

La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 4

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

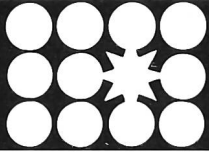
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Judo

Genere: lezione di perfezionamento
 Tema: sfruttare il movimento dell'avversario
 Partecipanti: gruppo misto, 4., 3., 2. Kyu
 Durata: 90 minuti
 Testo: René Mathys
 Disegni: René Mathys/Walter Graf



Flessioni del tronco con molleggiamenti
 Stazione, uno accanto all'altro:
 tenersi per le mani obliquamente sopra la testa



Marcciare sui piedi
 Cercare reciprocamente di calpestarsi i piedi

Preparazione

Esercizi a coppie (25 minuti)



Corsa-inseguimento

Seguire e restare il più vicino possibile al compagno; utilizzare tutto il Dojo

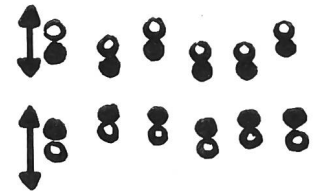


Pugilato

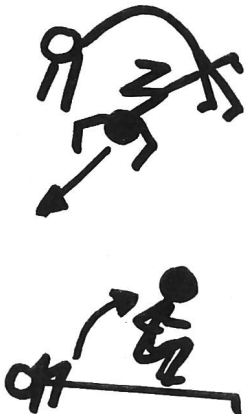
Tenersi le mani all'altezza delle spalle:
 opposte flessioni/estensioni correndo sul posto

Yoko Ukemi

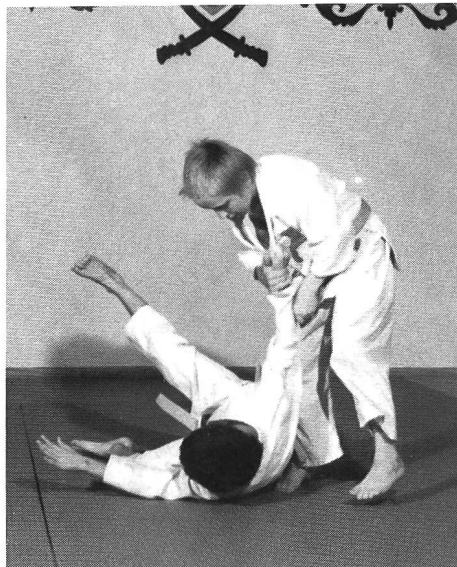
con De Ashi barai destra/sinistra



dal movimento indietro Tori sulla larghezza del Dojo



Striscare sotto la porta/saltelli in appoggio facciale



Yoko Ukemi

con Okuri Ashi barai destra/sinistra

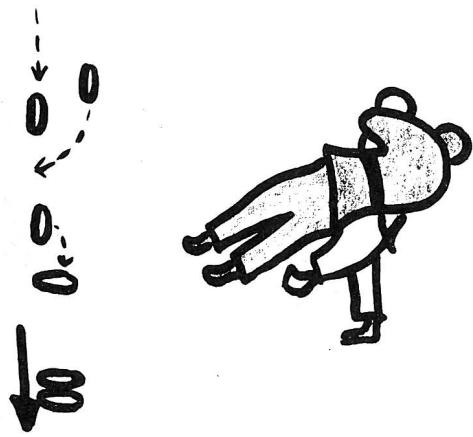


2 passi laterali, poi proiezione nel senso della lunghezza del Dojo

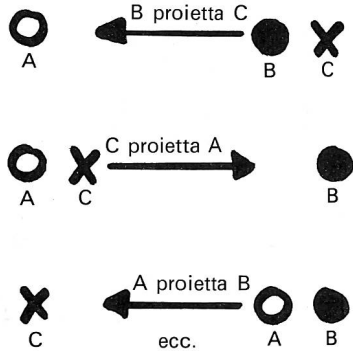
Perfezionamento

In 2 gruppi di prestazione: 4. Kyu+3./2. Kyu (35 minuti)

Okuri Ashi barai 4. Kyu

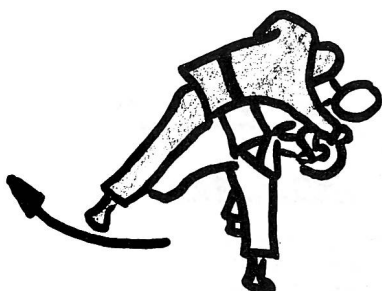


Proiezioni in gruppi di 3



Hane Goshi 3./à. Kyu

La gamba Uke dev'essere spostata indietro; eseguire il salto flettendo la gamba



Harai tsuri komi ashi 3./à. Kyu

La gamba Uke dev'essere spostata indietro: da eseguire con il piede partendo da uno spostamento in avanti



Cambiare spesso il partner

Prestazione

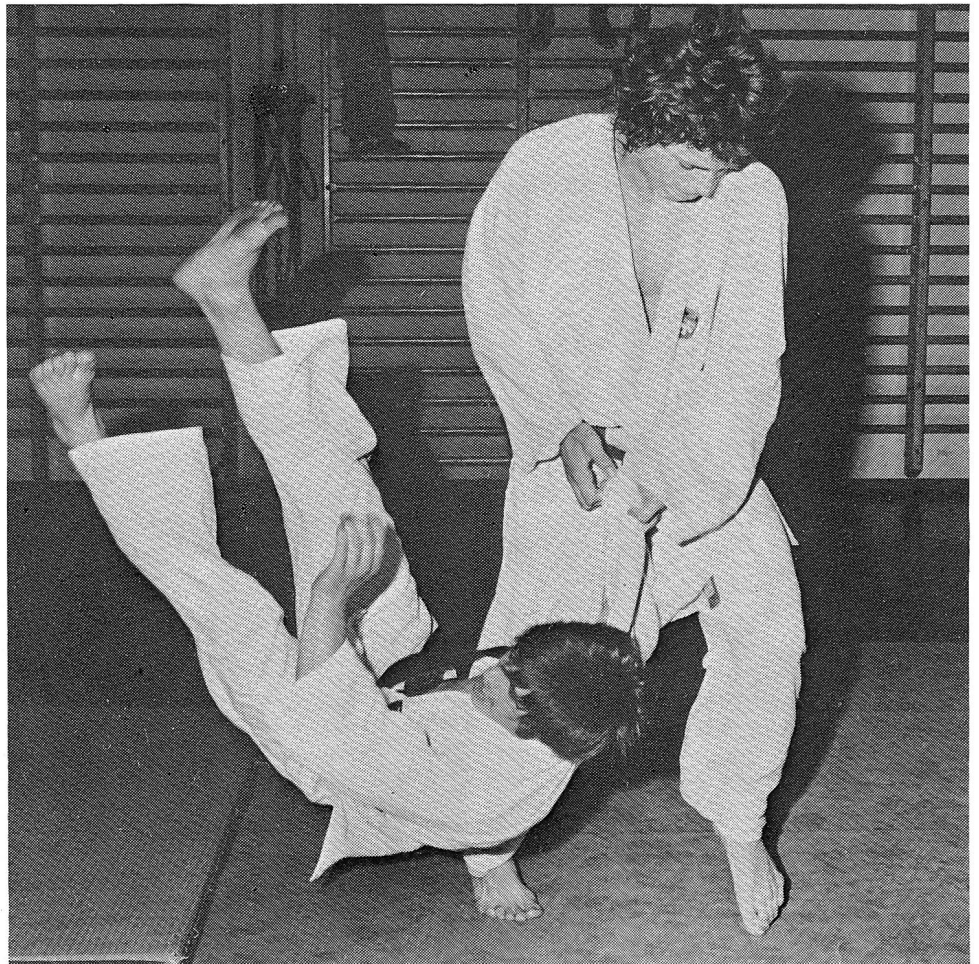
Tachi Randori (30 minuti)

Ognuno sceglie liberamente il proprio partner e determina la durata dell'esercizio.

