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: 21 (1964)

Heft: 5-6

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: 11.08.2025

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

Ginnastica acrobatica - Salti in appoggio

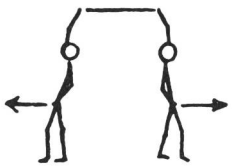
Christoph Kolb

Luogo d'esecuzione: palestra. **Durata:** 1 ora e 40 minuti **Materiale:** cordicelle per saltare, montone cavallo, palloni.

I. Preparazione (20')

Messa in moto e scuola del corpo:
- Corsa sul posto e in avanti, bilanciando ritmicamente la corda;
- A due, corsa in avanti e in dietro (in colonna per due), bilanciando la corda in av. e ind.; cambiare di mano per la corsa ind.;

- Al colpo di fischietto, la prima coppia resta sul posto e tende la corda all'altezza delle anche: gli altri passano sotto (ev. anche saltando sopra la corda);
- Spostamento del bacino in av.



- Lo stesso es., ma con spostamento del bacino di fianco, partendo dalla pos. leggermente divaricata;
- Corsa descrivendo degli otto con la corda e seguendo il ritmo;
- Il cerchio saltante: ca. 10 allievi formano un cerchio. Nel mezzo un altro allievo bilancia la corda all'altezza delle ginocchia; gli altri saltano. Chi ferma la corda, passa al centro.

II. Scuola della prestazione (70')
Corsa (10')

Corsa ai numeri con variazioni:

Andata normale, ritorno in slalom.
- Partenza da terra:
  andata saltando sopra i camerati, ritorno normale.

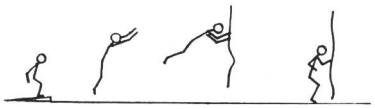
I. Tema — Ginnastica acrobatica (20')

Ruota di fianco

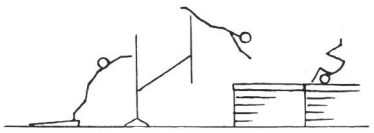
Per l'esecuzione della ruota occorre una muscolatura delle braccia e delle spalle sufficientemente sviluppata. Lo sforzo corrisponde a quello della capovolta in av.
Un primo mezzo ausiliare per la costruzione dell'es. è costituito da una corda tesa all'altezza delle anche.
Dalla pos. piede sin. in av. davanti alla corda: appoggio delle mani dall'altra parte, prima la sin. e poi la dr. Spinta contemporanea dei due piedi e passaggio delle gambe sopra la corda.
Ad ogni prova ulteriore, si ricerchi la migliore estensione delle ginocchia e delle anche.
Si allontani la corda e si esegua la ruota secondo il ritmo dr. - dr. - sin. (passo - saltello - passo e spinta); si aggiungano, prima dei citati ultimi tre passi, alcuni passi normali di slancio.
Seguito di parecchie esecuzioni, restando possibilmente su di una linea retta.
Ruota con giro = ruota con $^1/_2$ giro rispetto alla presa di slancio. La si introduca prima dal plinto. Questo genere di ruota viene usato come presa di slancio per il flic-flac o il salto mortale ind.

2. Tema — Salti in appoggio (20')

La riuscita di un salto in appoggio dipende in gran parte dalla bontà dello stacco; si eserciti quindi in primo luogo lo stacco.
- Spalliera, mani all'altezza della testa, parecchi salti finali di seguito;
- Corsa e stacco finale dal trampolino svedese o Reuther, a piedi uniti e alla stessa altezza. Salto con estensione e ripresa del corpo alla corda;



- Salto con estensione sopra una corda e capriola finale su un plinto;



- Spaccata sul montone, curando la spinta in av. delle braccia;
- Spaccata sul cavallo largo.

Gioco (20')
Pallacanestro
In circolo o su due ranghi; esercizi di lancio e di presa:
- a due mani con spinta (dal petto in av.);
- idem, ma con passo in av. o ind.;
- ritmo dei due passi tra presa del pallone e lancio al canestro;

Gioco con regole semplificate.

III. Ritorno alla calma (10')

Sdraiarsi a terra con le gambe in alto (appoggiate), doccia.