E oggi una lezione agli attrezzi...

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **9 (1953)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

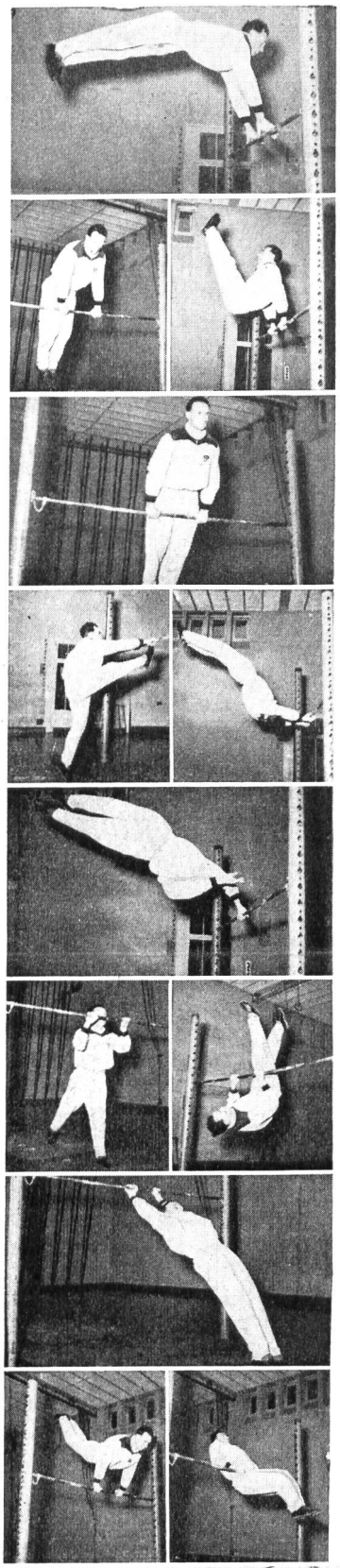
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Sbarra

E OGGI UNA LEZIO

di JACK G

1) attività continua, viva — 2) temperamento e impegn

Altezza della testa:

1. Breve rincorsa salto all'appoggio e spinta indietro per il salto a terra ind. Eseguito con slancio da volare lontano dall'attrezzo. Scendere ind. anche con ½ giro.

2. Salto all'appoggio, giro di 180° per sedersi e di nuovo all'appoggio, continuare così tutta la sbarra. Peso del corpo nel giro sul br. di appoggio e alzare le anche. Dalla posizione seduta scendere a terra in av. con slancio.

3. Salto all'appoggio — salto a terra — salto all'appoggio, ecc., di continuo per 10 volte, senza cambiare presa e senza doppio saltellamento. Comando 1 e 2 e 3... ove il numero indica salto all'appoggio e « e » a terra. All'appoggio presa all'altezza delle anche, non lasciarsi cadere nelle spalle.

4. Slancio av. sotto la sbarra (guizzo) da fermo. Restare lontano dalla sbarra, br. tese, alzare una g. fino alla sbarra e poi far seguire l'altra, quindi spingere in av. in alto le anche con un energico tirare e spingere delle br. Errori più comuni: br. piegate, schiena troppo a arco già all'inizio, anche lasciate cadere distanti dalla sbarra, le br. passive. Esercitare più volte, fino a quando si ottiene una buona altezza.

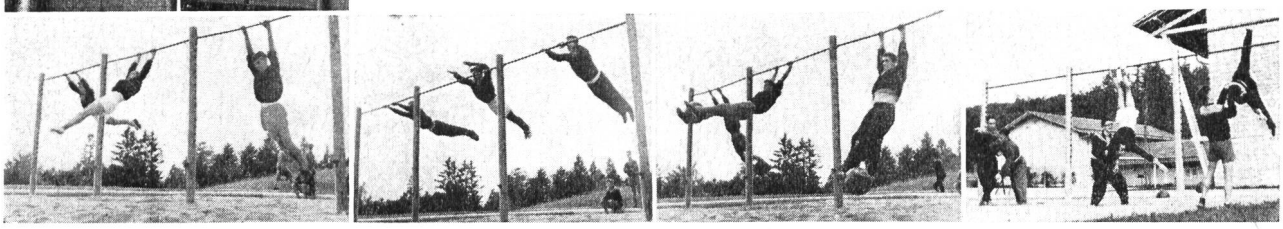
5. Guizzo con ½ giro. Esattamente come a 4. Anche spinte bene in av. e in alto, solo adesso iniziare il giro. Una presa rimane ferma, la spalla libera gira in basso, alla fine spinta della mano ancora in presa.

6. Capovolta ind. (giro di appoggio ind.). La g. posta ind. è lanciata con veemenza in av. in alto così che trascini nel suo slancio anche l'altra g. e le anche. Aiutare il movimento verso l'alto con una trazione delle br. e premere le anche alla sbarra.

7. Continuato correre in av. e ind. in sospensione senza perdere il contatto del suolo. Correre in av. fino all'estensione completa del corpo, evitare la posizione arcuata, porto della testa normale. Ripetere 12 volte di seguito, i piedi sempre in movimento.

8. Dall'appoggio: capovolta ind. (giro d'appoggio ind.), forte presa di slancio all'appoggio necessario, nel cadere ind. raggomitolare il corpo, in certo qual senso avvolgerlo attorno alla sbarra, premendo e tenendo saldamente le anche alla stanga. Mento sul petto durante la giravolta.

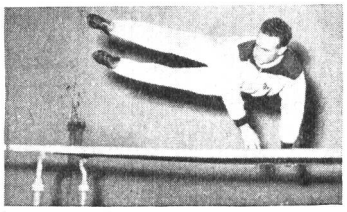
9. Alla sospensione:
   Oscillare — medesimo, ma alla fine dell'oscillazione lasciare la presa e riprenderla. — Oscillare tenendo una palla medicinale tra i piedi o oscillare in av. con le br. piegate e ind. in sospensione tesa. — Sospensione con la punta dei piedi con l'aiuto di un compagno.



IE AGLI ATTREZZI...

JENTHARD

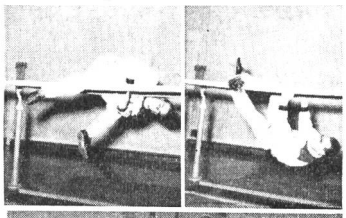
Parallele



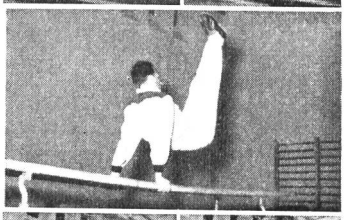
– 3) per ogni attrezzo, se possibile, al massimo 6 allievi

Altezza del petto:

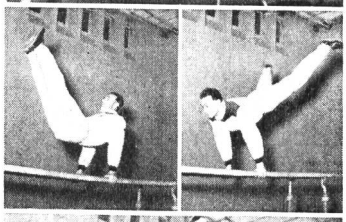
1. Salto costale. Con rincorsa salto costale oltre uno staggio tra i due staggi, saltellamento intermedio e salto costale oltre il secondo staggio. Poi salto costale oltre i due staggi, prima presa sullo staggio più vicino, poi su quello lontano.



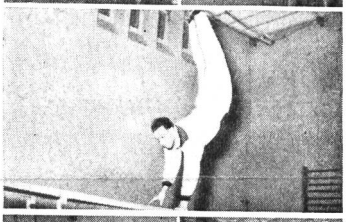
2. Giro sotto gli staggi. Dalla pos. seggio a cavallo, girare sotto i seggi senza toccare a terra. Chi tocca deve ripetere. Anche in forma di staffetta.



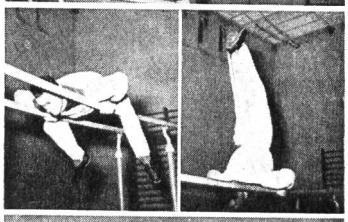
3. Camminando tra gli staggi, leggera presa di slancio, saltare all'appoggio con bilanciamento in av. e uscita dorsale a des. il med. es. con 1/4 di giro a sin. (prendere lo staggio con le due mani) pure con 1/2 giro. Piedi e anche spingerli all'altezza della testa, usufruire dello slancio di rincorsa.



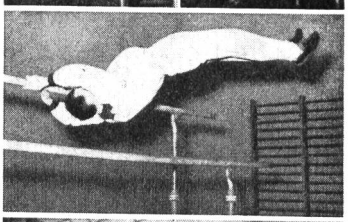
4. Bilanciare. Bil. 8 volte con i piedi uniti, poi 8 volte divaricando le g. nel bil. in av. e ind. Osserva che le br. siano tese, l'appoggio buono nelle spalle, il porto della testa naturale durante tutto il mov. Nel bilanciare in av. le anche sono leggermente piegate, spezzate, ind. invece tese.



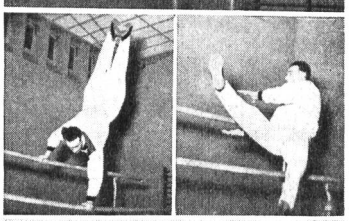
5. Uscita facciale. Al secondo bil. facciale. Qui è importante la pos. tesa del corpo, testa tirata legg. ind. nella nuca (non afflosciare il corpo quindi). Lasciar correre il bil. ind. fin quasi all'appoggio rovesciato teso (stand).



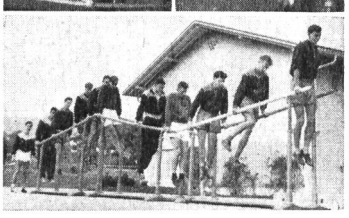
6. Appoggio rovesciato sulle spalle. Dal seggio g. div.: a) prendere una forte presa, resta sempre uguale per tutto l'es., b) testa spinta ind., nella nuca, pos. che resta anche per tutto l'es., c) appoggiarsi sulle br. tenute all'infuori (i gomiti all'altezza delle spalle) e spingere le anche in alto finchè il tronco è perpendicolare. Alzare lentamente le gambe in alto fino a arrivare a avere il corpo un po' arcuato.



7. Staggi a altezza diversa.
   Guizzo (come alla sbarra). Dalla posizione esterna di fianco davanti allo staggio più alto: guizzo sopra lo staggio basso. Presa delle mani come nella foto. Esercitare più volte.



8. Salto in alto. Dalla rincorsa diagonale, salto a forbice sopra lo staggio basso e presa a volo su quello più alto e guizzo. Uscita frontale alta: dalla posizione laterale sullo staggio più alto, presa dorsale allo staggio basso, presa facciale vicino all'anca, slancio del corpo alla facciale o facciale alta.



9. Due o tre parallele in fila come nella foto. Su tutta la lunghezza: es. di appoggio, andare o saltellare sulle due mani — seggio esterno trasversale, ora a sin. ora a des. spingendo in av. le anche. — Seggio divaricato, davanti alle mani, presa davanti, slancio per passare nuovamente al seggio div. davanti alle mani e continuare. Camminare sui due staggi anche con giro su se stessi ai punti di cambio di direzione degli staggi.