Ogni tecnica allenata in precedenza ed eseguita con successo dà 3 punti positivi a Tori e 1 punto negativo a Uke.
«Chi ottiene 30 punti in 30 minuti?»

Ritorno alla calma

Dimostrazione delle tre tecniche da parte del maestro.



BUONO

per 5 campioni
di Top Start.

Sufficiente per
una prova d'efficacia.
Da consegnare
alla vostra
farmacia.



In gran forma con **Top Start** e **Top Ten**.

Ora, oltre a Top Ten – una carica d'energia in bottiglia – vi è anche un nuovo prodotto Galactina per gli sportivi: Top Start.

È un'emulsione per massaggi di elevata efficacia. Ideale prima della partenza. Perché Top Start, grazie alle sue sostanze iperemizzanti, provvede a un'irrorazione sanguigna ottimale dei muscoli, riducendo in tal modo il rischio di crampi, strappi e lacerazioni muscolari.

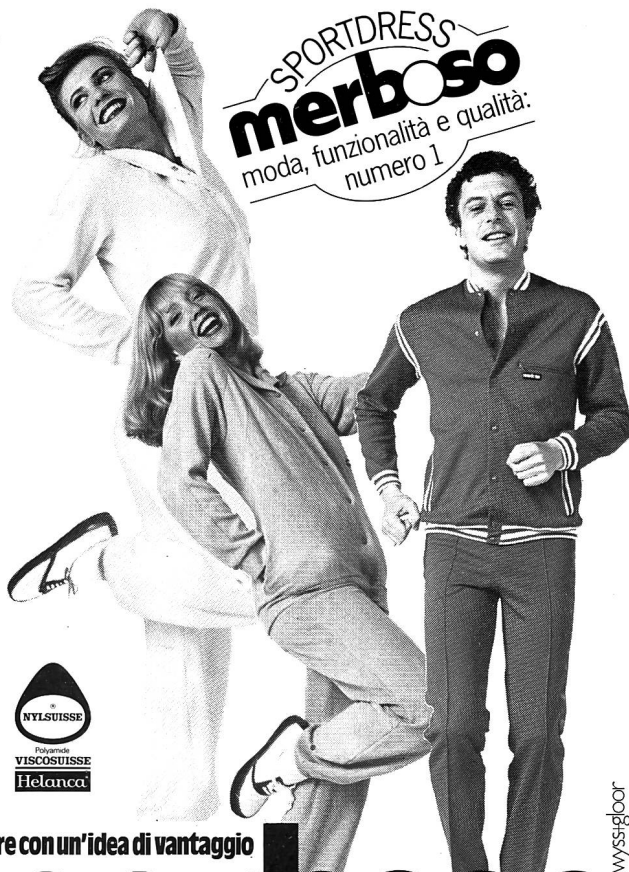
Ma anche al traguardo è ideale. Infatti, applicato dopo una gara o un duro allenamento, contribuisce ad eliminare più rapidamente le tossine della fatica, evitando così l'insorgere dei dolorosi crampi muscolari. Molti campioni sportivi hanno sperimentato Top Start e ne sono convinti sostenitori.

In bottiglie
da 150 ml, Fr. 8.40
e da 1 litro, Fr. 39.75.

TOP START Galactina

Per giungere freschi al traguardo.

ESSERE IN FORMA-ESSERE IN



SPORTDRESS
merboso
moda, funzionalità e qualità:
numero 1

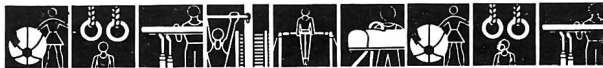


Sempre con un'idea di vantaggio

merboso

Merboso SA, Industrie Nord, 8902 Urdorf, Tel. 01/734 12 27

wyssgöör

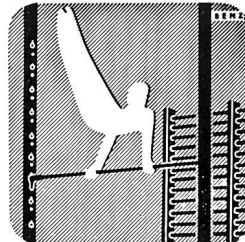


Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 43
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,
lo sport e il gioco

88 anni di progresso nella costruzione di
attrezzi 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.



Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

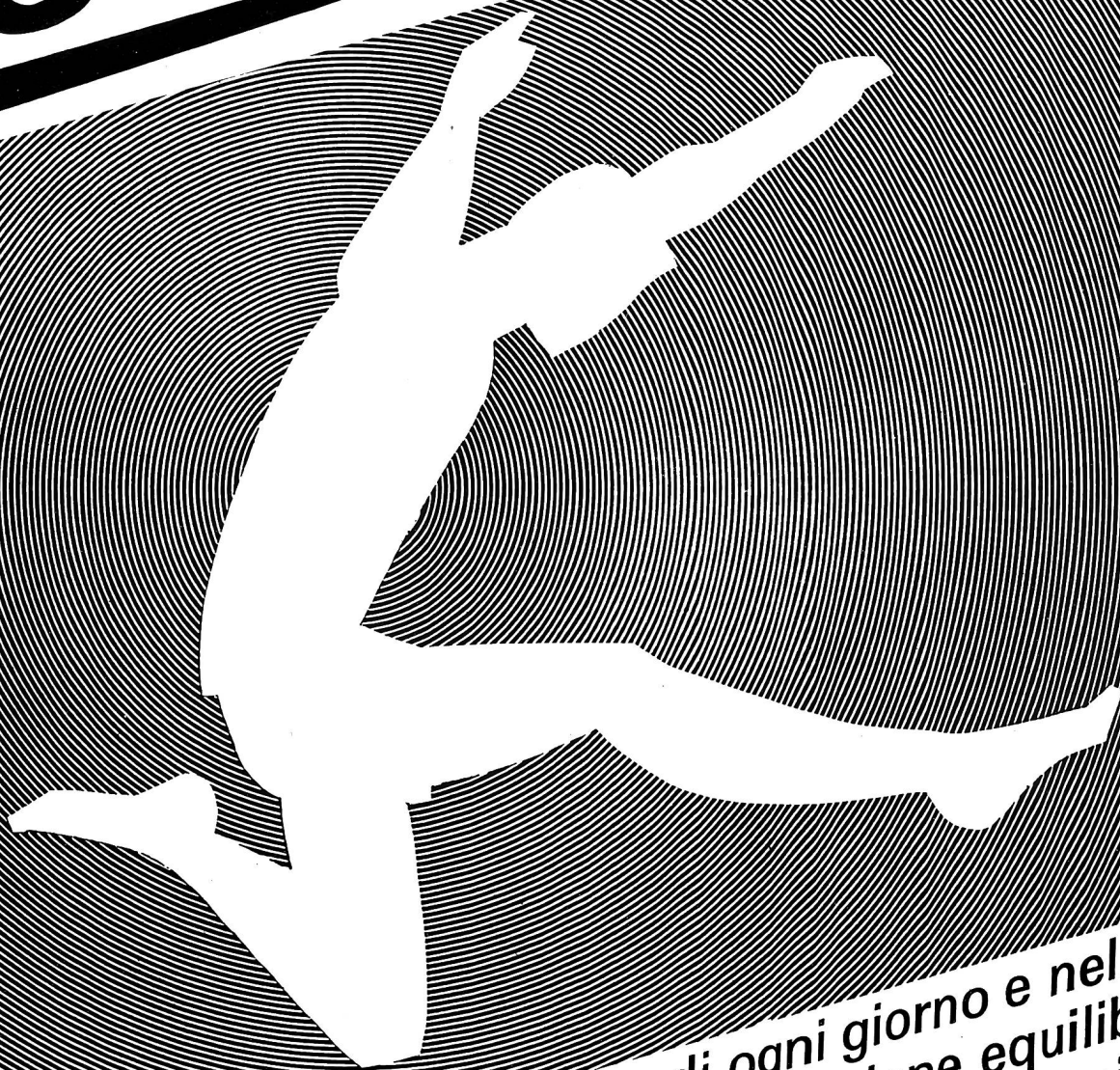
Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Ovomaltine

rende più efficienti



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.

WANDER