

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 4

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Nutzungsbedingungen

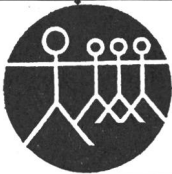
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Ginnastica agli attrezzi ragazze

Barbara Boucherin

Tema: allenamento in cantieri e serie d'attrezzi

- trave (o panchina svedese)
- parallele asimmetriche
- suolo

Materiale: 2 travi / parallele asimmetriche / 4 trampolini / tappeti
Durata: 90 minuti
Luogo: palestra
Gruppo: 15 allieve

1. Messa in moto con tappeti

15 minuti

Sparpagliare tutti i tappeti nella palestra

- correre, saltellare, saltare liberamente attorno ai tappeti
- piccoli salti sopra i tappeti (in lungo, in largo)
- in piedi, punta dei piedi sul bordo del tappeto. Alzarsi sulla punta dei piedi e posare nuovamente i talloni al suolo
- dalla candela, toccare il suolo dietro la testa con le gambe tese
- alternare cerchi asimmetrici delle braccia con cerchi delle braccia davanti al corpo
- mani tenute dietro la nuca: sollevare il ginocchio destro e flettere il tronco lateralmente a destra poi toccare con il ginocchio il gomito destro; alternare
- correre di tappeto in tappeto: sui tappeti eseguire salti in estensione, salti raggruppati o carpiati, gambe divaricate
- coricati sul dorso: sedersi in posizione raggrupata ritornare alla posizione coricata sul dorso, mezzo giro alla posizione coricata sul ventre, passare le gambe fra le mani e coricarsi di nuovo sul dorso

- tirare il tappeto (gruppi di 5 allieve)

- «schiena di gatto» lentamente e rapidamente (sentire ogni vertebra)

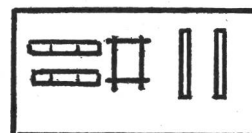
- staffetta: 3 gruppi di 5 allieve; 1 tappeto per gruppo 4 ragazze portano il tappeto, la quinta è seduta sopra. Cambiare i ruoli in modo tale che tutte siano trasportate una volta (scegliere brevi distanze di corsa)

2. Fase di prestazione

Allenamento in cantieri

50 minuti

Disposizione degli attrezzi:



Compiti alla trave:

Esercitare gli elementi già conosciuti: marciare; $\frac{1}{2}$ giro sulla punta dei piedi; dalla posizione raggrupata, saltare in estensione e ritornare alla posizione iniziale; uscita: cambio di passo saltellato e stacco con un piede lanciando l'altra gamba in avanti per saltare alla stazione.

Compiti alle parallele asimmetriche:

Esercitare gli elementi già conosciuti: dalla sospensione con appoggio delle gambe sullo staggio inferiore, stabilirsi in avanti all'appoggio sullo staggio superiore, abbassarsi indietro alla sospensione con appoggio dei piedi sullo staggio inferiore. Salto allo staggio alto, bilanciare in avanti, indietro, in avanti passando le gambe flesse sopra lo staggio basso al seggio dorsale: napoleone.

Compiti al suolo:

Esercitare gli elementi già conosciuti: capriola in avanti, 1/2 giro, capriola indietro, ruota con rincorsa, capriola in avanti con stacco su un piede, appoggio rovesciato, capriola in avanti.

Procedimento:

Ogni gruppo lavora 10 minuti a ogni cantiere. Il monitore controlla l'allenamento effettuato a ogni cantiere.

Scopo: miglioramento della qualità del movimento.

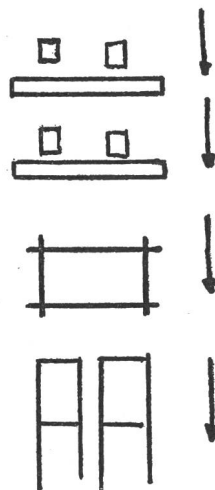
2° passaggio: ogni gruppo lavora ancora una volta 5 minuti in ogni cantiere e prova a risolvere il compito seguente: formare una piccola serie d'esercizi con gli elementi esercitati separatamente.

Scopo: miglioramento della prestazione aumentando le esigenze per quanto concerne la coordinazione.

