

La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 10

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

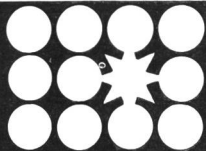
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Ginnastica presciatoria

Sandro Rossi

«Prevenire è meglio che guarire». La stagione invernale è ancora relativamente lontana ma come qualsiasi altra cosa, per affrontarla con sicurezza e distensione la si deve preparare in modo coscienzioso.

Il piccolo allenamento che vi presenteremo vi occuperà circa mezz'ora al giorno.

Condizione fisica generale 15–20 minuti

Marciare e correre all'aria aperta (se possibile nel bosco o in una zona analoga) cercando di regolare al massimo la respirazione e soprattutto il ritmo cardiaco.

- inspirare su 3 passi
- espirare su 3 passi

Intercalare la marcia e la corsa con esercizi di scioltezza molto semplici per le braccia, le spalle, il tronco e le gambe.

Qualche esempio:

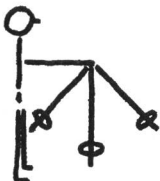
- rotazione delle braccia in av e ind
- rotazione delle spalle a braccia flesse in av e ind
- flessione del tronco in av, ind e di fianco
- piccoli saltelli sul posto lanciando una gamba dopo l'altra lateralmente di fianco

In particolare

Per le braccia e le spalle

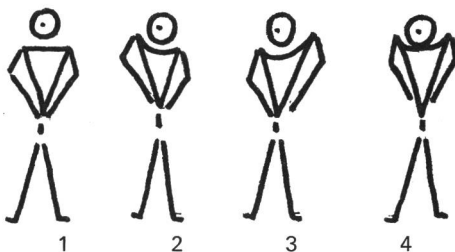
In generale le si dimenticano sempre. Sono fatte per portare dei bastoni leggeri ma...fanno anch'esse parte del nostro corpo

- scioltezza dell'articolazione della mano (con bastone da sci o simile)



in av, ind, a sin e a dr
Il braccio rimane statico

- scioltezza dell'articolazione della spalla



- Alzare alternativamente le spalle, sin, dr, le due e così di seguito
- Alternare il movimento anche con delle circonduzioni simultanee con le 2 spalle
- Le mani restano sui fianchi
- Circoli delle braccia in av e ind alternativamente a braccia tese e flesse

Per il tronco

Scioltezza generale

- Sul posto lancio della gamba sin e dr
 - in avanti in alto
 - di fianco in alto
 - indietro in alto
- Seduti a gambe divaricate (e unite) flessione del tronco in av
- Seduti a gambe unite, flettere il tronco in avanti girando poi indietro sulla schiena per toccare i piedi sul pavimento

Rafforzamento generale della muscolatura

- Seduti su una sedia, alzare e abbassare le gambe (senza toccare il pavimento) 4–8 volte



- Sul ventre, piedi fissati, alzare il tronco in av e in alto
 - a) in modo attivo 4–8 volte (mani dietro la nuca o braccia tese di fianco)

4–8 volte



- b) in modo passivo, alzare il tronco e restare in questa posizione 5–7 secondi (posizione delle braccia come per l'esercizio precedente)

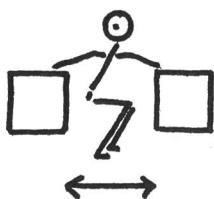
5–7 secondi



Per le gambe

- Saltellare sul posto alzando energicamente le ginocchia contro il petto ogni 2 saltelli
- idem raggruppando ad ogni saltello 10–30"

- idem alzando le gambe, divaricare di fianco e toccare le punte dei piedi con le mani
- «Scodinzolare». In posizione supina saltellare a sin e a dr. Le ginocchia e le caviglie sono sciolte 10-30"



- «step» alternando sinistra e destra fino alla massima estensione delle gambe (6-12 volte)



- Slalom a «saltelli del ranocchia» 10-30"



- Saltellare lateralmente con molleggiamento 10-30" (anche sopra un ostacolo basso)



