

# Allenamento della condizione per sciatori

Autor(en): **Weber, Urs / Gilardi, C.**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 5

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998943>

## **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.

# Allenamento della condizione per sciatori

Una raccolta di esercizi ad opera di Urs Weber

Disegni di Wolfgang Weiss

Testo italiano di C. Gilardi

## Introduzione

«Ti ricordi del primo giorno di sci dell'inverno scorso?». Compriamo insieme la discesa sulla pista «standard», nella neve polverosa, e tutto si svolse nel migliore dei modi. Il lunedì mattina però, quando ti recasti al lavoro, fu tutt'altra cosa: i tuoi muscoli doloranti agirono come una doccia fredda sul tuo entusiasmo e sul tuo buon umore.

Ti promisi allora, che, per questo inverno, ti avrei dato alcuni consigli, allo scopo di meglio prepararti e di evitarti nuove esperienze spiacevoli.

Eccoli:

## 1. Allenamento degli organi

Marcia - corsa - giochi di corsa

Esercizi di reazione - partenze

Corsa sul soffice sottobosco

Correre in salita - marcia sul posto

Corsa sopra ostacoli (in palestra o all'aperto)

Corsa in discesa nella foresta

Slalom tra gli alberi nella foresta (marcare le porte con carta colorata)

## 2. Allenamento specifico

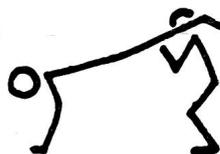
### a) Ginnastica senza attrezzi

Preliminari, accentuando sulle articolazioni dei piedi, delle ginocchia, delle anche e sulle braccia

Esercizi a terra

Esercizi di agilità e abilità

Esercizi con compagno (vedi disegni);



Sollevare - flettere

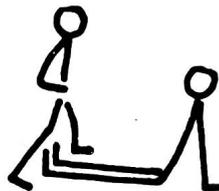
Danza dei cosacchi, dandosi le mani

Divaricare le gambe - l'altro il contrario

Circolo delle gambe in senso inverso (contemporaneamente)

Sul dorso: fissare le spalle al suolo - circolo delle gambe a destra e a sinistra

Saltellare sul posto, divaricando e chiudendo le gambe



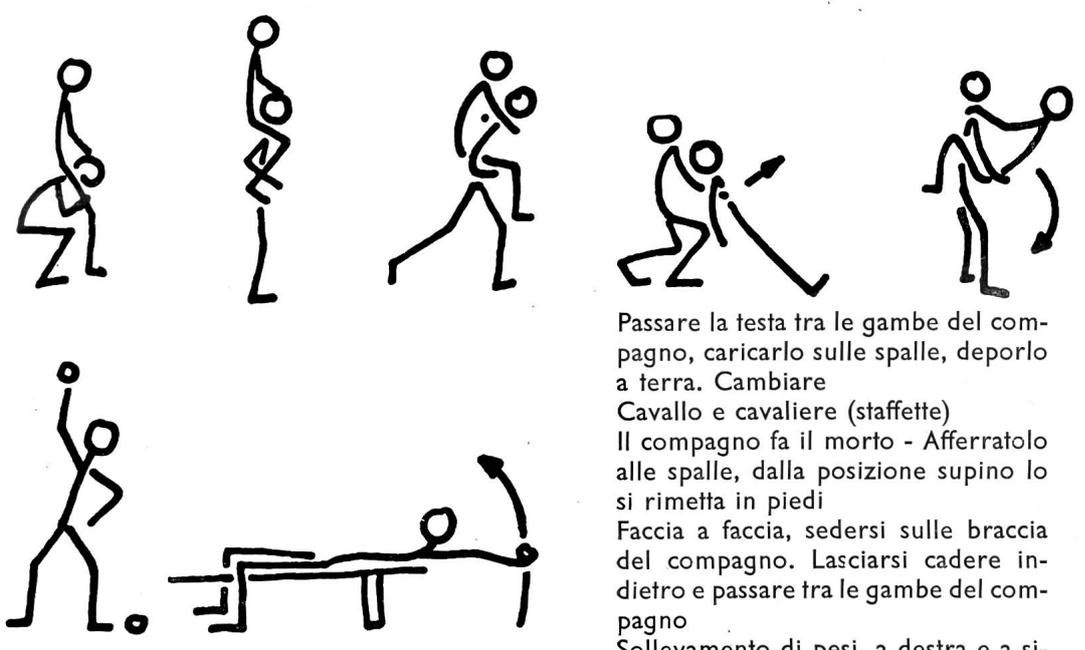
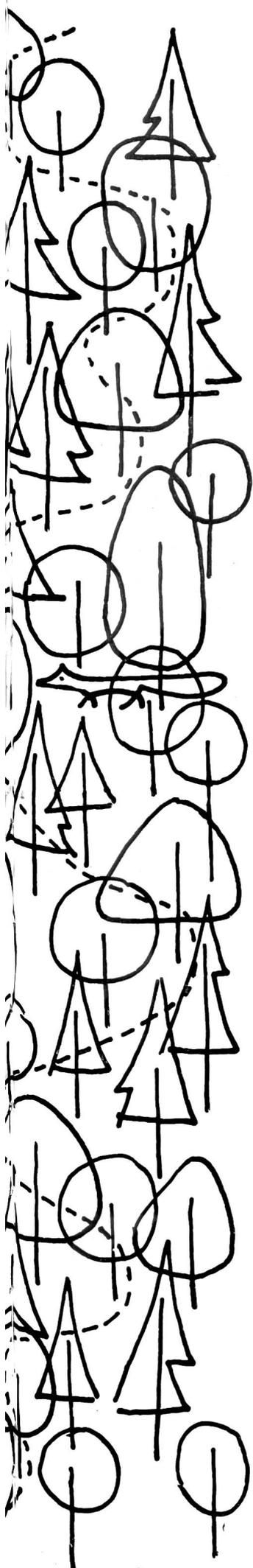
### b) Ginnastica con attrezzi

Palla medicinale

Corde per saltare

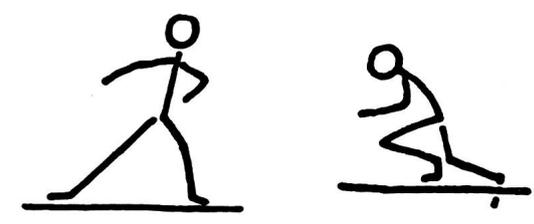
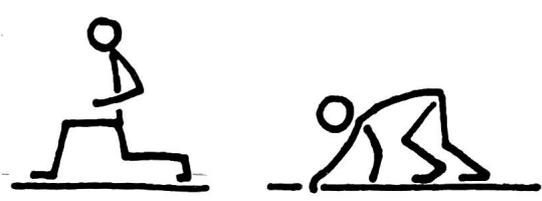
Sollevamento pesi (vedi disegni)





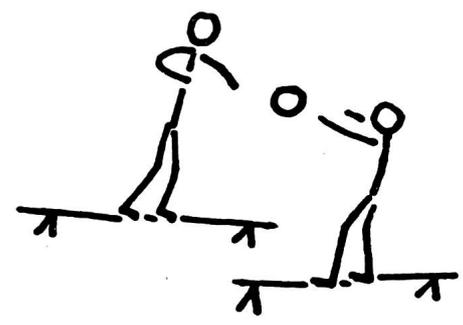
c) *Ginnastica agli attrezzi*

- Parallele
- Anelli
- Spalliere
- Banchine

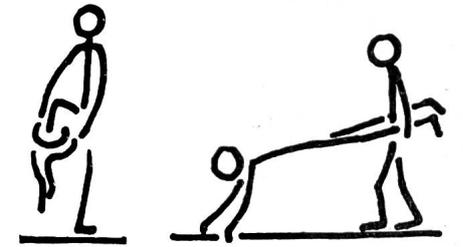


d) *Combinazioni di attrezzi*

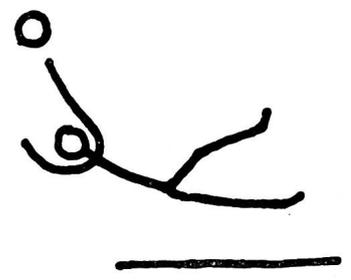
- Corda per arrampicare - Cassa di salto
- Banchine - Palla medicinale
- (vedi disegni).



Passare la testa tra le gambe del compagno, caricarlo sulle spalle, deporlo a terra. Cambiare Cavallo e cavaliere (staffette)  
 Il compagno fa il morto - Afferrato alle spalle, dalla posizione supino lo si rimetta in piedi  
 Faccia a faccia, sedersi sulle braccia del compagno. Lasciarsi cadere indietro e passare tra le gambe del compagno  
 Sollevamento di pesi, a destra e a sinistra  
 Posizione supini sulla banchina, testa all'estremità. Tendere le braccia, afferrare il peso, sollevarsi fino alla posizione seduti  
 In equilibrio sulla banchina. Passo caduto in avanti, anche con mezzo giro  
 Camminare a quattro zampe  
 Misurare la lunghezza della banchina con dei passi di fianco (chi ne fa meno?)  
 Flettere alternativamente a fondo le ginocchia - tendere  
 Sulla banchina: togliere e mettere il trainer. Fare la carriola in equilibrio sulla banchina



Posizione laterale - Posizione normale - Lancio a due mani.  
 Posizione laterale - Lancio con il braccio destro e con il braccio sinistro  
 Posizione laterale - Chi riesce a far cadere l'avversario?  
 Posizione laterale, gambe divaricate - Presa di slancio in av. e ind., lancio  
 Posizione laterale - Lancio sopra la testa  
 Posizione trasversale - Circolo delle anche attorno alla palla  
 Posizione trasversale - Lancio di fianco sopra la testa



3. **Allenamento di complemento**

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| Aletica leggera | Palla a mano |
| Staffette       | Foot-ball    |
| Giochi          | Palla a volo |