

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 12 (2010)
Heft: 62

Artikel: Lanciare Kids
Autor: Gentsch, Nicola / Weber, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999065>

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: 10.01.2026

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

Lanciare Kids

mobile
inserto pratico

62

UFSPO & ASEF



L'atletica leggera richiede un ampio repertorio di movimenti. Durante l'infanzia si possono acquisire ed allenare molti gesti tecnici. Dopo gli inserti pratici «Correre Kids» (n. 56) e «Saltare Kids» (n. 60) concludiamo la trilogia con le discipline dei lanci.

Autori: Nicola Gentsch, Andreas Weber

Redazione: Raphael Donzel

Foto: Daniel Käsermann; disegni: Nicola Gentsch; Layout: Monique Marzo

Traduzione: Nicola Bignasca



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

I lettori possono richiedere altri esemplari:

• Fr. 5.-/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPO
CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@basp.admin.ch
www.mobile-sport.ch

I nostri antenati si servivano di lance per infilzare la preda. Per loro i lanci di precisione erano un'abilità fondamentale per poter sopravvivere. Questa componente essenziale non si pone più al giorno d'oggi; ciò nonostante i lanci influiscono sulla prestazione in molte discipline sportive, come ad esempio nell'atletica leggera, nella pallamano o nel baseball. La famiglia dei lanci è molto diversificata: vi sono i lanci lineari, con rotazione e i movimenti di getto. Nonostante le analogie fra i singoli gesti tecnici, ogni disciplina di lancio ha le sue specificità. Ad esempio, i lanci con rotazione presuppongono la capacità di concatenare varie abilità coordinative e sono molto apprezzati dai bambini. Questi movimenti si prestano per sviluppare sia la loro forza di base che le competenze coordinative.

Abbinare alla corsa e ai salti

I lanci sono un gesto dinamico da eseguire nella loro integralità. Infatti, è inutile padroneggiare la tecnica di lancio da fermo, se poi non si riesce a riprodurla in situazioni reali quando si introduce la rincorsa. Pertanto, non ha senso far esercitare ai bambini i lanci da fermo. Si consiglia di abbinare gli esercizi di lancio a movimenti di salto e di corsa. L'allenamento risulta più variato e interessante. I lanci e i salti hanno molti punti in comune come ad esempio il movimento di distensione del corpo e il ritmo. La rapidità non è utile solo nelle discipline di

velocità ma anche nei salti. La combinazione è ideale quando si tratta di lanciare lontano.

Esercitare entrambi i lati

Sin dall'inizio è bene allenare i movimenti di lancio da entrambi i lati. Così si stimolano i due emisferi cerebrali con ricadute positive sulla motricità fine. Di pari passo si evitano squilibri muscolari, i cui effetti nefasti si manifestano soltanto 10 o 15 anni più tardi. Inoltre, è necessario allenare precocemente la muscolatura di stabilizzazione, affinché l'impulso parta dalle gambe e venga trasmesso all'attrezzo di lancio passando dal busto e dalle braccia senza perdita di energie.

Assicurare l'intensità

I bambini hanno un elevato bisogno di muoversi. Le lezioni devono essere impostate in modo tale da occuparli costantemente. Le forme didattiche e organizzative più indicate sono quelle che permettono di svolgere un elevato numero di lanci in tempo breve: lanciarsi palle medicinali, palline da tennis o altri oggetti sono esercizi adeguati a questo obiettivo. Inoltre, si possono combinare esercizi di lancio con altre discipline. L'allenamento a postazioni contribuisce ad aumentare l'intensità. Il monitor si dispone nella postazione principale e dispensa correzioni individuali. ■

Non perdersi in dettagli

La complessità e la specificità dei vari movimenti spesso rendono l'osservazione, la valutazione e le correzioni difficili per un non specialista. Qualche punto di riferimento consente di non perdere di vista l'essenziale.

Per evitare di entrare troppo nei dettagli si consiglia di focalizzare l'attenzione sugli elementi che assumono un ruolo essenziale nella prestazione, ovvero gli elementi chiave comuni alle discipline di lancio. Gli aspetti meno pertinenti saranno approfonditi in una seconda fase, quando le basi saranno acquisite e ben assimilate.

Le discipline di lancio presentano l'indubbio vantaggio di essere molto simili fra di loro in quanto gli elementi-chiave sono praticamente identici. Le forme di gioco e gli esercizi con i bambini si basano sempre su questi elementi chiave, in questo modo si agisce in modo mirato e si facilita il processo di apprendimento.

Lavorare sull'essenziale e non perdersi in dettagli dovrebbe dunque essere il motto seguito dall'allenamento, un modo di procedere che consente di fornire solo i feedback necessari tralasciando le informazioni inutili.

