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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 19 (1962)

Heft: [5]

Rubrik: Le nostre lezioni

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ginnastica acrobatica - Lancio

Gerhard Witschi — Disegni: Wolfgang Weiss

Luogo d'esecuzione: all'aperto o in palestra. *Durata:* 1 ora e 40 minuti.

Materiale: tappeti, palline, eventualmente pietre o altro, bersagli (lattine, ecc.), palloni per la pallamano, picchetti.

I. Preparazione

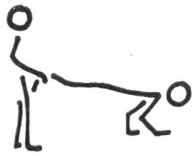
Messa in moto (10')

Marciare e correre alternativamente. Correre con ¼ e con ½ giro, correre di fianco incrociando davanti e dietro.

Passare sopra e sotto un tronco orizzontale (in palestra con le panchine). Marciare sul tronco in equilibrio; al colpo di fischietto, passare sotto. Chi è per primo di nuovo in equilibrio?

Correre ind., partire in av. con un breve scatto.

Esercizi a due (10')



In appoggio sulle mani, il compagno tiene alle caviglie. Marciare e saltellare di fianco sulle mani, compiendo un giro attorno al camerata.

Seggio a gambe divaricate, faccia a faccia, dandosi le mani, gambe tese. Alternativamente flessione in av. e estensione; il camerata aiuta nella flessione e fa resistenza nell'estensione.

Seduti a gambe flesse, braccia in alto, il compagno tiene alle mani. Grazie al suo aiuto, rizzarsi in piedi con flessione massima indietro (inarcarsi).

Sdraiati sul fianco, braccia in alto, il camerata tiene alle caviglie: sollevare lentamente il tronco di fianco (dalle due parti).

A terra sul dorso, il camerata fissa le spalle al suolo: circolo delle gambe a destra e a sinistra alternativamente.

A terra sul dorso, piedi contro il petto del compagno, che vi si appoggia con tutto il suo peso. Flettere e tendere le gambe.

II. Scuola della prestazione (70')

Corsa (10')

Esercizi preparatori per la partenza:

Passo di corsa, toccare il suolo con le mani, breve scatto — Partenza con caduta da un lieve pendio; attenzione al corpo teso!

Gioco: bianchi e neri.

Due squadre su due ranghi faccia a faccia, a 2-5 metri di distanza. Al comando « bianchi!», questi cercano di raggiungere una linea (parete per esempio), senza essere raggiunti dall'avversario. E viceversa. Lo stesso dalla posizione seduti, a terra sul ventre e sul dorso, ecc. Quale squadra raggiunge più avversari?

1. tema (20')

Ginnastica acrobatica

Capovolta (preparazione).

Appoggio rovesciato sulla testa; attenzione a che le mani e la testa formino un triangolo.

Dall'appoggio rovesciato sulla testa, cadere in av. al ponte.

Partire dapprima con le gambe, poi inarcare la schiena. Un camerata aiuta tenendo alla schiena.

Stabilirsi all'appoggio rovesciato (con aiuto).

Appoggio rovesciato contro la parete, le mani sono a circa 30 cm.

Distaccare i piedi dalla parete e cercare l'equilibrio.

A due a due, cercando il ritmo. A, sale all'appoggio rovesciato e B lo tiene; A scende e B esegue a sua volta.

Dal cassone: attraverso l'appoggio rovesciato, girare in avanti alla stazione; due camerati aiutano nell'esecuzione.

2. tema (20')

Scuola del lancio

Lancio sopra la testa con sassi, bastoni, palline; il lancio di fianco è proibito!

Dimostrazione del lancio da fermo (al rallentatore). L'oggetto di lancio deve passare sopra la testa. Esercitare dapprima su breve distanza, poi aumentandola.

Tiro al bersaglio su lattine, bottiglie. Gara di lancio in alto passando sopra un albero.

Gioco (20')

Pallamano

Preparazione: correre in cerchio attorno al monitore, il cerchio ha circa 6 metri di raggio: il monitore passa la palla a un allievo, che gliela rimanda, e così di seguito. Anche cambiando la direzione della corsa.

Esercizio a due: passarsi la palla con lancio sopra la testa, a destra e a sinistra. Lo stesso con lancio da dietro la schiena.

Tiro in porta verso gli angoli alti della stessa, marcati con maglie di training, che devono essere toccate.

Lo stesso verso gli angoli bassi della porta, marcati con picchetti posti obliquamente verso il montante. Il pallone deve passare attraverso il triangolo così ottenuto.

Gioco.

III. Ritorno alla calma (10')

Commento al gioco. Si canti assieme una canzone. Riporre il materiale. Doccia.

Arrampicare - Salto in alto

Gerhard Witschi

Luogo d'esecuzione: all'aperto o in palestra. *Durata:* 1 ora e 40 minuti.

Materiale: per partecipante un bastone di circa 3 cm. di spessore e di m. 1,20 di lunghezza, picchetti, testimoni per le staffette, astina per il salto in alto, rastrello, palloni da pallacanestro, nastri.

I. Preparazione (20')

Messa in moto (10')

Marciare con estensione delle caviglie e bilanciamento decontratto delle braccia. Aumentare fino ai passi saltellati, anche con elevazione delle ginocchia. Correre in av. e ind. e viceversa. Collegare, con il passaggio da ind. in av., un breve scatto (spostamento del peso del corpo, rapido movimento delle braccia).
Alternare la marcia raggomitolati alla marcia a braccia tese in alto.
Passi saltellati di fianco.
Brevi esercizi di reazione.

Scuola del corpo (10')

Esercizi con il bastone.
Adattamento al bastone:

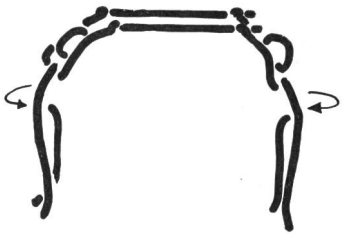
Lanciare il bastone orizzontalmente in alto; a due mani e a una mano.
Aumentare l'altezza - riprendere il bastone soltanto un attimo prima che tocchi il suolo.

Esercizio a due. A giace al suolo sul dorso, braccia in alto, bastone tenuto a due mani. B è in appoggio sul bastone, in posizione leggermente obliqua. Ambedue flettono e tendono le braccia, assieme e alternativamente.

A terra sul ventre, bastone tenuto dietro il corpo, i piedi infilati nel bastone. Flettere indietro e bilanciare.

Due camerati (anche tre) sono a terra sul fianco, braccia in alto, tenendo il bastone. Sollevarsi contemporaneamente di fianco e girare, nella stessa direzione, attorno al bastone. La giostra.

Esercizio a due. Faccia a faccia, tenendo i due bastoni. Ognuno gira su se stesso, senza lasciare le prese. Eseguire con slancio, con un ritmo di tre passi.



Tenendo il bastone a due mani orizzontalmente davanti al corpo, saltare in av. e ind. sopra il bastone stesso, passando con le gambe tra le braccia.

Esercizio a due. I due camerati cercano di strapparsi rispettivamente dalle mani il bastone sul quale ambedue fanno presa. È proibito lasciare e riprendere la presa!

II. Scuola della prestazione (70')

Corsa (10')

Spiegazione della tenuta del testimonio e della posizione di partenza per la staffetta a pendolo (attenzione a che colui che riceve non muova la mano).

Esercitiamo il passaggio, dapprima marciando, poi al passo di corsa, a breve distanza. Aumentare la distanza. Staffetta, dapprima con corsa semplice, poi con variazioni (girare su se stessi, ecc.).

1. tema (20')

Arrampicare

Controllo della presa delle gambe alle pertiche oblique.
Concorso: chi sale con il minor numero di « bracciate »?
Arrampicata alle pertiche verticali, discesa in sospensione a quelle oblique.
Arrampicarsi in sospensione alle pertiche oblique, spostandosi da una pertica all'altra (bilanciando di fianco in sospensione a due pertiche, spostare la mano destra nel momento in cui il corpo non è sospeso a essa, ossia quando le gambe chiuse bilanciano a destra; durante il bilanciamento a sinistra delle gambe, spostare la mano sinistra).
Staffetta delle « diverse maniere »: ogni partecipante della stessa squadra si arrampica in una maniera differente. Per esempio:

1. Salire camminando a quattro zampe su due pertiche oblique;
2. Salire a forza di braccia a una pertica obliqua, mantenendo le braccia tese;
3. Salire su due pertiche oblique in appoggio sugli stinchi (le ginocchia verso l'interno);
4. Salire a forza di braccia su due pertiche oblique, braccia tese, schiena girata alle pertiche.

2. tema (20')

Salto in alto

Allenamento della rincorsa.
Corsa in accelerazione con salto diritto sopra l'astina (i quattro ultimi passi sono leggermente allungati).
Rincorsa di 4 passi; il primo si esegua come un leggero salto.
Rincorsa di 6 passi; il terzo sia un passo saltato.
Rincorsa di 8 passi; il quinto sia un passo saltato.
Rincorsa completa: dalla posizione con un piede leggermente in avanti, 2 passi marciati; seguono 4 passi di corsa con accelerazione, il passo saltato, due passi e infine lo stacco. Si ponga un contrassegno all'inizio della corsa con accelerazione e un altro dove ci si stacca per il passo saltato. Ambedue devono essere incontrati dal piede di appello. La lunghezza della rincorsa completa comporta circa 13 passi e ½ di marcia.

Gioco (20')

Pallacanestro

Allenamento del « dribbling » sotto forma di staffette a pendolo e a slalom (condotta della palla a destra e a sinistra; attenzione a che essa, durante il « dribbling », venga battuta con un movimento che parte dall'articolazione del polso e non con la mano piatta).
Passaggio a due mani davanti al corpo, anche come passaggio battuto. Si faccia attenzione a un buon lavoro dei polsi.
Esercitare il tiro al cesto con rincorsa e salto.
Gioco con attenzione concentrata sulle regole concernenti il « dribbling ».

III. Ritorno alla calma (10')

Commento al gioco, riporre il materiale, comunicazioni per la lezione seguente, doccia.