**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:** 10 (1954)

Heft: 4

Rubrik: Nuoto e tuffi per principianti

# 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**

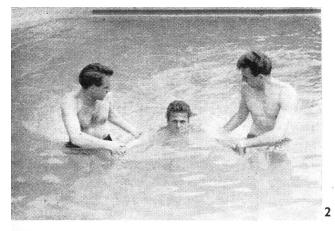
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

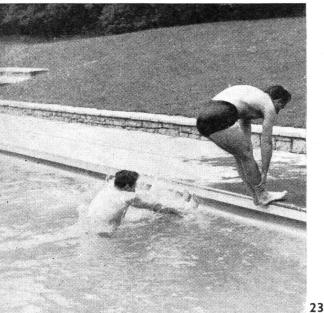
## Terms of use

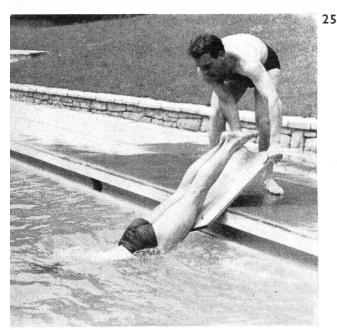
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

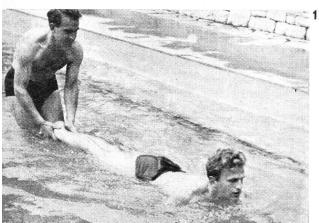
**Download PDF:** 30.11.2025

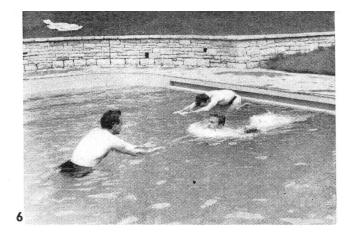
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch











# E

di Alex Baer - Suggerimenti

Premessa: tutti gli esercizi di familiarizzazione con l'acqua, sotto forma di giochi e di allenamento gioioso sono stati fatti; l'allievo ha gettato la «paura» al vento e dimostra piacere all'acqua.

Scopo di questo insegnamento per principianti: acquisizione da parte degli allievi del cosiddetto «sentimento del galleggiamento».

Il maestro deve procedere con molta pazienza, senso persuasivo e amore. Tutte le forme di costrizione sono sbagliate.

La successione degli esercizi procede lenta ma sicura.

#### Gli esercizi:

#### La posizione di galleggiamento

- 1. appoggio bocconi nell'acqua bassa:
  - soffiare spingendo innanzi un battellino di
  - sospingere innanzi una palla con la testa
  - i due esercizi sotto forma di staffetta.
- 2. rimorchiatori a tre o a due:

  - sul ventre sul dorso (presa alla nuca).
  - 3. l'uomo morto: dalla posizione seduta sospingersi all'orizzontale cercando di mantenersi alla superficie.
  - «asse»: mumero uno s'adagia sul dorso a gambe divaricate; numero due lo afferra alle caviglie e lo tira in avanti.
  - 5. salti del pesce: raggomitolarsi e quindi spiccare successivi salti scivolando orizzontalmente sull'acqua.

### 6. la freccia:

- dalla parete: spingersi via e scivolare quindi a corpo teso, braccia tese avanti, mani riu-nite, a protezione della testa: un compagno si mette a un paio di metri quale aiuto
- la stessa cosa, senza aiuto: dapprima in direzione di una scala o della parete, quindi verso il centro della vasca chi va più lontano?

### 7. la freccia sul dorso:

- dapprima con l'aiuto: tener il camerata sotto le ascel·le
- senz'aiuto «remando» leggermente con le mani.
- Torpedine. Con una poderosa presa di slancio spingere l'allievo verso la parete. Gli allievi in spingere i anievo verso la parete, un anievi in colonna per uno: aumentare gradatamente la distanza. La stessa cosa con due propulsori che afferrano le mani del camerata sott'acqua e lanciano quindi la «torpedine» innanzi.

- 9. Cambiamento di poggio bocconi a
- 10. Le foche sfreccia biamenti di fro lonna vertebrale Importante: chi sce il «salvagen

#### La rana

# 11. Il lavoro delle g

- l'esercizio a idem, dalla p
- arriva ai fia idem, dalla p bocconi a un
- 12. Il maestro «cond dell'allievo. Può allievo. Controlla 13. Movimento delle
- braccia, rispettiv 14. **Freccia**, braccia
- gambe.
- 15. Idem coll'ausilio nanzi.

# 16. Lavoro delle brac

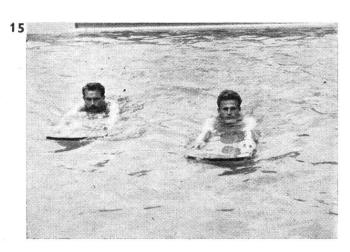
- esercizio a s leggermente i
- idem mell'acquidem, marcial
- 17. dalla posizione «s 18. Nella posizione di maestro:
  - tenere l'alliev
  - ni) e «condum tenersi orizzo
  - canaletti: mov tenere l'alliev vimento delle

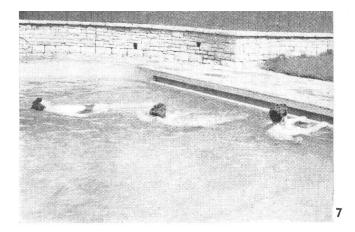
  - freccia avanti
  - movimento de le gambe una

# 19. Coordinazione:

- aiutare come dall'appoggio
- te lo stesso tenere l'alliev il ventre
- tenere col pali dalla freccia,
- un movimento coordinato; id Dapprima una

Importante: L'allievo sott'acqua che si trova





# PRINCIPIAN

<sup>azioni</sup> sul « come si potrebbe fare »

dalla posizione apgio dorsale.

qua con repentini cam-

Profondamente sostitui-

a posizione normale in Diedi nell'acqua che

ventre con appoggio

novimenti delle gambe 688ere sostituito da un

**"strisciando**" avanti, a mani, posate sul fondo. tese avanti: lavoro di

the viene sospinto in-

a Posizione. Il tronco lanzi corpo piegato avanti conitolati.

novimento delle braccia. iamento, con l'aiuto del

ginocchia (a cavalcio-

accia anciandosi coi piedi ai

delle braccia mbe - sospingerlo: mo-

nento delle braccia cia tenendo chiusa fra

diminuire gradatamen-

<sup>a</sup> braccia riunite sotto

mano sotto il ventre adno sotto il venure la direzione la parete: to di braccia e gambe tione il centro-vasca. ata, quindi diverse. sere

controllato

21. Tuffo sui piedi: il maestro si trova in acqua: «tuffati verso

spirazione: a uno inspirare a due espirare.

20. Inspirare alzando la testa - espirare sott'acqua, Importante: Sin dall'imizio esigere una buona re-

di me!». I più paurosi di prende per mano dalla posizione seduta sul bordo della vasca. Il maestro si mette dietro e solleva l'allievo sotto le ascelle lasciandolo cadere in acqua; aumentare gradatamente l'altezza; per finire l'altievo si tuffa da solo

tuffo sui piedi con rincorsa.

#### 22. Tuffi allegri:

- il pacchetto
- salto in lungo
- salto del montone (nessuno deve spingere il montone in acqua)
- tuffi umoristici.

#### 23. Caduta indietro:

- gambe completamente tese, le mani afferrano le caviglie
- tutti gli allievi si trovano allineati sul bordo della vasca, caduta all'indietro come sopra uno dopo l'altro: il prossimo parte quando l'altro sta entrando in acqua (molto bello a vedersi).

#### 24. Tuffo di testa:

- fireccia aumentando gradatamente la profon-
- dità d'immersione freccia passando fra le gambe divaricate d'un compagno.
- 25. Scivolamento lungo l'asse: dalla posizione sui ventre, alzare gradatamente l'asse all'estremità posteriore e l'asciar scivolare l'allievo in acqua.
- 26. Caduta in acqua dalla posizione in ginocchio: sul bordo della vasca dapprima, quindi dal trampo-lino di 1 m. La testa protetta braccia tese e unite in alto, mento al petto. Immersione a picco (senza spruzzar acqua).

# 27. Caduta della bilancia:

- dapprima con l'ainto: curare la buona posi-zione d'immersione
- quindi soli, chiudendo le gambe al momento dell'immersione
- 28. Caduta dalla posizione a corpo flesso: flettere il tronco avanti, ginocchia tese all'indietro, la-sciar cadere lentamente il corpo entrando in
- acqua pressochè a picco. 29. Salto del luccio al disopra d'un camerata, o d'una

fino a quando riappare alla superficie