Gli elementi principali delle discipline di lancio nell'atletica leggera

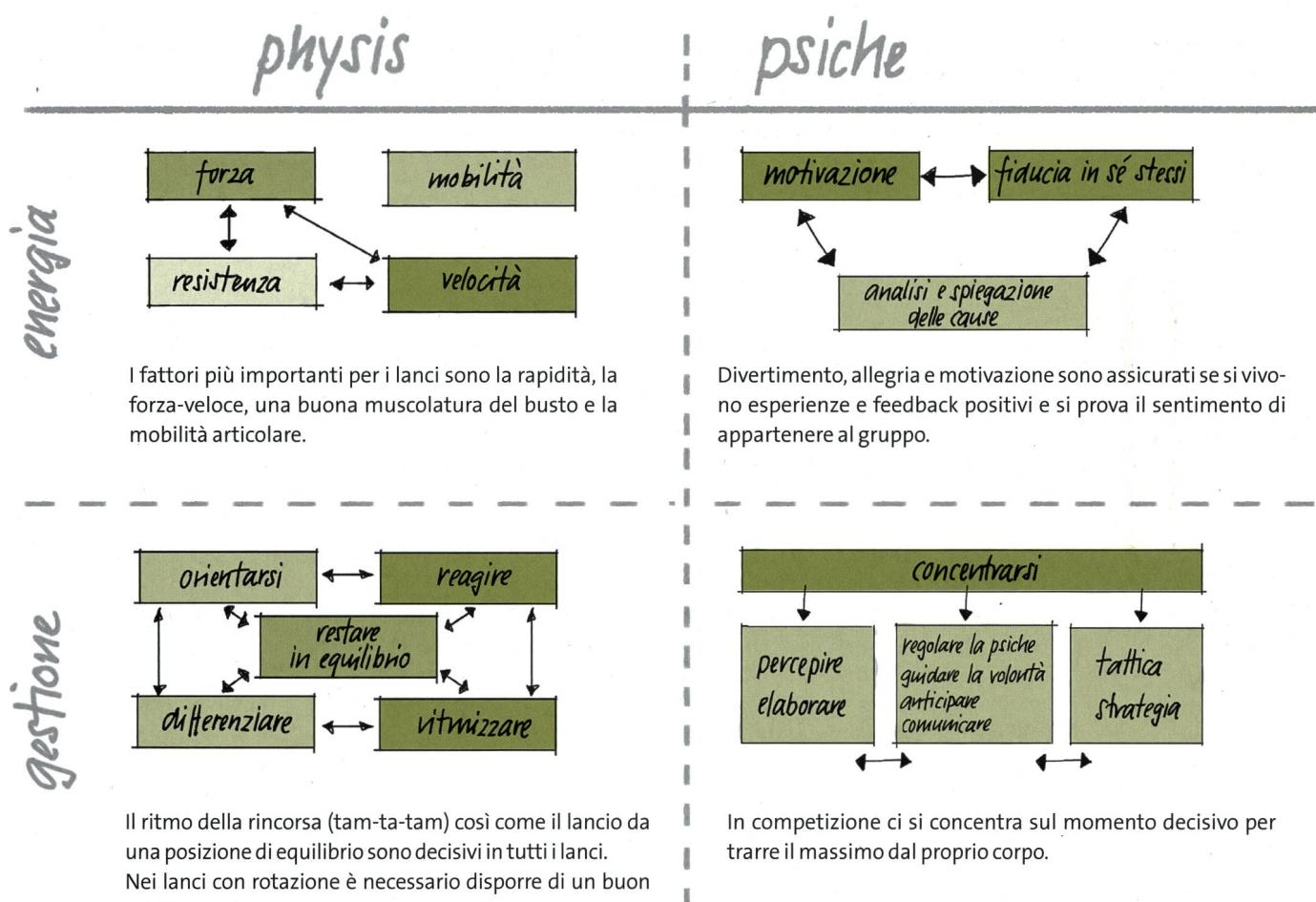
Principianti	Avanzati
Lancio lineare Lancio del giavellotto <ul style="list-style-type: none">ritmo di rincorsa e stacco (tam-ta-tam)lanciare con il braccio disteso (frusta del braccio)dare un impulso alla rincorsa	<ul style="list-style-type: none">posizione di lancio corretta (peso sulla gamba posteriore, gamba anteriore distesa)corpo in tensione (si raggiunge tramite la rotazione delle anche e la distensione del braccio)lancio corretto da una posizione di equilibrio
Getto Getto del peso <ul style="list-style-type: none">ritmo di rincorsa e di gettotecnica del passo alternato come forma provvisoriaposizione corretta al momento del getto (peso sulla gamba posteriore, gamba anteriore distesa)distensione completa del corpomovimento di getto da una posizione di equilibrio	<ul style="list-style-type: none">movimento di rotazione e di spinta della gamba di appoggiomovimento delle anche (rotazione delle anche ottenuto grazie al movimento di perno del piede)tecnica O'Brien o rotatoria corretta
Lancio con rotazione Lancio del disco <ul style="list-style-type: none">ritmo di rotazione e di lancioposizione di lancio corretta (peso sulla gamba posteriore, gamba anteriore distesa)distensione totale del corpo (piede-ginocchio-anche-braccio) in direzione del lanciolancio corretto da una posizione di equilibrio	<ul style="list-style-type: none">movimento di rotazione e di spinta della gamba di appoggiolancio con un giro di rotazione

Le premesse fisiche importanti

Si dimentica facilmente che la forza di lancio proviene dalle gambe. Per trasmettere all'attrezzo di lancio tutto l'impulso proveniente dalle gambe bisogna sviluppare i muscoli di stabilizzazione del busto. Quindi è bene far svolgere regolarmente ai bambini degli esercizi di stabilizzazione utilizzando il peso del proprio corpo (pag. 10).

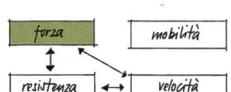
Le quattro componenti della prestazione

Per lanciare abbiamo soprattutto bisogno di una buona muscolatura di stabilizzazione, affinché la forza proveniente dalle gambe venga trasmessa all'attrezzo di lancio. Altrettanto importanti sono l'equilibrio nel momento del lancio e il ritmo di rincorsa. In allenamento si richiede una buona dose di riserve emotive e di capacità tattico-mentali.



Guida agli esercizi

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Le caselle colorate indicano a partire da quale età può essere eseguito un esercizio. In questo esempio l'età consigliata è dai sette anni in poi. Si tratta comunque solo di direttive, poiché fra i bambini ci sono enormi differenze dal punto di vista della prestazione. Capita spesso che un bambino di 5-6 anni sia in grado di eseguire un esercizio più complesso di un bambino di otto anni, a causa di un bagaglio di movimenti più ricco.



Questo grafico mostra quali sono i fattori condizionali più richiesti in un esercizio. Nell'esempio si tratta della forza. Non è escluso tuttavia che l'esercizio solleciti anche altri fattori, anche se in misura minore.



Questo grafico invece mostra quali capacità coordinative esige l'esercizio. Nel caso presente si tratta dell'equilibrio e della ritmizzazione e, in misura minore, anche della reattività.



All'inizio c'è la palla di neve

Cadono i primi fiocchi e a ricreazione si scatena la battaglia di palle di neve. Questa tecnica naturale di lanci lineari è una forma preliminare della tecnica del giavellotto. E l'intensità per fortuna non manca, perché chi non lancia di frequente non riuscirà mai a lanciare lontano. Cosa fare se manca la neve? La palestra offre delle buone alternative.

Pallina da tennis a terra

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? I bambini lanciano a terra con vigore la pallina da tennis al fine di farla rimbalzare il più in alto possibile. Ad ogni rimbalzo passa sotto la pallina fino a quando non gli riesce più. Chi raggiunge il numero più elevato di passaggi?

Osservazione: lanciare anche con il braccio più debole.
Perché? Allenare il movimento di frusta dell'avambraccio.

Il crepaccio

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Abbassare gli anelli, congiungerli con un bastone ed issarli a 3-4 metri di altezza. I bambini si lanciano le palline cercando di farle passare tra le corde e il bastone.

Osservazione: curare la posizione di partenza e lanciare con il braccio disteso. Posizionare il piede in modo tale da poter ruotare le anche. Il piede posteriore è leggermente spostato rispetto a quello anteriore. All'inizio il peso viene caricato sulla gamba posteriore e più precisamente sulle punte dei piedi.

Perché? Lanciare in avanti e in alto con movimenti di precisione controllati lungo l'asse. Distendere il corpo totalmente.

Sgomberare

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Posizionare al centro del campo da gioco un ostacolo come una porta di calcio o una rete di pallavolo. Due squadre si dispongono ognuna in una parte del terreno da gioco e ricevono lo stesso numero di palloni. Lanciare i palloni sopra l'ostacolo nel campo avversario. Al fischio, si contano i palloni. Quale squadra ha meno palloni nel suo campo?

Osservazione: non utilizzare oggetti di lancio troppo duri o appuntiti.

Perché? Eseguire molti lanci in poco tempo.

Staffetta con lancio di precisione

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

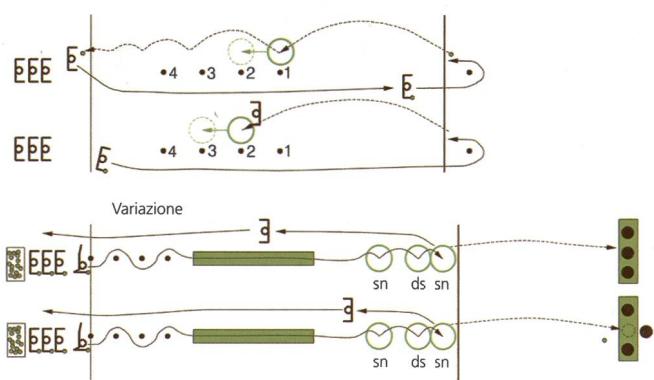
Come? Si affrontano dai 2 ai 4 gruppi. Dopo aver camminato in equilibrio lungo una panchina ed aver fatto uno sprint nell'altra metà della palestra, il bambino cerca di lanciare la pallina in un cerchio. Se ci riesce, il cerchio viene spostato indietro e la pallina passa al giocatore successivo. La distanza di lancio aumenta. Se fallisce, la palla passa direttamente all'allievo successivo. Quale gruppo riesce a colpire per prima tutti i bersagli?

