
c) sotto le ascelle

pollice destro

pollice sinistro

— idem, vestiti

Nuoto subacqueo

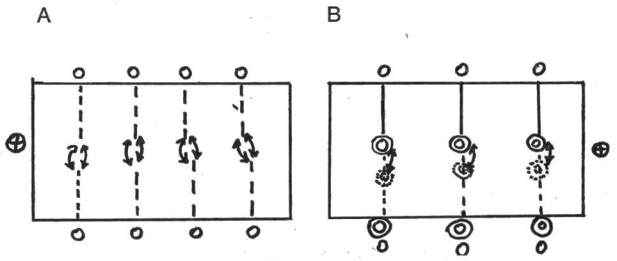
Nel nuoto in immersione il movimento delle braccia a rana è lungo, la spinta molto energica e le mani premono fino all'altezza della coscia prima di tornare in avanti passando presso il torace;
allenarsi su alcune larghezze della vasca in acqua poco profonda, dapprima fino a m 1,20

Staffetta:

2-4 colonne di 3-4 allievi uno accanto all'altro in acqua, partenza dal bordo della vasca, 2 o 3 allievi ripartiti sulla larghezza della piscina, di fronte a ogni colonna, si tengono i piedi nell'acqua, gambe divaricate.
Al segnale del monitore, partenza a freccia e nuoto in immersione passando fra le gambe dei loro compagni. Ripetere 1-2 volte anche con avvio eseguito con un tuffo di partenza.

Organizzazione come detto sopra

— immergersi (profondità circa m 1,80) con un anello colorato in ogni mano o infilato in ogni braccio, nel senso della larghezza della vasca, trasmettere gli anelli sott'acqua al compagno della colonna di fronte che s'immerge in pari tempo, poi prender posto in coda alla colonna (A)



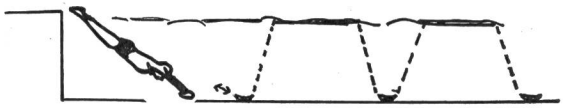
— depositare nel mezzo della vasca un anello d'immersione o altro oggetto di circa 5 kg. Immergersi dal bordo della piscina con un altro anello e nuotare sott'acqua fino all'anello depositato sul fondale al centro della piscina, scambiare gli anelli, risalire e nuotare sul dorso (B)

L'anello è tenuto sul petto fino all'altro bordo e trasmesso al seguente che effettua il percorso di ritorno.

Immersione ai piattelli

— disporre sulle linee di fondo della vasca 3-6 piattelli, distanti da 3 a 5 m l'uno dall'altro. Ognuno riceve un piattello alla partenza. Al segnale, tuffo con il piattello in mano e nuoto subacqueo fino al primo piattello, scambiarlo con quello sul fondo e rimontare in superficie.

Nuotare in superficie fino al prossimo piattello, reimmergersi, scambio, risalire in superficie, e così di seguito. Quando il primo nuotatore raggiunge il secondo piattello, il nuotatore seguente parte.



Passeggiata subacquea

— depositare due piattelli sul fondo a una distanza di 8-12 m. Un oggetto pesante si trova accanto al piattello vicino al luogo di partenza.

Il primo nuotatore si tuffa fino al piattello, afferra il peso, cammina sott'acqua fino al secondo piattello, deposita il peso accanto, risale in superficie e nuota fino al bordo della vasca. A questo momento parte il seguente ed esegue lo stesso esercizio in senso inverso. Per questo esercizio in senso inverso. Per questo esercizio prendere un peso di 12-18 kg. Attenzione al rivestimento della piscina!

Gioco : pallamano - polo

10 minuti

— disputare una partita di pallamano in acqua con 5-7 giocatori per squadra.

Rettangolo di gioco di circa 12×8 m o più grande.

Porte: larghezza di circa 2 m, delimitate con due nastri colorati appesi al bordo della vasca e con due picchetti posati sul bordo superiore.

Regole semplificate: la palla non deve sparire sott'acqua. Tiri in porta da almeno 3-4 m di distanza, ecc..

Profondità: da m 1,20 a m 1,80.

Ritorno alla calma: discussione, doccia ed igiene del corpo.

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)

(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

Affrancato in blocco

Cartolina - risposta

Scuola federale
di ginnastica e sport

Redazione Gioventù e Sport

2532 Macolin