

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Lanci  
**Autor:** Weber, Rolf / Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999102>

### **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:** 12.01.2026

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

# 4 mobile inserto pratico



Tutti, una volta o l'altra, hanno lanciato un sasso in uno stagno o hanno tirato un pallone in porta. La famiglia dei lanci è uno dei piatti forti delle lezioni di educazione fisica e delle sedute di allenamento.

## Sommario

- 2 Dai movimenti chiave alla forma finale
- 4 Obiettivo giavellotto
- 6 Il getto di Marcantonio
- 8 Dalla rotazione al lancio del disco
- 10 Gare di lancio in palestra
- 12 Giocare per lanciare meglio
- 15 Bibliografia

## Lanci

*Rolf Weber, Roland Gautschi*

*Illustrazioni: Leo Kühne, videosequenze: Peter Battanta, foto: Daniel Käsermann, traduzione: Lorenza Leonardi*

**I**lanci sono movimenti che non interessano soltanto chi pratica l'atletica leggera. Per quanto riguarda alcuni sport di squadra, si tratta prevalentemente di imparare ad eseguire un determinato movimento di lancio nel momento più opportuno. Ci riferiamo ad esempio alle forme principali di lancio e di tiro tipiche di discipline quali la pallamano e il baseball. Anche nella pallavolo (smash), nei giochi di rinvio, nell'hockey su ghiaccio o nell'unihockey (sollevamento del bastone e tensione del corpo) esistono degli elementi del movimento di lancio, nonostante sia più difficile reperirli.

### Un accompagnatore di nome ritmo

L'obiettivo di questo inserto pratico è di avvicinare in modo progressivo gli allievi ai lanci con e senza rotazione. Nelle due pagine seguenti presentiamo, oltre alle affinità di movimento fra i diversi tipi di lancio, uno degli aspetti più importanti di questa materia: il ritmo del movimento di rincorsa e di lancio. Un ritmo che non permette solo di portare a termine ogni lancio ma accentua anche il movimento chiave.

Dalla pagina quattro alla pagina nove illustriamo invece la tecnica del lancio del giavellotto, del getto del peso e del lancio del disco, i cui movimenti chiave

(ritmo, spinta, bloccaggio o tensione del corpo) devono essere in armonia l'uno con l'altro. Gli esercizi che proponiamo evidenziano questi movimenti e sono destinati principalmente ad un pubblico di principianti. Ma anche i lanciatori più esperti ne trarranno dei benefici, tecnicamente parlando.

### Si può anche giocare

Come fare per designare il miglior lanciatore? Sempre più semplice, organizzando una gara. La missione non è difficile, basta mettere in pratica nella vostra palestra i consigli riportati alle pagine 10 e 11. Ed infine, dalla pagina 12 alla 15, scoprirete diverse forme di gioco e di competizione adatte per tutti coloro, giovani e adulti, che di lanci se ne intendono.

**L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport**

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

**Le ordinazioni sono da inoltrare a:**

Redazione «mobile» UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 327 6418, fax 032 327 6478, mobile@baspo.admin.ch, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## Dai movimenti chiave alla forma finale

Tutte le tecniche di lancio sono collegate fra di loro. Ad accomunarle è soprattutto il movimento di rincorsa e di lancio. Come sfruttare questi punti in comune per allenarle al meglio?

**O**gnuno dei contenuti presentati di seguito sono introdotti da una tecnica specifica spiegata sotto forma di immagini. Ma per acquisire dei buoni fondamenti tecnici i docenti di educazione fisica e gli allenatori non devono focalizzare la loro attenzione esclusivamente sulle forme finali e di competizione. Con bambini e giovani è molto più importante basare le lezioni sull'esercitazione dei cosiddetti movimenti chiave, in particolar modo su: accelerazione, puntare/bloccare, tensione e distensione del corpo. In questo contesto, inoltre, anche il ritmo di rincorsa e di lancio ricoprono un ruolo di primo piano.

### Aiutarsi con il «tam-ta-tam»

Sia nei lanci con la palla, del giavellotto, del peso e nei lanci con rotazione, gli ultimi tre passi della rincorsa vengono effettuati con uno specifico ritmo di lancio. Nella tecnica del lancio del giavellotto, il passo d'impulso conclude il ritmo di rincorsa e nel contempo dà il via al movimento di lancio. Per i lanciatori destramani: dopo un passo a sinistra («tam»), il piede destro passa davanti a quello sinistro e viene posato, leggermente rivolto verso l'esterno, diventando gamba d'appoggio («ta»). Segue poi la posa del piede sinistro con un rapido movimento in avanti («tam»). Ora ci si trova in una posizione ottimale: tutto il corpo è teso e l'oggetto da lanciare deve effettuare l'accelerazione più grande possibile.

### Una catapulta esplosiva

Il caratteristico «tam-ta-tam» del lancio accentua il trasferimento dell'energia dalla fase di rincorsa a quella di lancio. Affinché nemmeno una goccia di energia venga dispersa, la sequenza (dalla fase di bloccaggio al movimento di lancio vero e proprio) va eseguita nel modo più esplosivo possibile. Il corpo dev'essere completamente disteso (anche!), l'oggetto da lanciare viene catapultato in avanti verso l'alto e lasciato andare una volta raggiunto l'angolo di lancio ideale (diverso a seconda delle caratteristiche dell'oggetto).

Ai docenti di educazione fisica e agli allenatori si consiglia di utilizzare questo ritmo come guida metodica, grazie a cui gli allievi vengono accompagnati in modo acustico (voce, strumenti), tattile (materassi al suolo) e visivo (linee, ecc.). Una volta acquisito, questo ritmo potrà essere utilizzato per imparare elementi tecnici di altre discipline sportive (ad esempio lo smash nella pallavolo).

### Fissare le priorità

Il ritmo di rincorsa e di lancio, il passo d'impulso e l'azione di lancio a braccio teso sono i primi elementi tecnici che gli allievi devono acquisire. Solo più tardi, l'attenzione si sposterà sull'approfondimento di aspetti quali la sequenza di lancio (peso sulla gamba di spinta, gamba di bloccaggio tesa), distensione fortemente arcuata del corpo all'indietro o lancio corretto da una posizione di equilibrio.

Per bambini e ragazzi, le tecniche di lancio complesse ed esigenti dal punto di vista condizionale (O'Brien, tecniche del lancio con rotazione) non rappresentano una priorità. Lo stesso discorso vale anche per aspetti quali la rincorsa e il movimento di arretramento dell'attrezzo nella tecnica del giavellotto.

### L'importanza delle metafore

Le metafore forniscono delle informazioni essenziali che permettono di tradurre in immagini delle posizioni del corpo e degli effetti. Le metafore danno pure un'idea dell'energia necessaria per l'esecuzione di un determinato movimento:

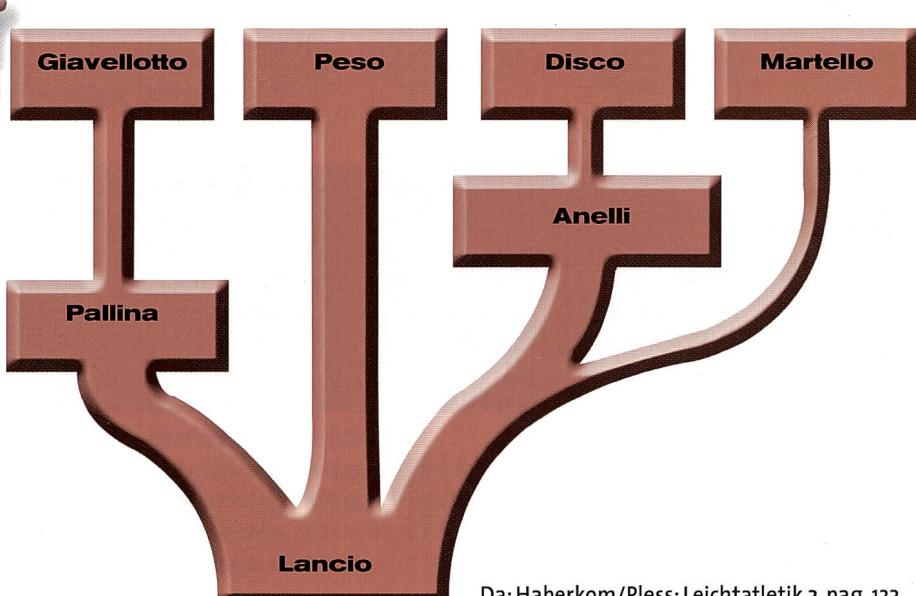
- LANCIO DEL GIAVELLOTTO: «il tuo corpo è teso come la corda di un arco!», «tira il pallone sopra la testa come fosse legato ad una corda», «immagina di essere una catapulta!».
- GETTO DEL PESO: «le gambe catapultano la boccia!»
- LANCIO DEL DISCO: «fai girare il disco attorno ad una grossa orbita!»



## La famiglia dei movimenti

Caratteristiche del movimento	Getto del peso (tecnica del passo alternato)	Lancio del disco (con un giro di rotazione)	Lancio della palla e del giavellotto (rincorsa con 5 passi)
<b>Ritmo «tam-ta-tam»</b>	Portare velocemente la gamba destra sotto il corpo: «ta-tam»	Rapida rotazione del corpo attorno al piede destro rivolto verso l'interno	Rapido passo d'impulso sotto il corpo
<b>Gamba di bloccaggio sinistra tesa (per destrimani)</b>	Rapida presa di contatto con il suolo della gamba sinistra nel fermapiède	Rapida presa di contatto con il suolo della gamba sinistra	Gamba di bloccaggio sinistra tesa
<b>Uso dell'anca destra</b>	Sollevare e girare l'anca destra verso l'interno	Sollevare e girare l'anca destra verso l'interno	Sollevare e girare l'anca destra verso l'interno
<b>Braccio sinistro</b>	Apertura attiva del corpo con estensione del braccio sinistro	Apertura attiva del corpo con estensione del braccio sinistro	Apertura attiva del corpo con estensione del braccio sinistro
<b>Distensione completa del corpo</b>	Corpo completamente disteso, lanciare il più in alto possibile	Corpo completamente disteso	Anche teso, lanciare il più in alto possibile
<b>Fase di controllo</b>	Fase di controllo e ripresa dell'equilibrio	Fase di controllo e ripresa dell'equilibrio o una nuova rotazione	Fase di controllo attraverso la ripresa dell'equilibrio

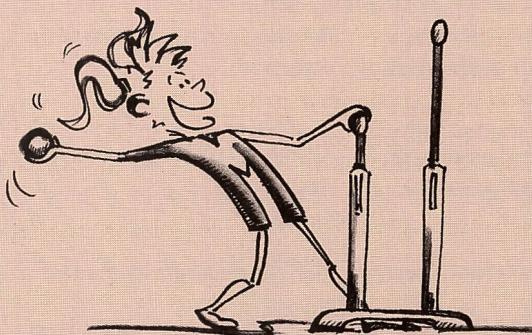
Reimann, E.; Schaffer, R.; Weber, R.: correre/saltare/lanciare.  
Fascicolo del Manuale del monitor di atletica leggera, 1998.



Da: Haberkom/Pless: Leichtatletik 2, pag. 123.



## Test



### Parallele asimmetriche

**Cosa?** Lanciare sopra la testa da fermi.

**Come?** Lanciare una pallina da tennis contro la parete al di sopra dello staggio più alto. Dopo il rimbalzo la pallina deve passare nuovamente al di sopra della parallela asimmetrica. Tre lanci a sinistra e tre a destra. La mano che non lancia è aggrappata allo staggio più basso. Distanza dalla parete: 3 - 4 metri. Altezza delle sbarre: la più bassa all'altezza delle spalle, la più alta al suo massimo livello.

**Perché?** Esercitare la distensione del corpo e la posizione di lancio.

**Particolarità:** test di atletica leggera per ragazzi fra i 10 e gli 11 anni.

### Serviti pure

**Cosa?** Lanciare da fermi.

**Come?** Collocare una pallina da tennis sull'elemento più alto del cassone (altezza: due elementi di cassone). Il lanciatore si colloca con la schiena rivolta verso il cassone, porta le mani all'indietro (palmi rivolti all'insù), afferra la pallina e la lancia da questa posizione.

**Perché?** Lunga accelerazione con braccio disteso.

**Variante:** la pallina può essere adagiata sulla mano del lanciatore dal docente o da un compagno.

### Braccia tese

**Cosa?** Lanci a braccia tese da diverse posizioni.

**Come?** Lanci dalla posizione frontale verso un bersaglio situato all'altezza della testa (panchina collocata su due sbarre su cui vengono disposti dei coni). Idem come sopra ma da seduti o inginocchiati.

**Perché?** Migliorare il movimento di lancio dell'avambraccio attraverso dei lanci a braccia tese.

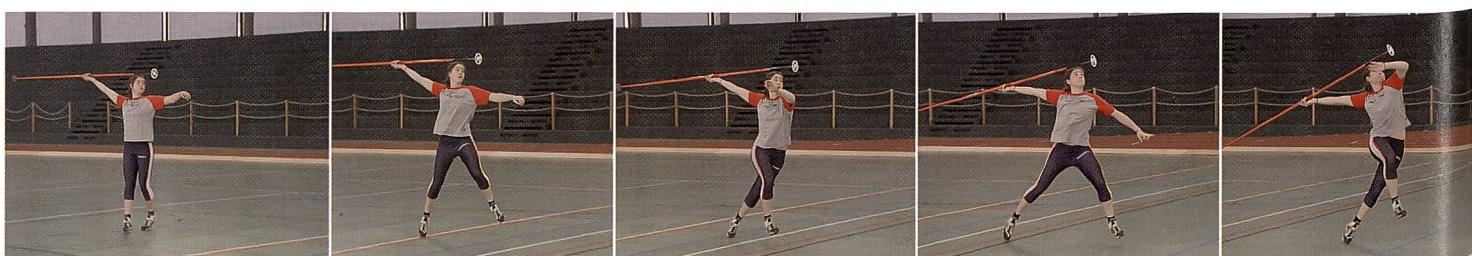
**Variante:** Lanci con un bastone. Lanciare la pallina in modo da farla ruotare in avanti. Per riuscirci bisogna dare una bella sferzata alla pallina.