Osservazione: scegliere la distanza in modo tale da dover lanciare con un movimento sopra la testa. Provare vari oggetti di lancio (palle, clavette, corpi di lancio, ecc.).

Variazioni:

- Dopo aver assolto un percorso a corsa cercare di far colpire un pallone da pallacanestro in modo tale da farlo cadere dal cassone.
- Al termine della corsa e raggiunto il contrassegno stabilito, il bambino assolve gli ultimi tre passi nei cerchi e lancia la palla contro il muro in modo tale da riuscire a riafferrarla senza dover spostarsi dal cerchio (un punto).

Perché? Allenare la rapidità e il lancio di precisione sotto sforzo.



Tiro al piattello

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Il docente si posiziona al coperto (dietro il carrello dei tappeti) e lancia una swissball in aria. I bambini cercano di colpire la palla con le palline da tennis. Ad ogni colpo riuscito si ottiene un punto.

Osservazione: a partire da una certa età anche i bambini possono lanciare la palla in aria e sviluppare la forza delle braccia.

Variazioni:

- Più difficile: due allievi si passano la swissball. Essi devono così calcolare la traiettoria verticale ed orizzontale.
- Più facile: posizionare la swissball nel canestro. Il bersaglio è fisso e dunque la mira è più facile.

Perché? Lanciare in modo controllato in altezza così da stimolare la distensione del corpo.

Superare la buca

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

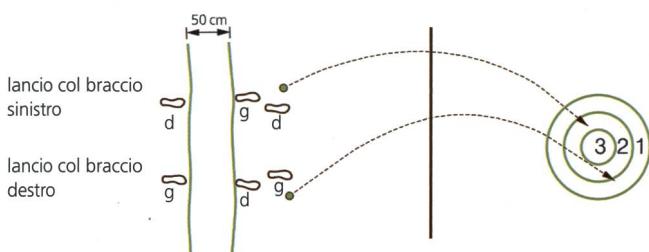


Come? Contrassegnare una buca di circa 50 cm con due corde. Il bambino cerca di superare la buca adottando un ritmo di rincorsa adeguato (tam-ta-tam, sn-ds-sn oppure ds-sn-ds). In seguito lancia un corpo di lancio sopra un ostacolo in direzione di un bersaglio (cerchio), curando la posizione del lancio (braccio disteso!).

Osservazione: sfruttare adeguatamente l'impulso. È come se le gambe sfuggissero dal busto. Per stimolare questa sensazione un secondo bambino si posiziona da un lato della buca e tiene la mano di lancio del suo compagno.

Variazioni: esercitare il ritmo (tam-ta-tam, sn-ds-sn oppure ds-sn-ds) disponendo dei cerchi. Tutti i bambini eseguono l'esercizio con i cerchi almeno 4 o 5 volte.

Perché? Esercitare l'impulso per migliorare la posizione di lancio.



Osservazioni metodologiche

- I bersagli posti in alto favoriscono la distensione del corpo durante il lancio.
- I lanci sopra la testa del badminton sono un'ottima preparazione per il lancio con il giavellotto.

Ampliare il repertorio di lanci significa riuscire a lanciare da entrambi i lati, lontano, in modo preciso ed energico e più volte. È importante comunque assumere una corretta posizione di lancio durante ogni esercizio.

Il rimbalzo

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Lanciare la pallina da tennis da un punto prestabilito contro il muro in modo tale che rimbalzi e vada a cadere in un cassone aperto.

Osservazione: in base all'età dei bambini disporre il cassone a 2 - 4 metri di distanza dal muro. Così l'angolo di lancio è ottimale e si può esercitare la tecnica del lancio sopra la testa.

Variazione: svolgere l'esercizio sotto forma di staffetta.

Perché? Esercitare la differenziazione e la frequenza di lancio.

Lancio a triangolo

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Colpire due pareti sfruttando gli angoli e afferrare la palla prima che cada a terra.

Osservazione: l'esercizio si può integrare come stazione di un circuito.

Perché? Valutare la traiettoria di volo. Esercitare il lancio in alto.



Ringraziamo gli autori di questo inserto pratico

Nicola Gentsch è docente di educazione fisica e di atletica leggera all'Università di Basilea, nonché esperto G+S Atletica leggera e esperto G+S Kids.
> n.gentsch@lvfrenke.ch

Andreas Weber è capodisciplina Atletica leggera, responsabile G+S in ambito di teoria dell'allenamento e docente alla SUFSM
> andreas.weber@baspo.admin.ch

Ringraziamo i bambini del TV Wünnewil per aver posato come modelli.

Vince il più forte

È un'opinione ben radicata nelle discipline dei lanci. Ciò nonostante, se si scelgono pesi adeguati e forme ludiche orientate sulla tecnica si sviluppano la velocità e i presupposti coordinativi. Così anche Davide può trasformarsi in Golia e ricevere un'iniezione di motivazione.

Palla sopra la corda

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Giocare a pallavolo a squadre di 4 contro 4. Scegliere una palla adeguata all'età (pallavolo, basket o una palla morbida) e farla passare oltre la rete in modo tale che la squadra avversaria non riesca a colpirla prima che cada a terra. È consentito solo un passaggio e poi la palla deve passare nel campo avversario. Dopo aver colpito la palla il bambino deve toccare un oggetto disposto a fondo campo prima di rientrare in gioco.

Osservazione: mantenere basso il numero di giocatori per garantire una certa intensità. Se il numero di bambini è eccessivo predisporre un secondo campo oppure inserire un esercizio aggiuntivo.

Variazione: King of the Court. I re restano sul terreno da gioco fino a quando non perdono tre punti di fila. Cambiare gli sfidanti se sono loro a perdere il punto.

Perché? Esercitare la reazione, il rafforzamento, il lancio, mantenendo il controllo della situazione. L'esercizio si presta per introdurre la tecnica del getto del peso.

La ritirata

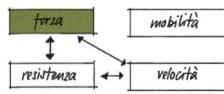
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Partire a coppie dalla linea di metà campo con un pallone medicinale o di basket (per l'allievo più piccolo). L'altro bambino cerca di gettare il pallone medicinale il più lontano possibile. Il secondo bambino rinvia il pallone medicinale dal punto in cui è caduto a terra. Chi riesce per primo a costringere l'avversario ad indietreggiare fino alla linea di fondo campo?

Osservazione: nella rivincita si utilizza il braccio più debole.

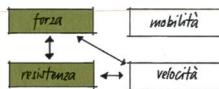
Variazione: invece di gettare il pallone, lanciarlo sopra la testa con le due mani. Questa variazione permette di sviluppare la muscolatura del busto.

Perché? Eseguire un elevato numero di getti.



Getti a catena

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



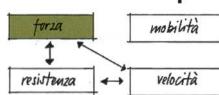
Come? Posizionare i piedi come nella tecnica del getto del peso (marcare i punti a terra). Il peso è sulle punte dei piedi. Predisporre dietro al bambino un coperchio di cassone rovesciato e riempirlo di palloni medicinali. Davanti al bambino si dispone un secondo coperchio rovesciato all'altezza delle spalle. Il bambino raccoglie i palloni medicinali da dietro e li dispone nel cassone vuoto senza cambiare posizione. Un aiutante li riporta nel primo cassone. Chi riesce a spostare più palloni nel tempo prestabilito?