Serie di attrezzi

20 minuti

Disposizione degli attrezzi:



rincorsa, salto d'appoggio alla posizione raggruppata, salto in estensione

rincorsa, salto d'appoggio alla posizione raggruppata, salto in estensione

rincorsa, salto allo staggio superiore, bilanciare in avanti, indietro, in avanti passando le gambe flesse sopra lo staggio inferiore al seggio dorsale, napoleone

capriola in avanti

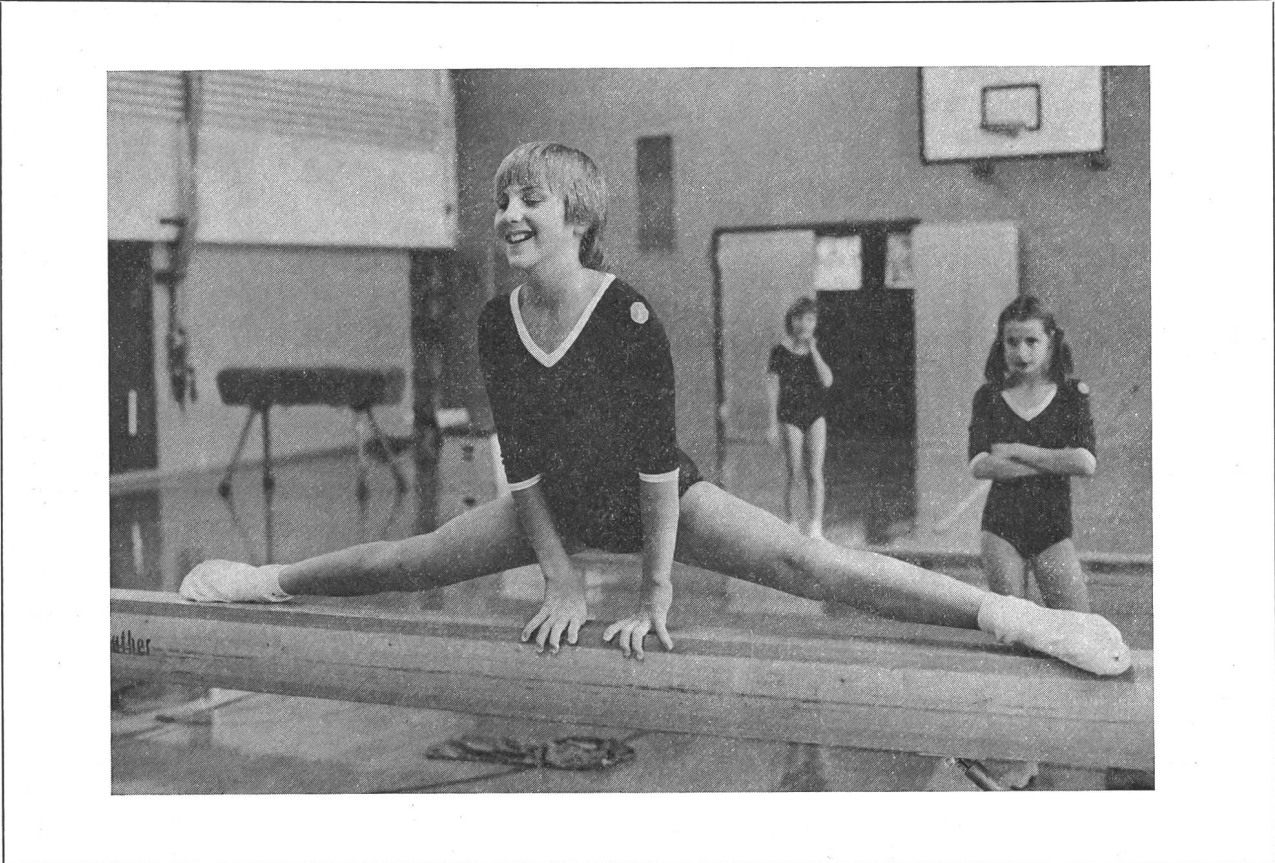
ruota con rincorsa, capriola in avanti con stacco su un piede

Scopo: svolgimento ritmico e perfezionamento degli esercizi.

3. Ritorno alla calma

5 minuti

- iscrivere gli elementi sul foglio di controllo
- riordinare gli attrezzi
- doccia



Ovomaltine

rende più efficienti



WANDER

Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata.

Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.