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: [4]

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: 08.08.2025

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

Lancio - Salto in lungo

Hans Altorfer

Luogo d'esecuzione: palestra o istallazioni all'aperto.

Durata: 1 ora e 40 minuti.

Materiale: cronometro, picchetti, oggetti per il lancio, pallone per il calcio.

1. **Preparazione** - *tempo: 20'*

Messa in moto (10')

Marciare e correre alternativamente. Marciare aumentando la velocità fino alla corsa (movimento delle braccia). Passi saltellati di fianco, ½ giro ogni 3 tempi. Marciare a braccia in alto con movimento asimmetrico del torso. Corsa con circoli delle braccia flesse in av. e ind. Corsa: al colpo di fischietto, a sinistra e scatto.

Scuola del corpo (10')

1. Pos. a gambe divar., tronco leggermente fl. in av.: spingere alternat. in av. il br. d. e il sin. («boxe» a br. decontratte).
2. Seduti: flettere 3 volte il tronco in av., girare ind. fino a toccare il suolo con i piedi dietro la testa e ripetere.
3. Bocconi, bilanciare av. e ind.
4. Seduti sui talloni, br. flesse: sollevarsi alla posizione in ginocchio tendendo le br. e con flessione laterale del tronco.
5. Circolo delle anche (Hula-hoop).
6. Saltellare sul posto tirando le g. al petto, a 4 salto in alto teso.

2. **Scuola della prestazione** - *tempo: 70'*

Corsa (10')

Esercizi di partenza

Ognuno esegue 5-10 partenze su 20 metri (prendere il tempo). Partenza alta o, se già introdotta, bassa.

1. Tema (20')

Lancio - Introduzione all'oggetto. Spiegare la tenuta dell'oggetto.

Corsa, l'oggetto nella mano di lancio sopra la testa (gomito in alto).

Lancio dalla pos. g. sin. in av. (per lanciatori di destro).

Lancio con un passo di ripresa del corpo dopo il lancio stesso; rincorsa: sin., d., sin.

Lancio dalla posizione su di un bersaglio (cerchio o quadrato), competizione per gruppi.

Chi lancia più lontano da fermo?

2. Tema (20')

Salto in lungo, rincorsa, salto.

Misurazione della rincorsa di 8 passi. L'allievo esegue una partenza con caduta dalla trave ind. sulla pista, g. d'appello sulla trave.

Un camerata controlla la posa del piede d'appello dopo 8 passi (segno).

Sospendiamo un pallone o teniamo in alto un ramo tra la trave e la fossa. Chi lo tocca con la testa? Con le anche toccare un ramo (tra la trave e la fossa, altezza circa 1.50/2 metri).

Gli stessi esercizi con 12 passi di rincorsa.

Gioco (20'): calcio.

Condotta della palla con l'interno del piede.

Lo stesso attorno a picchetti.

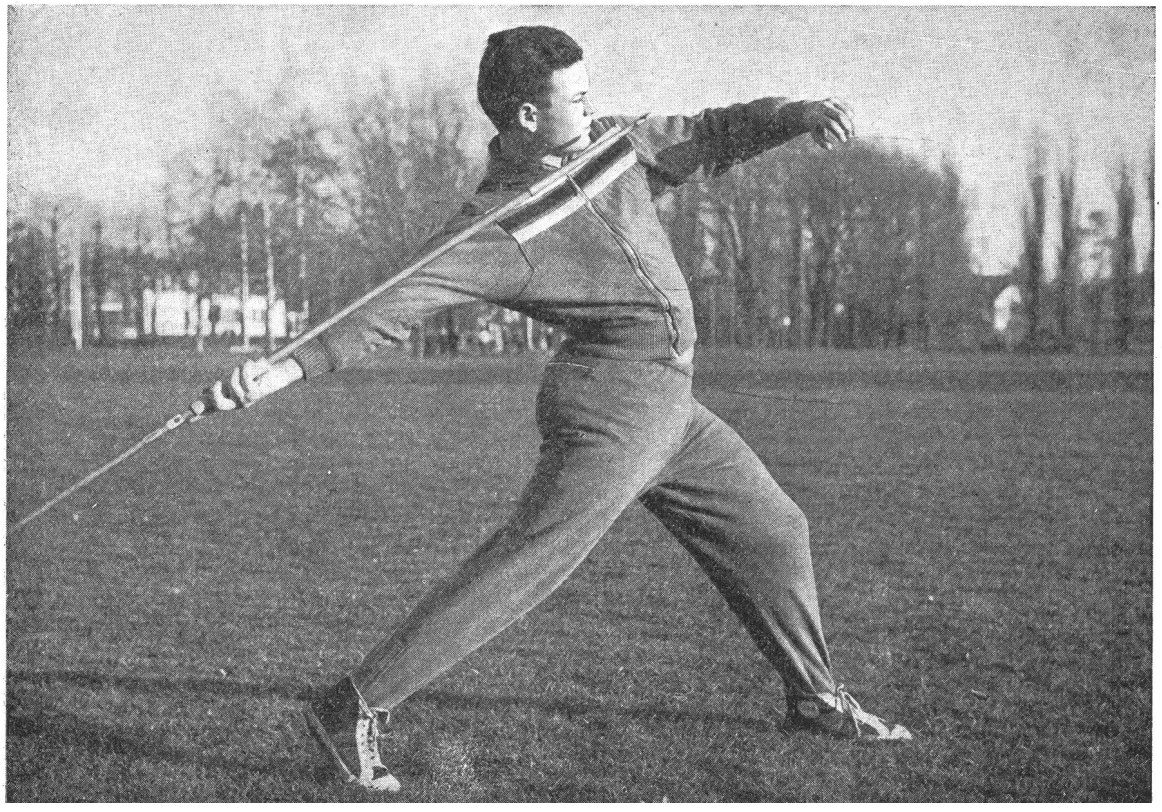
Passaggio a due con l'interno del piede. Il pallone deve sempre restare al suolo (sempre arrestarlo).

Staffetta: « dribblare » attorno a 5 picchetti e passaggio ind. al seguente.

Gioco con accento sulla correzione dei falli di mano, dei falli pericolosi, dei fuori gioco e dei corner.

3. Ritorno alla calma (10')

Discutere il gioco, riporre il materiale, comunicazioni, doccia.



Un campo scaut in veste I. P.

Un campo prettamente scautistico nel quadro delle attività facoltative dell'I.P. fu quello organizzato dal 2 al 13 di agosto ai Rangiers sopra Delémont, nel Giura bernese, dalla Brigata Triangolo di Balerna, sotto la direzione del monitore istr. Franco Chazai, coadiuvato, in funzione di monitore aggiunto, dal MR Canonico Aurelio Muther, assistente del campo stesso. Vi parteciparono quindici ragazzi in età I.P., e una decina di più giovani.

La prima settimana fu dedicata al corso facoltativo di « Esercizi nel terreno », impianto del campo, costruzione dei fornelli, esplorazione della zona con impiego della carta, esecuzione di rilievi e di schizzi planimetrici e panoramici, giochi ed esercizi di orientamento, esercizi di trasmissione ottica a distanza, bivacchi, ecc. Il 6 di agosto fu compiuta, in condizioni ideali, la marcia dei venti km, con meta principale St. Ursanne, per la visita della famosa abbazia e dei cimeli storici medioevali, e con meta secondaria Toriche, per un bagno ristoratore nelle acque del Doubs.

La seconda settimana fu dedicata al corso facoltativo di « Escursioni a piedi »; i ragazzi ne realizzarono cinque, con un percorso globale di circa novanta km.

Ciò permise loro di percorrere una delle zone più caratteristiche del vecchio Giura, con foreste secolari e grandi pascoli cosparsi di fattorie dove si allevano mandrie di splendidi cavalli.

La domenica 12 agosto il gruppo si portò a Saignelégier per la visita del famoso mercato-concorso dei cavalli ed assistere alle manifestazioni folcloristiche che lo accompagnano.

Per tutta la durata del campeggio fu fatto naturalmente onore alla ginnastica quotidiana; vennero inoltre disputate le «olimpiadi» atletiche, sotto forma di «pentatlon moderno», nel grande stadio del bosco e dei prati. Tutti i partecipanti godettero costantemente di ottima salute e dimostrarono di possedere un appetito eccezionale, del resto debitamente saziato dalle cucine di pattuglia, funzionanti in modo autonomo e perfetto.

Il 14 di agosto, l'ultimo ammaina-bandiera segnava la fine di questa riuscitissima esperienza di « Campo IP », realizzata dalla Brigata Triangolo dei Giovani Esploratori di Balerna.

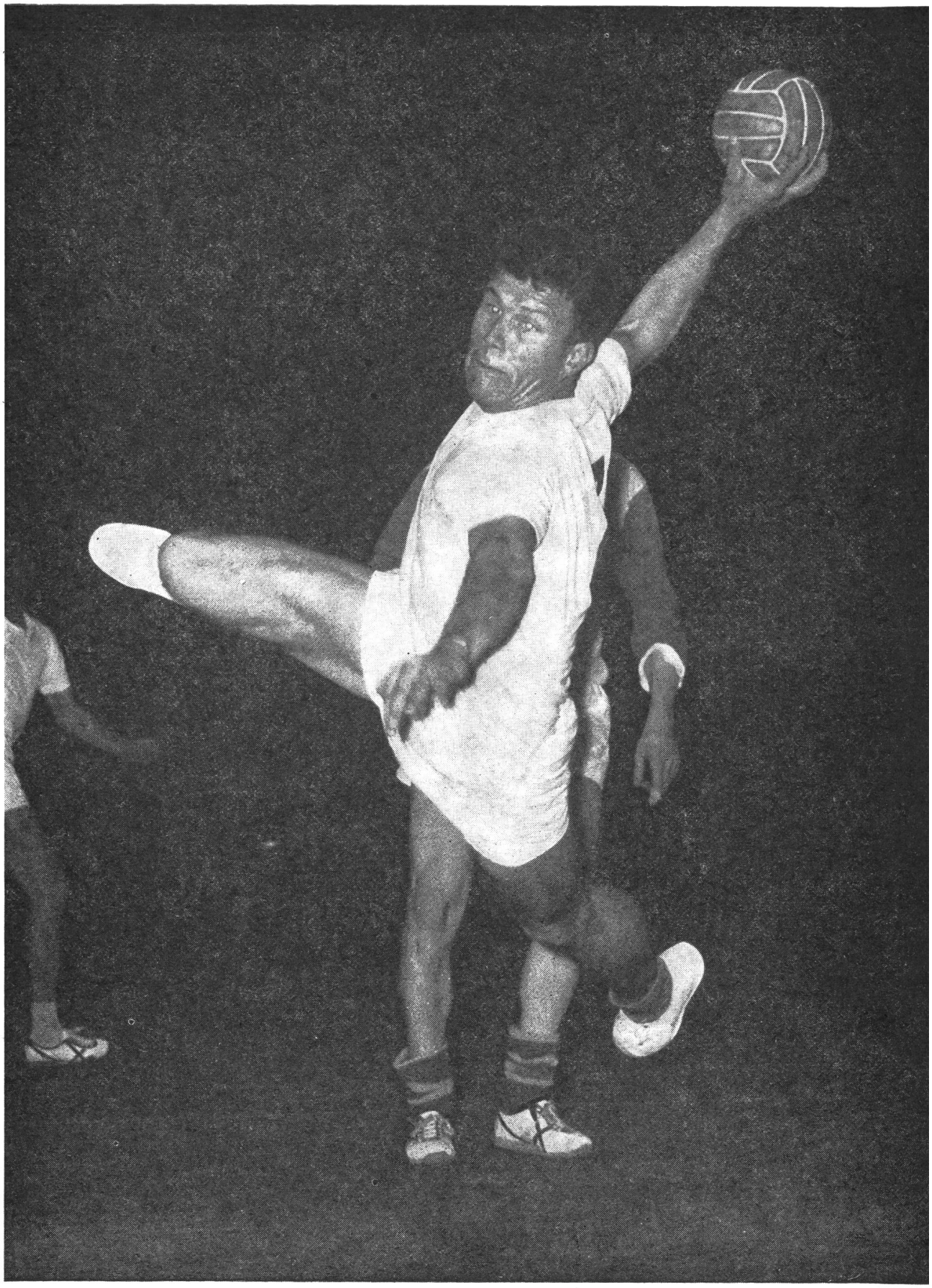



Foto: H.Lörtscher, Macolin