Variazione: invece di riporre il pallone nel cesto lanciarlo sopra il cassone. Svolgere l'esercizio sotto forma di gara con due squadre che si affrontano.

Perché? Allenare la tecnica della gamba di spinta. Acquisire una forma grezza del getto del peso (da sotto in basso verso avanti in alto).

Gettare oltre la porta

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Predisporre in mezzo al campo da gioco una porta di calcio, una rete di pallavolo o un ostacolo alto. Due bambini si lanciano il pallone (medicinale o di basket) facendolo passare sopra l'ostacolo.

Possibili posizioni: con le due braccia in posizione frontale, schiena contro schiena, getto con il pallone medicinale tenuto all'altezza del petto o preso da terra, getto con passo incrociato.

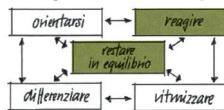
Osservazione: rispettare la posizione di partenza corretta (posizione dei piedi, braccio piegato).

Rotazione delle anche e spinta delle gambe seguita dal getto vero e proprio. Non lasciare cadere la palla.

Perché? Esercitarsi un gran numero di volte. L'esercizio è ideale per correggere la tecnica. Esercitare il movimento di distensione del corpo.

In equilibrio sulla panchina

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

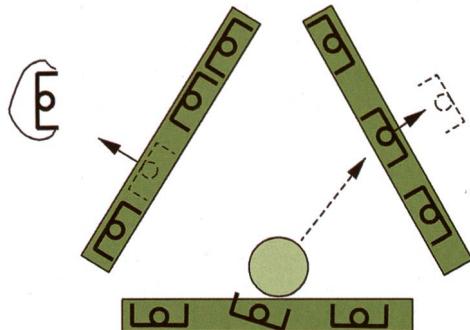


Come? I bambini si dispongono in punta di piedi su panchine rovesciate posizionate in modo tale da formare un triangolo o un quadrato. Un allievo riceve un pallone medicinale e lo deve passare con vigore ad un altro allievo senza perdere l'equilibrio o cadere dalla panchina. Chi resta più a lungo sulla panchina?

Osservazione: se i bambini sono piccoli utilizzare delle palle morbide.

Variazione: chi cade deve assolvere un compito aggiuntivo (p. es.: esercizi di rafforzamento, saltelli con la funicella, sospensioni alla sbarra, flessioni o compiti di coordinazione come tiri di precisione, spostamenti in equilibrio, ecc.). Chi assolve con successo il compito può ricominciare a giocare.

Perché? Esercitare il movimento di getto in equilibrio.



Dieci getti

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? I bambini gettano la palla più in alto possibile. Nella fase in cui la palla è in volo, svolgono un compito e riafferrano la palla. Se hanno svolto con successo il primo compito, passano al secondo e poi al terzo e così di seguito. Chi riesce ad eseguire correttamente dieci compiti di difficoltà progressiva?

Esempio:

1. Battere le mani una volta.
2. Battere le mani una volta dietro la schiena e una volta davanti.
3. Battere le mani dietro la schiena, davanti e fra le gambe.
4. Fare un giro su se stessi.
5. Battere le mani, rotazione su se stesso e toccare terra.
6. Fare una flessione sulle mani.
7. Fare una capriola in avanti.
8. Fare due rotazioni (contro il movimento di spinta).
9. Battere le mani dietro la schiena e fare due rotazioni.
10. Fare una capriola all'indietro e una rotazione.

Osservazioni: gettare la palla con le due mani da una posizione frontale o laterale come nel getto del peso.

Perché? Esercitare il movimento di getto in alto e le capacità coordinate.

Il getto traballante

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? I bambini corrono lungo una panchina. Senza perdere l'equilibrio cercano di gettare la palla su un tappeto. Se ci riescono ritornano alla posizione di partenza. Se falliscono vanno a raccogliere la palla e la consegnano all'allievo successivo. Quale squadra riesce per prima a deporre sul tappeto dieci palle?

Osservazione: disporre il tappeto ad una distanza adeguata, affinché i bambini debbano impegnarsi per colpire l'obiettivo.

Variazione: più difficile: girare la panchina sul lato stretto oppure disporre la panchina su due minitrampolini.

Perché? Tiro di precisione in equilibrio.

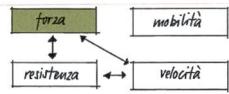
Osservazioni metodologiche

- Sviluppare la muscolatura del busto per evitare di inarcare eccessivamente la schiena durante il getto.
- Esercitare il movimento da entrambi i lati.
- Scegliere delle forme di organizzazione che permettano di tenere alta l'intensità (gettarsi la palla vicendevolmente, gettare contro il muro).
- Se i bambini sono piccoli utilizzare un pallone da basket per evitare carichi eccessivi.
- Rispettare le regole di sicurezza e, se necessario, scegliere dei palloni morbidi.

Avanti si gira

Per lanciare e scagliare vari oggetti si consiglia di introdurre sin dall'inizio le rotazioni attorno all'asse longitudinale. Infatti i lanci da fermo sono inutili se poi non si riesce ad inserire una rotazione senza che si perda l'equilibrio. Dunque sfruttiamo i lanci con rotazione.

Boccia



5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

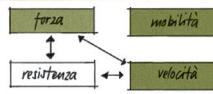
Come? Si affrontano due bambini, ognuno con due pneumatici. Un anello di lancio funge da palla di gioco. Si scaglia per primo l'anello, poi si cerca di lanciare i pneumatici il più vicino possibile all'anello. Segna un punto chi si avvicina maggiormente. Se due pneumatici dello stesso bambino sono i più vicini ottiene due punti. Il vincitore può lanciare l'anello e decidere la tecnica di lancio: con rotazione, da fermo, con il braccio sinistro o destro.

Osservazione: il gioco richiede molto spazio. Le dimensioni ideali sono quelle della larghezza di un campo da calcio. Scagliare l'attrezzo con un movimento di rotazione.

Variazione: svolgere una gara di lanci di precisione. In mezzo al campo si dispongono dei paletti. Più lontano è il paletto, più punti si assegnano. Lanciare dalla linea di fuori campo e cercare di colpire il paletto. Chi riesce a colpirlo più volte con dieci lanci?

Perché? Forma ludica ed intensiva di lanci.

L'orologio



5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

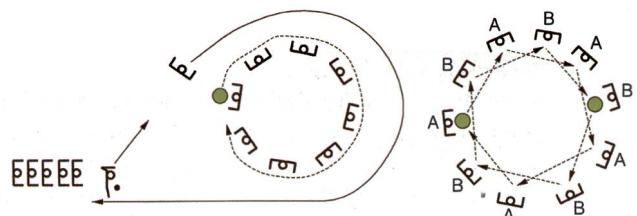
Come? Una squadra si dispone in cerchio con la schiena rivolta all'interno e fa circolare una palla il più velocemente possibile. L'altra squadra svolge una staffetta attorno al cerchio. Chi è più veloce? La palla oppure i corridori? Dopo 5 o 10 giri si invertono i ruoli.

Osservazione: in base all'età dei bambini scegliere un pallone medicinale o uno di basket. Se i corridori sono veloci si aumenta il diametro del cerchio.

