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: 31 (1974)

Heft: 8

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: 25.12.2025

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

La lezione mensile

Nuoto

Programma 2A

Hans Altorfer

Luogo: piscina con bacino e istallazioni per i tuffi

Durata: 1 ora 30 minuti = 1 unità d'insegnamento

Scopo:
— ripetizione battuta delle gambe crawl-dorso
— perfezionamento tuffo in piedi, indietro, raggruppato
— introduzione bracciata crawl-dorso

Materiale: tavola di nuoto, pull-boy, palla, cuffie di pallanuoto

---

Spiegazione dei simboli:

△ Mobilità
⊕ Destrezza/agilità/abilità
▶▶ Velocità
Forza
♡ Stimolo del sistema cardio-vascolare
♥ Tenacia
▶♥ Resistenza generale
▶ Resistenza locale
Elasticità
ES Esercizi a secco
dorso
ventre
braccia
gambe

Introduzione — 10 minuti

A secco:

— in piedi: movimento delle braccia crawl-dorso — ES

— sulla schiena: movimento delle braccia crawl-dorso — ES

— sulla schiena: sollevare il tronco (esercizio 4 del «test di condizione fisica»), 1 minuto — ▶

— posizione prona: sollevare la parte superiore del corpo, braccia di fianco, mantenersi in questa posizione 4-6 secondi

— seduti gambe divaricate: alternare mano destra al piede sinistro e viceversa; 15 volte — △

— seduti, appoggio sulle mani dietro la schiena: battuta delle gambe a crawl-dorso — ES

DOCCIA

In acqua:

— caccia-sub: chi s'immerge non può essere preso — ♡

Fase di prestazione

Ripetizione della battuta delle gambe crawl-dorso — 15 minuti

— ripetizione con tavola per il nuoto

— battuta con le mani dietro la schiena

— battuta con le mani tese in alto

— battuta con tavola e cambiamento di ritmo

— battuta con tavola percorrendo più metri possibile

La forma d'organizzazione si basa sui seguenti punti:

— nuotare sulla larghezza

— se disponibili solo una o due corsie, nuotare sulla lunghezza ma ev. solo mezzo percorso

ASCIUGARSI

Tuffo in piedi, indietro, raggruppato — 25 minuti

A secco:

— movimento delle braccia per il tuffo in piedi, indietro

— appoggio rovesciato contro la parete o con l'aiuto di un compagno (tronco diritto e mento sul petto); 5 volte

— supini, braccia tese in alto: contrarre la muscolatura, allungarsi, stendersi al massimo, mantenere 4-6 secondi; 5 volte

— sul posto, saltare flettendo le gambe

In acqua:

— ripetizione del tuffo in piedi, indietro, teso dal bordo della vasca e dal trampolino di 1 m; 1-2 salti

— tuffo in piedi, indietro, raggruppato dal bordo della vasca

— tuffo in piedi, indietro, raggruppato dal trampolino di 1 m

Introduzione della bracciata crawl-dorso 15 minuti

In acqua poco profonda:

— esercizio a coppie: il nuotatore sulla schiena, gambe divaricate, esegue il movimento delle braccia. Il compagno lo trattiene alle cosce e oppone resistenza. I piedi del nuotatore devono restare in acqua

In acqua profonda:

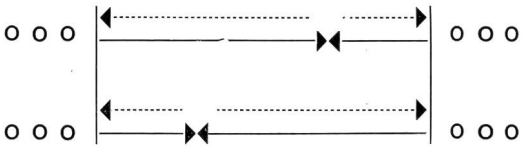
— movimento delle braccia con il «pully-boy»

— movimento delle braccia senza «pull-boy» a gambe unite

Importante: i nuotatori devono sempre partire a freccia

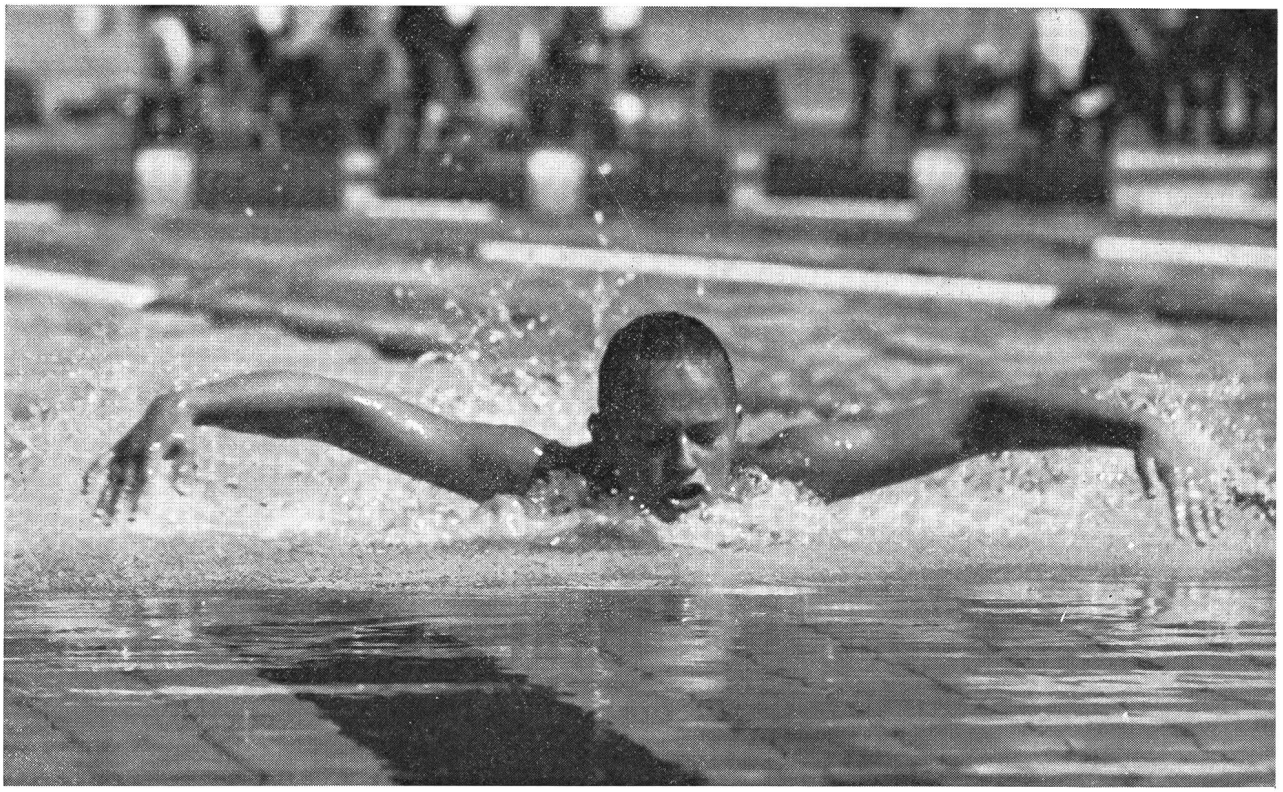
Gioco 15 minuti

— staffetta con variazione dei movimenti: a rana fino all'incontro, respingersi a vicenda in posizione dorsale e ritorno con battuta dei piedi crawl-dorso, mani dietro la schiena



— lotta per la palla: 2 squadre; si conti il numero dei passaggi validi

Ritorno alla calma 10 minuti

Nuotare tranquillamente un centinaio di metri

Igiene del corpo