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: 35 (1978)

Heft: 3

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: 10.12.2025

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

LA LEZIONE

Canoa

Testo e disegni: Peter Bäni
Tema: forme di gioco e d'allenamento per il perfezionamento della tecnica
Grado: 2
Durata: 90 minuti
Osservazione: questa lezione è prevista per acque calme (lago) o leggera corrente. Dev'essere adattata alle condizioni locali.

Introduzione

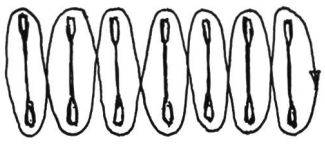
(20 minuti)

Scopo: preparazione fisica e psichica in vista della parte principale della lezione

Messa in moto e ginnastica con la pagaia
(10 minuti)

Gli allievi sono già equipaggiati per l'insegnamento della canoa

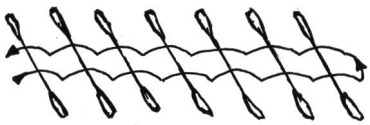
Slalom attorno alle pagaie



Le pagaie sono posate al suolo a una distanza d'intervallo di circa 2 m

- tutto il gruppo corre a slalom attorno alle pagaie
- fare mezzo giro e correre in senso inverso

Correre e saltare sopra le pagaie



Disposizione delle pagaie come nell'esercizio precedente

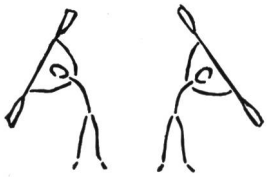
- superare al trotto
- corsa a balzi (salti di corsa)
- salto della rana

Per le braccia e la fascia scapolare

A coppie, di fronte tenendo la pagaia:

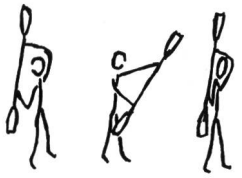
- pagaiare normalmente, per l'uno in avanti, per l'altro indietro

Per la colonna vertebrale



Stazione laterale divaricata: pagaiare con le braccia in alto, con flessioni laterali e molleggiamenti a destra e a sinistra

Per la colonna vertebrale: movimenti di rotazione



Stazione laterale divaricata: pagaiare in posizione verticale, girando il tronco a sinistra e a destra

Per la colonna vertebrale: flessione in avanti, esercizio d'equilibrio

Posizione seduta, gambe alzate e flesse: tendere le gambe alternativamente sopra e sotto la pagaia

Per la colonna vertebrale: indietro

Posizione coricata ventrale: pagaiare alzando le braccia e le gambe

Per le gambe: saltellare disegnando delle figure

La pagaia al suolo, saltellare sopra:

a) su una gamba
b) da una gamba all'altra
c) a piedi uniti

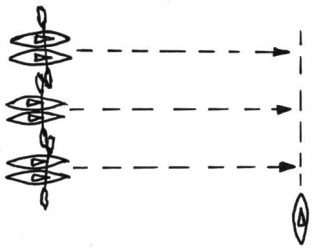
- in avanti, indietro, in quadrato, a otto

Messa in moto sull'imbarcazione
(10 minuti)

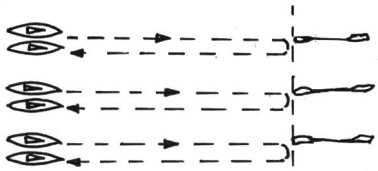
Slalom in gruppo

Ogni gruppo, formato da 3–5 imbarcazioni, naviga in colonna con una distanza di una lunghezza di battello: l'ultimo scatta in slalom attorno agli altri per porsi in testa

Gara a coppie con una pagaia



a) per coppie d'imbarcazioni con una sola pagaia. Partenza in linea. Quale coppia vince restando sempre raggruppata?



b) Le coppie partono senza pagaia ma aiutandosi con le mani. Si tratta di andare a cercare la pagaia posata sull'acqua o tenuta dal monitore. Quale coppia giunge per prima al punto di partenza?

c) Varianti secondo la creatività del monitore

Parte principale

(60 minuti)

Scopo: perfezionamento tecnico a diverse stazioni

Esecuzione:

- formare tre gruppi di forza quasi uguale
- si lavora simultaneamente a tre stazioni
- in seguito tutti si ritrovano alla quarta stazione
- lavorare 15 minuti ad ogni stazione, compreso il cambiamento
- materiale: boe (sagex) od oggetti simili ancorati

Stazione 1: allenamento in triangolo

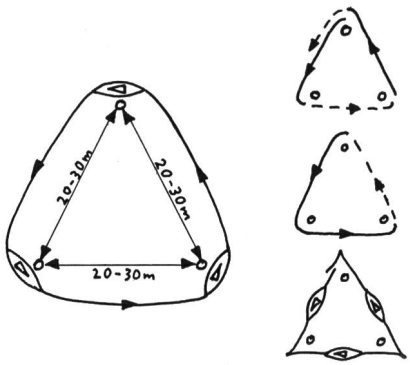
Compito:

a) gli allievi sono ripartiti nei tre angoli: percorrere una lunghezza veloce, una lunghezza lenta ecc.

b) come a) ma percorrere due lunghezze velocemente e una lentamente ecc.
c) tutti alla stessa andatura in modo che si raggiungano gli angoli simultaneamente
d) varianti:

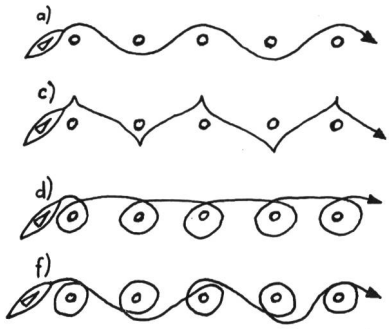
- di a), b) e c)
- facendo un giro completo attorno ad ogni boa
- un lato in avanti, un lato indietro

esempi:



