

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: 29 (1972)

Heft: 9

Rubrik: La lezione mensile

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

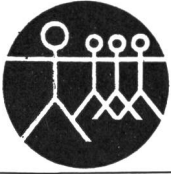
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.04.2026

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



La lezione mensile

Cinque esercizi per il miglioramento delle prestazioni nel salto in lungo e nel getto del peso

Testi e disegni: Eugen Dornbierer
Fotografie: Hugo Lörtscher
Testo italiano: Oris Rossi
Luogo: palestra
Durata: 2 ore
Classe: 12 partecipanti

Materiale:
4 picchetti, 2 cronometri, 2 nastri di misurazione,
1 corda elastica, 1 bandierina, 1 scopa, 1 rastrello,
6 pesi (kg 5 per uomini, kg 4 per donne)

Legenda:

♡ Stimolo cardio-vascolare
△ Scioltezza articolare e muscolare
CV Colonna vertebrale

▶▶ Velocità
⊕ Abilità
♥ Tenacia generale

1 Forza
1 ⚡ Resistenza, gambe

1. Messa in moto

Ogni disciplina 15 minuti

Parte prima: Salto in lungo

- Corriere con movimento asimmetrico delle braccia — braccia in cerchio, alternativamente in avanti e indietro.
- Bilanciare il dorso in avanti in basso, con piccoli spostamenti in avanti; piccoli passi, gambe tese, le mani toccano il suolo.



- Saltellare, alternativamente in alto e in lungo.



- Posizione dell'ostacolista, bilanciamento del busto in avanti al ritmo di 3 tempi.



- Corriere alternativamente in avanti, indietro, in cerchio.

Parte seconda: Getto del peso

- Lanciare la boccia in aria con la mano sinistra — riprenderla con la destra e rilanciarla — così di seguito.
- A gambe divaricate, corpo flesso in avanti, far rotare la boccia in «otto» rapidi attorno alle gambe.
- Esercizio di «scivolata» con l'aiuto di un compagno: A+B sono di fronte. B prende le mani di A, A striscia indietro sulla gamba d'appoggio; il piede della gamba resta girato verso l'interno.



- Posizione iniziale, boccia tenuta con le due mani davanti il petto. Seguono i passi: sinistra-destra salto finale in posizione leggermente raggomitolata — estensione di scatto e lancio della boccia in aria, in avanti.



doppio destra sinistra

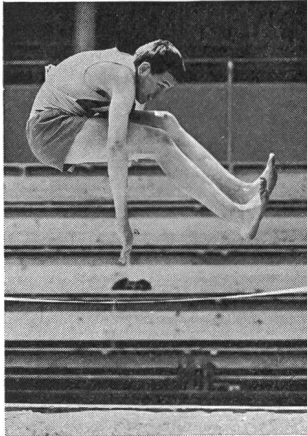
- Posizione sul ventre, tutti i tre tempi alzare le braccia e le gambe.

CV tergo

♡
CV tergo

2. Parte principale

Parte prima: **Salto in lungo** 40 minuti ▶▶ ⚡ ⊕

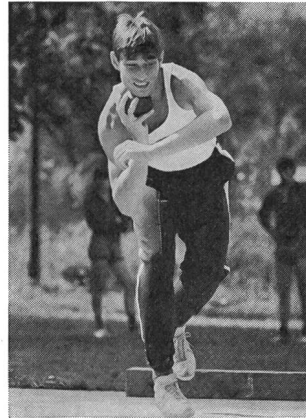


1. Slancio: sulla pista di cenere, 30 m corsa con partenza lanciata, controllo del tempo, 3 ripetizioni.
2. Sulla pista di cenere: fissare i punti di richiamo intermedio per i primi sei passi.
Esempio: 18 passi di slancio (rincorsa).
A corre mentre B segna il 18° passo al primo passaggio e il 12° passo al secondo passaggio.



3. Salto di stacco:
Lo slancio misurato sulla pista di cenere è riportato sulla pedana di salto, salto di stacco e elevazione; l'atleta cerca di toccare con le anche la bandierina tenuta dal monitore; l'altezza e la distanza della bandierina dalla pedana sono da adattare ad ogni atleta.
4. Atterraggio:
Salto di stacco come al 3; prima di atterrare bisogna passare sopra l'elastico teso a circa 40 cm dal terreno; la distanza dell'elastico è da adattare a ciascuno.
5. Salto di prestazione:
Ogni atleta effettua 3 prove, senza aiuto tecnico, allo scopo di controllare le proprie possibilità.

Parte seconda: **Getto del peso** 40 minuti 1 ⊕



1. Posizione di lancio convenzionale, lancio senza rincorsa sopra la corda tesa a circa 2 m di altezza. Fare attenzione al lavoro delle anche ed alla spinta indietro della gamba.
2. Posizione dorsale (schiena in direzione del getto), getto sopra la corda tesa. Fare attenzione a non girarsi esageratamente; per i mancini bloccare la spalla sinistra.
3. Esercizio di «scivolata»: al movimento della «scivolata», relativamente corta (circa 50 cm), segue il movimento di lancio già allenato. Fare attenzione al piede della gamba di spinta girato verso l'interno.
4. Cambiamento di passo: dopo lo scatto della gamba di spinta (la boccia deve lasciare la mano in quel preciso istante), cambiamento di passo e arresto sull'altra gamba. Fare attenzione che il cambiamento non avvenga se non dopo l'estensione del corpo e del braccio.
5. Getto dal cerchio: allo scopo di ottenere un buon getto, ogni partecipante ha diritto a 3 prove.

3. Fine

Tenacia generale

10 minuti



Il gruppo corre per 10 minuti ininterrottamente

Ritmo: circa 130 pulsazioni al minuto

Terreno: cross o terreno atletico

Ritorno alla calma

Corsa di decontrazione

Igiene personale, doccia

Comunicazioni