

# La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 10

PDF erstellt am: **21.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

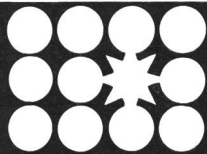
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# LA LEZIONE

## Ginnastica agli attrezzi

Testo e disegni: Jean-Claude Leuba

Tema: lezione d'allenamento con pista d'attrezzi

Grado: ginnastica agli attrezzi 4/5

Durata: 90 minuti

Materiale: – tappeti/tappeti di gommapiuma

- cassoni/cavalli
- mini-trampolini
- anelli
- parallele
- sbarre fisse

### Riscaldamento

20 minuti

#### Messa in moto tradizionale

- stimolo del sistema cardio-circolatorio
- riscaldamento progressivo di tutte le articolazioni e gruppi muscolari dapprima senza, poi con carico
- esercizi respiratori

#### Appoggio rovesciato

- slanciarsi all'appoggio rovesciato con forbice: spingere con una gamba, ridiscendere sull'altra
- slanciarsi all'appoggio rovesciato e 2-3 forbici prima di ridiscendere
- slanciarsi all'appoggio rovesciato e tenere 3 secondi: chi non riesce deve eseguire 5 appoggi facciali
- slanciarsi all'appoggio rovesciato, camminare 2-3 passi sulle mani e fermarsi 3 secondi
- dalla stazione divaricata, slanciarsi lateralmente all'appoggio rovesciato
- elevarsi 3 volte all'appoggio rovesciato, braccia flesse o braccia tese, corpo flesso, gambe divaricate

Utilizzazione delle 4 possibilità offerte dalle piste d'attrezzi:

1. stessi attrezzi – stessi movimenti
2. stessi attrezzi – movimenti differenti
3. diversi attrezzi – stessi movimenti
4. diversi attrezzi – movimenti differenti

Il monitore cerca di utilizzare al meglio lo spazio, gli attrezzi e il materiale a disposizione.

Gli esempi qui esposti possono incitare il monitore, in collaborazione con i suoi ginnasti, a trovare altre soluzioni (temi – attrezzi).

Secondo l'organizzazione del lavoro, la sistemazione delle installazioni e la scelta degli esercizi, è pure possibile porre in evidenza il problema dello studio del ritmo e della coordinazione dei movimenti.

#### Stessi attrezzi – stessi movimenti

- porre in evidenza il fattore quantitativo
- accento sull'intensità dello sforzo

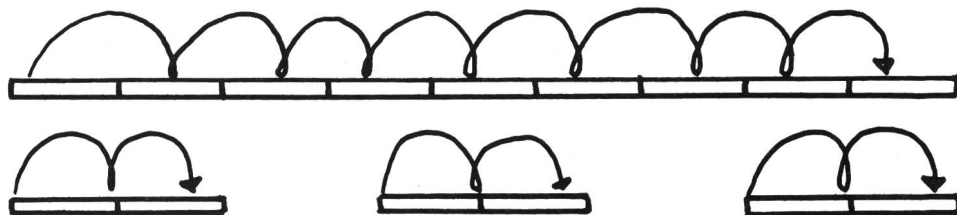
### Fase di prestazione

50 minuti

Lezione d'allenamento per l'automatizzazione e il perfezionamento di diversi movimenti conosciuti.

#### Tema

- pista di tappeti al suolo (pista compatta o serie di 3 tappeti)
- rotazione indietro
  - Streuli
  - flic-flac



#### Stessi attrezzi – movimenti differenti

- porre in evidenza il fattore qualitativo
- accento sulla variazione

#### Tema

- mini-trampolino – cassone
- salto in estensione/appoggio rovesciato in avanti/ salto mortale in avanti

1. salto in estensione

2. appoggio rovesciato in avanti

3. salto mortale in avanti

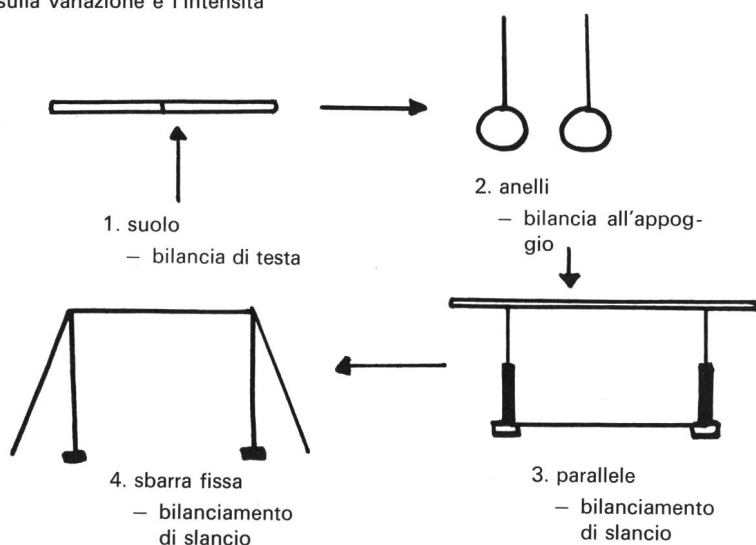


### Diversi attrezzi – stessi movimenti

*Tema*

- porre in evidenza i fattori qualitativo+quantitativo
- accento sulla variazione e l'intensità

- suolo/anelli/parallele/sbarra fissa

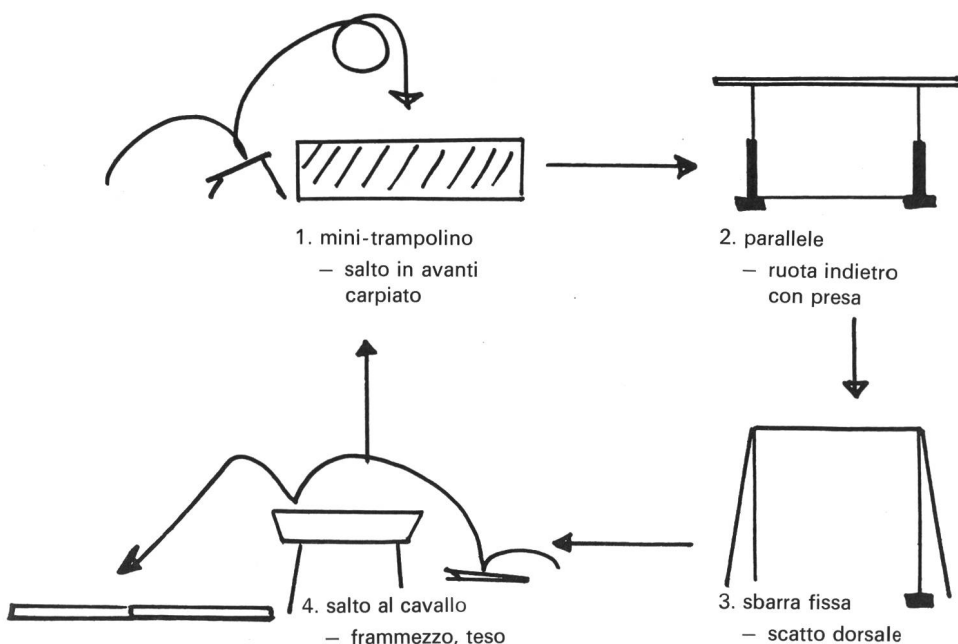


### Attrezzi diversi – movimenti differenti

*Tema*

- porre in evidenza i fattori quantitativo+qualitativo
- accento sull'intensità e variazione

- mini-trampolino/parallele/sbarra fissa/cavallo
- salto mortale in avanti carpiato/ruota indietro con presa/salto frammezzo, teso/scatto dorsale



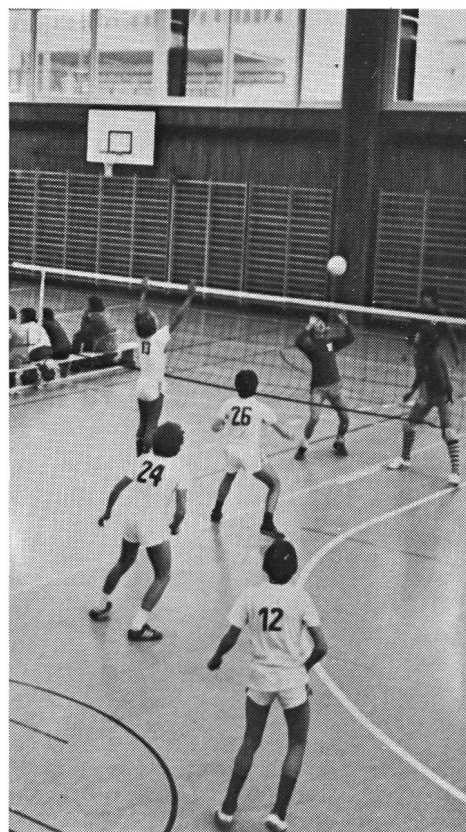
### Gioco/fine della lezione 20 minuti

#### Pallavolo

- accento sull'organizzazione del lavoro di squadra

*Tema:*

- ricezione dei servizi con bagher
- tre passaggi nella propria squadra prima di rinviare il pallone



#### Ritorno alla calma

- discussione sulla lezione
- svolgimento, organizzazione, effetto d'allenamento
- preparazione della prossima lezione
- temi previsti
- preparazione individuale a casa (forza/mobilità)
- cura delle mani
- doccia

Lo sportivo legge:

Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

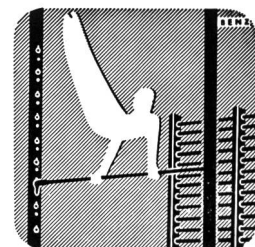
Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin



**Alder & Eisenhut AG**  
8700 Küsnacht (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**

88 anni di progresso nella costruzione di  
attrezzi 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.



# Omega Speedmaster: la première montre portée sur la Lune.

L'Omega Speedmaster est, par excellence, la montre-instrument de tous ceux qui doivent compter sur une montre à toute épreuve dans les activités les plus rudes. Elle est la montre d'élection des pilotes des grands circuits, des ingénieurs des grands travaux, des sportifs, etc.

Ses qualités exceptionnelles étaient depuis longtemps reconnues. Ce n'est pas sans raisons que la NASA l'a sélectionnée avec d'autres montres des

marques les plus connues pour la soumettre à des tests impitoyables. Seule, la Speedmaster a triomphé de ces épreuves. Montre officielle des astronautes américains, elle a à jamais attaché son nom à la plus prodigieuse épopée de notre temps: le débarquement de l'homme sur la Lune. Pour une montre de série, identique à celle que nous vous présenterons chez nous, c'est une référence... qui va loin.

Venez lui donner la préférence.



145 0022 - Seamaster, Speedmaster professional, remontage manuel, étanche.

145 0014 - Seamaster, Speedmaster professional Mark II, remontage manuel, étanche.

  
OMEGA