### Palle di cannone

**Cosa?** Colpire un bersaglio sopraelevato

**Come?** In palestra, gli allievi lanciano palline, anelli, scatole di cartone contro un bersaglio collocato in alto. La rincorsa può essere stabilita in precedenza (v. anche esercizio «il fossato») oppure decisa individualmente. La gamba di bloccaggio è tesa come «una gamba di legno».

**Perché?** Migliorare l'angolo di lancio, passo di bloccaggio accentuato.



### Rincorsa

La rincorsa è una corsa in crescendo che raggiunge la velocità più elevata al momento di effettuare il passo d'impulso.

### Passo d'impulso

Si tratta di un passo dinamico (il piede non va alzato) con una buona spinta della gamba sinistra e un uso energico della gamba dominante. Gli obiettivi da raggiungere sono tre: aumentare la velocità di rincorsa, prolungare la fase di accelerazione e raggiungere una tensione ottimale prima di lanciare l'attrezzo.

## Obiettivo giavellotto

Lanciare il più lontano possibile – con o senza rincorsa – un cono, un bastone o un giavellotto. Un movimento elementare ha dato vita ad un'affascinante disciplina sportiva. Ecco come impararla.

### Il fossato

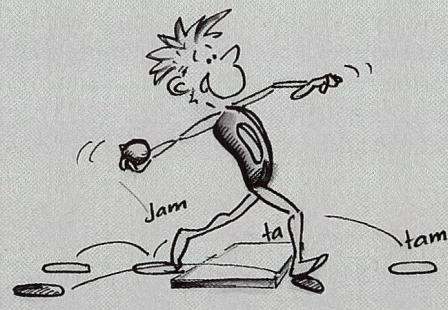
**Cosa?** Lancio al di sopra del materasso/fossato.

**Come?** Il lanciatore si colloca a piedi uniti dietro il materasso, porta il braccio di lancio all'indietro, fa un passo prima del materasso («tam»), lo supera per poi posare la gamba d'appoggio e di bloccaggio davanti al materasso («ta-tam»). Il lancio avviene da questa posizione.

**Perché?** Acquisire il ritmo di rincorsa e di lancio, passo di bloccaggio accentuato.

#### Varianti:

- gli allievi si dispongono uno di fronte all'altro e si passano le palle (tennis o pallamano) nel modo descritto;
- idem come sopra ma con una rincorsa di cinque passi («sinistra-destra-tam-ta-tam»).



### Tam-ta-tam

**Cosa?** Accompagnare il ritmo di rincorsa/lancio stabilito aiutandosi con la voce o con un battito di mani.

**Come?** Gli ultimi tre contatti con il suolo vengono accompagnati ritmicamente: «tam» = passo d'impulso; «ta-tam» = presa di contatto rapida con il suolo (destra-sinistra) e passaggio alla posizione di lancio. Gli allievi eseguono l'esercizio muovendosi per tutta la palestra. Il docente stabilisce il ritmo.

**Perché?** Acquisire il ritmo di lancio, presa di contatto rapida con il suolo dopo il passo d'impulso.

**Variante:** eseguire gli ultimi cinque passi da fermi («sinistra-destra-tam-ta-tam»).

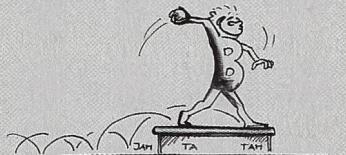
### Catapulta

**Cosa?** Lancio dall'elemento superiore del cassone.

**Come?** Eseguire i primi passi della rincorsa prima del cassone. Poi, fare un passo d'impulso con appoggio dinamico del piede sinistro («tam»). Atterrare sull'elemento superiore del cassone con un passo di bloccaggio («ta-tam»). Lanciare da questa posizione in equilibrio.

**Perché?** Esercitare il ritmo di rincorsa, stimolare le capacità di equilibrio.

**Variante:** Passo di bloccaggio su una panchina e per i più esperti su una panchina capovolta.



#### Tensione

Nel momento in cui il piede destro viene appoggiato, dopo il passo d'impulso, la gamba sinistra ha superato la gamba di spinta. Da questo deriva il tipico ritmo di lancio con il lungo (sia dal punto di vista della distanza che della durata) passo d'impulso e il rapido appoggio della gamba di bloccaggio.

#### Lancio

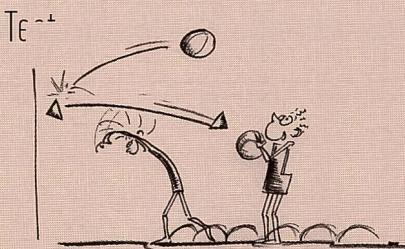
In questa fase, la funzione della gamba di bloccaggio è di bloccare l'impulso orizzontale del corpo e di trasmetterlo al giavellotto. Per tale ragione, tutta la parte sinistra del corpo va tesa in modo energico.

(Da: Kunz, 2003)



## Il getto di Marcantonio

Il getto del peso è spesso bandito dalle lezioni. Un vero peccato, poiché questa disciplina potrebbe regalare grandi soddisfazioni soprattutto agli allievi di forte costituzione.



### Rimessa in gioco

**Cosa?** Getti e lanci contro la parete.

**Come?** Dopo tre passi di rincorsa (sinistra-destra-sinistra – destra-sinistra-destra), gettare un pallone da pallacanestro con un solo braccio contro la parete. Riprendere il pallone e dal punto di ricezione eseguire una rimessa a due mani con tre passi di rincorsa in direzione della parete. Dopo il rimbalzo contro il muro, la palla deve raggiungere la linea di lancio. Distanza dalla parete: sei metri per i ragazzi e quattro metri per le ragazze.

**Perché?** Utilizzare la tecnica dei tre passi di rincorsa. Lanciare con la corretta sequenza di passi.

**Variante:** si inizia l'esercizio da quattro (ragazze), rispettivamente sei metri (ragazzi) di distanza dalla parete. Se al suo ritorno la palla superasse la linea di partenza, aumentare progressivamente la distanza. Chi la lancia più lontano?

**Particolarità:** test di atletica leggera per allievi fra i 12 e i 13 anni.

### Sopra la corda

**Cosa?** Gettare un pallone da pallacanestro o un pallone medicinale al di sopra di una corda.

**Come?** Gettare con entrambe le braccia un pallone da pallacanestro estendendo completamente il corpo: tendere dapprima le gambe e poi le braccia.

**Perché?** Posizione di lancio più alta possibile

### Un alto bersaglio

**Cosa?** Gettare un pallone contro un bersaglio sopraelevato.

**Come?** Un allievo su due riceve un pallone medicinale. I giocatori si dispongono l'uno di fronte all'altro attorno ad un cerchio ad un'adeguata distanza. Il pallone viene lanciato con una tecnica prestabilita verso il bersaglio situato in mezzo al cerchio (corda, palla appesa ad un anello). Tendere dapprima le gambe, poi le anche, il tronco ed infine il braccio. Eseguire esercizi di allungamento e di riscaldamento prestabiliti o scelti individualmente.

**Perché?** Estensione completa del corpo.

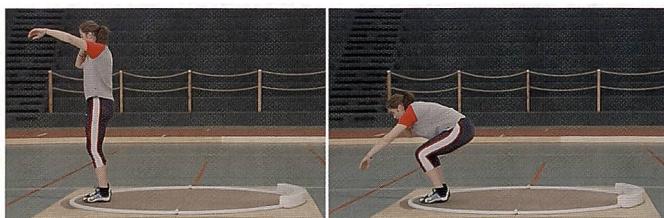
### Lanciare in equilibrio

**Cosa?** Lanciare prendendo la rincorsa su una panchina.

**Come?** Rincorsa laterale con marcia laterale (v. descrizione a pag. 7).

**Perché?** Camminare in equilibrio.

**Variante per avanzati:** eseguire l'esercizio su una panchina capovolta.



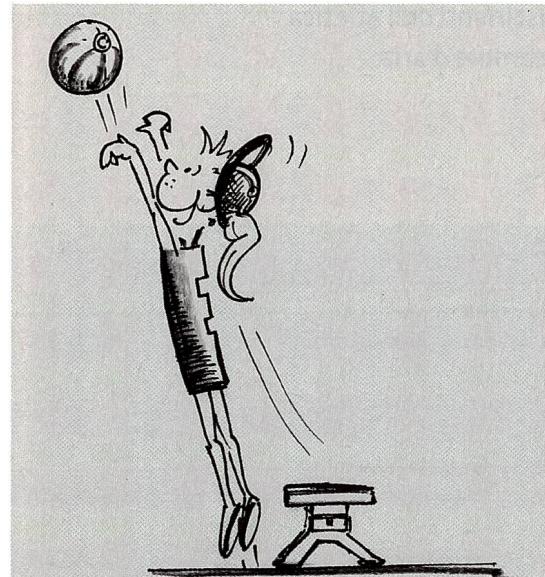
### Inizio

Lanciare la gamba destra rasoterra verso il centro della pedana, posare il piede destro con un angolo di 90° rispetto alla direzione di lancio. La gamba sinistra segue con un movimento veloce ed attivo. Posare il

piede sinistro a diretto contatto con il fermapiède. La traslocazione energica conduce il corpo in una posizione di lancio ottimale: piede destro sulla linea mediana, piede sinistro aperto verso sinistra, la schiena è ancora rivolta nella direzione opposta.

### Tensione

Eseguire il più rapidamente possibile dei movimenti di rotazione e di lancio con la gamba destra senza muovere il braccio di getto. L'anca viene dapprima spinta in avanti e verso l'alto e poi bloccata dalla



## Da accovacciati

**Cosa?** LANCIO RAPIDO DA UNA POSIZIONE RACCOLTA.  
**Come?** Gli allievi sono seduti su una panchina e afferrano un pallone medicinale con entrambe le mani. Estensione esplosiva delle gambe e del corpo, getto del pallone in avanti e verso l'alto per farlo passare al di sopra di un ostacolo sopraelevato (rete, corda a circa due metri di altezza). Al di là dell'ostacolo si possono tracciare delle zone (linee).  
**Perché?** Tendere il corpo e mantenerlo in tensione, estensione completa del corpo.

## Sopra il cassone

**Cosa?** Esercitare la tecnica.  
**Come?** Camminare/avanzare con la tecnica del passo alternato o della traslocazione e poi lanciare l'attrezzo al di sopra del cassone (diverse altezze).  
**Perché?** Estensione completa del corpo.

## Cinque tecniche per la stessa boccia

Le tecniche del getto del peso sono diverse. In questo inserto pratico spieghiamo in modo semplice le tecniche di lancio adatte per la lezione di educazione fisica. È molto importante scoprire con quale tecnica i ragazzi riescono a gettare la boccia il più lontano possibile e non bisogna scoraggiarsi di fronte a tecniche più complesse, quali ad esempio la rotazione completa saltata. Per imparare al meglio le varie tecniche è comunque raccomandabile utilizzare pesi più leggeri o dei palloni da pallacanestro.

### Lancio in linea retta

Mettersi in posizione frontale nella direzione del lancio. Passo d'impulso nella posizione di lancio (sinistra-destra-sinistra, «tam-ta-tam»). Il piede destro compie un'oscillazione davanti a quello sinistro fermo al suolo (per destrimani). Il piede sinistro si blocca prima del punto di lancio. Lanciare in alto e lontano.

### Rincorsa laterale

Idem come nella tecnica precedente, ma avanzando lateralmente.

### Passo alternato

Schiena rivolta verso la direzione di lancio e in posizione accovacciata. Passo d'impulso nella posizione di lancio (destra-sinistra). Mezza rotazione, estensione dell'anca, lancio.

### Traslocazione (O'Brien)

Posizione di partenza analoga a quella della tecnica dei tre passi. Dopo aver collocato la gamba sinistra nella direzione del lancio e dopo un forte slancio del piede destro al di sopra del tallone, portare il piede destro in posizione di lancio. Mezza rotazione, estensione dell'anca, lancio.

### Rotazione in posizione di equilibrio

Presi di slancio piegando il tronco contro il senso di rotazione, poi con il piede sinistro eseguire una rotazione fino a posizionarlo nella direzione del lancio. La gamba sinistra è saldamente rivolta alla direzione di lancio. Oscillare energicamente verso l'esterno la gamba destra e, dopo averla ruotata, appoggiala al suolo (sulla pianta del piede). Dopo aver appoggiato il piede destro, spostare il più velocemente possibile il piede sinistro verso sinistra e collocarlo sul fermapiede.



forte tensione esercitata dalla gamba di bloccaggio. L'uso delle gambe permette di erigere il torace.

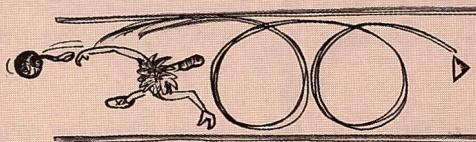
### Getto

Il braccio di getto viene attivato progressivamente solo dopo aver teso la gamba e la muscolatura del tronco. Nella fase di getto, le spalle, il gomito e il peso lavorano tutti sulla stessa linea (diritta), che corrisponde alla linea di partenza della boccia.

# Dalla rotazione al lancio del disco

Anche il disco, che ruota e volteggia nell'aria, è una delle discipline più affascinanti dell'atletica leggera. Per esercitare questa tecnica è sufficiente una lezione a base di... camere d'aria..

## Test



## Ruotare in una viuzza

**Cosa?** Rotazione continua con un anello o una palla da lancio lungo un canale abbastanza stretto.

**Come?** Tracciare i confini di una zona (un metro di larghezza per quattro di lunghezza) con del nastro isolante. Collocarsi al centro in posizione frontale ed effettuare due rotazioni con lancio dell'attrezzo al termine della seconda (rotazione). Eseguire l'esercizio da entrambi i lati (destra e sinistra).

**Perché?** Potenziare le capacità di orientamento.

**Particolarità:** test di atletica leggera per ragazzi dai 14 ai 15 anni.

## Salvi con rotazione

**Cosa?** Salvi con rotazione a sinistra e a destra su una linea.

**Come?** La rotazione inizia verso sinistra con una presa di contatto con il suolo attiva dei piedi prima destro e poi sinistro. Disporsi in posizione laterale o frontale rispetto al senso in cui si esegue il movimento. Eventualmente accompagnare il movimento con un ritmo («tam-ta-tam»). Verificare se al termine dell'esercizio ci si trova ancora sulla linea. Eseguire l'esercizio da entrambi i lati.

**Perché?** Esercitare l'equilibrio, l'orientamento e il ritmo.

**Variante:** ad occhi chiusi.

## Uno stretto passaggio

**Cosa?** saltando con una rotazione completa uno stretto passaggio.

**Come?** Passi in posizione frontale (direzione di lancio): dopo un'energica spinta della gamba sinistra superare saltando uno stretto passaggio (tracciato con del nastro isolante o corde per saltare). Appoggio attivo del piede destro seguito da una rotazione completa del corpo. Spostare il piede sinistro verso sinistra e appoggiarlo rapidamente al suolo in posizione frontale. Portare il braccio di lancio all'indietro. Eseguire l'esercizio con camere d'aria o cerchi.

**Perché?** Esercitare l'equilibrio, l'orientamento e il ritmo.

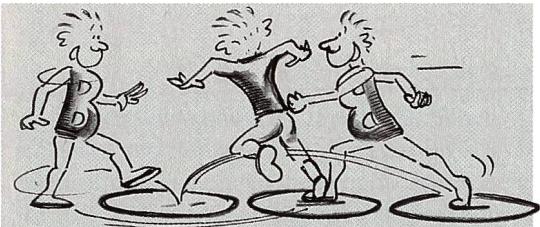


## Slancio

Arretrare il braccio di lancio e girare il più possibile l'asse delle spalle rispetto a quello delle anche (lunga accelerazione).

## Rotazione completa saltata

Il movimento inizia con la rotazione del piede sinistro e lo spostamento del peso sulla gamba sinistra. La gamba destra oscilla energicamente aprendosì verso l'esterno in direzione del centro del cerchio. Dopo la rotazione, spostare velocemente verso sinistra la gamba sinistra (posizione aperta) e appoggiarla il più vicino possibile alla parte anteriore del cerchio. Il braccio di lancio rimane in posizione di arretramento.



## Rotazione con partenza

**Cosa?** Ruotare e poi scattare.

**Come?** Disporre al suolo tre cerchi uno dietro l'altro.

Mettersi in piedi davanti al primo cerchio, entrare nei cerchi con passi sinistro-destro-sinistro, eseguire una mezza rotazione e scattare subito all'indietro.

**Perché?** Esercitare la capacità di orientamento; il peso va sulla gamba di rotazione.

**Variante:** eseguire l'esercizio come una staffetta.

## Sugli spigoli

**Cosa?** Sollevare e scagliare da una panchina.

**Come?** Collocarsi in piedi e a gambe leggermente divaricate su una panchina capovolta. Per destrimani: appoggiare il piede sinistro sugli appoggi trasversali della panchina, controllare il movimento di sollevamento e scagliare una camera d'aria.

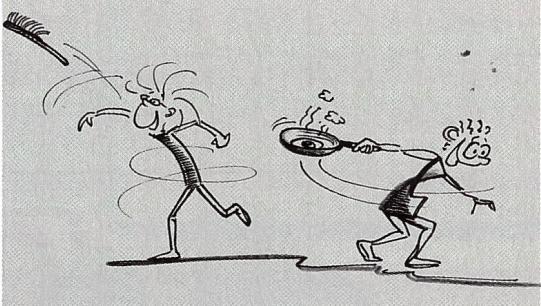
**Perché?** Migliorare la capacità di equilibrio.

## Il miglior «scagliatore»

**Cosa?** Esercitare il movimento di rotazione.

**Come?** Scagliare in aria diversi attrezzi. La zona prevista per l'esercizio è suddivisa in diverse aree. Vince chi lancia il più lontano possibile i suoi attrezzi. A seconda del luogo in cui si svolge l'esercizio (prato, palestra, bosco,...) si possono utilizzare diversi attrezzi (corde con o senza pesi supplementari, anelli di plastica, cerchi, palle da lancio, vecchie scope, pentole, ecc).

**Perché?** Diversificare i movimenti chiave, motivazione.



## Tensione

Dopo la rotazione saltata, il corpo si trova in posizione arretrata con il peso sopportato dalla gamba destra. Ruotare nuovamente il piede destro sulla pianta del piede e tendere la gamba destra all'altezza del ginocchio e dell'anca. In seguito tendere energicamente anche la gamba sinistra.

## Lancio

Nella fase di lancio è possibile raggiungere una forte tensione solo se si tendono dapprima le gambe, poi il tronco ed infine il braccio di lancio. (Tratto da: Kunz 2003)

## Le camere d'aria

Nel deposito degli attrezzi di ogni palestra bisognerebbe avere un assortimento di camere d'aria già utilizzate ma intatte, che possono essere acquistate da un qualsiasi commerciante di biciclette. Questi attrezzi permettono di rallentare e di controllare meglio il movimento di rotazione e hanno il grande vantaggio di poter essere manipolati con facilità. Inoltre, contrariamente ai dischi, non sono oggetti pericolosi e consentono di mettere in pratica molte più forme di gioco rispetto agli attrezzi tradizionali. Ma attenzione: bisogna usare solo camere d'aria intatte, quelle vecchie possono infatti nascondere dei fili metallici con cui ci si può ferire.

Altri attrezzi da scagliare o lanciare ruotando: corde, anelli, cerchi, palle da lancio, dischi.

## Gare di lancio in palestra

Non disponete di impianti sportivi esterni o fuori piove? Perché non organizzare una piccola competizione in palestra...

Nome	Risultato
1 Pallina da tennis attraverso il cerchio	
2 Camera d'aria nel cono	
3 Pallone medicinale contro la parete	
4 Pallone da pallamano contro la parete	
5 Lanci in porta	
<b>Punteggio totale</b>	

**Nome del gruppo:**

	Risultati					Totali
1						
2						
3						
4						
5						
<b>Punteggio totale</b>						

**1**

### Pallina da tennis attraverso un cerchio

Chi riesce, con 10 lanci a disposizione, a lanciare il maggior numero di volte la pallina attraverso dei cerchi appesi agli anelli?

Altezza: circa quattro metri, definire il luogo di lancio (a circa quattro metri di distanza), un punto per ogni lancio riuscito.

**2**

### Camera d'aria nel cono

Chi riesce, con 10 lanci, a lanciare il maggior numero di camere d'aria infilandole nel cono? Scagliare la camera d'aria dopo una rotazione o da fermi. Distanza: circa cinque metri, cinque punti per ogni lancio riuscito.

**3**

### Pallone medicinale contro la parete

Chi riesce, da una grande distanza, a gettare il pallone medicinale contro la parete? Stabilire 10 punti di partenza (da tre fino a 12 metri), punteggio: da uno a 10 punti. Conta il migliore di cinque tentativi.

**4**

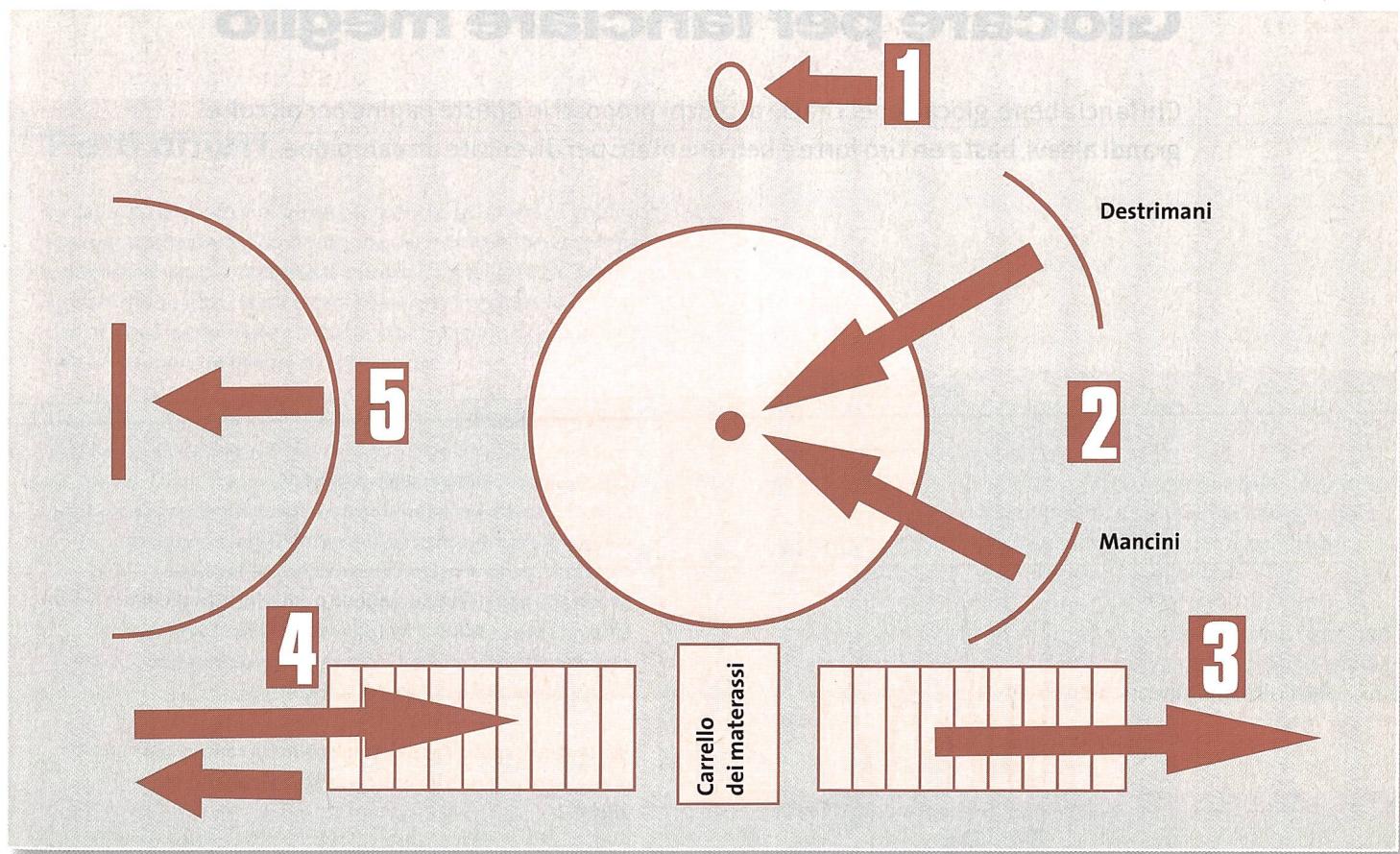
### Pallone da pallamano contro una parete

Chi riesce, con cinque lanci, a raggiungere il punteggio più alto? Lanciare il pallone contro la parete dopo tre passi di rincorsa. Dopo aver rimbalzato sulla parete, il pallone deve atterrare il più lontano possibile in una delle 10 zone (da tre fino a 12 metri). Punteggio: da uno a 10 punti. Conta il migliore di cinque tentativi.

**5**

### Lanci in porta

Chi riesce, con cinque lanci a disposizione, a raggiungere il punteggio più alto? Lanciare il pallone in una porta suddivisa in vari rettangoli. Ogni angolo (sopra e sotto) vale due punti, le altre zone un solo punto.



A collage of various throwing equipment, including:

- Shot put weights (20, 10, 18, 8, 125)
- Colorful balls (yellow, red, purple, blue, brown)
- A leather ball with a strap
- A discus
- Two small, colorful throwing objects (red and yellow)

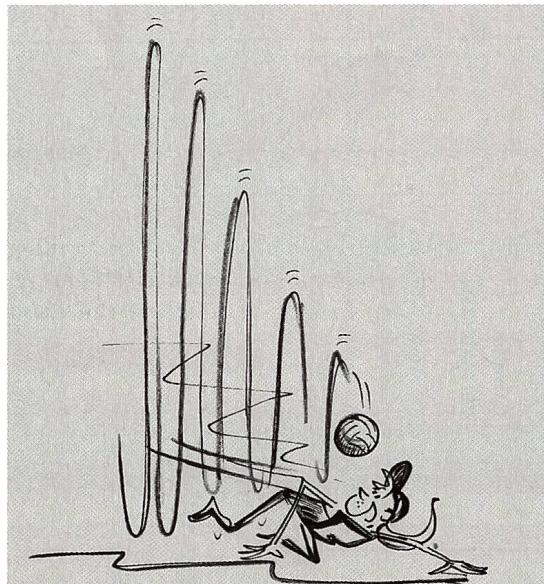
A female athlete in mid-throw with a javelin, wearing a competition bib with the number 543.

**Tutto, ma proprio tutto per i lanci**

**ae**  
alder + eisenhut

## Giocare per lanciare meglio

Chi lancia bene, gioca bene! Grazie ai giochi proposti in queste pagine per piccoli e grandi allievi, basta un tiro forte e ben orientato per diventare un campione.



### Palleggi in aria

**Cosa?** Combinare forza di lancio e abilità.

**Come?** Far rimbalzare con forza un pallone da pallacanestro o da pallamano al suolo. Lo scopo è che la palla giunga il più in alto possibile. Dopo ogni rimbalzo, il giocatore deve saltare per cercare di colpire la palla con la testa. Chi riesce a stabilire un record?

### Una fortezza inespugnabile

**Cosa?** Combinare passaggi e lanci.

**Come?** Disporre una fortezza (clavetta, bastone,...) nel centro di un cerchio. All'esterno del cerchio, i giocatori si passano la palla cercando di colpire la fortezza custodita da un guardiano. Questi deve parare i colpi con le mani e con i piedi. Chi rovescia la fortezza diventa guardiano.

#### Varianti:

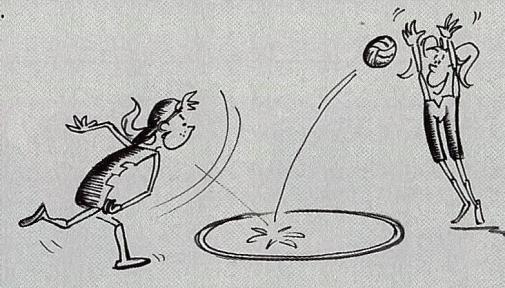
- far cadere un pallone medicinale da un montone o un cassone;
- la fortezza non deve essere rovesciata ma solo colpita da lanci indiretti. Chi riesce a difenderla il più a lungo possibile?

### Rimbalzi

**Cosa?** Gioco veloce per giocatori veloci.

**Come?** Quattro giocatori si sparpagliano attorno ad un cerchio di circa due metri di diametro. Si gioca in coppia. Lanciare il pallone nel cerchio in modo che la coppia avversaria non riesca a prenderlo prima del secondo rimbalzo al suolo. Chi entra in possesso della palla la lancia nuovamente nel cerchio. L'avversario non deve essere disturbato durante l'azione di lancio e di presa.

**Variante:** eseguire l'esercizio in due metà campo, suddivise da panchine o da una corda tesa all'altezza delle anche.



### Assalto alla palla

**Cosa?** Una variante di uno dei giochi preferiti dagli allievi delle elementari.

**Come?** Suddividere a metà (tracciare una linea) un cerchio di circa 10 metri di diametro. Sulla linea viene collocata una palla. Ogni metà del cerchio è occupata da una squadra. I giocatori cercano di spingere la palla in questione nel campo degli avversari lanciandole contro dei palloni da ginnastica.

**Variante?** Lanciare da seduti, su una gamba sola, con due mani, ecc.

### Patti chiari

Le capacità di gioco si acquisiscono anche attraverso l'anticipazione, la programmazione, l'osservazione dei movimenti dei compagni e degli avversari, la capacità d'imporsi e l'intelligenza. Non tutti i giochi di squadra classici sono adatti per imparare le tecniche dell'atletica leggera che consistono nel lanciare il più lontano possibile un pallone, un peso o un giavellotto.

In questa pagina presentiamo una serie di giochi che si focalizzano su un movimento di lancio forte e mirato e che esigono regole ben precise, quali il divieto di ostacolare e di essere ostacolati durante l'azione di lancio. Vanno evitati i giochi che prevedono di colpire gli avversari.

### Tori seduti

**Cosa?** Variante dei lanci classici.

**Come?** Dai tre ai sei giocatori si siedono in ognuna delle due metà campo. Le dimensioni del campo devono consentire di raggiungere ogni pallone. Sospendere una corda ad un'altezza di un metro/un metro e mezzo, a seconda della statura degli allievi.

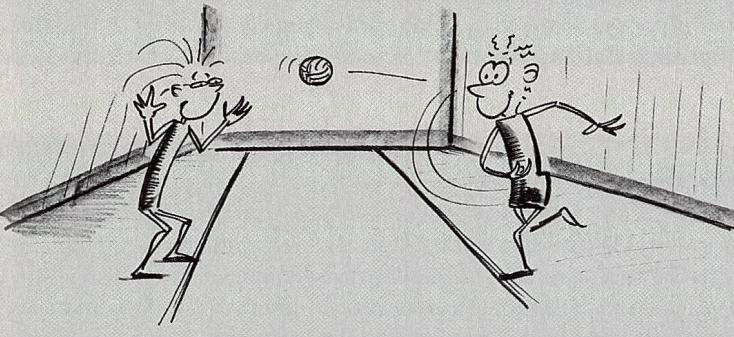
**Variante:** per rendere il gioco meno statico, dopo il lancio i giocatori devono alzarsi in piedi rapidamente ed eseguire un compito specifico, oppure al fischio del docente si continua a giocare in piedi.

### Palla a due campi

**Cosa?** Palla a due campi o contro la parete.

**Come?** Due squadre si affrontano in palestra. Il centrocampo è libero e ciascuna compagine occupa un quarto della palestra (ogni campo confina con una parete). Lanciare un pallone da pallamano nel campo avversario dopo tre passi di rincorsa. Se la palla cade a terra, la squadra che ha lanciato ottiene un punto. Per consentire a tutti di lanciare, stabilire una specifica sequenza di lanci.

**Variante:** i giocatori più esperti devono lanciare il pallone in modo da colpire un punto preciso sulla parete. Il bersaglio non deve superare l'altezza dei giocatori a braccia tese sopra la testa.



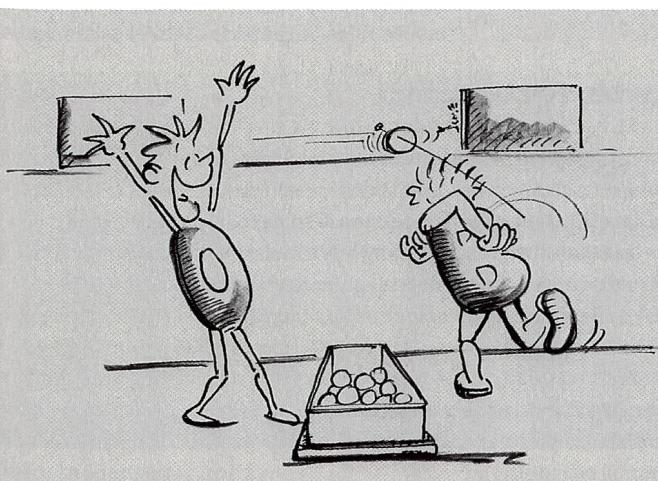
### Bersaglio mobile

**Cosa?** Lanciare contro un bersaglio mobile.

**Come?** Far rotolare un cerchio davanti a tre gruppi ad una distanza di circa quattro fino a 10 metri. I primi giocatori di ogni gruppo tentano di lanciare i loro «proiettili» attraverso il cerchio in movimento, prima che quest'ultimo superi una determinata linea. Se qualcuno tocca il cerchio e lo fa cadere (ciò che può valere un punto), viene fatto rotolare un secondo cerchio (per gli altri giocatori). Dopo ogni lancio, i giocatori si mettono in fila dietro ai loro compagni. Quale squadra fa centro più volte?

**Consigli di sicurezza:** per evitare di essere colpiti da qualche «proiettile» vagante, gli addetti ai cerchi si possono collocare dietro ad un cassone o al carrello dei materassi.

**Variante:** utilizzare un pallone da pallacanestro al posto del cerchio.





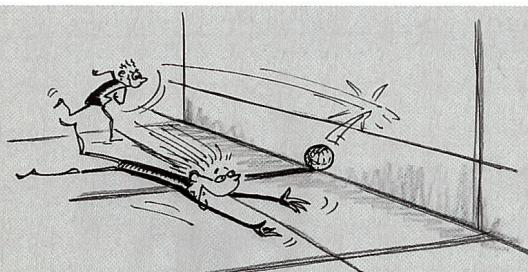
### Ritirata

**Cosa?** Lanciare lontano in gruppo.

**Come?** Due gruppi lanciano una palla in tutte le direzioni per costringere l'avversario a battere la ritirata (oltre una linea predefinita). La palla viene rinviaata dal punto in cui è stato colpito qualcuno.

**Variante:** all'aperto usare palle da lancio, palloni da pallamano, camere d'aria o frisbee. In palestra: volano da badminton o pallone medicinale, che va sempre rispedito al mittente dal punto in cui cade a terra.

