

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: 34 (1977)

Heft: 8

Rubrik: La lezione

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

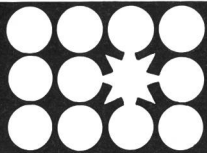
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 22.10.2025

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



Atletica leggera

Testo: Ernst Strähl

Disegni: Jean-François Pahud

Tema: introduzione alla tecnica agli ostacoli

Luogo: impianto sportivo all'aperto o palestra

Durata: 90 minuti

Materiale: 1 corda per saltare per ogni atleta, ostacoli, plinti, palloni pesanti

Particolari: condizione preliminare è la padronanza delle forme di base del salto con la corda.

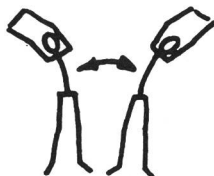
Il materiale vien preparato prima della lezione

1. Introduzione (20 minuti)

Riscaldamento con la corda

- correre sul posto con un passo intermedio (stacco sempre sullo stesso piede)
- correre in avanti, anche con mezzo giro (senza interruzione) e correre indietro
- come gli esercizi precedenti ma con un passo a ogni giro di corda (da una gamba all'altra)
- saltare sul posto, piedi uniti, con e senza saltello intermedio

Ginnastica (corda piegata in quattro)



- piccola stazione divaricata, braccia alzate, corda tesa: flessione lat. del tronco
- stazione piedi uniti sulla corda, tenere la corda vicino ai piedi: tendere le ginocchia

Esercizi intermedi

- saltare sul posto, a un segnale di mano spostarsi a sinistra, a destra, in avanti o indietro



- seduti, braccia tese in avanti, corda tesa: estensione e flessione delle gambe alternando sopra e sotto la corda



- seduti, posizione dell'ostacolista, corda tesa: flessione laterale del tronco sulla gamba flessa (gamba d'appoggio)



- seduti, posizione dell'ostacolista, braccia tese in avanti: flessione del tronco in avanti, portare la corda tesa davanti al piede della gamba tesa (gamba d'attacco)





- coricati sul ventre, braccia dietro la schiena, corda tesa: sollevare il tronco lentamente, tensione alla schiena, spalle e braccia

Fine dell'introduzione

- saltare sul posto, su un piede con saltello intermedio



- saltare su un piede avanzando con un saltello sull'altra gamba (sollevare il ginocchio e tendere la gamba)

2. Parte principale (60 minuti)

Ripartire gli atleti in due gruppi. Ogni gruppo riceve una corda per ogni due atleti che la tengono a 30–40 cm d'altezza.

- correre sopra la corda e cambiare gruppo
- stesso esercizio con determinate distanze fra le corde (7–8 m) applicando il ritmo dei tre passi

Tecnica agli ostacoli

Gamba d'attacco: lanciare in alto il ginocchio.

Gamba d'appoggio: spinta vigorosa e lunga («attesa»).

Gamba d'attacco: distensione passiva (parte inferiore pre-pendente).

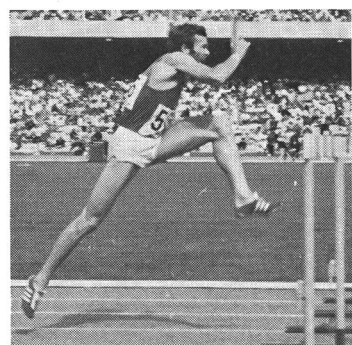
Gamba d'appoggio: la coscia gira verso l'esterno (orizzontale sopra l'ostacolo).

Gamba d'attacco: ricezione al suolo attiva, appoggio sulla punta.

Gamba d'appoggio: accelerazione in avanti e in alto.

Scattar via il più velocemente possibile dall'ostacolo, «farsi portar via».

Immagini: Toni Nett



Variante:

tendere corde elastiche in circolo permettendo una scelta individuale della distanza

Esercizi per la gamba d'attacco

Senza ostacolo:

- camminando e correndo: esercitare il movimento della gamba d'attacco (sollevare il ginocchio – estensione della gamba – braccio opposto in avanti)
- stesso esercizio contro la parete o le spalliere, dapprima con passi di rincorsa liberi poi con il ritmo di tre passi

Con ostacolo:

- salti in corsa sopra gli ostacoli posati a terra con il ritmo dei tre passi

Esercizi per la gamba d'appoggio

Senza ostacolo:

a coppie, un atleta s'appoggia alla parete, l'altro sta dietro tenendo lo sguardo sulla schiena del compagno



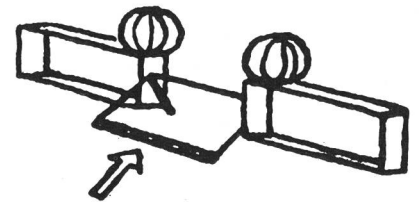
- movimento di passaggio della gamba sopra l'ostacolo con l'aiuto e controllo del compagno

(coscia orizzontale – punta del piede all'altezza del ginocchio – passare il ginocchio sotto la spalla all'altezza del petto – posare il piede diritto in avanti – le spalle non devono muoversi durante questo movimento)

- stesso esercizio con leggera resistenza del compagno che trattiene leggermente la gamba d'appoggio
- stesso esercizio ma senza compagno

Con ostacolo:

- salti in corsa sopra gli ostacoli posati a terra, la gamba d'appoggio passa sopra degli elementi di plinto disposti sui lati



- stesso esercizio con palloni pesanti posati su elementi di plinto (correzione del movimento della gamba d'appoggio, della gamba d'attacco e del movimento delle braccia)

3. Conclusione (10 minuti)

Con la corda: esercizi d'agilità (gambe divaricate, incrociate, girate ecc.) ed esercizi di prestazione (salti raggruppati o semi-raggruppati; salti più in alto possibile in un certo lasso di tempo; doppio passaggio della corda ecc.).

LOSINGER
POLYmatch®

**Revêtement moderne
pour les
jeux et les sports
de plein air ou en salles**

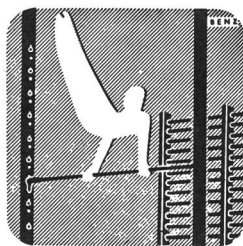


LOSINGER
Garantie

Renseignements et
documentation sans engagement par
LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19,
6004 Luzern, téléphone 041 36 73 13

Entreprises LOSINGER et filiales
dans toute la Suisse

S&P



Alder & Eisenhut AG
8700 Küssnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

**Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,
lo sport e il giuoco**

86 anni di fabbricazione di apparecchiature
per la ginnastica

Fornitrice di tutte le apparecchiature per
competizione e dei materassi ai Campionati
europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,
scuole, società e privati.



M-fit-Drink

**Il moderno dispensatore d'energia
che rende più efficienti
con concentrato di mirtilli neri!**

M-fit-Drink elimina gli attimi di debolezza (crampi di fame) e le perdite improvvise di forza durante l'attività sportiva come il nuoto, lo sci, il ciclismo, il tennis, il canottaggio o l'atletica leggera.

I corroboranti del concentrato di mirtilli neri e di more, gli estratti di tè e di kola esercitano sul corpo una benigna azione tonificante e vivificante.

Nell'attuale bottiglietta tasca-
bile, infrangibile e leggera, da
portare sempre
con sé

150 g **1.80**
(100 g = 1.20)



**NUOVO: ora anche
in bottiglia di riserva!**

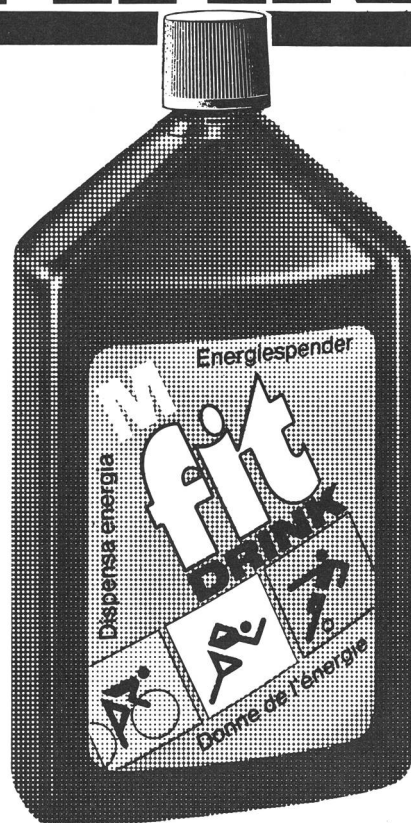
Sollecitati dalla grande richiesta da parte dei
nostri clienti abbiamo messo in vendita ora anche
una bottiglia di riserva.

Così M-fit-Drink può essere acquistato adesso
ad un prezzo ancora più vantaggioso, e si apporta
un contributo alla salvaguardia dell'ambiente natu-
rale, poiché la bottiglietta non verrà più gettata
via, ma soltanto nuovamente
riempita.

1280 g **12.-**
(100 g = -.93,8)

In vendita nei Mercati Migros più grandi.

MIGROS



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin