

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 37 (1980)
Heft: 7

Rubrik: La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

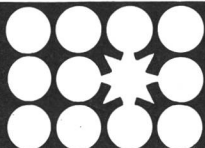
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.10.2024

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



LA LEZIONE

Windsurfing

Testo e disegni: Alain Allemand/Françoise Huguenin

Luogo: in riva al lago

Tema: primi contatti con l'acqua

Scopo: pratica della partenza

Materiale: - tavola a vela completa

- tuta isotermica

- scarpe da Surf o scarpette da ginnastica

- un pallone di gomma

Classe: 6-8 partecipanti

Durata: circa 2 ore

Messa in moto/preparazione (30 minuti)

- lavoro d'assuefazione con l'ausilio del simulatore

Esercizio: - issare la velatura
- manovre delle mani per la partenza
- posizione dei piedi

- preparazione e montaggio del materiale
- posa in acqua

Fase di prestazione (50 minuti)

Esercizi di bilanciamento

A bocconi o in ginocchio sulla tavola

remando con le mani - avanzare
- indietreggiare
- girare la tavola

In piedi sulla tavola

- salti con mezzo giro

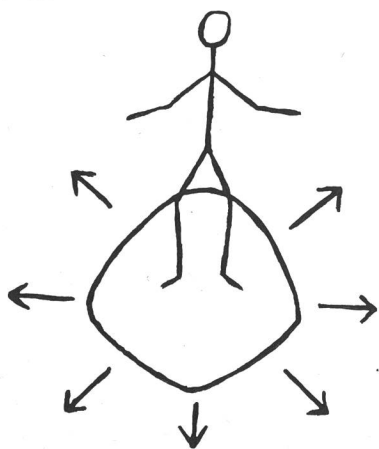


1. Il modo migliore di portare la tavola è di afferrarla sotto il braccio, con una mano nel pozzetto della deriva



2. Astenersi dal portare la vela tesa che potrebbe gonfiarsi e partire nel vento. Tenere l'albero sempre in direzione del vento. Afferrare con una mano il Wishbone (o boma), con l'altra l'albero e badare che la vela si situi sopra la testa.

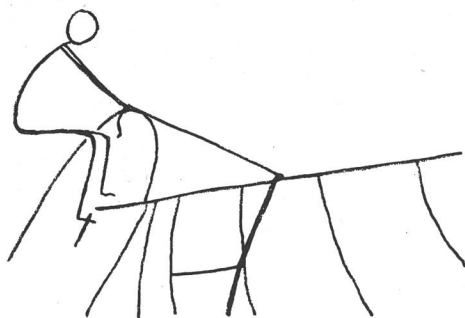
- correre in avanti e indietro
- fare delle piroette
- far girare la tavola con i piedi
- appoggio rovesciato sulla tavola



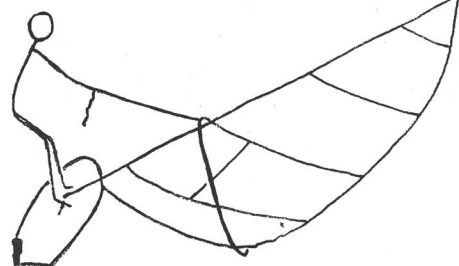
Posizione di base e issare la vela

- vela dal lato sottovento, in un angolo di 90° rispetto alla tavola
- controllare la buona posizione dei piedi: uno presso la base dell'albero e l'altro sul pozzetto della deriva al centro della tavola
- issare la velatura tirando la cima, braccia tese, ginocchia flesse

1. tempo



2. tempo



Esercizi

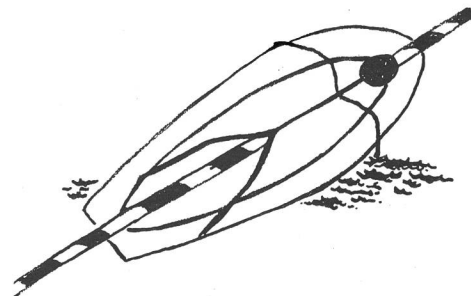
- Ripetere l'issa-velatura per abituarsi al suo collocamento sull'acqua secondo la direzione del vento.
- Esercizi di cambiamento di direzione della tavola tenendo solo la cima (seguire il perno della vela a piccoli passi attorno all'albero)
- esercitare la partenza con posizione corretta delle mani sulla boma

Fase di gioco (10 minuti)

In piedi sulla tavola, i partecipanti si passano il pallone. Colui che perde l'equilibrio e cade in acqua afferrando il pallone è eliminato. L'ultimo a restare in piedi sulla sua tavola ha vinto. Organizzare ev. un torneo.

Ritorno alla calma (30 minuti)

- piegare la velatura sull'acqua e tornare a riva con mezzi propri.
- riordinare il materiale
- doccia
- discussione



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin