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: 3

Rubrik: Le nostre lezioni : nuoto, tuffi

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: 09.07.2025

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

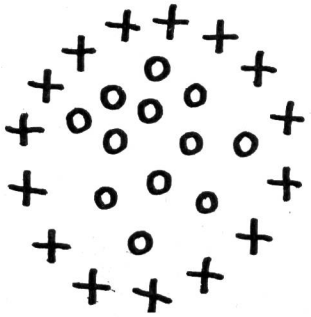
Le nostre lezioni: nuoto

(forme di lavoro spigliate e divertenti per allievi che già conoscono il nuoto)

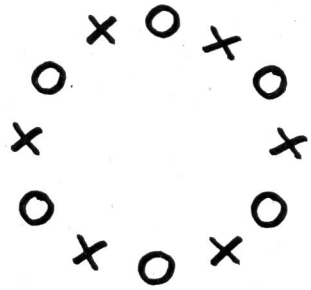
A. Metzener / S. Grün
Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

I. Assuefazione all'acqua:

- Doccia o schizzare nell'acqua: gambe, braccia, dorso, petto, testa.
- Nell'acqua all'altezza delle anche o del petto.
  - inseguimento: chi è immerso fino al collo non può essere afferrato.
  - salti «raggomitolati» (restando in gruppo), in rango.
- Uscire dal cerchio
  X formano un cerchio, mani allacciate
  O racchiusi nel cerchio, tentano di uscirne.



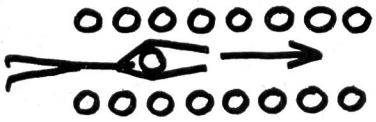
- Tutti in cerchio, numerati per due, mani intrecciate.
  I nr. 1 (X) fanno la capriola in avanti. Poi i nr. 2 (O).



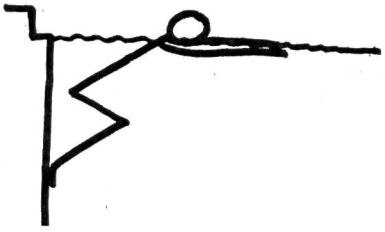
- idem senza aiuto
- id. 5 volte di seguito.

II. Forma di gioco.

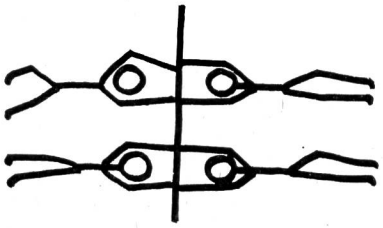
- La torpedine:
  2 ranghi uno in faccia all'altro
  X coricato sull'acqua, braccia allungate in avanti, viene propulso dai compagni



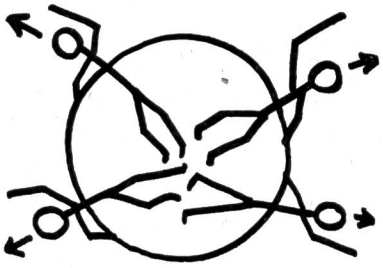
- La freccia:
  raggomitolarsi, lasciarsi cadere in av., spingere energicamente e scivolare (testa fra le braccia allungate). Chi riesce ad andare più lontano?



- Nella vasca:
  Concorso a squadre con travi o assi, ogni squadra tenta di respingere quella avversaria.

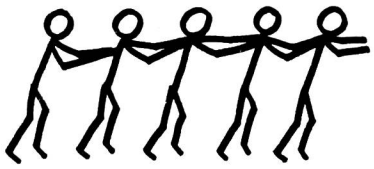


- Concorso con camere d'aria di bicicletta o corde.



Ciascuno tira nella propria direzione. Vince chi arriva a toccare il proprio compagno X.

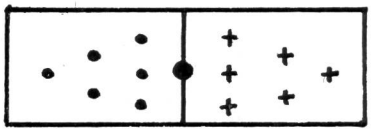
- Il serpente di mare:
  I gruppi, di 2 o 6 nuotatori, sono in colonna per 1, ciascuno posa le mani sulle spalle del precedente, braccia tese, divieto di lasciare la presa. Vince il gruppo il cui nuotatore capofila giunge per primo.



