

# 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 10

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **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

## Allenamento d'efficienza fisica

Hansruedi Hasler

Riscaldamento con bastoni

Percorso d'agilità } Fase di  
Velocità: palla bruciata } prestazione

Ritorno alla calma: piccoli giochi

Legenda:

♡ stimolo del sistema cardio-vascolare  
CV colonna vertebrale

┆ braccia

┆ gambe

### 1. Riscaldamento con bastoni

15 minuti

- correre passando il bastone da una mano all'altra
- correre girando il bastone attorno al corpo
- in piedi, bastone tenuto con le due mani davanti al corpo, braccia abbassate: eseguire cerchi a destra e a sinistra
- in ginocchio, bastone tenuto dietro la nuca, flessione laterale del corpo con movimento di molleggiamento
- correre lanciando il bastone in aria e riafferandolo con le due mani



CV laterale



- gambe divaricate, bastone tenuto con le due mani sopra la testa, braccia tese: flessione indietro con molleggiamento, raddrizzarsi e flessione in avanti (il bastone tocca il suolo)
- gambe divaricate, bastone tenuto dietro la nuca: rotazione del corpo a destra e a sinistra, con molleggiamento
- bastone al suolo: saltellare a piedi uniti sopra il bastone
- in piedi, bastone tenuto orizzontale con le due mani, braccia abbassate: posare il piede sinistro sul bastone e premere, idem con il piede destro
- staffetta a squadre di tre: il primo posa i bastoni in luoghi designati, il secondo li ritira e così di seguito

CV indietro avanti

rotaz. CV



### 2. Miglioramento dell'agilità su percorso

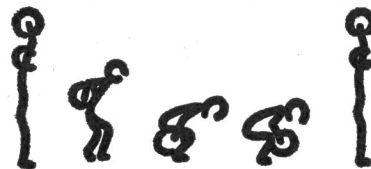
40 minuti

Esecuzione:

1. Il monitore spiega e dimostra i diversi esercizi ai cantieri
2. I partecipanti, a coppie, si esercitano per circa 1 minuto a ogni cantiere (senza pausa)
3. Esecuzione degli esercizi secondo l'intensità ordinata. Eventualmente anche sotto forma di gara: chi esegue meglio, senza errori? Il tempo non conta

#### Cantiere 1

Far circolare il pallone pesante dietro in basso e davanti in alto



5 x

#### Cantiere 2

Con il pallone pesante in equilibrio sulla nuca, coricarsi e rialzarsi



2 x

### Cantiere 3

Scambiare il bastone con il compagno



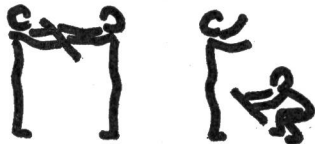
### Cantiere 4

Lasciar cadere il bastone dietro il corpo e riprenderlo eseguendo un mezzo giro



### Cantiere 5

Acciuffare il bastone lasciato cadere dal compagno



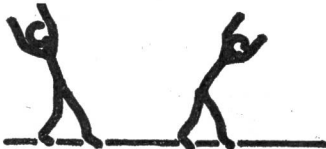
### Cantiere 6

Capriola in avanti sul lato stretto della panchina svedese (ev. con aiuto)



### Cantiere 7

In equilibrio sulla panchina svedese, flettere il corpo lateralmente a sinistra e destra con molleggiamento



### Cantiere 8

Alle spalliere, procedere lateralmente saltando



### Cantiere 9

Girare la corda sotto le gambe e le natiche

5 x



5 x

### Cantiere 10

Lanciare il pallone tra le gambe e riprenderlo

5 x



5 x

## 3. Velocità e resistenza: palla bruciata

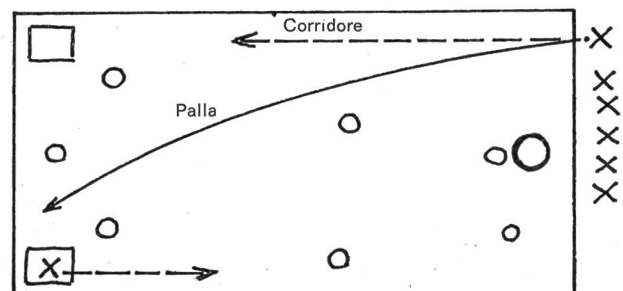
30 minuti

### Idea di gioco

Ogni giocatore lancia o colpisce il pallone con il pugno in modo di correre più lontano possibile per raggiungere il primo o il secondo rifugio oppure superare la linea d'arrivo, prima che l'altra squadra riesca a depositare la palla nel luogo indicato. Qualora non riuscisse, rientrerà all'ultimo rifugio passato.

5 x

### Campo di gioco



### Altre regole

Si gioca 4x7 minuti durante i quali ognuna delle due squadre cambia 2 volte i ruoli.

### Quotazione:

- |                             |           |                             |
|-----------------------------|-----------|-----------------------------|
| — corsa con interruzione    | = 1 punto | } per la squadra che corre  |
| — corsa senza interruzione  | = 2 punti |                             |
| — palla presa               | = 1 punto | } per la squadra che prende |
| — ogni giocatore «bruciato» | = 1 punto |                             |

5 x

## 4. Ritorno alla calma

5 minuti

2 x

Calmare corpo e spirito con un gioco d'attenzione: «Dov'è la palla?».

I giocatori sono seduti in piccolo cerchio, stretti l'un l'altro, faccia al centro e si passano la palla dietro la schiena. Un allievo in mezzo al cerchio tenta d'indovinare dove si trova la palla.