

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 1

Rubrik: Le nostre lezioni : esercizi al suolo, salti in appoggio, salti con gli sci nel terreno

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: 11.01.2026

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



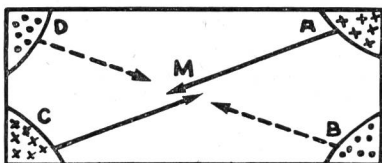
Le nostre lezioni: esercizi al suolo, salti in appoggio

Christof Kolb.

Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona.

Messa in moto:

La classe è divisa in 4 gruppi piazzati in ciascun angolo della sala.



1. Marcia. I gruppi A e C partono simultaneamente e si incrociano nel mezzo della sala. A questo momento i gruppi B e D si mettono a loro volta in marcia. Spostarsi nell'andata e nel ritorno senza fermarsi.
2. Medesima formazione ma in corsa e senza intralciarsi al momento dell'incrocio.
3. Marciare a «quattro zampe» fino al centro della sala, poi alcuni passi di corsa rapida.
4. Trotto fino al centro della sala, cambiare direzione al trotto saltellato. Esempio: Da B a M a A, rispettivamente da A a M a D., ecc., fino a che ogni gruppo ritrova il posto che aveva alla partenza.
5. Correre fino al centro della sala e ritornare al proprio posto; sotto forma di gara.

Esercizi a terra:

Scuola del corpo.

1. In appoggio facc., girare attorno all'asse longitudinale del corpo tenendo i piedi uniti.
2. Seduti, g. tese: flettere il tronco in avanti, girare ind. e toccare il suolo coi piedi.
3. In ginocchio, appoggio facciale: lanciare alternativamente la g. dr. e la sin. ind. in alto.
4. Pos. coricata dorsale, g. divaricate: flettere lateralmente il tronco cercando di toccare il piede con la mano.
5. Pos. coricata ventrale, braccia discoste: toccare col piede la mano opposta.

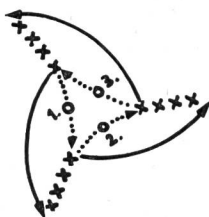
6. Danza del cosacco, individuale o con compagno.



Corsa: staffette con la palla (pallamano).

A passa la palla a B poi va a piazzarsi dietro la colonna opposta:

- a) passaggio ad una mano;
- b) idem con due mani all'altezza del petto (passaggio di pallacanestro);
- c) idem con due mani dalla nuca (lancio di rimessa in gioco).



La palla vien rimessa con un passaggio di fianco, poi il giocatore cambia di colonna.

I. Tema: salto del pesce

Lavoro tecnico in 4 stazioni.

1. Salto in estensione — capriola in avanti — salto in estensione, ecc.



2. Dalla posizione raggomitolata, salto con capriola sopra un compagno.



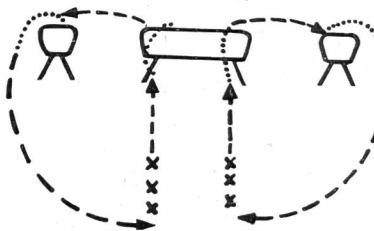
3. Salto del pesce sopra 2 corde ad altezza differente.



4. Salto del pesce sopra il cavallo; marcare l'estensione.



II. Tema: salti in appoggio



Con un cavallo e 2 montoni. 2 allievi possono lavorare simultaneamente, uno dalla colonna A, l'altro dalla colonna B.

Rincorsa e salto alla posizione raggomitolata sul cavallo, salto in estensione, 1/4 di giro e salto sopra il montone:

- a) a g. divaricate;
- b) a g. flesse unite;
- c) con movimento di forbice.

Dopo aver acquisita maggior sicurezza, allontanare i montoni.

Con un trampolino sopra una corda tesa davanti al montone.

Salto del pesce sopra la corda, con appoggio sul montone:



- a) a g. divaricate;
- b) a gambe flesse e unite;
- c) capovolta.

Tendere la corda sempre più in alto.

Gioco: pallamano in sala

Insistere sullo scatto dopo ogni passaggio.

Il cambiamento dei giocatori si farà a brevi intervalli (2 a 3 min.).

Ritorno alla calma: doccia.



Le nostre lezioni: salti con gli sci nel terreno

P. Holenstein

Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona.

Luogo d'esecuzione: in terreno aperto.

Durata: 1 ora e 40 minuti.

Materiale: normale equipaggiamento da sci, neve.

Presupposto: gli allievi devono possedere sicurezza d'equilibrio, coraggio per rapide partenze, padronanza degli sci.

Per ogni salto facciamo le seguenti distinzioni: avvicinamento, stacco, volo, atterraggio, scivolata finale.

I. Esercizi preparatori

1. Miglioramento dell'equilibrio.

- Sollevare alternativamente la g. dr. e la sin. in discesa a diverse velocità.
- Prendere dal suolo un oggetto a velocità diverse.
- Discesa in «Schuss».

2. Apprendimento delle posizioni di avvicinamento al trampolino.

- Discesa in diverse posizioni: in abbassamento, raggomitola-ti, in posizione eretta.
- Marcare i diversi cambiamenti di posizione mediante porte.

3. Apprendimento della fase di stacco.

Esercizi di salto sul posto:

- Senza bastoni: salto dalla posizione raggomitolata, e atterraggio morbido.
- Con bastoni: saltare, rialzare le gambe e atterraggio morbido;
- Saltellare, sollevare soltanto le punte;
- Saltellare a dr. e a sin.;
- Saltellare in cerchio, rotazione alternativamente sulle punte e sulle code;
- Saltellare con $\frac{1}{2}$ giro e con giro completo;

Esercizi di salto durante una leggera discesa:

- Salti in linea di forte pendenza, sollevare le code, le punte rimangono sul terreno;
- Saltare di fianco, a dr. e a sin. della pista;
- Superare saltando rametti d'abete, riducendo viepiù le distanze;



- Idem con cambiamento di ritmo.



Metodologia degli esercizi preparatori.

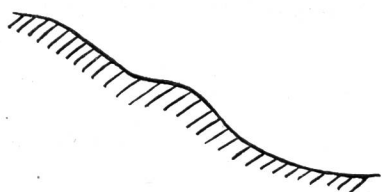
Nella misura del possibile si esercitano tutti contemporaneamente.

Terreno: pianeggiante, leggermente in discesa e di nuovo pianeggiante.

II. Introduzione al salto sul terreno:

1. Terreno.

Si cerchi un terreno con ondulazione adatta, oppure si costruisca un piccolo trampolino.



Indicazioni:

- Trampolino o promontorio al massimo orizzontali;
- Il piano del trampolino dovrà avere al minimo la lunghezza degli sci;
- Dopo il promontorio discesa ripida per la scivolata finale;
- Trampolino e pista di atterraggio devono essere battuti convenientemente.
- Metodologia:

Maestro



2. Tecnica.

- Scendere passando sopra delle ondulazioni.
- Leggero slancio e salto con dosaggio della posizione avanzata di modo che le punte tocchino di nuovo per prime il terreno.

- Idem, marcando maggiormente la fase di stacco.
 - Idem, con atterraggio elastico.
 - Idem, dopo lo stacco flettere e tendere le g., atterraggio elastico.
 - Idem, con più slancio.
 - Idem, servendosi dei bastoni (non impugnare i bastoni attraverso le cinghie). Portare avanti i bastoni contemporaneamente e usarli per intensificare lo stacco.
 - Idem, cercando, in aria, di flettere 2 volte le gambe.
 - Durante il salto divaricare le gambe in av. o di fianco.
- Tecnica: Come sopra, ma dopo lo stacco rimanere in posizione eretta, divaricando attivamente le gambe e le braccia, per poi chiuderle prima dell'atterraggio.

Errori:

- Fase di stacco troppo passiva e non con le 2 gambe contemporaneamente;
- Posizione avanzata insufficiente;
- Atterraggio rigido;
- Flessione o divaricata delle gambe troppo passivi.

3. Esercitazione:

- Applicazione delle forme elencate, in discesa e a velocità diverse, su terreno a varia pendenza.

III. Gare.

In possesso di sufficiente sicurezza si potrà organizzare un piccolo concorso di salto. Sarà necessario ridurre lo slancio affinché tutti possano avere le medesime condizioni. Esempio: Ogni allievo eseguirà 3 salti. La maggiore distanza personale verrà misurata e conterà per la classifica.

Osservazione finale:

Per il salto con gli sci è particolarmente importante un procedere metodico accurato. In questo modo si dà all'allievo fiducia nei propri mezzi e lo si protegge da incidenti evitabili.

Molto piacere e in « bocca al lupo ».

