

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 9

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Nutzungsbedingungen

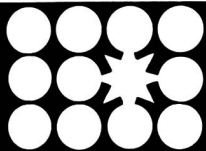
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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 artistica

Testo: Jean-Claude Leuba

Disegni: tolti dal programma di classificazione SFG

Luogo: palestra

Partecipanti: ginnasti

Materiale: vedi illustrazioni

Svolgimento della lezione:

1. <i>Riscaldamento</i>		20'
2. <i>Suolo</i>	- parti di collegamento	10'
3. <i>Cavallo a maniglie</i>	- movimenti a gambe divaricate - cerchi delle gambe	35'
4. <i>Gioco</i>		20'
5. <i>Valutazione</i>		5'

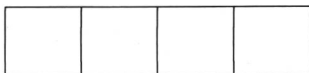
1. Riscaldamento (20')

- Camminare, correre, saltellare
- Esercizi di respirazione
- Il monitore dirige lui stesso il programma degli appoggi rovesciati ponendo l'accento sulla concentrazione e la precisione tecnica
- Per terminare questa parte della lezione, gioco del cacciatore con appoggio rovesciato
 - il terreno delimitato (per esempio 1/2 campo di pallavolo)
 - il cacciatore cerca di toccare una delle lepre
 - la lepre non può venir toccata se si trova in appoggio rovesciato
 - il cacciatore non può aspettare più di 3-4 secondi che una lepre cada dall'appoggio rovesciato
 - quando un cacciatore tocca una lepre i ruoli si invertono

2. Suolo (10')



2 piste di tappeti



Dividere la classe in 2 gruppi (a seconda delle classi di prestazione)

I compagni osservano poi correggono, il monitore controlla

Ripetizione della combinazione obbligatoria al suolo ponendo l'accento sul concatenamento degli elementi

a) collegare 2-3 elementi, ripetere 2-3 volte di seguito

b) idem (per ogni classe di prestazione) a coppie sulle 2 piste parallele

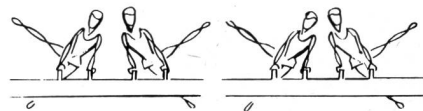
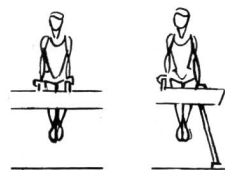
- il monitore o un ginnasta batte il tempo

c) idem, ma il secondo gruppo inizia la prima combinazione quando il primo ha incominciato la sua seconda esecuzione

3. Cavallo a maniglie (35')

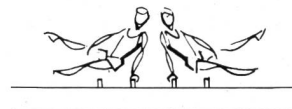
3.1 Esercizi d'appoggio:

a) dall'appoggio tra le maniglie, cambiamento d'appoggio verso l'estremità sinistra e destra del cavallo



b) dall'appoggio, movimento a gambe divaricate a destra e a sinistra

c) idem, in appoggio dorsale



d) dall'appoggio laterale, lanciare le gambe a sinistra e a destra



e) dall'appoggio facciale, passare la gamba sinistra sotto la mano sinistra, gamba destra sotto la mano destra e ritorno

3.2 Circolo delle gambe

Ripetere il movimento dei circoli delle gambe con aiuto materiale

a) parallele/montone

- il ginnasta, in appoggio bracciale, esegue dei circoli delle gambe sopra il montone, piazzato ad una buona altezza (per permettere il passaggio delle anche) trasversalmente nelle parallele

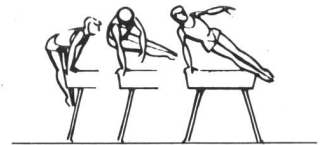
b) anelli/montone

- idem, il ginnasta in sospensione ascellare

c) cavallo a maniglie



- due circoli delle gambe poi passare una gamba in avanti sotto una presa in appoggio laterale (disegno)
- idem, passare una gamba indietro sotto una presa in appoggio laterale
- d) montone
 - dalla stazione saltare in appoggio, esecuzione di alcuni circoli delle gambe
 - idem, poi costale tedesco (disegno)
 - idem, poi ceca-dorsale



4. Gioco (20')

Pallacanestro

5. Valutazione

- discussione sul lavoro svolto
- informazioni sul prossimo allenamento
- eventualmente, consegna di compiti individuali.



Zoltan Magyar (Ungheria), campione olimpico e mondiale

(Foto: J. Waldis)

Ovomaltine®
Service sportif Wander

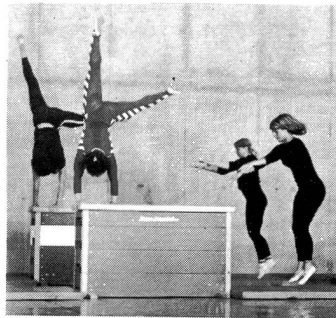
iso★star®
le désalérant à effet immédiat

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