Variazione: passaggi di inseguimento; sguardo rivolto verso l'interno; l'inseguimento della palla inizia quando il corridore è disposto di fronte; chi raggiunge la palla il più velocemente possibile?

Perché? Mobilizzare le anche e il busto (per i giocatori al centro); migliorare la rapidità (per i corridori).

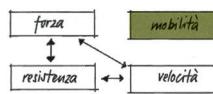
Variazione



Lanciare, scagliare e gettare oggetti diversi

Per sviluppare una buona sensazione motoria è bene imparare da piccoli a lanciare, scagliare e gettare oggetti di vario tipo. Solo così si apprende a conoscere l'effetto dell'inerzia o dell'aerodinamica sulla tecnica di lancio. È importante assicurarsi che i pesi degli oggetti non siano troppo eccessivi. È meglio utilizzare una palla relativamente leggera (come il pallone da basket invece del pallone medicinale), mettere l'accento sulla rapidità e sulla capacità di eseguire correttamente l'esercizio, che provoca delle sollecitazioni eccessive al fisico del bambino. Chi è in grado di lanciare lontano un fiammifero, riuscirà più tardi anche a far volare un giavellotto in modo ottimale. L'unica eccezione è data dai lanci con rotazione. Se si introducono precocemente le camere ad aria delle biciclette, si riuscirà sin dall'inizio ad insegnare a lanciare con la posizione corretta della mano. Ciò non è possibile usando i palloni.

L'otto volante



5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Due bambini si dispongono schiena contro schiena ad un metro di distanza e fanno circolare la palla velocemente disegnando un otto orizzontale, senza spostare i piedi (girare il busto).

Osservazione: invertire la direzione.

Variazione: la palla disegna uno zero verticale. Riprendere la palla da sopra la testa e consegnarla attraverso le gambe.

Perché? Mobilizzare le anche e il busto.



Il tornado



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

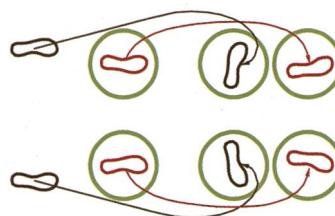
Come? Disporre il piede sinistro (per chi lancia di destro) nel primo anello. Dopo una rotazione attorno all'asse longitudinale cercare di restare fermi nei due anelli seguenti: con le braccia allargate, senza lanciare subito. Lanciare da fermi solo dopo 2 o 3 secondi.

Osservazione: esercitare le rotazioni in entrambe le direzioni.

Variazione: come in un tornado effettuare 4 o 5 rotazioni di fila. Dopo ogni giro restare immobili 2 o 3 secondi e poi ripartire.

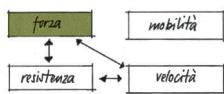
Perché? Esercitare l'equilibrio e l'orientamento. Introdurre il movimento di rotazione.

Per i mancini



Per i destrorsi

Il festival dei lanci



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Scagliare diversi oggetti di lancio dalla linea di fondo campo effettuando al minimo una rotazione. Come aiuto si possono sparpagliare dei cerchi. Scegliere volutamente degli oggetti con una certa inerzia: p. es. palloni o anelli di lancio con attaccati due nastri. L'inerzia dovrebbe dare la sensazione al bambino che il corpo sfugge al movimento di lancio e che il braccio resta sempre indietro.

Osservazione: come oggetti di lancio si possono utilizzare copertoni, cerchi, anelli, funicelle annodate, anelli con nastri. Le palline da tennis non sono indicate perché inducono una posizione della mano diversa da quella necessaria per lanciare il disco.

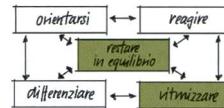
Organizzazione: i bambini lanciano tutti gli oggetti prima di raccoglierli.

Variazione: svolgere l'esercizio sotto forma di gara: chi colpisce il bersaglio? Chi scaglia l'oggetto più lontano?

Perché? Riuscire a distinguere l'inerzia di vari oggetti di lancio. Sfuggire all'attrezzo mantenendo il braccio teso, così da raggiungere una buona tensione di lancio.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Lanciare dalla tana



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

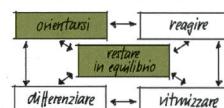
Come? Lanciare le camere ad aria di bicicletta oltre il cassone e cercare di colpire l'obiettivo.

Osservazione: predisporre più postazioni; invece di un cassone si può utilizzare un carrello di tappeti.

Variazione: lanciare al termine di una rotazione.

Perché? Esercitare il movimento di distensione del corpo al momento del lancio. Mantenere distesa la gamba d'appoggio. Non si può abbassare il busto per evitare di colpire il cassone.

Il lottatore di sumo



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Disporsi su una panchina rigirata con le ginocchia piegate (come un lottatore di sumo). Da questa posizione si cerca di fare una mezza rotazione in punta di piedi (prima a sinistra poi a destra, ecc.) fino a raggiungere la fine della panchina.

Osservazione: girare in punta di piedi con le braccia aperte.

Variazione: cercare di fare una rotazione di un mezzo giro o di un giro restando nella stessa posizione su un disco. I destrorsi dispongono la gamba sinistra sul disco, i mancini la gamba destra.

Perché? Esercitare la prima fase del lancio del disco in equilibrio.

Dove sono



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Il bambino cerca di compiere due o tre rotazioni di fila fra due linee. Chi riesce a restare fra le due linee? Eseguire lo stesso esercizio aggiungendo il lancio di un pneumatico.

Osservazione: cercare di restare sempre in punta di piedi.

Variazioni:

- Svolgere il compito ad occhi chiusi.
- Il ballo sulla linea: cercare di restare sempre in equilibrio su una linea.

Perché? Esercitare l'orientamento.



Osservazioni metodologiche

- Svolgere dei lanci con rotazione sin dall'inizio così da abituare il bambino ad orientarsi e a lanciare restando in equilibrio.
- Eseguire i lanci da entrambi i lati.
- Utilizzare copertoni, anelli, palle di lancio o funicelle annodate. I copertoni sono ideali in quanto si tengono come un disco.
- Per esercitare la sensazione di «sfuggire all'attrezzo» si consiglia di utilizzare copertoni o palle di lancio perché la loro inerzia è ottimale.
- Per ragioni di sicurezza i mancini lanciano sul lato sinistro e i destrorsi sul lato destro.

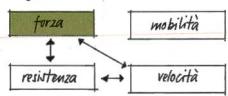
Suggerimento

Quando un bambino lancia un oggetto senza istruzioni particolari, lo fa lanciando linearmente. In linea di principio non ha esperienze nel lancio con rotazione. Pertanto tutti iniziano da zero e i bambini più coordinati sono avvantaggiati rispetto a chi ha più forza muscolare.

Busto d'acciaio

Una buona muscolatura del busto è un presupposto per trasmettere l'energia dalle gambe alle braccia e al corpo di lancio tramite una buona tensione corporea. Il rafforzamento della muscolatura dei bambini avviene in forma ludica sfruttando il loro peso del corpo. Il miglioramento della tensione corporea e della forza del busto è più importante del rafforzamento delle estremità.

Il ponte



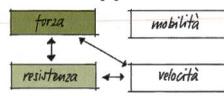
Come? I bambini si dispongono sulla schiena con le spalle poste su una fila di tappetini e i talloni su di un'altra. Sollevare le anche in modo tale che il corpo formi un ponte tra le due fila di tappetti.