Stazione 2: perfezionamento dello slalom

Istallazione: 5 boe allineate, spaziate di circa 4 m



Compiti:

a) avanzare
b) indietreggiare
c) concatenare avanti-indietro
d) aggirare ogni boa da sinistra
e) aggirare ogni boa da destra
f) aggirare alternativamente da sinistra e da destra

Stazione 3: entrare nella corrente e uscirne

Istallazione: corrente leggera, se possibile con contro-corrente a sinistra e a destra

Compiti:

a) entrare e uscire soltanto da sinistra
b) entrare e uscire soltanto da destra
c) concatenare a) e b) facendone un «otto»
d) varianti a), b) e c): indietro

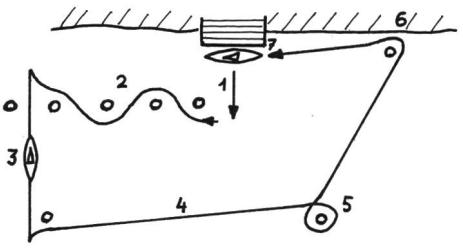
Stazione 4: percorso di gara

Scopo: applicazione e controllo personale del precedente insegnamento

Istallazione: integrare elementi esistenti quali diga, ponti, pali, boe, picchetti di slalom ecc.

Esecuzione:

- spiegazione, dimostrazione
- permettere agli allievi di esercitarsi
- concorsi di gruppo, cronometrati



Esempio:

1 partenza dall'imbarcadero con spostamento laterale
2 slalom
3 tragitto indietro
4 tragitto in avanti
5 fare un giro attorno alla boa
6 prendere un oggetto posto sulla riva
7 scopo: deposire l'oggetto sull'imbarcadero

Parte finale

(10 minuti)

Scopo: ritorno alla calma

- pagaiare con calma fino alla rimessa; se necessario togliere e riportare il materiale
- evacuare i battelli e accessori
- igiene del corpo
- discussione sull'allenamento e informazioni

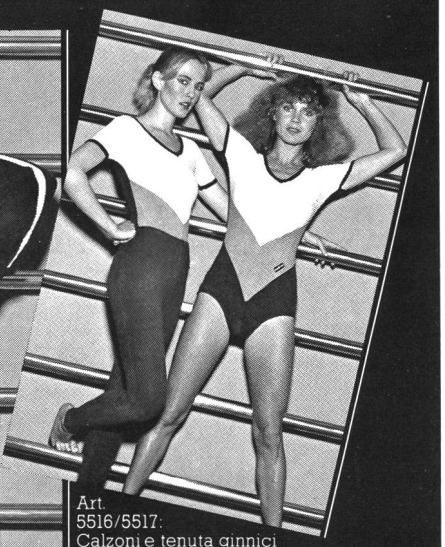
Sia che si tratti di sport competitivo, di sport igienico o di sport per diletto: Merboso è esattamente ciò che serve per tutti coloro che vogliono praticare il loro sport preferito in una tenuta comoda, pratica e conveniente, senza per questo rinunciare alla qualità e alla moda. Senza contare l'intero anno di garanzia sulla qualità che Merboso offre!

ESSERE IN FORMA
ESSERE "IN"

merboso
La più bella distinzione dello sportivo

NYLSUISSE
VISCOSUISSE
Helanca
Opti lon
Sanitized

Art. 2608:
Tenuta ciclistica
in lana
vergine/acrile



Art.
5516/5517:
Calzoni e tenuta ginnici
in spugna di cotone

Art. 1514/1614:
Tenuta da training
in spugna di cotone

Tenute d'allenamento
Tenute da sci di fondo
Tenute ginniche
Tenute ciclistiche

merboso
Sempre con un'idea di vantaggio

Elenco dei rivenditori
e prospetti presso Merboso SA:
Merboso SA, Industrie Nord
8902 Urdorf, Tel. 01/734 12 27

wyssgloor

NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:
- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato

NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:
- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin

* Beilegen können wir ihn nicht mehr, er ist zu umfangreich geworden.

Heute stellen wir Ihnen unser Modell »Sabine« vor:
Ein glänzender Anzug aus 100% Polyamid mit weißem V-Ausschnitt an Vorder- und Rückenteil, 4-facher weißer Streifen an der Seite.

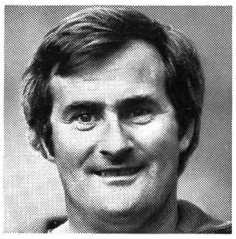
Außer unseren bekannten Modellen finden Sie in unserem Katalog 1978 viele Modelle aus glänzendem Polyamid und aus Nicki-Velour.

Verlangen Sie unseren Katalog.

HANS JUNG

MODISCHE SPORT- UND FREIZEITKLEIDUNG
Postfach 295, 4800 Zofingen, Tel. 062/51 19 36

Famosi allenatori giudicano TopTen, la carica d'energia dello sportivo.



Ecco il parere di
Hans Schweingruber
(allenatore della Federazione svizzera di sci, sezione femminile):

"Noi facciamo un uso calibrato di TopTen. E cioè poco prima della partenza; nello slalom, sovente, anche tra due manches. All'estero poi, lo prendiamo molto volentieri come spuntino, quando quello che servono sul posto risulta poco abituale o pesante. Pure l'effetto stimolante di TopTen è da noi molto apprezzato."

H. Schweingruber

TOP TEN

In vendita nelle farmacie e drogherie come flacone tascabile e come economico flacone-ricambio.

Galactina SA, 3123 Belp