- Staffette con trasporto:
  (provare prima in acqua profonda all'altezza del petto). In colonna per 1. Il primo parte a nuoto, il secondo si aggancia alle sue gambe. In questo modo il primo nuota aiutandosi solo con le braccia ed il secondo solo con le gambe. Giunti all'arrivo il secondo ritorna a prendere il terzo e così di seguito. Vince il gruppo che per primo ha condotto tutti i suoi nuotatori all'arrivo.

III. Gioco

- Pallone spinto.
  Il pallone non può essere battuto (mani, pugno, ecc.) nè afferrarato, nè lanciato.
  Il gruppo che riesce a condurre il pallone sul lato opposto della vasca guadagna un punto.



Rotolare e saltare

1. Posizione accovacciata sul bordo della vasca: lasciarsi cadere avanti fino sul fondo della vasca in posizione di stand sulle mani. Tutta la classe assieme.
2. Seduti sul trampolino, corpo piegato avanti: caduta in avanti.
   - tuffo a testa in avanti raggruppato.
   - salto mortale in av. raggruppato.
   - Posizione di partenza: Stazione, braccia tese; staccarsi dopo 2 movimenti ritmici molleggiati.
4. Capriola in avanti per tuffarsi a testa.
   Un piano di legno leggermente inclinato (ricoperto di una passatoia) facilita l'esecuzione.
5. Stesso esercizio dal trampolino (altezza 1 m. o più).
   Pregasi rimarcare:
   Dopo la capriola l'esecuzione è sviluppata dalla posizione seduta anzichè da quella accovacciata. La capriola deve ora essere portata a termine soprattutto in «aria».
6. Ed ora preparatevi per un salto mortale e mezzo in avanti in posizione raggruppata.

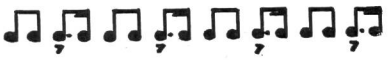
Le nostre lezioni: tuffi

André Metzener

Testo italiano: S. Rossi

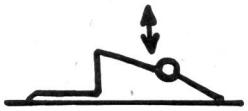
1. **Preparazione**

- Passi saltellati:
  insistere: sull'estensione delle articolazioni della caviglia, del ginocchio, delle anche, della gamba d'appello; lavoro della gamba di slancio: coscia orizzontale, gamba verticale.
- Circoli simmetrici delle braccia: 3 volte in av. e 3 volte ind., con molleggiamento ritmico di tutto il corpo.
- Passo saltellato con due passi intermedi:



G D G G D G D D G D G G D G D D

- Lo stesso esercizio con slancio simmetrico delle braccia:
  in av. in alto con il saltello, e in av. in basso con il passo intermedio.
- Circolo delle braccia con «dislocamento» delle spalle:
  tenendo un asciugamano o una corda per saltare; i gomiti restano tesi.
- Lo stesso esercizio, ma con il tronco inclinato in av.
- Salto del ranocchio, con saltello intermedio.
- Attenzione: i gomiti restano tesi!



- Senza fermata, saltare sul posto: una volta in estensione, una volta in posizione raggruppata (tirando le ginocchia al petto).
- Esercizio dell'ostacolista.

- Movimento delle braccia per i tuffi senza rincorsa:
  Posizione di partenza: ritti, braccia lungo il corpo (come in una posizione di «attenti»).
  Appello: slancio delle braccia di fianco in alto, alzandosi sulla punta dei piedi senza nessuna flessione delle ginocchia con slancio simultaneo delle braccia di fianco in basso e in av. in alto.

Esercitare:

- saltando sul posto;
- saltando in av. 30 cm;
- saltando ind. 30 cm.

2. **Esercitazione dei tuffi**

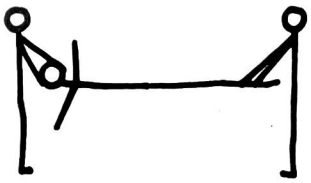
Organizzazione del lavoro: tutto il gruppo è su di un rango al bordo della vasca.

Il monitore dimostra dapprima l'esercizio, in seguito ne comanda l'esecuzione simultanea a tutto il rango.
Se ci sono troppi allievi, si deve far numerare per due; al segnale, tutti i numeri 1 eseguono, attendono in acqua, ed escono tutti assieme nel momento in cui i numeri 2 eseguono a loro volta l'esercizio.
Una simile rigorosa organizzazione permette di guadagnare molto tempo e di infondere un buon spirito di emulazione nella classe. Nota concernente gli esercizi seguenti: essi devono tutti essere eseguiti in avanti e indietro (partenza faccia all'acqua, e schiena all'acqua).

- Ritti, braccia in alto; alzarsi sulla punta dei piedi, flettere e tendere le gambe per saltare poi in acqua in posizione eretta (a candela).
- Con slancio delle braccia (vedi descrizione alla fine della prima parte), saltare in posizione eretta (candela):
  a) dopo lo stacco le braccia restano in alto per l'entrata in acqua;
  b) dopo un certo tempo di arresto, le braccia sono riportate lungo il corpo per l'entrata in acqua.
- Con slancio delle braccia: salto «a bomba»; alzare dapprima le braccia in alto, raggruppare, e restare fortemente raggruppati.
- Tuffo raggruppato eretto: lo stesso esercizio, ma ritendere le gambe prima dell'entrata in acqua.
- Tuffo eretto con 1/2 avvitamento a sinistra.
- Tuffo eretto con 1/2 avvitamento a destra.
- Esercizi di entrata in acqua sulla testa:
- partenza dalla posizione seduti
- in ginocchio (posteriore sui talloni e petto sulle coscie): allungarsi per effettuare un appoggio rovesciato (equilibrio sulle mani) sul fondo della vasca;
- partenza ritti, in pos. carpiata;
- partenza dalla posizione accosciata.

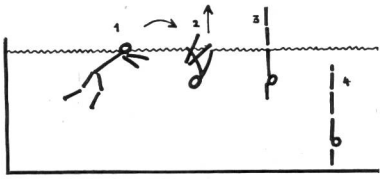
3. **Esercizi ginnici di riscaldamento**

- Appoggio rovesciato a braccia tese (equilibrio): la colonna vertebrale deve essere rettilinea, senza inarcamento, le braccia completamente tese.
- L'uomo rigido.

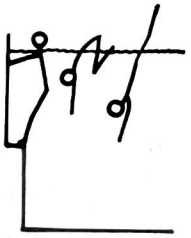


- Raggruppare e tendere (muscolatura addominale).

4. **Apprendimento del tuffo ritornato raggruppato**
   (tuffo in av., partenza faccia al trampolino).
   Preparazione a secco
   Posizione di partenza: ritti, inclinati in avanti con leggera flessione ad angolo delle anche, sguardo rivolto a terra, a circa m 1.50 davanti ai piedi, braccia in alto. Appello alzandosi sulla punta dei piedi, flettere e tendere le gambe per saltare all'indietro di ca. 40 cm.
- Lo stesso esercizio, ma al termine dell'estensione: «avvolgere» con le braccia, raggruppando una gamba.
  Preparazione in acqua
- Tuffo dell'anitra



- Tuffo dell'anitra, ma insistendo sullo spostamento (translazione) ind. nel momento della rotazione in av.



- Esercizi eseguiti collettivamente dal bordo della vasca.
  - Partenza ritti, schiena all'acqua, braccia in alto: tuffo sui piedi ind. teso.
  - Con slancio completo delle braccia: tuffo sui piedi ind. teso.
- Idem, ma tuffo sui piedi ind. raggruppato.
- Tuffo ritornato raggruppato:
  Posizione di partenza come per la preparazione a secco. Dopo lo stacco: «avvolgere» con le braccia per raggruppare e restare raggruppati.
  - Lo stesso esercizio, ma, una volta in acqua, allungarsi per eseguire un equilibrio teso sulle mani sul fondo della vasca.
    Così si giunge alla realizzazione del movimento completo!
  - Si passi ora al trampolino di 1 m.
    Sarà più facile dal momento che abbiamo non soltanto la elasticità del trampolino, ma, in più, anche l'altezza dello stesso.
  - Eseguiamo l'esercizio con il movimento completo delle braccia per lo slancio.