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: 3

Rubrik: Le nostre lezioni : getto del peso

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

Le nostre lezioni: Getto del peso

(Lezione speciale)

A. Scheurer. Testo italiano: Sergio Sulmoni.

La presente lezione è dedicata al getto del peso. Essa può essere applicata come lezione globale: oppure i due temi principali possono essere ripartiti su due sedute di allenamento.
Gli esercizi per la muscolatura sono stati concepiti per giovani in età IP.

Luogo: all'aperto, zona di getto.

Durata: 2 ore.

Materiale: 6 manubri, 6 pesi, 1 pallone pesante, 1 fischietto.

Preparazione (10'):

– marciare con flessione marcata delle gambe e un buon movimento rotativo dei piedi;

– corsa leggera con movimento circolare delle spalle in avanti e in dietro;

– salto successivo da un piede all'altro, in avanti, di fianco, in dietro e di nuovo di fianco;

– marcia saltellata in scioltezza;

– «boxare» con la propria ombra, diretti di destro e di sinistro 3 x 30 sec. con 30 secondi di pausa;

– marciare con respirazione profonda addominale;

– salti successivi in posizione raggomitolata, 3 serie di 10 salti;

– posizione a «candela», decontrarre le gambe e respirare profondamente;

– marcia saltellata a gambe incrociate; scioltezza delle anche;

– marciare e respirare profondamente.

Ginnastica appropriata (20'):

1. Appoggio facciale a terra, piedi sopraelevati, mani girate all'interno: flettere e tendere le braccia;

– idem, in appoggio sulle punte delle dita;

– idem, una mano sull'altra;

– idem, su una mano.

2. Pos. seduti su una banchina, mani alla nuca, piedi trattenuti da un compagno: flettere il tronco in dietro, con 1/4 di giro a destra, flessione rapida in avanti con 1/4 di giro a sinistra. 2 serie di 10 ripetizioni.

3. Pos. ventrale sulla banchina, mani alla nuca, piedi trattenuti da un compagno: flettere il tronco in dietro con torsione del tronco stesso. 2 serie, 6 volte a sinistra e a destra.

4. Pos. coricata dorsale, mani alla nuca, gambe verticali, spalle bloccate a terra da un compagno. Bilanciare le gambe a sinistra e a destra senza toccare il suolo. 2 serie di 6 ripetizioni.

5. Danza dei cosacchi a due. 2 x 30 secondi con un minuto di pausa; per decontrarre le gambe, posizione a «candela».

Esercizi tecnici (30'):

1. Dorso in direzione del lancio, 2 passi in dietro, ds., sin. e lancio.

2. Idem, senza slancio.

3. Esercitare la fase di slancio in dietro, senza tuttavia lanciare. Accentuare il bilanciamento della gamba libera e ricondurre la gamba di appoggio in posizione corretta sotto il corpo. 3 serie di 10 slanci successivi, con e senza il peso.

4. Esercitare il ritmo di preparazione del saltello, senza spostare il corpo. Ricerca dell'equilibrio. 30 volte con e senza peso.

5. Concatenazione degli esercizi 3 e 4 fino al raggiungimento di un movimento armonioso; con e senza peso.

6. Getto del peso in pedana (cerchio).

Esercizi per la forza (rapida), con manubri (30'):

1. Lanciare il manubrio in dietro sopra la testa. Attenzione soprattutto al movimento delle gambe.

2. Dalla pos. raggomitolata col manubrio davanti al petto, lanciare il manubrio in avanti.

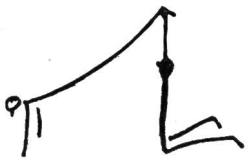
3. Slancio dr., sin. alla pos. raggomitolata e lanciare.

4. Lanciare con slancio, manubrio all'altezza della fronte, e passo di stabilizzazione sul piede destro.

5. Dorso in direzione di lancio, alzare il manubrio da terra e lanciare dopo rotazione delle anche.

6. Pos. un passo in avanti, lanciare e passo di stabilizzazione.

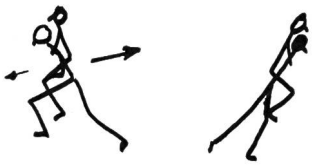
7. Appoggio facciale, braccia flesse, piedi sulle spalle di un compagno in ginocchio; rimbalzare sulle mani a cadenza regolare.



8. Con un compagno sul dorso, eseguire un ampio passo d'apertura con movimento di flessione.

9. Pos. a gambe divaricate, compagno sul dorso,flettere lateralmente il tronco a dr. e a sin.

10. Con un compagno sul dorso, passo di fianco a dr. con un quarto di rotazione a dr., estensione della gamba e mezza rotazione a sin. Gli allievi più forti potranno portare il compagno sulle spalle (presa sanitaria).

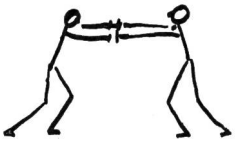


11. Chi riesce a far indietreggiare il compagno?

– dalla posizione raggomitolata su di un ginocchio:

– in piedi, testa contro la spalla del compagno:

– in piedi, mani contro mani, braccia tese.



Gioco: (20'):

Palla frontiera con pallone pesante. I giocatori tentano di lanciare (getto del peso) il pallone pesante oltre la linea di demarcazione dell'avversario o contro la parete. Se il pallone pesante riesce ad essere intercettato in volo da un avversario, quest'ultimo può lanciarlo di ritorno utilizzando lo slancio del getto del peso. Se invece il pallone pesante ha toccato terra, verrà rilanciato senza slancio. Ogni lancio oltre la linea di demarcazione o contro la parete vale un punto.

Ritorno alla calma (10'):

Studio del movimento con cronofotografia o «filmloops». Sottolineiamo ancora una volta le fasi più importanti del getto del peso:

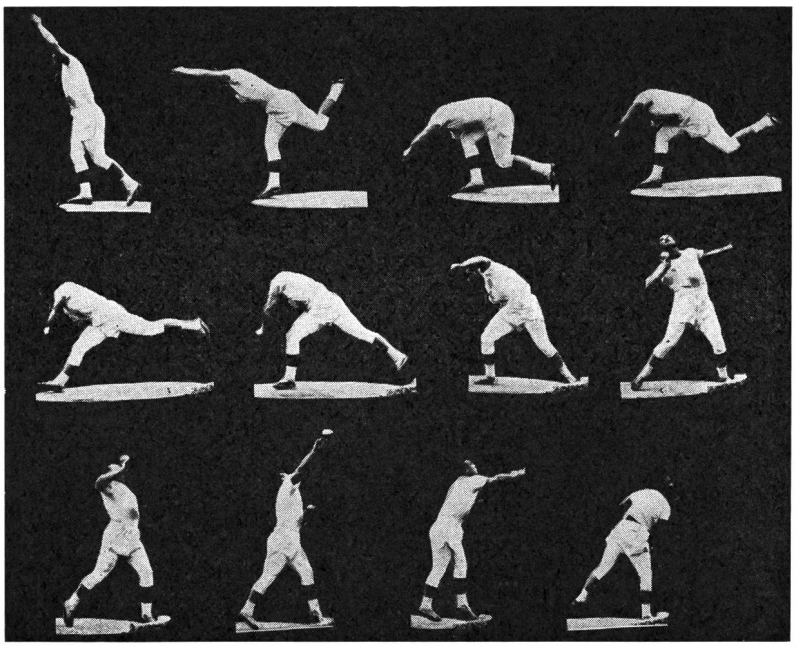
– armoniosa fase iniziale di slancio;

– azione attiva delle gambe durante il saltellamento;

– ricondurre convenientemente la gamba d'appoggio sotto il corpo;

– efficace azione delle gambe e dell'anca, mentre il peso è costantemente in contatto con la spalla;

– buona coordinazione tra lo stacco del peso dalla mano e l'ultima spinta delle gambe;

– il palmo della mano sempre in avanti e rivolto all'esterno al momento dello stacco del peso.

Cronofotografia di O'Brien, USA.