

**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:** 4

**Rubrik:** Le nostre lezioni : esercizi preparatori per il salto in lungo e per il 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**

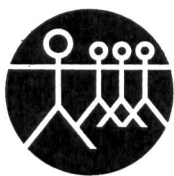
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 22.02.2026

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



## Le nostre lezioni:

### Esercizi preparatori per il salto in lungo e per il getto del peso

Christof Kolb

Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

#### Messa in moto: 10 min.

- In un piccolo riquadro ben delimitato, marciare liberamente senza toccare nessuno.
- Medesimo esercizio correndo.
- Con un pallone da calcio (ev. diversi), da giocare esclusivamente coi piedi, cercare di toccare un compagno. Chi vien toccato diventa tiratore. Essere toccati al di sopra del ginocchio non è considerato valido.

#### Scuola del corpo: 10 min.

Ginnastica appropriata per la corsa.

- Bilanciamenti asimmetrici delle braccia in avanti e in dietro, sempre più in alto, fino ai circoli asimmetrici.
- Seduti: bilanciamenti asimmetrici delle braccia flesse. Cambiamento di ritmo al colpo di fischietto del monitore.
- Gran passo a sin. in av., girare il tronco bilanciando le braccia a sin. con molleggiamenti.
- Bilanciare la gamba in circolo in avanti, di fianco, all'esterno, a sin. e a dr..
- Corsa rapida sul posto, alzando le ginocchia molto in alto.
- Posizione a candela: pedalare.

#### Corsa: 10 min.

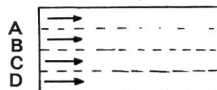
Controllo del lavoro delle braccia e dei piedi.

- Eseguire il lavoro delle braccia stando in piedi. Fare attenzione a che i gomiti restino vicini al corpo. I pollici sono diretti verso l'alto, leggermente all'esterno. Il gomito deve essere decontratto.
- Esecuzione in marcia e in corsa.
- Marciare su una linea marcata al suolo. Posare i piedi paralleli sulla linea (e non come Charlot).
- Correre sulla linea cambiando più volte direzione. Posare il piede sul lato esterno.
- Cambiamento di ritmo osservando tutti i punti sopra elencati.

**Tema 1:** Allenamento e perfezionamento del salto (preparazione al salto in lungo): 20 min.

**Organizzazione:** La sala viene divisa longitudinalmente in 4 parti. Ogni compartimento è riservato a un determinato esercizio che ogni gruppo esegue secondo una rotazione comandata dal monitore.

- Schema: A) Salto cercando di toccare un oggetto;  
B) Ritmo di stacco;  
C) Salto in sospensione;  
D) La scala dell'elefante.



A) Iniziare con qualche passo di rincorsa: elevazione per toccare con la testa un oggetto sospeso. Dopo il salto, segnare il posto più adatto per l'elevazione.

**Attenzione:** il piede d'appello deve essere posato piatto, ossia non posare prima il tallone per poi «voltare» il piede. Il bloccaggio per mezzo del tallone consente un salto alto, ma rallenta considerevolmente la velocità, raccorciando la lunghezza. Atterraggio su tappeti.



B) Dopo una breve rincorsa, saltare da un plinto. Marcare la lunghezza degli ultimi 3 passi (event., per introdurre il ritmo: galoppo saltellato).

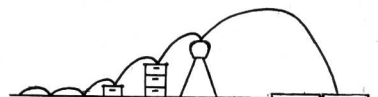
**Attenzione:** Il penultimo passo è di ca. 20-30 cm più lungo dell'ultimo.



C) Breve rincorsa, salto in sospensione a una sbarra. Grazie a questo esercizio, il saltatore evita una posizione avanzata troppo marcata del tronco, impegnando molto in alto la gamba di slancio. Lo scopo è dunque: restare verticali.



D) 3-4 ostacoli (plinti, montoni, cavallo) disposti in ordine crescente di altezza: dapprima il più basso, il più alto per ultimo: salti in estensione dall'uno all'altro.



**Attenzione:** Posare la pianta del piede. Progressivamente aumentare la lunghezza, eventualmente anche l'altezza degli ostacoli.

**Tema 2:** esercizi preparatori al getto del peso con pallone pesante: 20 min.

**Formazione:** Su due ranghi uno di fronte all'altro, oppure in cerchio frontale.

- Posizione iniziale: gambe divaricate. Lanciare il pallone pesante a due mani, partenza all'altezza del petto; circa 10 volte o di più, secondo lo stato d'allenamento.
- Il medesimo esercizio seduti, a gambe divaricate.
- Dalla posizione con un passo in avanti lancio con un braccio solo, sin. e dr.

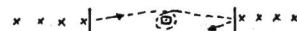


- Lo stesso esercizio seduti, a gambe divaricate.
- L'allievo che riceve il pallone pesante si volta a dr. (per i lanciatori destri) nella posizione di lancio, la palla tocca il suolo davanti alla punta del piede dr., e, per rotazione immediata in senso inverso, vien lanciata al compagno di fronte.



**Gioco:** Staffetta con palla: 20 min.

- **Scartare** la palla girando attorno a un piuolo nel mezzo del tragitto. Cambiare di mano a metà percorso. La palla viene trasmessa e rispettivamente ricevuta. Due tragitti fino a che ciascuno sia ritornato al proprio posto di partenza.



- **Lanciare e ricevere:** tragitto della palla come alla figura. Il lancio di fianco si effettua con un movimento del polso all'altezza dell'addome. Il lancio al compagno di fronte può essere effettuato nel modo preferito.

