

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: 37 (1980)

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

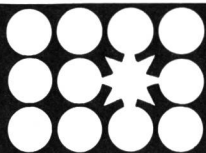
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 21.02.2026

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



LA LEZIONE

Atletica leggera

Questa lezione è stata composta su uno studio di Michel Portmann, ex primatista svizzero del salto in alto e attualmente insegnante all'Università di Montréal.

È doveroso ringraziarlo sentitamente, augurandoci di poter spesso beneficiare delle sue grandi conoscenze. (Jean-Pierre Egger)

Tema: il salto in alto (iniziazione al salto ventrale)

Luogo: in palestra o all'aperto

Partecipanti: 12 allievi e 1 monitore

Materiale: – alcuni ostacoli (palloni pesanti, cassoni, ostacoli ecc.)

– oggetti sospesi (palloni, anelli ecc.)

– 1 installazione completa di pallacanestro

– 1 pallone da pallacanestro

– 1 fischietto

Messa in moto (20 minuti)

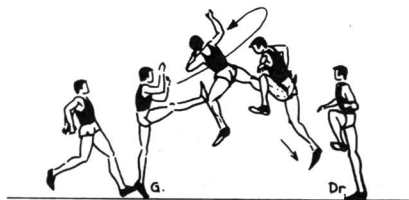
Integrare gli esercizi seguenti in un riscaldamento specifico al salto in alto.

Esercizi di salti in corsa

Accento sull'altezza dei salti.



Salto sulla stessa gamba: stacco sinistra, ricezione sinistra, un passo di slancio, destra e sinistra stacco ecc. (gamba libera tesa).



Idem, ma con mezzo giro in volo e caduta sulla gamba libera (gamba di stacco ripiegata, ginocchio contro la spalla).

Esercizi di salto con ostacoli



Salto passando sopra ostacoli con la gamba libera tesa.



Salto su ostacoli (cassone) appoggiando la gamba di stacco. Altezza adeguata agli allievi (50 cm).

Salto contro oggetti sospesi

Salto contro un pallone sospeso a diverse altezze (anelli).



Salto verso un canestro di basket o mini-basket: toccare la reticella con la testa o le mani.



Toccare con il piede della gamba libera un'asticella del salto in alto collocata molto in alto.

Alcuni esercizi specifici di scioglimento

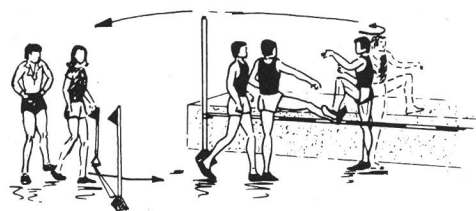


Iniziazione al salto ventrale (40 minuti)

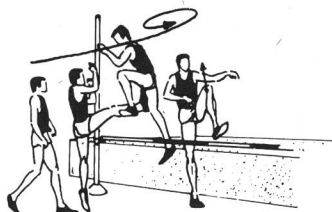
Gli allievi hanno già determinato la loro gamba di stacco.

Esercizi

Asticella posta a 50 cm di altezza e a 50 cm dal tappeto



- camminando (2 falcate), passare la gamba libera sopra l'asticella, far perno sul piede di spinta in modo d'eseguire un mezzo giro, appoggiare il piede della gamba libera fra il tappeto e l'asticella. La gamba di stacco si ripiega, ginocchio contro il petto, in modo da non toccare l'asticella.
- ripetere più volte l'esercizio



- stesso esercizio, aumentando la velocità di marcia (sempre 2 passi)
- stesso esercizio, con lo stacco coordinato con il lancio della gamba libera che dev'essere tesa il più possibile
- attenzione particolare a schivare l'asticella, ripiegando la gamba di stacco più in alto possibile, ginocchio contro il petto e la spalla corrispondente. Chiedere che l'appoggio del piede della gamba libera avvenga dall'altro lato dell'asticella alla stessa altezza del punto di stacco, in modo che il decollo sia più verticale possibile e la rotazione sull'asticella a cono apogeo.

