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: 23 (1966)

Heft: 5-6

Artikel: Esercizi col pallone pesante

Autor: Scheurer, Armin / Sulmoni, Sergio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001057

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: 09.08.2025

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

Esercizi col pallone pesante

Armin Scheurer. Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

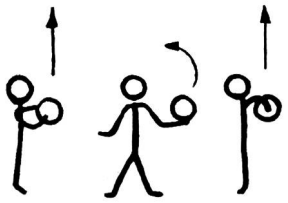
Corso centrale per direttori e istruttori di corsi cantonali di ripetizione (5-6 febbraio 1966)

Osservazione: per tutti gli esercizi che seguono è impiegato il termine «pallone». Si tratta del pallone pesante o «medicinale».

1. Esercizi individuali

1.1.
Esercizi per le spalle e le braccia:

- lancio verticale del pallone con le due mani;
- lanciare il pallone dalla mano sin. alla dr., braccio teso lateralmente;
- lancio verticale a due mani, pallone dietro la testa.

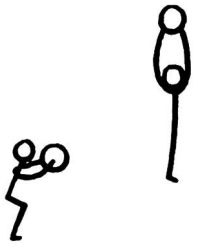


1.2.
Flessioni della colonna vertebrale in dietro, in avanti e in dietro: pos. a gambe divaricate, pallone al di sopra della testa: flessioni del tronco in avanti, in dietro, anche con molleggiamenti.

1.4.
Flessioni laterali della colonna vertebrale: pos. a gambe divaricate, pallone al di sopra della testa: flessioni laterali del tronco a sin. e a dr., anche con molleggiamenti.

1.5.
Movimento di torsione della colonna vertebrale: pallone davanti al petto, braccia tese: movimento di circonduzione del tronco nei due sensi.

1.6.
Esercizi per le gambe: dalla pos. a gambe flesse, pallone davanti al petto: gettare il pallone per spinta rapida, con completa estensione del corpo.



2. Esercizi di agilità

2.1.
In piedi, far circolare il pallone attorno alle anche nei due sensi.

2.2.
Pos. a gambe leggermente flesse, far circolare il pallone attorno alle gambe (nei due sensi).

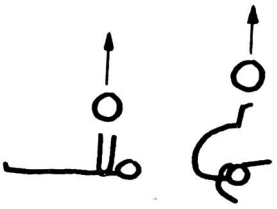
2.3.
Pos. a gambe divaricate, far circolare il pallone attorno alla gamba dr. e sin., descrivendo un 8:
a) pallone a raso terra;
b) a mezza altezza.

2.4.
Pos. a gambe leggermente discoste: prendere il pallone dietro al dorso, farlo passare fra le gambe e riprenderlo davanti al petto.

2.5.
Pos. a gambe divaricate, pallone tenuto fra i piedi; lanciarlo in alto e riprenderlo a due mani.

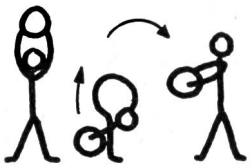
2.6.
Variante: lanciare il pallone come sopra, ma in dietro, e riprenderlo con le due mani.

2.7.
Pos. sdraiata dorsale: lanciare il pallone a due mani, bilanciare le gambe all'indietro per respingere il pallone e riprenderlo con le due mani

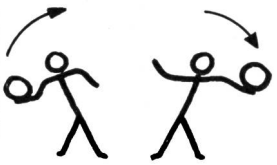


2.8.
Pos. a gambe divaricate, pallone dietro la testa: lasciarlo cadere in dietro per riprenderlo fra le gambe con le mani (senza cambiar di posto).

2.9.
Pos. a gambe divaricate, pallone al di sopra della testa flettere il tronco in avanti lanciare il pallone in dietro fra le gambe e riprenderlo con le mani.

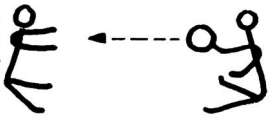


2.10.
Pos. a gambe divaricate, pallone portato lateralmente sul br. teso: lanciare il pallone sopra la testa e riprenderlo con la mano opposta, dopo spostamento di due passi di fianco.



3. Esercizi a coppie

3.1.
Seduti faccia a faccia, posizione leggermente inclinata, gambe divaricate; lanciare respingendo il pallone al compagno, alternativamente a dr. e a sin.



3.2.
Coricati sul dorso, pallone fra i piedi, gomiti trattenuti a terra dal compagno: bilanciare le gambe in avanti e in dietro senza toccar terra.

3.3.
Coricati sul dorso, pallone dietro la testa, gambe trattenute a terra dal compagno: bilanciare il tronco in avanti e in dietro. Variante: attesa di 4 sec. col tronco a 45 gradi (forma isometrica).

3.4.
Faccia a faccia, posizione coricata ventrale a un m. dalla banchina svedese: passare a due mani il pallone al compagno senza toccar la banchina.

