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: 35 (1978)

Heft: 12

Rubrik: La lezione

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: 12.07.2025

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

Ginnastica sciatoria perfezionamento delle facoltà di reazione e destrezza

Waltraud e Heinz Meusel

A – ginnastica con musica (20 min.)
B – perfezionamento della destrezza alle parallele asimmetriche (25 min.)
C – sei giorni/caccia al pallone (10 min.)

Attrezzi: parallele simmetriche e tappeti; magnetofono per musiccassette

Sussidi: Meusel, Training mit Musik II. Frankfurt/Main: DSB. 24 pag., musiccassetta C60 (ottenibile in prestito dalla Medioteca SFGS, 2532 Macolin)

A Ginnastica con musica (20 min.)

I titoli corrispondono alla parte B della sopracitata musiccassetta.

1. Beat *Hot Socks* (2:07)
Correre in circolo, al richiamo sedersi o stendersi a terra sulla schiena, rialzarsi velocemente (possibilmente senza l'aiuto delle mani) e continuare a correre.

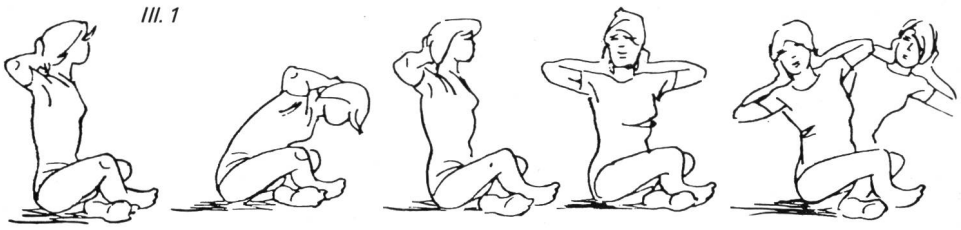
2. Ripetizione: Beat *Hot Socks* (2:07)
Stesso compito, ma dopo essersi seduti o distesi compiere mezzo giro e correre nell'altra direzione.

3. Blues-Boogie *Champs Elysée* (0:50)
Seduti sui talloni: sollevarsi fino ai ginocchi e sedersi a destra accanto ai piedi, rialzarsi e sedersi a sinistra accanto ai piedi.

4. Quickstep *Die alten Rittersleut* (1:40)
Correre velocemente in avanti e lateralmente sollevando bene le ginocchia, correre anche in circolo.

5. Ripetizione Quickstep *Die alten Rittersleut* (1:40)
Correre a slalom da una parete all'altra della palestra, brevi cambiamenti di direzione, posizione estrema in curva.

Ill. 1



6. Blues-Boogie *Flamingo* (1:30)
Seduti, posizione del sarto, mani sulla nuca, gomiti piegati a lato: flettere lentamente in avanti il tronco – risollevare – rotazione laterale del tronco con molleggiamento a sinistra e a destra (ill. 1). Ripetere numerose volte.

7. Boogie *Flying Meteor* (1:26)
Non cambiare la direzione della corsa in circolo. Le forme che seguono sono a scelta e liberamente intercambiabili: corsa in circolo in avanti, mezzo giro, correre indietro, mezzo giro, correre in avanti, sedersi, coricarsi sul ventre o sulla schiena, rialzarsi velocemente senza aiutarsi con le mani e continuare a correre.

8. Blues *Starnight* (1:33)
Stazione gambe divaricate: spingendo avanti le ginocchia, scendere lentamente con la mano fino a toccare il piede destro (tallone) e rialzarsi (ill. 2) – idem a sinistra. L'esercizio diventa più difficile se lo si esegue simultaneamente con le due mani.

Ill. 2

9. Jazz Walz *Hej tomtegubbar* (1:05)
Scuotere braccia e gambe collegando a balzi lenti ed alti con contro-movimento delle braccia e correre in avanti.

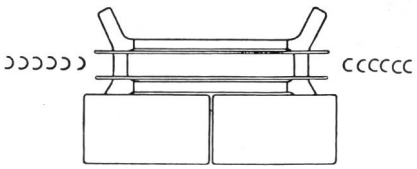
10. (senza musica)
Marciare in avanti e indietro da una parte all'altra della palestra. Un fischio del monitore significa che tutti marciano in avanti, due fischi indietro! In seguito la stessa cosa ma a passo di corsa e veloci cambiamenti di direzione.

B Perfezionamento della destrezza alle «parallele asimmetriche (25 min.)

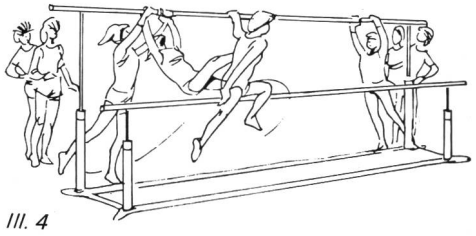
Per iniziati. Per gli esercizi che seguono utilizzare delle parallele normali (dunque non parallele asimmetriche della ginnastica agli attrezzi femminile). Uno staggio è completamente abbassato, l'altro fissato a un'altezza raggiungibile. Per altri compiti consultare libri contenenti esercizi alle parallele asimmetriche.
Per gli esercizi da 1 a 6, gli allievi entrano fra gli staggi d'ambedue le parti. Davanti allo staggio basso – e possibilmente anche nel passaggio interno fra i due staggi – sono posati due tappeti (ill. 3).

1. Dall'esterno con presa dorsale all'estremità dello staggio. Bilanciare al seggio trasversale sullo staggio basso, molleggiare. Presa della mano posteriore allo staggio basso.

Ill. 3



2. Stessa cosa alternando dalle due parti partendo dalla stazione laterale sotto lo staggio alto afferrato in presa mista (ill. 4).



Ill. 4

3. Con pochi passi di rincorsa e presa all'estremità degli staggi: uscita dorsale o costale sopra lo staggio inferiore.

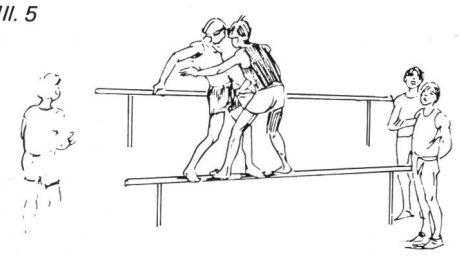
4. Da un lato: dall'esterno, presa dorsale all'estremità dello staggio, stabilirsi al seggio trasversale, appoggiare il piede interno, con l'appoggio della gamba esterna e delle braccia elevarsi: con passi laterali e afferrrando lo staggio superiore portarsi dall'altro lato delle parallele. Passare da un'estremità all'altra delle parallele assicurandosi con una mano allo staggio superiore.

5. Eseguire alcuni passi senza la presa della mano allo staggio superiore.

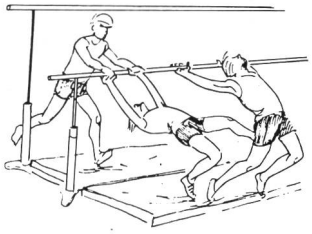
6. Partendo dalle estremità delle parallele, due allievi si scambiano i relativi punti di partenza evitando di cadere dall'attrezzo (cautela all'incrocio). Una presa con la mano allo staggio superiore (ill. 5).

Nei seguenti esercizi gli allievi si appostano frontalmente allo staggio più alto su una o due colonne.

Ill. 5



7. Passando sotto lo staggio superiore, afferrare in presa dorsale lo staggio inferiore e breve sospensione allo stesso. Lasciare la presa il più tardi possibile (ill. 6). Cautela nel superare il telaio delle parallele e i tappeti!



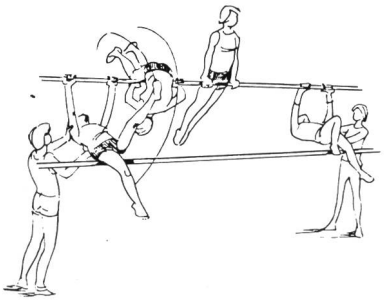
Ill. 6

8. Stesso esercizio ma con mezzo giro e ritorno al punto di partenza.

9. Posare i tappeti sotto lo staggio superiore: presa dorsale allo staggio superiore, bacino in appoggio sullo staggio inferiore, posando un piede su quest'ultimo stabilirsi in avanti girando indietro all'appoggio sullo staggio superiore. Un assistente, dall'esterno, può sostenere il movimento alle spalle e al bacino (ill. 7). Dallo staggio superiore girare in avanti lentamente (capriola in avanti).

10. Entrata come esercizio 9, ma con appoggio delle due braccia sullo staggio inferiore: scivolare sullo staggio inferiore fissando i piedi a quello superiore: girare in avanti.

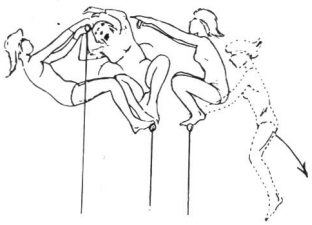
Ill. 7



11. Posare un piede sullo staggio inferiore, afferrare in presa mista lo staggio superiore e portare l'altra gamba su quello inferiore, passare sotto lo staggio superiore compiendo mezzo giro alla posizione raggruppata sullo staggio inferiore, saltare indietro con presa delle due mani allo staggio inferiore (ill. 8).

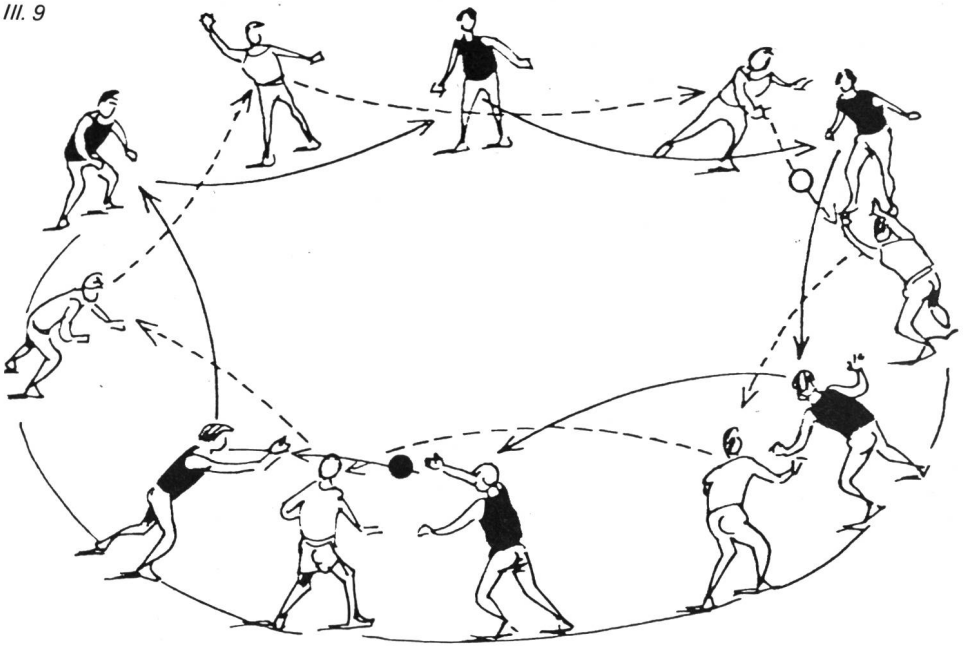
12. Entrata come nell'esercizio 11 oppure 3: volteggio facciale raggruppato dallo staggio inferiore sopra quello superiore. Prima di atterrare tendere bene il corpo. Caduta elastica!

Ill. 8



C Sei giorni/caccia al pallone (10 min.)

Da dieci fino a quattordici allievi formano un circolo, fronte verso l'interno, distanza fra gli allievi, numerati per due, da 1 a 3 metri. I numeri uno formano una squadra e i due l'altra. Un giocatore di ogni squadra riceve un pallone pesante. Al segnale del monitore passa il pallone il più velocemente possibile al suo prossimo compagno di squadra (ill. 9). La squadra vince un punto quando, con questo sistema, riesce a sorpassare il pallone della squadra avversaria. Tralasciare un compagno di squadra comporta la perdita di un punto. Nel turno seguente, il pallone gira nel senso opposto.

Varianti: in posizione raggruppata, seduti gambe divaricate e sul ventre.

Ill. 9