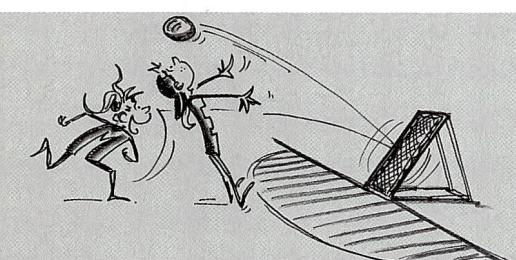
**Attenzione:** gli oggetti lanciati o scagliati possono essere all'origine di infortuni.



### Pelota pallamano

**Cosa?** Lanci contro la parete per avanzati.

**Come?** Disegnare due campi davanti ad una delle pareti della palestra. Da dietro la linea di lancio tracciata nel suo campo, una delle due squadre lancia il pallone contro la parete ad un'altezza minima di un metro. Rimbalzando, la palla dovrebbe cadere nel campo avversario. Gli avversari cercano di evitare che questo accada afferrando al volo la palla e rispedendola al mittente.



### Tchoukball

**Cosa?** Palla a due campi sopra una rete da tchoukball.

**Come?** La squadra che attacca lancia un pallone da pallamano oltre una rete da tchoukball in modo tale che l'altra squadra non riesca a prenderlo. L'azione dei lanciatori non può essere ostacolata. Attorno alla rete esiste uno spazio che non va colpito.

Per ulteriori dettagli: [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch)

### Forte, più forte, fortissimo

**Cosa?** Spingere l'elemento superiore del cassone con dei lanci forti.

**Come?** Collocare un elemento di cassone capovolto davanti ad ogni squadra (distanza circa 5 metri). Ogni giocatore dispone di un pallone. Al segnale, la palla viene lanciata contro l'elemento del cassone per spingerlo in avanti. Interrompere il gioco dopo un minuto e misurare (con un metro) quale elemento di cassone è stato trasportato più lontano.

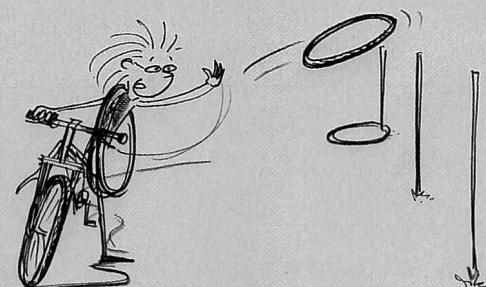
**Variante:** ogni giocatore ha a disposizione due lanci, al termine dei quali viene misurata la distanza percorsa dal cassone.

### Biathlon estivo

**Cosa?** Abbinare corsa e lanci.

**Come?** correre lungo un percorso prestabilito, al termine del quale bisogna eseguire dei lanci contro dei bersagli (ad esempio una porta suddivisa in più zone). Ogni lancio fallito è seguito da un turno di rigori.

**Variante:** abbinare il gioco al nuoto o alla bicicletta. Si possono anche lanciare delle camere d'aria su dei paletti.



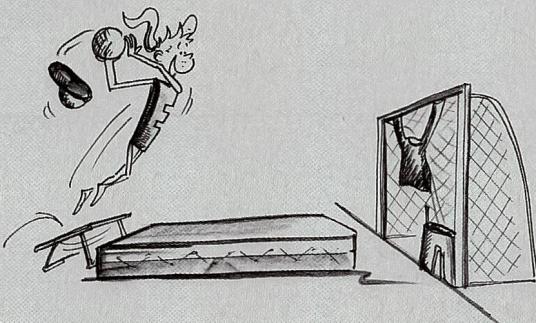
### Lanci saltati

**Cosa?** Saltare e lanciare.

**Come?** Appendere dei bersagli (maglioni, canottiere, ecc.) su due porte da calcio. I giocatori si suddividono in due squadre e formano due file indiane davanti alle porte. Su passaggio, saltano e lanciano la palla contro i bersagli. Chi fa più volte centro?

**Variante:** lanciare dopo aver saltato dall'elemento superiore del cassone o su un trampolino (atterraggio su un materasso).

In questo modo si resta in aria più a lungo e si ha più tempo per lanciare.



### Palla contro il quadro

**Cosa?** Lanciare la palla contro il quadro da pallacanestro.

**Come?** Due squadre si affrontano su un campo da pallacanestro. Viene segnato un punto quando la palla (pallamano, pallacanestro), dopo essere stata lanciata contro il quadro, non viene presa dai giocatori avversari. Se invece l'altra squadra la recupera, tocca agli avversari lanciarla contro il quadro.

**Variante:** si segna un punto quando un compagno del lanciatore recupera la palla senza che questa tocchi il suolo.

### Bibliografia

- Döbler, E.; Döbler, H.: Kleine Spiele. 20. Auflage. Berlin, Sportverlag, 1996.
- Haberkorn, Chr.; Plass, R.: Leichtathletik 2. Spezielle Didaktik, Werfen und Springen. Diesterweg, Sauerländer, 1992.
- Jonath, U.; Krempel, R.; Haag, E.; Müller, H.: Leichtathletik 3, Werfen und Mehrkampf. Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg, 1995.
- Katzenbogner, H.: Kinderleichtathletik. Münster, Philippka Sportverlag, 2002.
- Kunz, H.: Rahmentrainingsplanung Würfe. Trainerbulletin SLV, 2003.

- Murer, K.: Leichtathletik in der Schule. Berna, SLV und SVSS, 1995.
- Federazione svizzera di atletica leggera: Leichtathletiktests für Schule und Verein. Berna 1994. Indirizzo: Federazione svizzera di atletica leggera FSA, Industriering 43, casella postale, 3250 Lyss
- Weber, R.; Weber, A.: Capire ed insegnare l'atletica leggera. Macolin, UFSPO, 2003. Indirizzo: UFSPO, documentazione G+S, 2532 Macolin, dok. js@baspo.admin.ch, n° ordinazione: 30.421.510 i

### Abbonamento a «mobile»

#### Sconti permanenti

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile». A partire da 5 sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa 37 franchi (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste possano essere spedite ad un unico indirizzo. La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a 38.50 franchi.

La città di Winterthur nonché la Società di ginnastica di Mellingen hanno già approfittato di questa offerta. Chi saranno i prossimi?

Per informazioni e ordinazioni:  
[mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)

# Osservatorio privilegiato



## mobile

La rivista di educazione fisica e sport

### Numeri singoli

Numeri	Dossier monotematico	Inserti pratici
1/05	Quotidianità in movimento	1. La forza del rafforzamento
2/05	Orientamento	2. Unihockey
3/05	Acqua	3. Tennis
4/05	Adolescenza	4. Lanci
5/05	Stili di direzione	5. Giochi in acqua
6/05	Partecipazione	6. Allenamento intermittente
		7. Tchoukball
		8. Da definire
		9. Sport sulla neve
		10. Palle e palloni
		11. Anelli oscillanti
		12. Motricità sensoriale

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

## Ordinazione

### Abbonamento

- Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/Estero: € 46.-)
- Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/Estero: € 31.-)
- Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 20.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome:

Indirizzo:

NPA/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)