**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** 4

**Artikel:** Decollare come un razzo

**Autor:** Keim, Véronique

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1001890

**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:** 11.12.2025

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

# Decollare come un

Il salto con l'asta è la disciplina atletica che esige ineguagliabili risorse energetiche, cognitive e mentali. Il saltatore è un atleta, un ginnasta e un acrobata. Perché non sfruttare questo ricco potenziale anche a scuola?

*Véronique Keim*

Il salto con l'asta a scuola? «Un'utopia», direbbero molti docenti di educazione fisica scoraggiati dalla complessità del movimento e del materiale richiesto. Mentre per altri, sedotti dalla sua ricchezza di movimenti, rappresenta un'opportunità da non lasciarsi sfuggire. E a giusta ragione, perché il salto con l'asta non è così complicato come potrebbe apparire. È consigliato muovere i primi passi con bambini fra i 10 e i 12 di età, per sfruttare al meglio l'ottimo rapporto forza-leve e la grande capacità di apprendimento motorio. Questo sport suscita comunque entusiasmo anche fra gli adolescenti.

## Primi passi col bambù

All'inizio, è sufficiente disporre soltanto di tappeti (grandi e piccoli), cassoni, corde, ecc... L'obiettivo è di fare un certo numero di esperienze motorie che rispecchino il profilo della disciplina: corsa ritmata, skipping, oscillazioni con la corda con sollevamento delle gambe, atterraggio sulla schiena, ecc. Dopo di che si può passare all'uso dell'asta vera e propria, che può anche essere sostituita da una in bambù, in vendita nei negozi di giardinaggio (lunghezza 2m – 2m50), alle cui estremità viene collocata una pallina da tennis tagliata à metà oppure da aste da competizione rotte.

## La buona presa

Come si collocano le mani sull'asta? L'allievo tiene l'asta verticalmente davanti a sé, tende il braccio destro (se destrimano), rispettivamente quello sinistro (se mancino), sale sulla punta dei piedi, afferra l'asta e tende l'altra mano davanti agli occhi per determinare dove appoggiarla. Una volta assicurata la presa, il ragazzo abbassa l'asta a destra (destrimano) ed effettua una mezza rotazione verso sinistra rispettivamente verso destra.

## Stabili e precisi

Durante la rincorsa le spalle restano perpendicolari alla pista, il braccio posteriore è piegato completamente, mentre quello anteriore solo a metà. Correre con l'asta non è per niente facile! Bisogna mantenerla stabile, correre «in alto» e in equilibrio, accelerare progressivamente e dar prova di precisione (falcate ritmate e regolari). Dal profilo metodologico, si consiglia di eseguire dapprima il salto senza rincorsa, con partenza da una superficie sopraelevata (cassone) con l'aiuto del docente (che guida l'asta).

**m**

### Le fasi più importanti

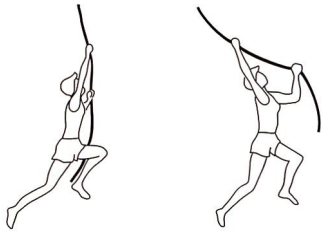
**Rincorsa:** fase preparatoria del salto che condiziona la velocità orizzontale dello stacco.
**Battuta:** azione che il saltatore esegue per collocare l'asta nella cassetta d'appoggio e per spingerla verso l'avanti-alto al fine di rendere efficace lo slancio.
**Caricamento:** azione esercitata al suolo durante l'ultimo appoggio prima dello stacco (l'asta è conficcata in fondo alla cassetta d'appoggio).
**Oscillazione e inarcamento:** le fasi più dinamiche del salto: le gambe ruotano attorno alle anche, poi il tutto attorno alle spalle per trasmettere forza all'asta tramite le braccia.
**Ribaltamento ed estensione:** movimento del corpo per raggiungere una posizione favorevole a sfruttare la risposta elastica dell'attrezzo.
**Raddrizzamento:** rotazione di 180° attorno all'asse longitudinale del corpo che consente di posizionarsi davanti all'asticella.
**Spinta finale:** ultima spinta verticale per aumentare la velocità.
**Volo e caduta:** tappe finali del salto; l'atleta sfrutta la velocità raggiunta e l'energia cinetica per superare senza problemi l'asticella.

# razzo

## Sempre più in alto

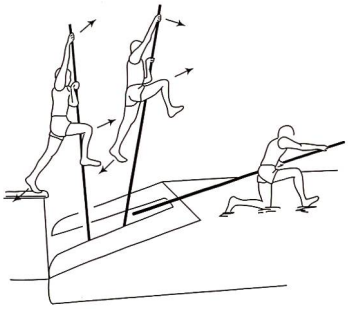
Gli esercizi presentati qui di seguito sono delle semplici opzioni che, ad un approccio analitico, preferiscono delle esperienze motorie vicine alla disciplina in questione. Per ogni esercizio esistono diverse varianti, che si consiglia di testare prima di passare alla tappa successiva.

Nella fase di riscaldamento vanno introdotte delle sequenze ginniche (uscita dalla sbarra, volteggio, ruota su diversi supporti), dei passaggi atletici (corse su asticelle, coni, salti multipli) e degli esercizi di stabilizzazione e motricità.



### Dondolarsi su una corda

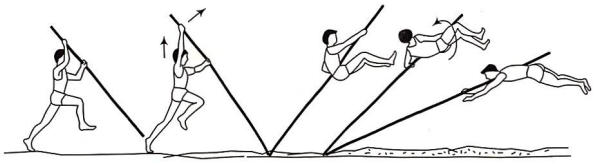
**Cosa?** Passare da una panchina all'altra dondolandosi su una corda (successivamente da un cassone all'altro).
**Perché?** Familiarizzarsi con il lavoro delle braccia e l'oscillazione del bacino. Testare la sensazione di volare.
**Come?** Aggrapparsi alla corda con una buona presa di mani (destra, rispettivamente sinistra, in alto per destromani e mancini); far leva sulle braccia e sollevare le gambe.



### Salti dal cassone

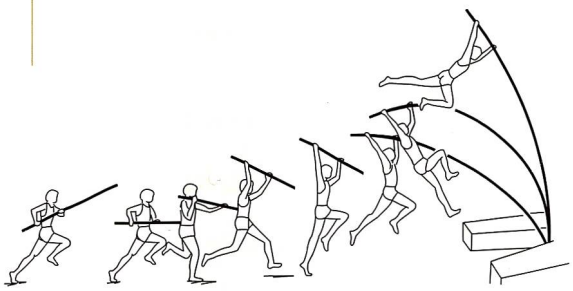
**Cosa?** Saltare in lungo da un cassone e atterrare su un tappetone; idem con due passi di rincorsa e in seguito con mezzo giro.
**Perché?** Esercitare la buona presa delle mani e prolungare la fase di volo.
**Come?** Tenere l'asta in modo corretto (v. pagina precedente), eseguire la rincorsa, tendere il braccio in alto e proiettarsi il più lontano possibile. Lasciare l'asta solo dopo essere atterrati sul tappetone.
**Variante:** salto in alto (collocare un elastico sopra il tappetone!).
**Osservazione:** il docente può aiutare (in modo passivo o attivo) per dare un eventuale slancio all'asta.

Foto: Keystone/EMPICS/Str



### Rincorsa accorciata

**Cosa?** Conficcare l'asta davanti a sé e proiettarsi su un tappetone o nella sabbia.
**Perché?** Passare da una rincorsa orizzontale ad uno slancio verticale.
**Come?** Tenere l'asta in modo che il braccio in alto sia teso; accelerare e mirare la cassetta d'appoggio (oppure punto d'appoggio nella sabbia). Spingere le anche e le braccia in alto e cercare di proiettarsi il più lontano (anche verticalmente) possibile. Introdurre un mezzo giro mollando l'asta solo alla fine.
**Osservazioni:** aiuto attivo o passivo del docente. Aumentare progressivamente l'altezza della posizione delle mani (iniziare dall'altezza del braccio teso + 10 cm).



### Forma completa

**Cosa?** Saltare dopo sette passi di rincorsa.
**Perché?** Riuscire la sequenza giusta: corsa, presentazione dell'asta, battuta e caricamento.
**Come?** Accelerare progressivamente e presentare l'asta sugli ultimi tre appoggi sollevandola sopra la testa. Conficcarla nella cassetta d'appoggio e lanciare in alto il ginocchio libero, ciò che provoca l'oscillazione del bacino. Completare il movimento con un mezzo giro e con la spinta finale prima di mollare l'asta.