

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: 20 (1963)

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

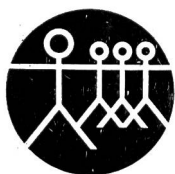
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



Le nostre lezioni: Salto in lungo / Getto del peso

Christoph Kolb / Gehard Witschi

Luogo d'esecuzione:
all'aperto.

Durata: 1 ora e 40 minuti.

Materiale: Corde per saltare, 2 plinti svedesi o simile, rastrello, pesi di 4-5 kg., nastri, palloni per la pallamano, tappeti.

I. Preparazione (20')

Messa in moto (10')

1. Corsa in scioltezza con lancio in alto della corda raggomitolata.
2. Corsa in av. saltando alla corda (2 passi per giro della corda).
3. Idem, ind.
4. Saltellare alla corda in av. su 1 gamba; 1 salto per giro; cambiare ogni 10 saltelli.
5. Passi saltellati di fianco, saltellando alla corda.
6. Saltare alla corda a piedi uniti senza saltello intermedio e a zigzag.

Scuola del corpo (10') con la corda

1. Appoggio facciale, corda a terra: saltare av. e ind. con le mani sopra la corda.
2. A terra sul dorso, corda ripiegata e tenuta a due mani, braccia in alto: flettere il tronco in avanti fino a deporre la corda dav. ai piedi (ginocchia tese).
3. Es. a due: a g. divar. fianco a fianco, br. in alto, corda tenuta: flettere il tronco di fianco con opposizione da parte del camerata.
4. Es. a due: A a terra sul ventre, br. in alto, corda tenuta, B in piedi a g. divar. all'altezza delle ginocchia di A, corda tenuta alle estremità, tira A ind. (flessione del tronco ind.).
5. Seduti, bilanciare in circolo sopra la testa la corda piegata in due, bilanciare la corda in basso, staccandosi da terra al suo passaggio sotto il corpo.
6. Es. a due: schiena a schiena, distanza $\frac{1}{2}$ corda, ambedue afferrano le estremità delle due corde, br. di fianco; girare il tronco di fianco a dr. e a sin. anche con opposizione del camerata.
7. 8 x 15 secondi saltellare alla corda alternando il ritmo (rapido e lento).

II. Scuola della prestazione (70')

Corsa (10')

Allenamento per le staffette circolari (può essere eseguito sul terreno da gioco).

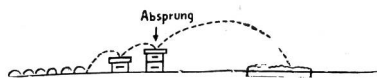
Breve dimostrazione del cambio del testimonia (posizione di partenza,

tenuta delle mani, tenuta del testimonia nella m. sin., marca di partenza, partenza su chiamata, zona di cambio, ecc.).

Americana con 6-10 percorsi parziali di 40-50 metri. Ogni squadra inserisce un corridore all'inizio di ogni percorso parziale, alla partenza però 2 corridori per squadra (primo e ultimo). Ogni corridore corre un solo percorso parziale ed esegue poi il cambio con il seguente. Ad eccezione dell'ultimo, ogni corridore percorre tutti i percorsi parziali, finché si trova al suo posto di partenza.

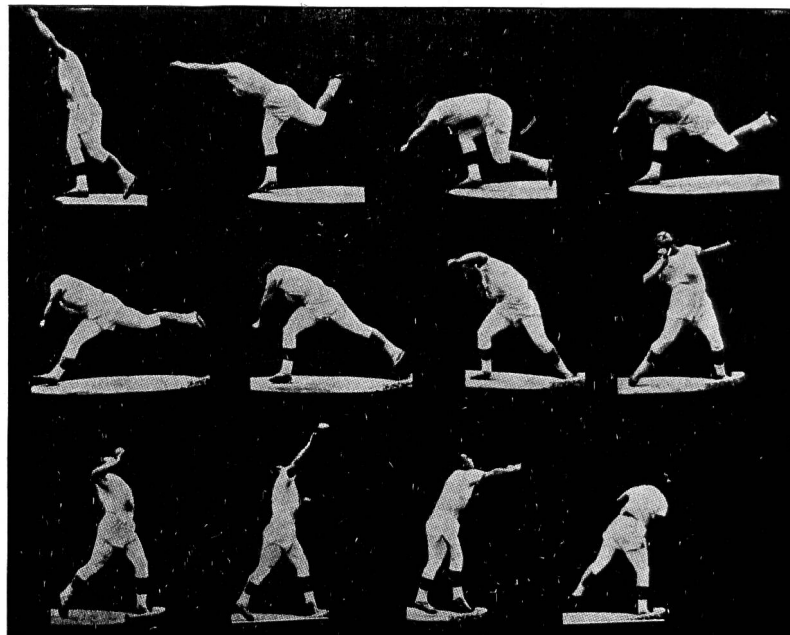
1. Tema (20') - Salto in lungo

1. 6 passi di rincorsa, stacco dal plinto. Attenzione: estensione massima delle articolazioni del piede, del ginocchio e delle anche.
2. 6 passi di rincorsa, aumento dell'altezza del salto con stacco dal secondo plinto. Continuazione dei passi nell'aria.



3. 8 passi di rincorsa, stacco dal suolo a distanza libera dalla fossa. Continuazione dei passi come sotto 2. Atterraggio sulla gamba d'appello e subito continuare a correre nella fossa.
4. Lo stesso es. che sotto 3, ma per l'atterraggio la g. di slancio viene ricondotta in av.

A scopo di studio un lancio di O'Brien.



2. Tema (20') - Getto del peso

1. Es. alla stazione, senza boccia: bilanciare le br. in av. in alto con slancio della g. sin. ind. (per i mancini g. dr.) su 8 tempi.
2. = 1, ma la mano dr. resta al mento, solo il br. sin. bilancia sciolto in av. (mancini al contrario). La g. dr. bilancia ind.
3. = 2, ma la g. sin. bilancia di nuovo ind., con contemporanea caduta del bacino. Ne segue un rimorchiare della g. dr.
4. Da questa posizione di caduta a sin. ind. nasce l'estensione in av. e in alto. Soltanto quando gli es. 1-3 vengono eseguiti senza errori, si può passare all'es. 4.

Gioco (20') - pallamano Esercizi preparatori:

- passaggio con rimbalzo
- tiro in porta con salto (ev. dal trampolino; tappeti)
- passaggio a due in corsa; un terzo cerca di afferrare la palla; se la prende, occupa il posto di chi ha eseguito il cattivo passaggio.

Gioco facendo specialmente attenzione alla copertura dello spazio (5 giocatori coprono lo spazio davanti alla porta, il sesto funziona da disturbatore, copre il migliore attaccante avversario o si libera per il contrattacco).

III. Ritorno alla calma

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