

La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 12

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

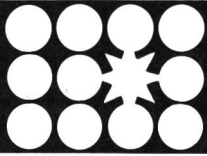
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



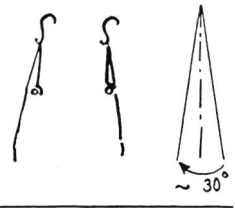
Ginnastica agli attrezzi: una moltitudine di obiettivi possibili (II)

collettivo d'autori

Movimenti d'appoggio sulle mani

Prestazione

Condizioni corporali



Appoggio alla verticale

Sbarra fissa all'altezza delle spalle

- salto all'appoggio
 - a) in avanti
 - b) indietro

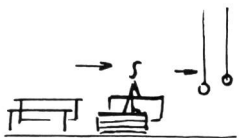


Bastone da ginnastica

- due allievi tengono il bastone all'altezza delle anche e trasportano un compagno in appoggio. Questo esercizio può essere eseguito sotto forma di gara a gruppi

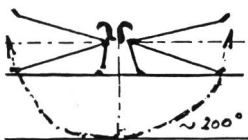


- stesso esercizio con appoggio sulle spalle. Quale gruppo trasporta il maggior numero di allievi a una certa distanza in 2 minuti?

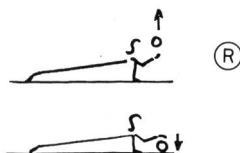


Parallele, 2 cassoni, anelli

- spostarsi, in appoggio, su uno o più attrezzi
- staffetta: salto all'appoggio sugli anelli, corsa fino alle parallele, almeno 5 prese d'appoggio, corsa fino al cassone e almeno 5 prese d'appoggio

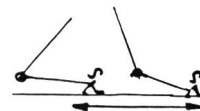
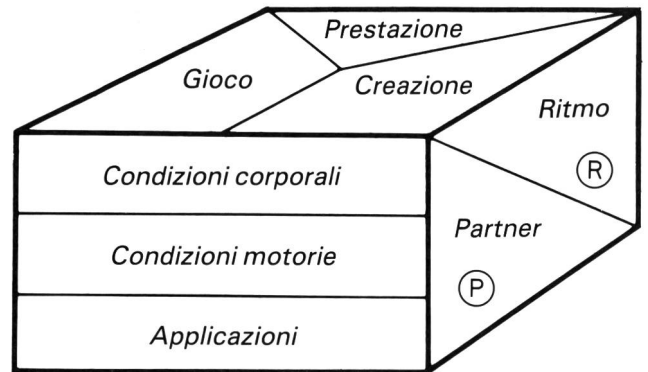


Appoggio libero



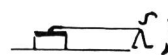
Appoggio facciale

- palleggiare il pallone
- lanciare il pallone

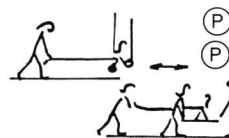


Mantenere un ritmo per una certa durata

- piedi negli anelli, collocati all'altezza dei ginocchi: chi, camminando sulle mani, riesce ad allontanarsi dalla linea mediana?

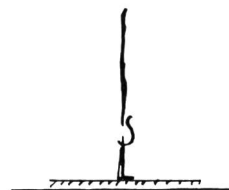


- piedi sul cassone: spostarsi sulle mani in circolo. Quanti circoli si riesce a fare in 2 minuti?



Appoggio sugli anelli
Appoggio dietro una sbarra

- Si possono realizzare questi due esercizi sotto forma di staffetta



Appoggio rovesciato

Allenamento del senso della verticale

- «scalciare»: chi riesce più a lungo?

Integrare questo esercizio
in una staffetta



- appoggio rovesciato con l'aiuto di attrezzi o della parete: che può avanzare le dita fino a quest'ultima?

- alla sbarra: bilanciamento in sospensione con le ginocchia o salire all'appoggio rovesciato con l'aiuto della sbarra

- appoggio rovesciato con i piedi negli anelli

Questi esercizi possono costituire
stazioni di staffette!

Condizioni motorie

Combinazioni di movimenti come concorso di tenacia.

Forme d'applicazione

Mantenere l'appoggio per una certa durata

Sbarra fissa all'altezza delle spalle

Gambe divaricate trasversalmente, sollevare le anche sopra la sbarra...

... e spingerle in avanti fino a che siano nel prolungamento del tronco

Anelli all'altezza delle anche o del petto

- salto all'appoggio
- idem con un pallone fra le gambe

Montone, suolo, spigolo di panchina

Squadra

Il compagno verifica che l'angolo sia retto

Parallele

- bilanciamento in avanti, uscita dorsale e ricezione in posizione laterale

Il corpo è teso

- bilanciamento indietro e uscita facciale, in sincronia con il compagno su un'altra parallela

- stesso esercizio, ma uno dopo l'altro, passando sempre all'appoggio, da un paio di staggi all'altro

Quale gruppo supera tutte le parallele in modo sincrono?

- stesso esercizio, ma alternando uscita dorsale e uscita facciale

Sbarra fissa

Bilanciamento indietro alto per superare la sbarra in posizione raggruppata.

Quante ripetizioni si possono realizzare?

- appoggio rovesciato libero: *quanto tempo vi si può restare?*

- stesso esercizio ma con le gambe divaricate

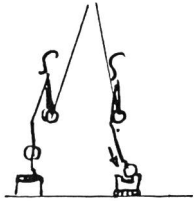
Parallele - cassone - mini-trampolino

- salire all'appoggio rovesciato libero con aiuto:

- chi può salire più volte?
- chi può restare all'appoggio senza aiuto attivo?

- facciale elevato: 1/4 di giro per arrivare alla stazione

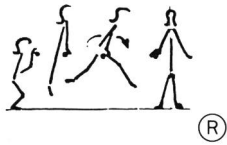
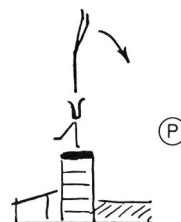
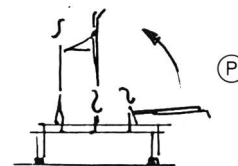
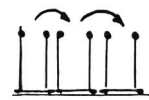
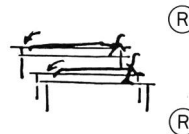
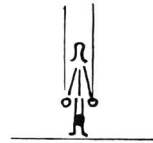
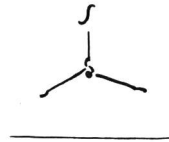
Il compagno controlla la verticalità. □



Anelli bilancianti: trasporto di un pallone

L'allievo A, appollaiato su un coperchio di cassone, salta all'appoggio. B gli blocca un pallone fra le gambe. A si bilancia fino a rovesciare il coperchio e lasciarvi cadere il pallone.

Quale squadra avrà messo il maggior numero di palloni nel cassone?



Sbarra fissa

Superare ripetutamente la sbarra, passando dall'appoggio ed effettuando 1/4 di giro per terminare alla stazione laterale.

Numero dei passaggi per minuto.

Ritmo!

Parallele o 2 cassoni

Leggero bilanciamento in avanti e indietro fino alle due corde posate sugli staggi.

Le corde non devono essere spostate! Chi bilancerà all'appoggio più a lungo?

Parallele

- bilanciamento con i piedi che si posano, alternativamente, sulle estremità anteriori e posteriori degli staggi

Il corpo è teso

- bilanciamento sincronizzato: il massimo di ginnasti bilancia insieme sugli staggi

Questo esercizio può trasformarsi in gara di gruppo sotto forma di staffetta

Mini-trampolino - cassone

Salto all'appoggio fino a che il corpo, teso, sia parallelo alla superficie del cassone.

Chi risente meglio l'orizzontale?

- appoggio rovesciato contro la parete:
 - chi supera la maggior distanza?
 - chi ridiscende più lentamente con le gambe divaricate?

Avanzare in appoggio rovesciato, con l'aiuto di un compagno, elevando le gambe contro le sue braccia:

chi percorre la maggior distanza dal punto di partenza?

Mini-trampolino - cassone

Salti continui all'appoggio rovesciato sul cassone contro la parete:

chi riesce a eseguire 3 salti di seguito?