Variazione: costruire il ponte utilizzando due cassoni. Il ponte deve rimanere stabile fino a quando tre allievi riescono a passarvi sotto. L'allievo, che funge da ponte, può lanciare in alto e riprendere un pallone medicinale o di basket (5-10 ripetizioni).

Perché? Rafforzare la muscolatura posteriore (dorso, glutei, tendine del ginocchio).

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Gira il tappetino



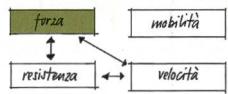
Come? Sparagliare fino a quattro tappetini in più rispetto al numero di allievi. La metà dei tappetini sono rovesciati. Due squadre si affrontano. Un gruppo accudisce i tappetini rivolti correttamente, l'altro gruppo quelli sistematici di rovescio. Vince la squadra che al termine della durata del gioco ha il numero più elevato di tappetini rivolti nel senso richiesto.

Osservazione: i bambini non possono confiscare i tappeti. Evitare di giocare troppo a lungo perché l'esercizio è molto intenso.

Perché? Sviluppare la muscolatura globale e, in particolare, quella delle gambe.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Resistere alla tempesta



Come? Un bambino funge da tronco d'albero, mentre due suoi compagni lo fanno dondolare in avanti e indietro. L'albero non si piega. Con il tempo il vento si fa più intenso e si trasforma in tempesta. Il tronco oscilla sempre di più, anche di lato. Chiudere gli occhi per rafforzare la fiducia.

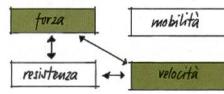
Osservazione: per facilitare il compito si può suggerire ai bambini quanto segue: «immaginatevi di tenere una monetina fra i glutei».

Variazione: un bambino funge da asse di legno e viene trasportato da altri due allievi. Viene riposto in piedi, a terra, di sbieco e deve rimanere sempre con il corpo teso.

Cosa? Sviluppare la tensione muscolare del busto.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Palla nel tunnel



Come? Formare due squadre di sei/otto allievi che si affrontano in una staffetta. Gli allievi si dispongono in posizione di appoggio sulle mani formando una linea retta. Il primo allievo fa rotolare una palla da basket sotto gli allievi della sua squadra. La palla viene presa in consegna dall'ultimo allievo, che corre in testa al gruppo, lancia la palla nel tunnel e si dispone in posizione di appoggio. Vince la squadra che riesce ad assolvere per prima due giri.

Variazione: appoggiarsi sugli avambracci e non sulle mani. Disporre di lato o sulla schiena.

Perché? Rafforzamento globale del busto.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Osservazioni metodologiche

- Lavorare solo con il peso del corpo, senza carichi supplementari.
- Rafforzare dapprima il tronco e poi le estremità.
- Privilegiare la qualità alla quantità.
- Optare per delle forme di gioco basate anche sulla coordinazione. In questo modo la forza acquisita può essere integrata in modo fluido in un movimento «pulito».

Consiglio

Spesso si tralasciano gli esercizi di tensione limitandosi ad eseguire solo quelli di pressione. Una scelta, questa, che può generare scompensi nella postura della parte superiore del corpo (spalle cadenti). Allenare sempre i muscoli agonisti e antagonisti.

Il ballo sulla linea

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Due bambini si affrontano su una linea (un piede davanti all'altro, il busto rivolto verso il compagno). Si danno la mano e cercano di far perdere l'equilibrio al compagno senza cambiar posizione. Non si può saltellare, i piedi devono restare incollati sulla linea.

Variazioni:

- Di qua o di là: il bambino cerca di far cadere l'avversario da un lato o dall'altro.
- Far perdere l'equilibrio: due bambini si dispongono uno di fronte e all'altro e si prendono per il palmo delle mani. Cercano di far perdere l'equilibrio al compagno, spingendolo o ritirando le mani.

• Lottare: un bambino si dispone sul ventre su un tappetino e viene tenuto a terra dall'avversario. Il suo compito è cercare di liberarsi e di alzarsi senza colpi violenti.

Perché? Migliorare la reazione e l'equilibrio, rafforzare tutto il corpo.

Il portiere

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Un allievo è in sospensione alla sbarra. Un altro cerca di far passare una palla morbida attraverso la porta delimitata dai due portanti della sbarra mirando al di sotto del busto dell'allievo posto in sospensione. Quest'ultimo cerca di difendere la porta usando i piedi.

Variazione: per facilitare il compito si passa la palla all'allievo in sospensione che può rinviarla con entrambe le gambe. Quale coppia riesce a fare più passaggi?

Perché? Migliorare la reazione, l'orientamento, il rafforzamento del busto e delle braccia.

Toccare le mani

Come? Due bambini si affrontano nella posizione di appoggio sulle mani. L'obiettivo consiste nel toccare le mani dell'avversario senza subire la stessa sorte. Chi riesce per primo cinque volte? Successivamente si cambia partner: i vincitori e gli sconfitti si affrontano.

Osservazione: questo esercizio richiede una buona stabilizzazione del busto.

Perché? Stabilizzazione del busto. Rafforzamento della cintura scapolare.

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Tutto, ma proprio tutto per i lanci

alder + eisenhut



La magia del bersaglio

Chi va a segno colpendo o facendo cadere un oggetto esulta ad alta voce. Il livello dei rumori supera una certa soglia. Le possibilità di diversificare le forme agonistiche nell'ambito dei lanci sono infinite soprattutto grazie alla possibilità di renderle più attrattive agli occhi dei bambini utilizzando delle storie e delle metafore.

A caccia di cinghiali (lancio lineare)

Come? Disegnare un cinghiale su un tappetino con un gesso. Due bambini si spostano da una tana all'altra coprendosi dietro il tappetino. I cacciatori cercano di colpire il cinghiale lanciando delle palline di tennis da una determinata distanza prima che si rifugi nella tana.

Osservazione: definire la linea da cui possono tirare i calciatori. Verificare i bersagli.

Perché? Esercitare il lancio di precisione, divertirsi.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Il pendolo dell'anello (lancio con rotazione)

Come? Si affrontano due bambini. Chi raggiunge più velocemente l'interno della coppia di anelli più lontana (con una rotazione dopo il primo anello come descritto nell'esercizio «il tornado» a pag. 9) ed è più veloce a tornare al punto di partenza?

Osservazione: dapprima si allena la rotazione lentamente (come descritto negli esercizi «il tornado, il ballo della linea» a pag. 9). Siccome bisogna ritornare velocemente al punto di partenza, al termine della rotazione si deve porre automaticamente il peso sulla gamba posteriore.

Perché? Esercitare la capacità agonistica.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Covare le uova (rafforzamento delle gambe)

Come? Distribuire nella palestra un numero di uova (palloni da basket) equivalente alle galline (i bambini). Queste corrono liberamente nella palestra. Al fischio del contadino (il monitor), le galline cominciano a covare le uova accovacciandosi su di loro senza rovinarle (non si può sedersi). Il contadino sceglie un uovo e lo ritira dal gioco. Dopo una covata della durata di 5-8 secondi, le galline si rialzano e ricominciano a correre fino al fischio successivo. Chi non trova un uovo da covare viene squalificato. Vince la gallina che riesce a covare l'ultimo uovo rimasto in gioco.

Osservazione: le galline squalificate devono covare altre uova rimanendo in equilibrio su una panchina o sedendosi contro la parete (angolo delle ginocchia di 90°). Si possono definire altri compiti.