L'altezza dell'asticella è aumentata, la distanza del tappeto resta uguale

- 4 passi di rincorsa, marciare rapidamente, eseguire l'esercizio precedente.
- corsa lenta (4 falcate), stesso esercizio continuando la rotazione quando la gamba libera è appoggiata al suolo in modo da lasciare lo spazio fra l'asticella e il tappeto a ritroso saltellando sulla gamba libera.



Aumentare progressivamente l'altezza dell'asticella, senza aumentare la lunghezza della rincorsa

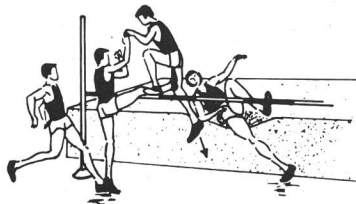
- esercizio come il precedente aumentando la velocità di rincorsa

Osservazione

Con l'aumento progressivo dell'altezza dell'asticella, l'allievo sarà obbligato a inclinare il suo asse longitudinale sempre più: giunge così al ventrale. Occorre cercare di ritardare il più possibile questa tappa in modo d'obbligarlo a rimanere verticale: si può così evitare che cada contro l'asticella e controlli meglio il suo stacco.

Quando l'esercizio è bene automatizzato, dopo un buon numero di ricezioni, si può passare alla tappa successiva.

Con rincorsa ridotta, 4 falcate, asticella a un'altezza media (circa alla vita), tappeto a 20 cm dall'asticella

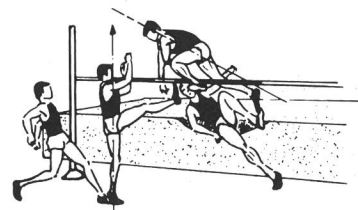


- saltare sopra la sbarra come negli esercizi precedenti, appoggiare il piede della gamba libera al suolo, piegare la gamba di stacco contro la spalla. Invece di continuare la rotazione, lasciarsi cadere contro il tappeto e appoggiarsi.

Alzare l'asticella, rincorsa ridotta, sempre 4 falcate

Osservazione

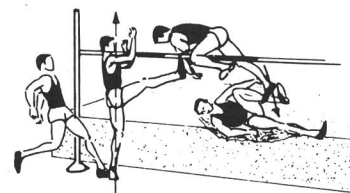
L'allievo ora s'inclina superando l'asticella.



Lasciarlo fare badando bene che il suo stacco sia vicino alla verticale, ovvero che non salti in avanti e contro l'asticella, anticipando il superamento con dapprima il passaggio delle braccia.

Quando l'asticella è a un'altezza sufficientemente alta, aumentare la rincorsa a 6 falcate, avvicinare il tappeto

- stesso esercizio come il precedente, chiedendo all'asticella di cercare di posare il piede libero fra l'asticella e il tappeto.



Osservazione

Ora l'allievo esegue un salto ventrale con tecnica abbastanza buona, sempreché le correzioni siano state giudiziose.

L'impiego delle braccia non dev'essere un fattore d'interesse principale a livello d'iniziazione. A questo stadio si può lasciar libero l'allievo. Per contro, al momento del perfezionamento del salto, le braccia devono avere una parte importante negli esercizi per migliorare lo stacco.

Gioco (20 minuti)

Una partita di pallacanestro. In questa fase di prestazione, il monitore deve badare a imporre un ritmo di gioco sostenuto.

Ritorno alla calma (10 minuti)

- riordinare il materiale
- comunicazioni
- doccia



Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
 9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

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

Dal 1891



Qualità svizzera - Produzione propria
 Vendita diretta dalla fabbrica a scuole,
 associazioni, autorità e privati




Sie finden bei uns
 eine große Auswahl
 an Gymnastik- und
 Jazzanzügen,
 sowie Jogging-,
 Trainings- und
 Freizeitanzüge.

Neu im Katalog 1980:
 Badeanzüge,
 Badehosen, und
 Polohemden.

Verlangen Sie unsere
 Kataloge!

Hans Jung

Versand von Turn und Sportkleidung
 Postfach 74 · Telefon 062/511936
 4800 Zofingen

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin