

# 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 8

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

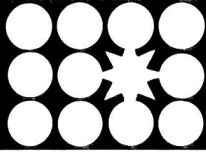
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

## Escursionismo e sport nel terreno

### Lo slalom in foresta (disciplina a opzione)

Testo e disegni: Gerhard Witschi

#### Obiettivo

Sviluppo della velocità e dell'abilità (anche tenacia-resistenza)

#### Tempo necessario

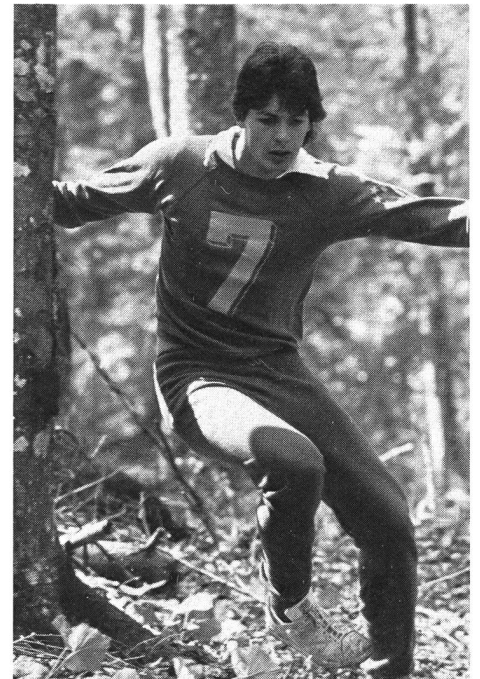
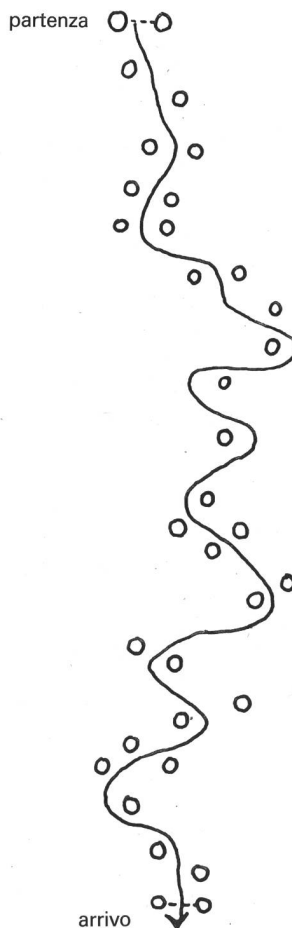
Circa 2 ore (a seconda del numero dei partecipanti e del modo d'esecuzione)

#### Terreno

Foresta (poco folla, suolo facile, con grossi alberi) in pendenza non troppo ripida

#### Materiale

- bandierine o nastro di carta (oppure in plastica) e nastro adesivo per segnare le porte (2 colori)
- cronometri
- numeri di partenza



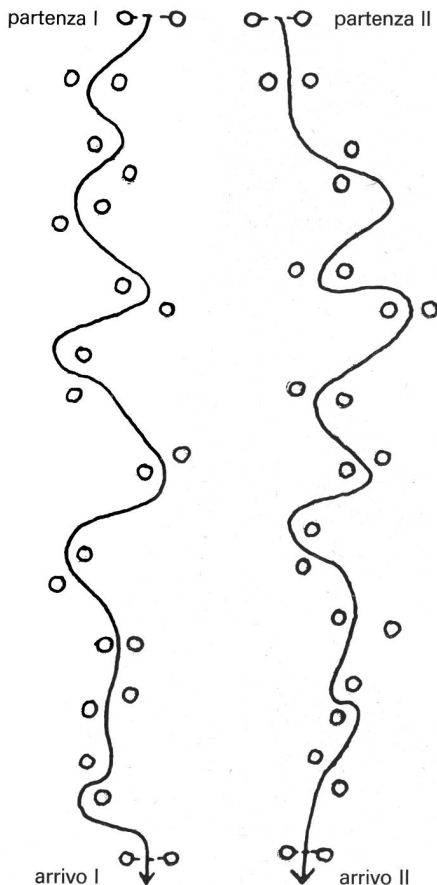
- lista dei risultati
- matita
- bandiera (o altro) per dare la partenza

#### Impianto

- pista di slalom tracciata su pendio, attorno ad alberi adulti (evitare gli arbusti giovani per non danneggiarli)
- da 15 a 20 porte, segnate dai due lati o, almeno, all'interno, alternando i colori (attenzione: siccome le bandierine possono disturbare la corsa, è preferibile utilizzare nastro adesivo applicandolo agli alberi, all'altezza della testa). Distanza variabile fra le porte
- partenza: porta stretta
- arrivo: porta larga (circa 3 m) e, eventualmente, tracciare una linea con segatura o altro
- liberare il percorso dai rami, pietre o altri ostacoli che vi si potrebbero trovare
- collocare dei controllari di porta nei luoghi che potrebbero permettere ai concorrenti di prendere una scorciatoia

#### Esecuzione

L'esercizio deve rimanere molto semplice nella sua esecuzione: far svolgere, dapprima, da 5 a 10 passaggi d'allenamento, a libera andatura per cominciare, poi cronometrando. Il ritorno al punto di partenza serve da ricupero.



**Variante II: slalom parallelo (sistema di coppa)**

Tracciare due percorsi paralleli, distanti da 5 a 10 m uno dall'altro. Porte di partenza e d'arrivo vicine l'un l'altra. Rispettare il più possibile il parallelismo delle porte.

*Sorteggio dei concorrenti*

*Partenza*

Due concorrenti assieme

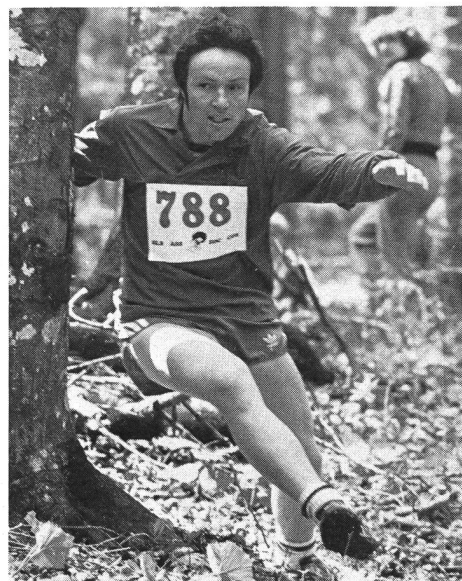
*Percorso*

Due prove, affinché ogni concorrente possa fare i due percorsi

*Cronometraggio*

Solo il tempo che separa il vincitore dal suo avversario viene registrato. Procedere, in seguito, alla somma dei tempi al termine delle due prove (vantaggio: sono necessari un solo cronometro e un solo cronometrista; non c'è bisogno di contatto visivo tra la partenza e l'arrivo).

La competizione prosegue secondo il sistema di coppa, fino alla classifica finale (i vincitori fra di loro, i perdenti fra di loro). Cercare di avere un numero di partecipanti che permetta questo procedimento: 8, 16, 32, 64... Se si ha un soprannumero, si completerà questo gruppo con uno o più perdenti, secondo la formula del recupero. Possono anche superare il turno senza concorrere.



*Vantaggi*

- tutti i partecipanti prendono parte a parecchie gare
- sono necessari solo pochi funzionari

*Possibili combinazioni*

- ritornare al punto di partenza con un percorso di cross di circa 1 km, tracciato per l'occasione
- terminare la seduta di slalom con un gioco (per esempio: kick-palla in foresta integrando gli alberi nel gioco).

**Competizione**

*Cronometraggio*

- contatto visivo tra la partenza e l'arrivo oppure
- partenza ogni 20 secondi oppure
- partenza tramite segnale acustico

**Variante I: slalom multiplo**

*Tracciare parecchi percorsi di slalom*

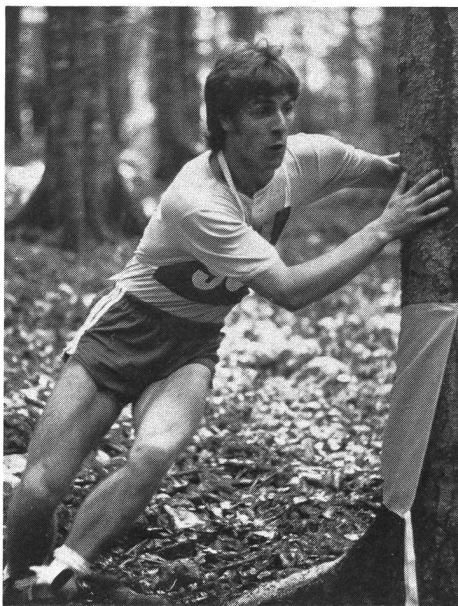
- di diversa lunghezza
- che presentino difficoltà di porta variabili
- su pendii più o meno ripidi

*Fase di preparazione*

Dapprima ad andatura libera (utilizzare simultaneamente tutte le piste)

*Competizione*

Aggiungere i tempi dei differenti percorsi



**Esempio di lista di cronometraggio per uno slalom parallelo**

**1. girone**

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
1	1''1	2''7	3''8
2	-	-	-
3	0''5	-	-
4	-	0''9	0''4
5	1''2	1''3	2''5
6	-	-	-
7	0''3	-	-
8	-	1''1	0''8

## 2. girone

1.-4.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
2	1''2	-	-
3	-	1''1	0''1
6	2''0	1''1	3''1
7	-	-	-

5.-8.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
1	0''7	0''9	1''6
4	-	-	-
5	-	0''8	0''2
8	0''6	-	-

## 3. girone

7.-8.

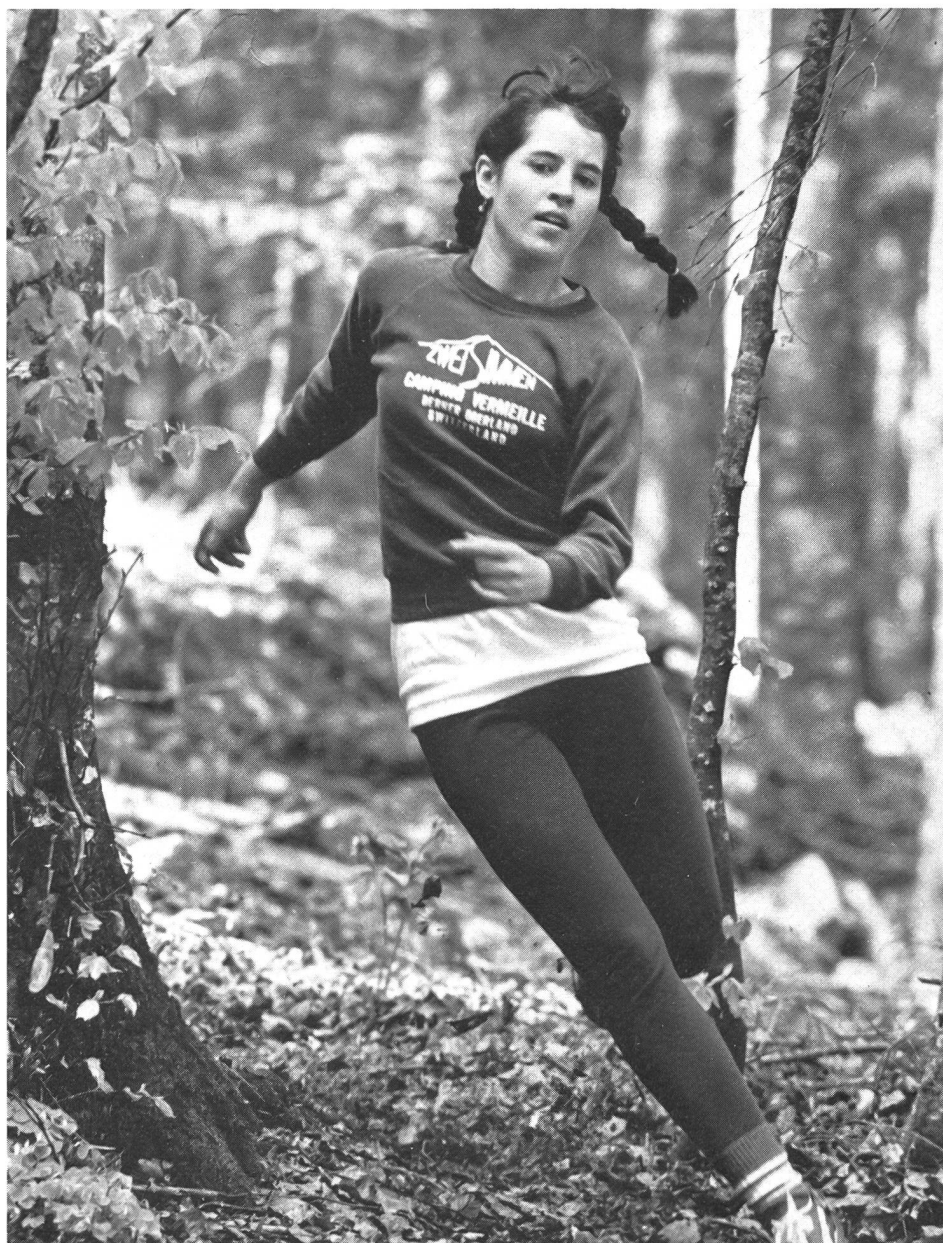
N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
1	0''1	0''7	0''8
5	-	-	-

5.-6.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
4	0''2	-	-
8	-	0''7	0''5

3.-4.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
3	0''6	-	-
6	-	0''8	0''2



1.-2.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
2	0''2	0''7	0''9
7	-	-	-

Classifica finale		Rango	N. di partenza
1.		1.	7
2.		2.	2
3.		3.	3
4.		4.	6
5.		5.	4
6.		6.	8
7.		7.	5
8.		8.	1

**Ovomaltine®**  
Service sportif Wander

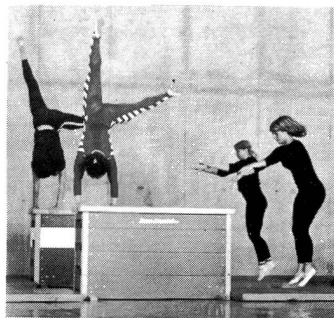
**iso★star®**  
le désalérant à effet immédiat

Le secret de l'Ovomaltine, cette boisson incomparable, c'est la nature. De précieux produits naturels sont apprêtés avec ménagement afin d'en préserver la haute valeur biologique.

L'extrait de malt, le lait et les œufs sont les produits de base de l'Ovomaltine. Voilà pourquoi l'Ovomaltine fournit à l'organisme ce dont il a besoin chaque jour: de nouvelles forces pour rester en forme dans la vie quotidienne et dans la pratique du sport.

Pendant l'entraînement et les compétitions, les sportifs qui réussissent boivent de l'ISOSTAR, afin d'éviter les diminutions de performances que provoque la perte de liquides par transpiration.

**WANDER**



Attrezzi solidi per palestre — Attrezzi mobili  
Attrezzi per giochi e mano — Attrezzi da  
concorso per ginnastica ed artistica  
Attrezzi per atletica per uso all'aperto  
Attrezzi per bambini per campi e giardini  
da gioco — Attrezzi a noleggio

**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