Centro sportivo nazionale della gioventù 6598 Tenero

il luogo ideale sulle sponde del Lago Maggiore per campi di sport, d'allenamento e d'escursioni, dotato di vasti impianti all'aperto e della palestra Sarna

- Alloggio:** in camere o in tenda (tende permanenti o proprie)
- Vitto:**
- refettorio
 - campeggio: dalla cucina del Centro oppure preparazione in proprio nella moderna cucina del campeggio
 - cucine da campo coperte
- Prezzo:** camera e pensione completa Fr. 110.- per persona la settimana
campeggio da Fr. 15.- a 18.- per persona la settimana senza vitto
- Apertura:** da marzo a ottobre (durata minima dei corsi: 4 giorni)
- Informazioni e prenotazioni:** Centro sportivo nazionale della gioventù, 6598 Tenero, tel. 093 671955



LOSINGER
POLYmatch®

**Rivestimento
moderno
per
giochi e sport
all'aria aperta e palestre**



LOSINGER
Garanzia

Informazioni e documentazione senza impegno presso
LOSINGER LUCERNA AG, Spitalstr. 19
6004 Lucerna, tel. 041 36 73 13
Imprese Losinger e filiali
in tutta la Svizzera

G+S

S&P



Alder & Eisenhut AG
8700 Küssnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

**Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,
lo sport e il giuoco**

86 anni di fabbricazione di apparecchiature
per la ginnastica

Fornitrice di tutte le apparecchiature per
competizione e dei materassi ai Campionati
europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,
scuole, società e privati.



AIREX®

**Più di 20 anni d'esperienza con il
programma di tappeti
(da ginnastica) AIREX®**

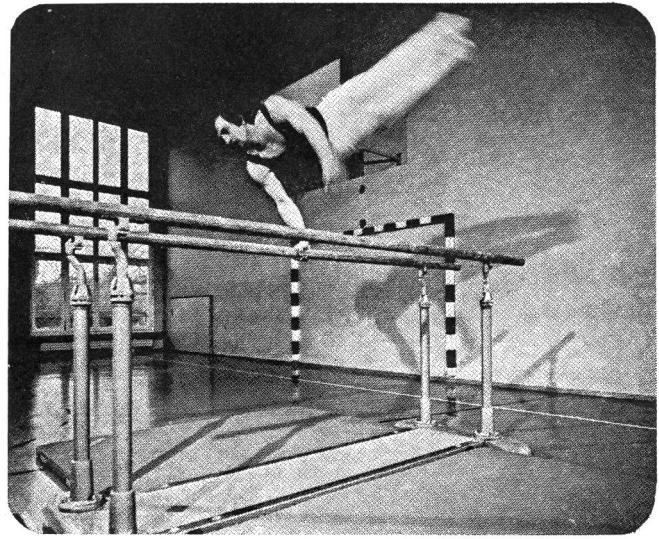
I tappeti AIREX® sono calcolati per soddisfare le varie esigenze poste dalle molteplici utilizzazioni e specialmente studiati

- per ginnastica di competizione e agli attrezzi: STAR e STELLA
- per ginnastica generica come viene praticata nelle associazioni femminili, associazioni di anziani e circoli ginnici: OLYMPIA, DIANA, STANDARD e LONGA
- per ginnastica medica e terapeutica: CORONA, CORONELLA e ATLAS
- per il tempo libero ed il campeggio: FITNESS e CAMPING

I tappeti AIREX® sono caratterizzati dalla loro straordinaria resistenza e lunga durata. Satisfano al massimo ogni esigenza igienica (assorbimento d'acqua e di polvere è escluso).

I tappeti AIREX® sono i più venduti in tutta Europa
AIREX S.A., Schiuma in espanso speciale, 5643 Sins
Telefono 042/66 14 77

®marchio registrato



Vogliate inviarci gratuitamente la **documentazione AIREX®**

Cognome: _____

Indirizzo: _____

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin