

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:	32 (1975)
Heft:	12
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: 23.02.2026

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



La lezione mensile

Atletica

Esempio di lezione di perfezionamento nel salto in alto: stacco, preparazione della rincorsa

Testo e disegni: Armin Scheurer

Osservazione: il Fosbury Flop è già stato introdotto

Temi: preparazione: messa in moto, ginnastica specifica
tecnica: perfezionamento dello stacco, preparazione della rincorsa

Ritorno alla calma: competizione di salto
Durata: 90 minuti

1. Messa in moto, ginnastica

25 minuti

1.1 Messa in moto generale

- marciare ponendo l'accento su un buon lavoro delle caviglie e una buona tenuta del corpo
- alzare il ginocchio sin. (des.) in diagonale verso la des. (sin.)
 - Ritmo: un, due, hop (sin.) e un, due, hop (des.)
Non eseguire questo movimento troppo rapidamente
- leggero passo di corsa, circoli delle braccia in av. e ind., il ritmo della corsa non dev'essere influenzato dai circoli delle braccia
- gambe divaricate, 3 flessioni del tronco in av. e 3 flessioni del tronco ind., muovere le anche verso l'avanti; intercalare 4 leggeri passi di corsa fra 2 ripetizioni
- gambe divaricate, flessione lat. (sin. e des.) del tronco con movimento di molleggiamento mantenendo le braccia tese sopra la testa
- grande passo in av. a sin. con rotazione del tronco a sin., idem a des. parte superiore del corpo ben eretta
- saltellare avanzando e incrociando le gambe

- in appoggio dorsale rialzarsi muovendo le anche in avanti in alto



- seduti, gambe contro il corpo, braccia tese in alto sopra la testa; il compagno dietro tiene le mani di colui che esegue l'esercizio: dalla posizione seduta spingere le anche verso l'alto fino a formare un arco



1.2 Messa in moto specifica (ginnastica)

- correre descrivendo una curva, spostamento del peso del corpo (rafforzamento delle caviglie)
- correre, stacco con mezzo giro e tornare correndo, uno, due, tre, stacco con un buon impegno della gamba libera e delle braccia
- appoggio facciale, $\frac{1}{2}$ giro al ponte, $\frac{1}{2}$ giro all'appoggio facciale; con l'aiuto di un compagno 5 volte a sin. e 5 volte a des.
- partendo da una corsa curvata, stacco con la gamba interna; i saltatori la cui gamba di stacco è quella sinistra (destra) descrivono una curva a sinistra (destra); buon impegno delle braccia e della gamba libera



2. Perfezionamento dello stacco e preparazione della rincorsa

50 minuti

2.1 Forme di perfezionamento senza attrezzatura di salto

2.1.1

Corsa in curva al ritmo dei 4 passi in direzione della parete; stacco con $\frac{1}{4}$ di giro, schiena girata verso la parete che si eviterà di toccare. Atterraggio sulla gamba di stacco



2.1.2

Come 2.1.1, ma solo con una linea o tratto al suolo. La linea non può essere superata.



Condizione: buona fase di bloccaggio, le gambe devono precedere il corpo; buona posizione del corpo durante la curva

2.1.3

Come 2.1.2, ma con l'aiuto di un compagno. Questi si tiene pronto (mani pronte davanti al viso, sopra la testa) a ricevere il compagno che salta e che si presenta, in quel momento, con la schiena voltata



2.1.4

Come 2.1.3, ma con lo sguardo volto verso il tabellone di pallacanestro o altro oggetto sospeso



Porre l'accento su:

- rincorsa sciolta
- corpo correttamente pendente verso l'interno della curva
- le gambe precedono il corpo
- posare il piede di stacco nella direzione della corsa (30° - 40° in rapporto all'asticella)
- buon impegno della gamba libera e delle braccia (impegno asimmetrico o simultaneo)

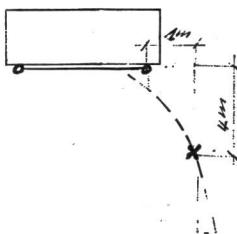
Da queste cinque componenti dovrebbero risultare un buon stacco. Ognuna delle quattro forme d'esercizio dovrebbero essere ripetute dieci volte (40 salti).

2.2 Forme di perfezionamento con attrezzatura di salto

2.2.1

Rincorsa con la quale si sono ottenuti buoni risultati:

- nel prolungamento dell'asticella, a un metro dal montante, verso l'esterno,
- tracciare una linea perpendicolare all'asticella e che passa nel punto menzionato sopra; misurare una distanza di 4 m che rappresenta l'inizio della curva. La rincorsa può essere prolungata verso l'interno, secondo i desideri del saltatore



2.2.2

Come 2.2.1, ma non è permesso toccare il tappeto di gommapiuma

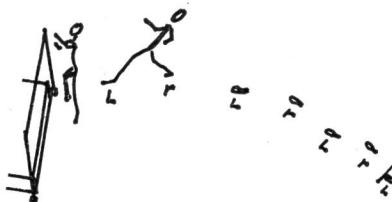
5 grandi passi = falcate di rincorsa



2.2.3

Come 2.2.2, ma l'asticella è posta a 30-40 cm sopra la prestazione personale del saltatore

Provare, dopo lo stacco, a guardare al di sopra dell'asticella senza comunque toccare né l'asticella né il tappeto di ricezione

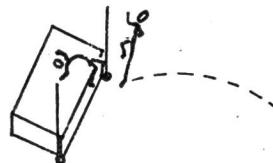


L = sinistra r = destra

2.2.4

Prolungare la rincorsa, secondo le capacità fisiche dei saltatori, 8-12 falcate

Perfezionare la rincorsa e lo stacco senza asticella ma con lo stacco e l'atterraggio sul tappeto



Tener sempre presente i 5 punti menzionati dopo l'esercizio 2.1.4. Beninteso verrà coretto un punto alla volta, semprevché correzioni siano necessarie

Ripetere ogni forma d'esercizio almeno 10 volte

3. Ritorno alla calma

15 minuti

3.1

Superare l'asticella con sole 6 falcate di rincorsa; 4 prove.



Chi si avvicina alla sua migliore prestazione?

3.2

Con l'ausilio di audiovisivi, discussione sulla tecnica e sulla lezione

3.3

Tre minuti di ritorno alla calma; doccia, igiene del corpo.