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: 33 (1976)

Heft: 9

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: 14.07.2025

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

La lezione mensile

Ginnastica agli attrezzi

Jean-Claude Leuba

Durata: 90 minuti
Luogo: palestra
Materiale: 3 mini-trampolini, 3 plinti, 3 tappeti

1. **Messa in moto**
2. **Volteggio:** introduzione alla capovolta in avanti
3. **Gioco**
4. **Ritorno alla calma**

.1 Messa in moto — 20 minuti

Principi: a) stimolo del sistema cardiocircolatorio
b) leggero riscaldamento di tutte le articolazioni
c) riscaldamento specifico
d) coordinazione - equilibrio

a) — correre leggermente, in avanti, indietro
— galoppo laterale a sinistra e a destra
— saltellare sul posto, in avanti, indietro, a lato
— camminando, sollevare il ginocchio fino al petto ogni 3 passi
— idem correndo
— respirazione

b) — stazione leggermente divaricata, punta dei piedi verso l'esterno: raggrupparsi con movimento di molleggiamento e rialzarsi. Talloni sempre al suolo
— stessa posizione: flettere il tronco in avanti per toccare il suolo con le mani, ginocchi leggermente flessi
— saltellare sul posto sciogliendo bene le gambe
— stazione divaricata, mani sulle anche: spingere le anche in avanti, indietro, di lato mantenendo le gambe tese
— stessa posizione: circolo delle anche
— stazione mani sulla nuca: girare il tronco a destra e a sinistra
— dalla stazione: girare le spalle in avanti poi indietro con le braccia flesse poi tese. Idem saltellando
— in ginocchio, seduti sui talloni: mani giunte girare i polsi poi tendere le braccia in avanti, in alto, palmi delle mani verso l'esterno
— stessa posizione: flettere la testa in avanti, indietro, di lato, girare la testa

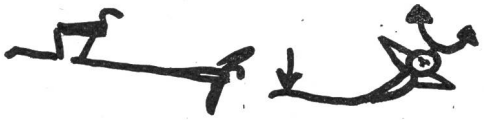
c) — seduti: girare le caviglie con le mani
— in appoggio facciale: movimento di molleggiamento delle anche e passaggio dall'appoggio sulla punta dei piedi all'appoggio sul collo dei piedi

— seduti, gambe divaricate tese: flettere il tronco più in basso possibile a sinistra, destra e al centro
— seduti, gambe flesse: scioglimento delle gambe
— candela: abbassare le gambe tese divaricate o unite per toccare il suolo dietro la testa
— in ginocchio, seduti sui talloni: rialzarsi alla posizione in ginocchio spingendo le anche in avanti

— seduti, gambe flesse e appoggio posteriore delle mani: spingere le anche in avanti e indietro

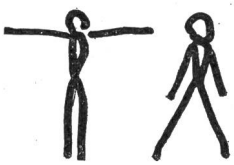
— appoggio facciale: 5 appoggi facciali, posare le ginocchia al suolo e spingere le anche 5 volte indietro poi nuovamente 4 appoggi facciali, posare le ginocchia al suolo e spingere 4 volte le anche indietro ecc. 3, 2 e 1

— un compagno fissa le caviglie al suolo. Posizione coricata facciale, mani sulla nuca, gomiti a lato: sollevare il tronco a sinistra e a destra



d) — saltellare sul posto divaricando e chiudendo le gambe e le braccia

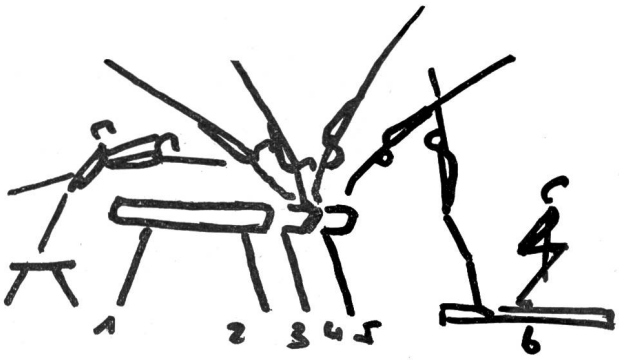
— saltellare sul posto divaricando le braccia e chiudendo le gambe



— mescolare senza interruzione i due esercizi: ogni 3 tempi le braccia restano a lato mentre le gambe si chiudono
— lanciarsi in appoggio rovesciato con forbice delle gambe
— lanciarsi in appoggio rovesciato — 3 secondi
— lanciarsi in appoggio rovesciato spostando le due mani in avanti (preparazione alla capovolta)

2. Volteggio al cavallo/plinto 40 minuti

Tecnica



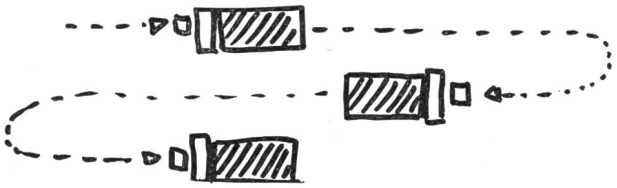
Introduzione alla capovolta con mini-trampolino

1-2 corpo teso durante la fase di volo
3 al momento dell'appoggio, il corpo non è ancora all'appoggio rovesciato
4-5 breve fase d'appoggio, spinta energica con le braccia che restano nel prolungamento del corpo
6 atterraggio morbido

Condizioni di partenza

— lanciarsi all'appoggio rovesciato
— forza d'appoggio

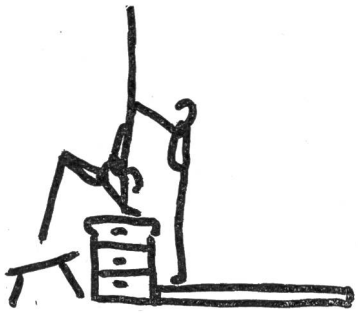
Organizzazione: 3 istallazioni



— dimostrazione degli esercizi, aiuto e sorveglianza del monitore sull'istallazione centrale
— in seguito lavoro a gruppi

Progressione metodologica

1. Saltellare sul mini-trampolino e lanciarsi all'appoggio rovesciato sul plinto (3 elementi). Ripetere più volte di seguito. Un aiutante assicura l'appoggio rovesciato



2. Come sopra, ma due aiutanti guidano la capovolta fino sul tappeto

Aiutante: una mano sotto l'ascella e l'altra sulle anche

3. Alcuni passi di rincorsa e capovolta con aiuto come 2. Salti successivi sulle tre istallazioni
4. Aumentare la distanza fra il mini-trampolino e il plinto
5. Aumentare l'altezza del plinto (4-5 elementi)
6. Plinto in lunghezza poi cavallo

3. Gioco: pallavolo 20 minuti

4. Ritorno alla calma

— discussione sulla lezione
— preparazione della prossima lezione
— 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.