3.5.
Posizione coricata ventrale traversalmente alla banchina, pallone fra i piedi, presa delle mani alle caviglie del compagno seduto davanti; bilanciare le gambe in avanti e in dietro senza lasciar cadere il pallone.

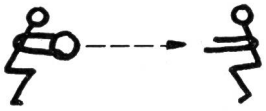
3.6.
Posizione coricata dorsale, mani alla nuca, pallone fra i piedi, gomiti trattenuti a terra dal compagno in ginocchio dietro: bilanciare lateralmente le gambe a sin. e a dr.

3.7.
Pos. coricata dorsale, piedi trattenuti dal compagno, pallone fra le mani, dietro la testa: flettere il tronco lateralmente a sin. e a dr.

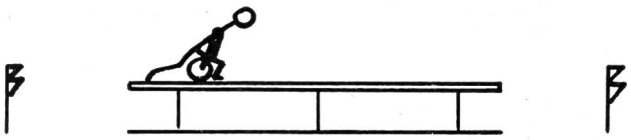
3.8.
Pos. coricata dorsale, gambe verticali, gomiti trattenuti a terra dal compagno: bilanciare le gambe lateralmente a sin. e a dr.

3.9.
Seduti, gambe divaricate, pallone dietro la testa, piedi fissati dal compagno: sollevare il tronco a 45 gradi e movimenti di torsione colle spalle.

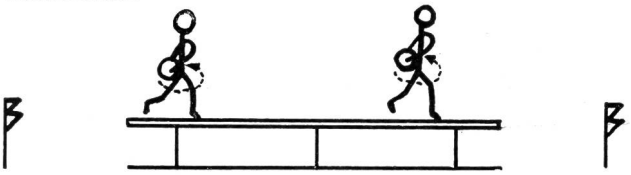
3.10.
Dalla posizione a gambe flesse, passare con forza il pallone al compagno.



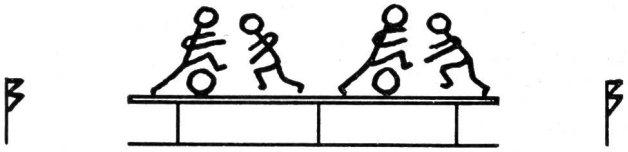
4. Esercizi sotto forma di staffette con banchina svedese (es. d'equilibrio)



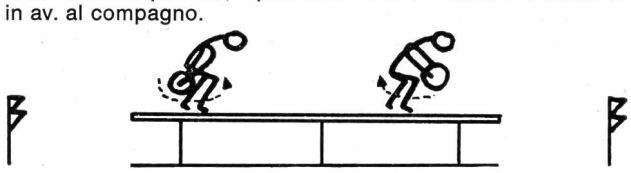
4.1.
Attraversare la banchina in 4 passi. Ad ogni passo far passare il pallone fra le gambe. Chi perde l'equilibrio deve ricominciare.



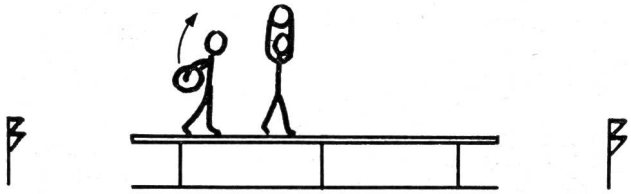
4.2.
Spostamento laterale sulla banchina; in ogni metà di essa, far circolare il pallone attorno alle gambe.



4.3.
Scavalcare il pallone, riprenderlo con le mani e rimetterlo in av. al compagno.

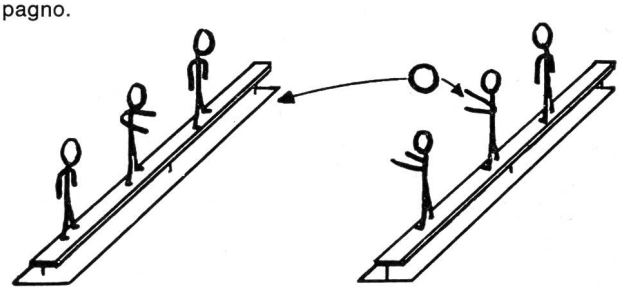


4.4.
Giunti ad ogni metà panchina, far passare il pallone due volte attorno alle gambe.



4.5.
Portare il pallone dietro il dorso: in ogni metà della banchina, lanciarlo al di sopra della testa e riprenderlo davanti a sè.

4.6.
Pallone sulle spalle, saltare a gambe flesse fino all'altezza della banchina, scavalcare, saltando, 4 volte l'ostacolo, ritornare al punto di partenza e rimettere il pallone al compagno.



4.7.
Due squadre una di fronte all'altra sulla banchina. Passare con forza il pallone al proprio compagno cercando di fargli perdere l'equilibrio. Chi cade è eliminato.