Variazione: quando il contadino entra nel pollaio, le galline devono testare dieci uova prima di iniziare a covare il proprio.

Perché? Esercitare l'orientamento, la rapidità, il rafforzamento della muscolatura delle gambe e la capacità agonistica.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

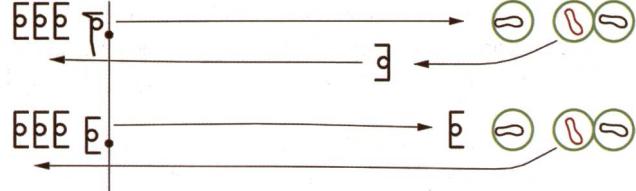
Squash (rafforzamento e getto)

Come? Disegnare su una parete una finestra di circa 2x1.5 metri a 50 cm da terra (con il gesso o il nastro adesivo). Un bambino lancia un pallone da basket o una palla medicinale leggera nella finestra in modo tale da impedire all'avversario di afferrarla prima che rimbalzi a terra per la seconda volta. Dopo aver raccolto la palla il giocatore può fare al massimo un passo prima di lanciarla a sua volta. Come nello squash, se si ostacola il giocatore durante il lancio (ostruendo la linea di corsa diretta verso la palla) si ripete il punto.

Osservazione: assicurarsi che ci sia spazio sufficiente tra una finestra e l'altra. Giocare al meglio dei tre o cinque punti e organizzare dei tornei.

Variazione: ogni bambino dispone di un proprio campo da gioco (3x3m fino a 5x5m), tracciato a terra a 2-4 metri dalla parete. Lanciare la palla contro la parete in modo tale che l'avversario non riesca a raccoglierlo prima che rimbalzi per la seconda volta.

Perché? Sviluppare lo spirito agonistico, il fair-play, la reazione, l'orientamento, la differenziazione e il rafforzamento generale.



Muro amico (lancio lineare)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Lanciare contro la parete una pallina di tennis o di pallamano in modo tale che il compagno riesca ad afferrarla senza che cada a terra. Se vi riesce la propria squadra ottiene un punto, se la palla cade a terra, il punto è guadagnato dalla squadra avversaria. Non si può correre con la palla in mano, si può però passarsela.

Osservazione: delimitare davanti alla parete un dirupo inaccessibile. Le dimensioni variano da 2 fino a 5 metri a seconda del livello degli allievi (p.es. gli allievi devono restare nel campo di pallavolo di una palestra piccola).

Variazioni:

- Si può correre con la palla in mano, fino al momento in cui si viene toccati da un avversario. Così si allena anche la rapidità.
- Lanciare contro il tabellone del canestro per esercitare il lancio in alto.
- Si possono sfruttare tutte le pareti della palestra per ottenere dei punti. Il gioco si sviluppa in tutte le direzioni.
- Utilizzare i giochi e le regole tipiche del tchoukball e della palla cacciatore.

Perché? Sviluppare il senso tattico (tattica di squadra, gioco di posizione, ecc.) e la varietà dei lanci.

**Golf speciale (lancio con rotazione)**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Le palline di golf sono camere d'aria di bicicletta. Le buche sono paletti sparpagliati sul prato (campo da calcio, viale alberato, zona per il getto del peso, bosco, ecc.). Lanciare le camere d'aria infilandole nel paletto. Se la distanza è di dieci metri si lancia da fermi. Applicare la tecnica di lancio con rotazione. Quando tutti gli allievi hanno colpito il paletto, lanciano da quel punto in direzione del paletto successivo. Chi riesce ad ottenere tutte le «buche» con il minor numero di lanci?

Osservazione: svolgere questo gioco nella natura (radure, prati, ecc.). Come buche si prestano anche gli alberi da colpire con le camere d'aria. Contrassegnare le piste con degli ostacoli (porte, siepi, tronchi d'albero).

Variazione: scegliere delle posizioni da cui bisogna assolutamente lanciare con il braccio più debole. Svolgere l'esercizio sotto forma di gara.

Perché? Sviluppare il senso tattico, la precisione e la varietà dei lanci su distanza.

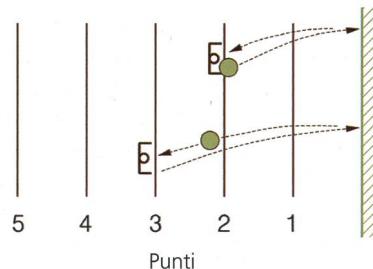
Gettare con rischio (getto)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Delimitare varie distanze dal muro. Il bambino sceglie la distanza ottimale per gettare l'oggetto contro il muro e riprenderlo senza dover spostarsi. Più è lontana la distanza più punti riceve l'allievo. Quanti punti si ottengono in 30 secondi?

Variazione: chi ottiene più punti con cinque tentativi? Dopo ogni tiro si può scegliere una nuova distanza.

Perché? Gettare il più lontano possibile, stimare le proprie capacità.

**Esercizi obbligatori**

Lanciare correttamente è un compito esigente da un punto di vista coordinativo. Siccome il bambino fa fatica a capire i feedback verbali, bisognerebbe correggerlo con degli esercizi che lo obblighino ad adottare la tecnica corretta. E questo senza perdersi in parole inutili: esercitandosi il bambino capisce il funzionamento ed acquisisce per vie naturali l'elemento-chiave che gli permette di raggiungere il risultato sperato.

Esempi:

- ritmo della rincorsa: sparpagliare dei cerchi (il tornado a pag. 9).
- distensione totale del corpo: disporre i bersagli in alto (tiro al piattello a pag. 5, gettare oltre la porta a pag. 6).
- busto eretto nel momento di lancio (non inclinarsi in avanti): lanciare vicino alla parete (attenzione al rimbalzo).
- iniziare il momento di getto dalla gamba posteriore: nella posizione di partenza si pone una palla dietro la gamba di spinta (getti a catena a pag. 6).
- non piegare la gamba anteriore nel momento di lancio: lanciare sopra degli ostacoli (lanciare dalla tana a pag. 9).

Una miscela interessante

Quando è possibile si dovrebbero eseguire dei lanci completi, che comprendono la rincorsa, e combinarli con esercizi di salto e di corsa. L'allenamento risulta più variato e interessante. Inoltre, i lanci beneficiano dei progressi compiuti nella corsa e nei salti. In altre parole, si riesce a lanciare più lontano.

Pallina sul tappeto (lancio e corsa di resistenza)

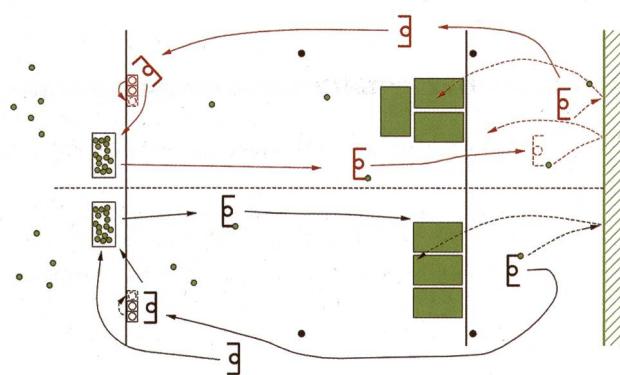
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Si affrontano due squadre di uno fino a sei giocatori. Ogni squadra riceve tre tappeti e li sparpaglia nel suo campo di gioco almeno a cinque metri di distanza dalla parete. Sulla linea di fondo campo si dispone il deposito di palline di tennis. Ogni giocatore prende una pallina, corre verso la parete, lancia la pallina e cerca di colpire un tappeto della propria squadra. In seguito esce dal campo da gioco e torna al deposito delle palline. Se il colpo è riuscito, l'allievo può avanzare di una posizione il cono situato a fondo campo. Quale squadra riesce a trasportare il cono fino a centro campo?

Osservazione: i giocatori possono correre contemporaneamente. Si possono sviluppare altri sistemi di calcolo dei punti, nei quali sono gli allievi stessi a contare (sviluppare il fair-play). Come alternativa, ad ogni punto si può spostare un pezzo di legno da una cesta nell'altra.

Variazione: per esercitare la rapidità invece della resistenza, si può svolgere l'esercizio sotto forma di staffetta.

Perché? Esercitare il lancio di precisione durante uno sforzo di resistenza.



Il lanciatore contro il velocista (lancio e sprint)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Il lanciatore cerca di lanciare, scagliare, gettare l'attrezzo il più lontano possibile. Al momento del lancio parte il velocista della squadra avversaria a raccogliere gli oggetti e a riportarli alla linea di partenza. Al termine si scambiano i ruoli. Chi riesce a riportare l'oggetto nel minor tempo?

Osservazione: adattare gli oggetti all'età dell'allievo. Con bambini di 5/6 anni si possono utilizzare delle palline da tennis, con ragazzi di 9/10 anni delle funicelle annodate o persino dei fiammiferi (affinché la distanza del velocista non sia eccessiva).

Variazione: una squadra cerca di lanciare gli oggetti il più lontano possibile. La squadra avversaria parte ad un comando e deve riportarli il più velocemente possibile. Ogni velocista può riportare solo un oggetto di lancio. Vince la squadra che impiega meno tempo (si calcola l'ultimo giocatore che ritorna alla linea di partenza).

Perché? I lanciatori esercitano il lancio lungo, i velocisti la rapidità.

Forza di lancio contro forza di stacco (lancio e salto)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Un bambino si sdraià supino su un tappetino. Si porta al petto un pallone da basket o una palla medicinale e la getta all'indietro e in alto cercando di farla oltrepassare una funicella. Se vi riesce, l'avversario spicca un salto in alto e deve cercare di toccare la corda con la mano. Se vi riesce a sua volta la cordicella viene alzata di qualche centimetro. Chi sbaglia per primo tre volte?

Osservazione: per rendere il duello più avvincente si aumenta il peso della palla o la distanza di lancio dalla corda.

Perché? Il lanciatore esercita il movimento di spinta e la forza di spinta, mentre il saltatore migliora la forza di stacco e il movimento di distensione del corpo.

Ad alta intensità

La disciplina dei lanci vive di concorsi e di test. Risultati concreti alimentano la motivazione dei bambini, così veloci a fare progressi da migliorare gli esiti del test nell'allenamento successivo. Le forme di competizione influiscono sui test poiché in gara l'intensità è elevata e i bambini non si accorgono di esercitare più volte lo stesso gesto tecnico.

Triathlon

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

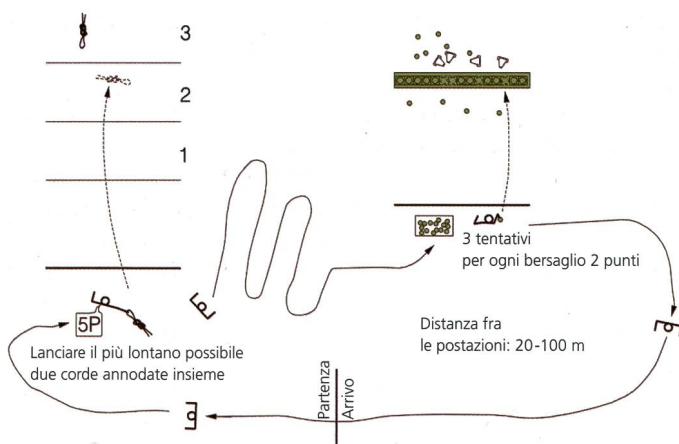
(lancio con rotazione e lineare, resistenza)

Come? Disporre le sbarre parallele a 3-4 metri di distanza dalla parete. Lo staglio anteriore è issato in alto, mentre il secondo staglio è all'altezza delle spalle del bambino, che afferra lo staglio più basso con il braccio più debole. Con l'altro braccio lancia una palla sopra lo staglio più alto in modo tale da riuscire ad afferrarla senza lasciare la presa alle parallele. Esercitare 3-4 volte e poi cambiare braccio.

Osservazione: adottare una posizione di partenza corretta: posizione dei piedi e braccio disteso.

Variazione: formare dei gruppi di due. Il lanciatore esegue il lancio in modo tale da passare la palla al compagno che gliela riconsegna il più velocemente possibile. Quale squadra incamera più lanci in un determinato lasso di tempo?

Perché? Esercitare la qualità dell'esecuzione del lancio escludendo la possibilità di inclinare il busto.



Scagliare la palla (getto)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Due bambini si dispongono di fronte a tre metri di distanza su delle panchine rovesciate. Cercano di passarsi la palla dieci volte con vigore, cercando di non perdere l'equilibrio. In seguito, si passano la palla restando sulla gamba sinistra e poi su quella destra.

Perché? Esercitare il movimento di getto restando in equilibrio.

Lancio alle parallele (lancio lineare)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Disporre le sbarre parallele a 3-4 metri di distanza dalla parete. Lo staglio anteriore è issato in alto, mentre il secondo staglio è all'altezza delle spalle del bambino, che afferra lo staglio più basso con il braccio più debole. Con l'altro braccio lancia una palla sopra lo staglio più alto in modo tale da riuscire ad afferrarla senza lasciare la presa alle parallele. Esercitare 3-4 volte e poi cambiare braccio.

Osservazione: adottare una posizione di partenza corretta: posizione dei piedi e braccio disteso.

Variazione: formare dei gruppi di due. Il lanciatore esegue il lancio in modo tale da passare la palla al compagno che gliela riconsegna il più velocemente possibile. Quale squadra incamera più lanci in un determinato lasso di tempo?

Perché? Esercitare la qualità dell'esecuzione del lancio escludendo la possibilità di inclinare il busto.

Bibliografia

- Katzenbogner, H.: **Kinder-Leichtathletik**. Philippka Verlag, 2002.
- Bader, R.: **Kinderleichtathletik – Band 1+2**. Kultusministerium B-W, Stoccarda, 1998.
- Georges, A.: **L'enfant et l'athlétisme**. Revue d'éducation physique et sport, Parigi, 1986.
- Vonstein, W.: **Fun in Athletics**. Meyer & Meyer, 2001.

Links

- Trovate altre forme di esercizi e di salti al sito www.gioventuesport.ch > Discipline sportive > G+S-Kids > Documenti da scaricare > Lezioni introduttive > Atletica leggera.
- Le prove che compongono la Kids-Cup sono molto attrattive e apprezzate dai bambini. Informazioni al sito www.kids-cup.ch
- Forme di test adattate alle età dei bambini: i test della Federazione svizzera di atletica leggera possono essere consultati al sito www.gioventuesport.ch, rubrica «Atletica leggera».

Una rivista per te



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)
a Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico
a Fr. 5.-/€ 3.50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.-/Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSPO, Redazione
«mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch