

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

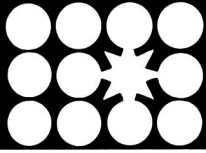
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

## Ginnastica agli attrezzi – ragazzi

Testo e disegni: Jean-Claude Leuba

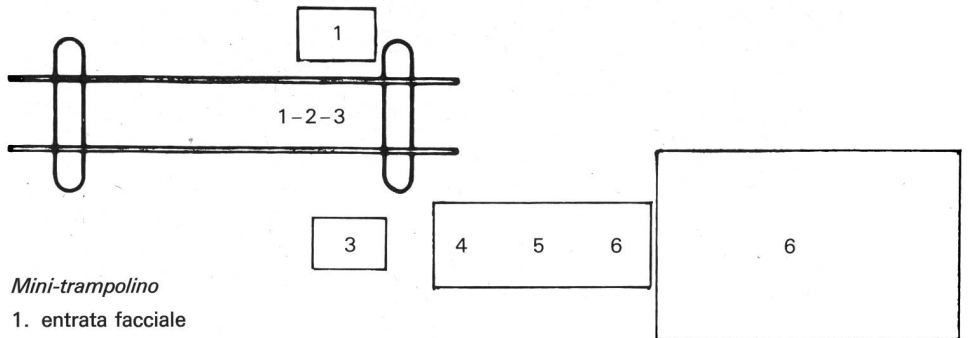
Luogo: palestra

Partecipanti: 12 ginnasti 14–17 anni

Materiale: vedi tema

### Tema

Lezione d'applicazione – Collegamento di alcuni elementi conosciuti in una combinazione d'attrezzi



#### Mini-trampolino

1. entrata facciale

#### Parallele

2. bilanciamento dorsale

3. uscita facciale su

#### Mini-trampolino

4. salto all'appoggio (rovesciato) su

*Cassoni* (due, uno accanto all'altro, ricoperti di tappeti)

5. capriola in avanti alla stazione accovacciata e

#### Tappeto

6. salto in estensione alla stazione

### Messa in moto

(20 minuti)

Nella lezione precedente il monitore ha dato a ogni ginnasta un compito:

Preparare, mostrare e far eseguire un esercizio per il riscaldamento:

- esercizi di corsa
  - esercizi di scioglimento
  - esercizi specifici
  - esercizi di rafforzamento della muscolatura
- } per le diverse articolazioni e gruppi muscolari

Per la concentrazione e la preparazione della parte principale della lezione, il monitore dirige lui stesso gli esercizi d'appoggio rovesciato con le necessarie correzioni.

### Fase di prestazione

(45 minuti)

#### Osservazioni preliminari

– i diversi elementi sono studiati in precedenza

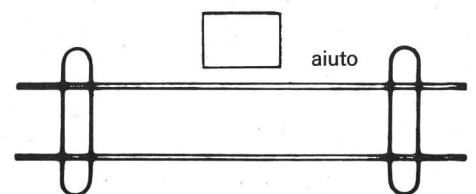
– lavoro per stazioni:

1. fissare l'esecuzione adeguata dei movimenti con l'aiuto di un compagno
2. collegamenti di 2–3 elementi
3. combinazione completa

### Organizzazione

#### Stazione 1a

Entrata facciale con mini-trampolino



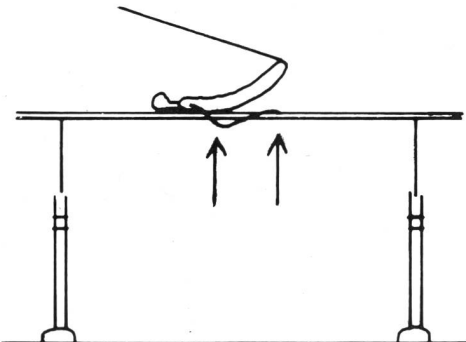
#### Osservazioni

- prese miste
- spalle in avanti
- braccia tese all'appoggio

*Aiuto:* fissare il bacino prima dello slancio in avanti

### Stazione 1b

Oscillamento dorsale



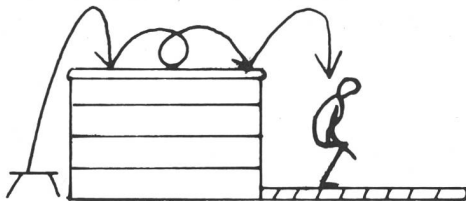
#### Osservazioni

- mantenere le braccia quasi tese
- anche sopra gli staggi

Aiuto: alla schiena e alle anche

### Stazione 1c

Salto all'appoggio (rovesciato) per capriola in avanti sui cassoni e salto in estensione



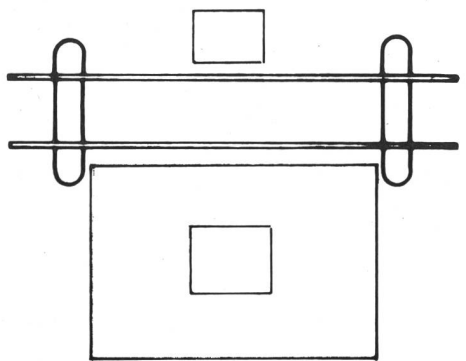
#### Osservazioni

- buon appoggio delle mani
- sollevare le anche, capriola sulle spalle

Aiuto: alla nuca e alle gambe

### Stazione 2a

Combinazione degli elementi 1 e 2 (-> tema)



#### Osservazione

- dopo l'uscita facciale, ricezione in un quadrato disegnato sul tappeto

### Stazione 2b

Combinazione degli elementi 3, 4, 5 e 6 (-> tema)

#### Osservazione

- installazione (vedi schema del tema)

### Stazione 3 (2 installazioni)

Esercitare la combinazione completa

#### Osservazioni

- insistere sulla fluidità dei movimenti
- aumentare le esigenze secondo le attitudini individuali. Per esempio:
  - entrata (1) e uscita (3) passando dall'appoggio rovesciato
  - segnare l'appoggio rovesciato sui cassoni (4)
  - ecc.

### Gioco

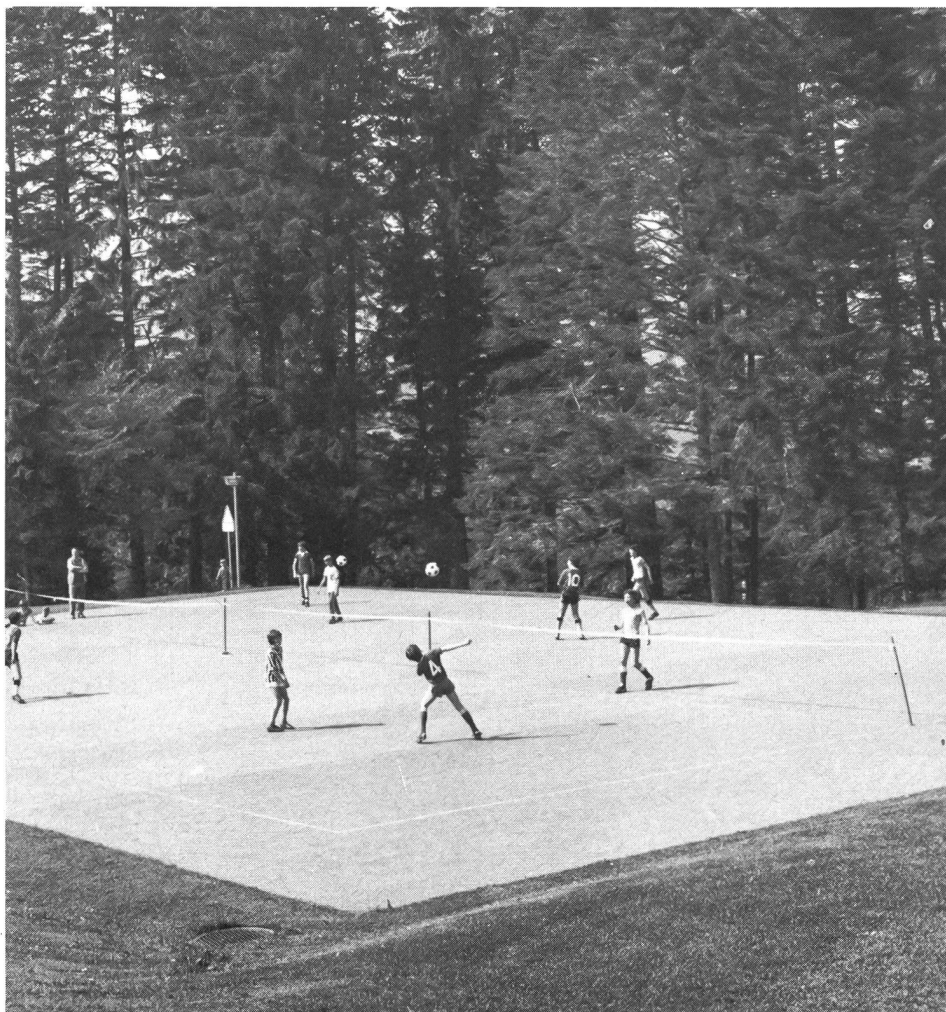
(20 minuti)

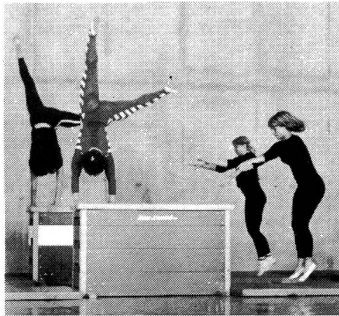
Calcio-tennis sopra un nastro teso attraverso la palestra.

- 6 contro 6
- 1, 2 o 3 rimbalzi autorizzati in ogni campo prima di rinviare il pallone (secondo le attitudini)
- conteggio dei punti e rotazioni come per la pallavolo

### Valutazione della lezione

- discussione sui risultati ottenuti
- informazioni sulla prossima lezione
- eventuali compiti individuali





Qualità svizzera  
di nostra  
produzione

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



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin