Il salto ventrale a tuffo

Autor(en): **Eusebio, Taio / Weiss, Wolfgang**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **13 (1957)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998938

Nutzungsbedingungen

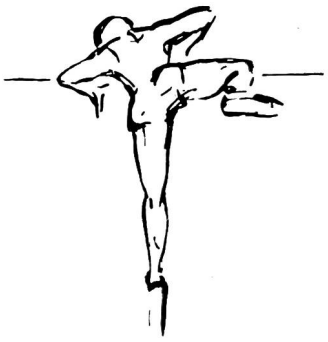
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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

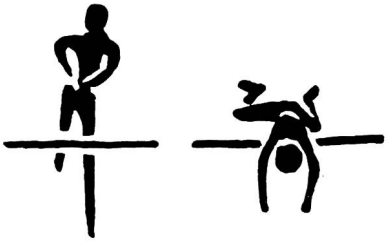
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



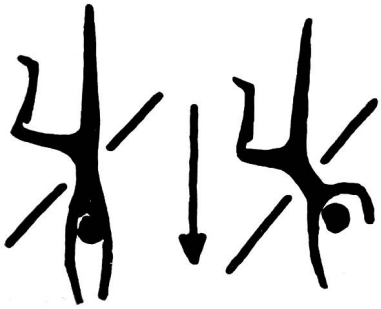
Il salto ventrale a tuffo

Il salto ruotato ventrale a tuffo è nel suo assieme un movimento semplice. Qui viene data una delle possibilità di introduzione metodica. Ci si attiene solamente ai grandi movimenti. Ogni atleta esegue il salto ruotato a tuffo un po' diversamente, però lo scheletro del movimento rimane per tutti uguale. (I disegni sono pensati per il saltatore con il piede di stacco sinistro: chi salta di destro può guardare i disegni con uno specchio).

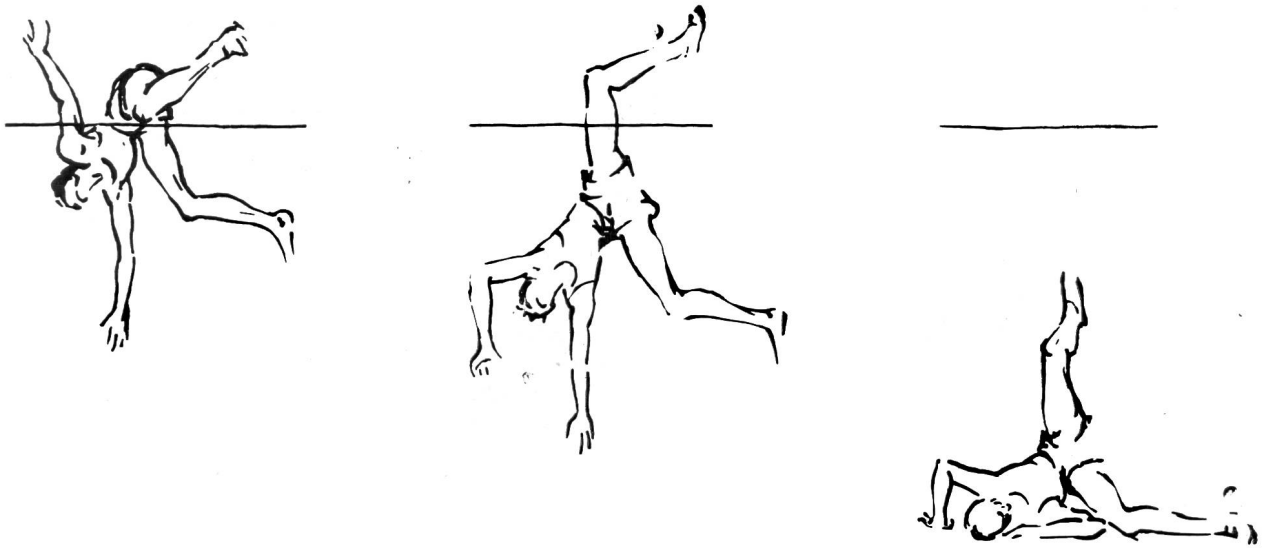


1 Appoggiati al cavallo, o su di una sbarra, o sulla cinta di un prato, e lasciati ruotare da sinistra a destra e viceversa. Le gambe le lanci il più in alto possibile, una dopo l'altra. Osserva la posizione delle gambe: le ginocchia ben piegate sono il più possibile divaricate. Le gambe descrivono una specie di ruota.

2 Salto del pesce in avanti. Questo è il movimento base più importante del salto ventrale a tuffo. Deve essere dominato. Attenzione: cerca il terreno con le braccia tese. Appoggio sulle mani aperte e morbido rotondo movimento della capriola.



3 Capriola sulla spalla destra. Rincorsa di sbieco (solo 3 o 4 passi), ma allo stacco il tronco si gira perpendicolare all'astina. Così la mano destra arriva prima a terra, e tu fai la capriola, dalla spalla destra in diagonale sulla schiena. Altezza all'inizio circa 70 cm. in seguito aumentare.

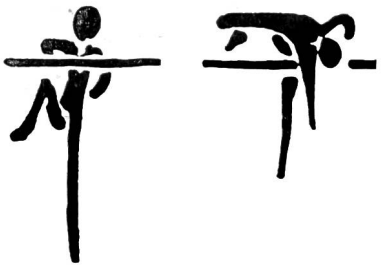


di WOLFGANG WEISS
e TAIO EUSEBIO
Macolin

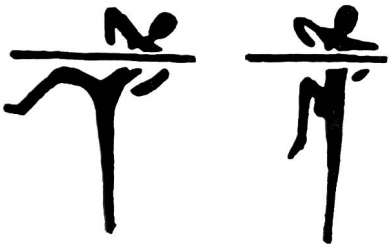
« Il rovescio »: più l'astina è alta più le diverse fasi si pronunciano, si accentuano pur rimanendo un movimento ritmico globale. Prima devi elevarti (è un salto) solo dopo tuffarti e atterrare. Quando il tronco con un'elevazione verticale ha raggiunto l'altezza necessaria, esso si « rovescia» sull'astina e si tuffa il più a picco possibile. Il braccio destro si abbassa come in un tentativo di afferrare qualche cosa sotto l'astina. La gamba di stacco in seguito a questo movimento a tuffo è alzata sopra l'astina (mai con una estensione). Più il tuffo è a picco, più facile è l'atterraggio. Ogni piegarsi laterale o precoce rovesciarsi durante lo stacco è erroneo. Prima devi elevarti perpendicolarmente e solo al culmine devi rovesciarti, e tuffarti, ma allora energicamente. Esercitati spesso negli esercizi a terra, salto del pesce e capriole in diagonale, anche sulla pedana di salto. Preoccupati dell'atterraggio; deve essere morbido, rotondo, una capriola molto sciolta.

Spesso il salto ruotato a tuffo non riesce perchè l'atleta è preso da timore di farsi male nell'atterraggio e allora si irrigidisce, nel momento critico del rovescio, del tuffo e spezza o blocca il flusso normale del ritmo del movimento. Non cercare l'errore nello stacco o in altra fase del movimento bensì nel timore dell'atterraggio.

4



5



Per finire ancora due cose:

Tu già sai quanto sia importante lo stacco nel salto in alto. Chi non sa impiegare benissimo la gamba di stacco come bloccaggio nella prima fase, la gamba di slancio e le braccia non raggiungerà mai, malgrado una tecnica raffina ta, una buona prestazione.

L'altra concerne la fossa di atterraggio. Se questa non è abbastanza grande e veramente morbida si avranno degli incidenti. Tralascia piuttosto il salto ventrale a tuffo se non disponi di una buona pedana. La fossa di atterraggio dovrebbe avere al minimo l'altezza del punto di stacco, molto meglio se si trova rialzata di 30—50 cm.