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: 36 (1979)

Heft: 11

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: 09.12.2025

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

Appoggio rovesciato

Barbara Boucherin, Macolin
Egon Rohr, Küttingen

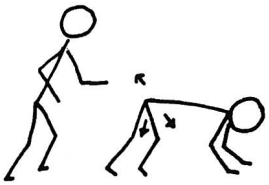
Osservazione

Questa lezione è in rapporto con l'articolo tecnico pubblicato su questo numero. La progressione verso l'appoggio rovesciato serve in particolare da esempio per acquisire una buona sensibilità nei confronti del proprio corpo. La materia può benissimo essere ripartita su più lezioni. Val la pena di lasciare agli allievi molto tempo per prender coscienza del loro corpo e di dar loro sufficienti possibilità d'imparare a conoscerlo, di sentirlo.

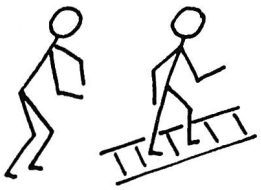
Esercizi di preparazione

A «quattro zampe»:
tutti si spostano liberamente nella palestra

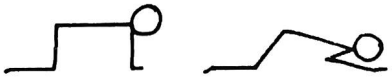
B cammina a quattro zampe su binari immaginari
A cerca di farlo deragliare (B può contrariare A tendendo bene la sua muscolatura; A non deve sorprendere B)



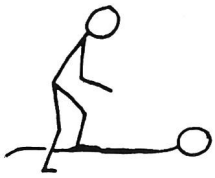
B cammina su binari immaginari.
A cerca di farlo deragliare.
B cerca di contrariare A tendendo bene la sua muscolatura.



B in appoggio su ginocchia e mani:
A cerca di ammorbidire la colonna vertebrale di B premendo e tirando il tronco.

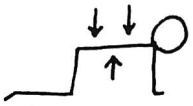


B coricato sul ventre, tende i muscoli glutei.
A si tiene in piedi sui glutei di B.



Esercizi preliminari

B in appoggio sulle ginocchia e sulle mani:
A cerca, premendo e tirando, di «modellare» su B una schiena diritta con una muscolatura contratta.



A arranca a quattro zampe:
B appoggia le sue gambe sulla schiena di A e gira attorno in appoggio sulle mani.

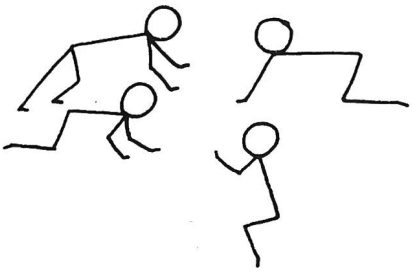
Test di carico:
In equilibrio
– sull'osso sacro

– schiena contro schiena

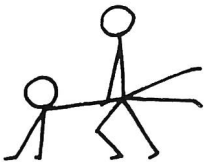
– ventre sul dorso

– in piedi
sulle spalle
e l'osso sacro

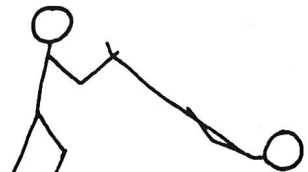
In gruppi, appoggio sulle ginocchia e sulle mani: arrancare in tutte le direzioni. Alcuni passano sopra, altri passano sotto i loro compagni. Badare a una buona contrazione della muscolatura dorsale.



La carriola:
A tiene B – alle anche
– ai piedi



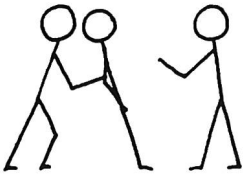
B coricato sul dorso, corpo rigido:
A solleva B per i piedi (tenuta)
A solleva B che tiene la schiena diritta



B è coricato al suolo:
A dà una forma qualsiasi al corpo di B.
B mantiene questa posizione (contrazione della muscolatura).

A e A' sollevano B che contrae tutta la muscolatura.
Riesce B a mantenere questa posizione rigida?
– in posizione coricata dorsale
– in posizione coricata facciale

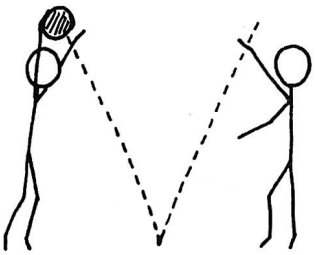
B completamente rigido:
A e A' bilanciano B in avanti e indietro.
Attenzione: B deve sempre essere in contatto con A o A' affinché sia sicuro d'essere trattenuto.



A fa bilanciare B che si tiene perfettamente rigido (richiede lo spostamento di A).
B non si muove con i piedi.

Esercizi con palla

Far rimbalzare la palla elastica.
Badare a una buona fase di estensione evitando una posizione di lordosi!



Varianti:

- a sinistra
- a destra
- con le due mani
- il compagno afferra la palla, idem con cambiamento di direzione = compagno attivo.

Palla giocata con la testa:

- a quattro zampe
- in appoggio sulle ginocchia e sulle mani

Scopo: rafforzare la muscolatura delle spalle e delle braccia.

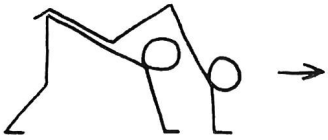
Varianti:

- giocare la palla indietro con i piedi
- saltare sulla palla con i piedi
- tenere i piedi in equilibrio sulla palla

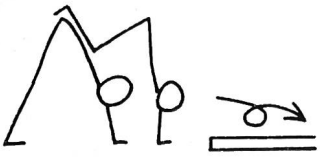
B in appoggio sulle ginocchia e sulle mani:
A rotola la palla sulla schiena di B.
B cerca d'immobilizzare la palla in una posizione qualsiasi (scioltezza della colonna vertebrale).

Esercizi simili all'appoggio rovesciato

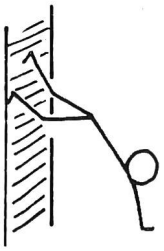
Cavallo a sei gambe:
il cavaliere appoggia le mani vicino al compagno (possibile anche con più allievi).



Il cavallo (A) avvicina le gambe alle mani. Tendendo le gambe, porta il cavaliere (B) all'appoggio rovesciato seguito da una capriola in avanti su un tappeto.

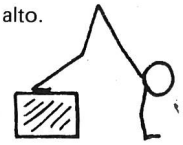


B sale all'indietro sulla spalliera (evitare la lordosi).
A aiuta e controlla la tenuta di B.

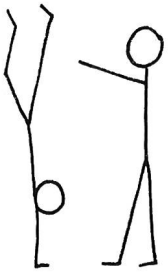


B in appoggio facciale:
A solleva B all'appoggio rovesciato.

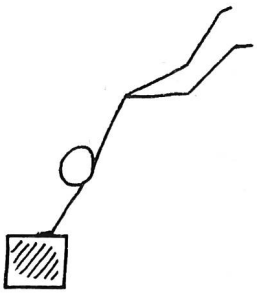
B lancia le gambe indietro in alto.
A l'aiuta.



B si slancia all'appoggio rovesciato.
A e A' aiutano B ad assumere la posizione verticale e controllano la sua tenuta.



B si slancia all'appoggio rovesciato con una rincorsa ritmata sulla panchina svedese.
A l'aiuta.



Combinazione con accompagnamento ritmico: appoggio rovesciato sulla panchina, mezzo giro con passo di galoppo laterale, appoggio rovesciato al suolo.

BUONO

per 5 campioni di Top Start.

Sufficiente per una prova d'efficacia. Da consegnare alla vostra farmacia.

In gran forma con Top Start e Top Ten.

Ora, oltre a Top Ten – una carica d'energia in bottiglia – vi è anche un nuovo prodotto Galactina per gli sportivi: Top Start.

È **un'emulsione per massaggi** di elevata efficacia. Ideale prima della partenza. Perché Top Start, grazie alle sue sostanze iperemizzanti, provvede a un'irrorazione sanguigna ottimale dei muscoli, riducendo in tal modo il rischio di crampi, strappi e lacerazioni muscolari.

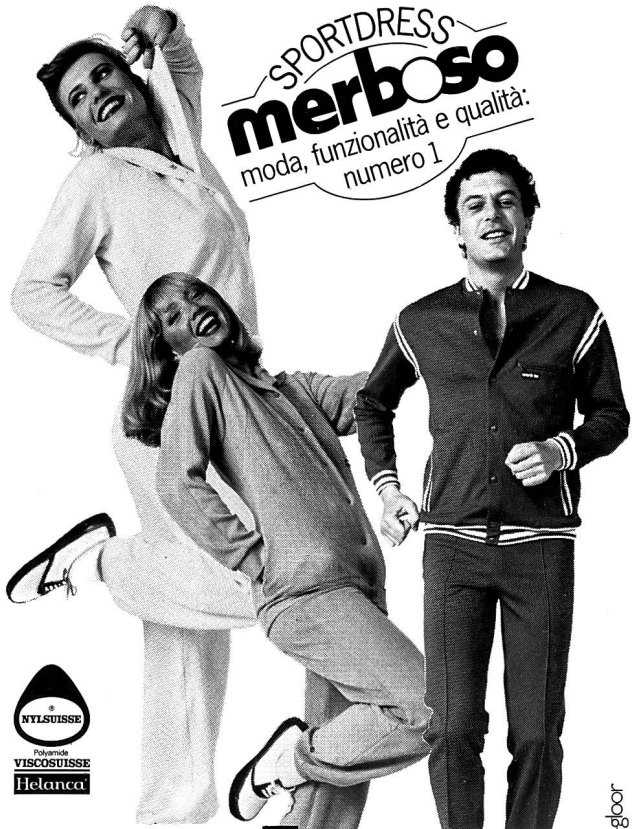
Ma anche al traguardo è ideale. Infatti, applicato dopo una gara o un duro allenamento, contribuisce ad eliminare più rapidamente le tossine della fatica, evitando così l'insorgere dei dolorosi crampi muscolari.
Molti campioni sportivi hanno sperimentato Top Start e ne sono convinti sostenitori.

In bottiglie da 150 ml, Fr. 8.40 e da 1 litro, Fr. 39.75.

TOP START Galactina

Per giungere freschi al traguardo.

ESSERE IN FORMA-ESSERE «IN»



Sempre con un'idea di vantaggio

merboso

wyssgloor

Merboso SA, Industrie Nord, 8902 Urdorf, Tel. 01/734 12 27

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin