

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 4

**Rubrik:** La lezione

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

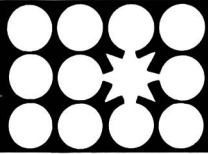
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



# LA LEZIONE

## Atletica leggera

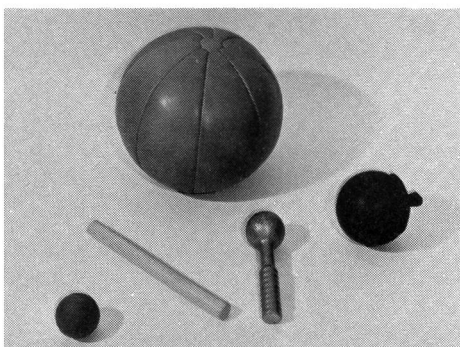
Tema: introduzione del lancio diritto  
Grado: principianti/grado 1  
Durata: 90 minuti  
Testo e disegni: Armin Scheurer  
Osservazione preliminare: Ernst Strähl  
Foto: Hugo Lörtscher

La lezione è concepita per un allenamento in palestra (con attrezzi ausiliari); lo stesso processo metodologico può però avvenire anche all'aperto (con attrezzi ausiliari o con giavellotti).

### Osservazione preliminare

Per l'introduzione del lancio diritto si prestano abbastanza bene i seguenti attrezzi ausiliari:

- pallone pesante (2 kg o 3 kg)
  - oggetto di lancio 500 g (solo all'aperto)
  - **nuovo**: bastone di lancio di 300 g (in palestra o all'aperto)
  - pallina di lancio di 80 g (in palestra o all'aperto)
  - palla con presa (600 g o 800 g), **non** nel materiale G+S
- } nel materiale G+S

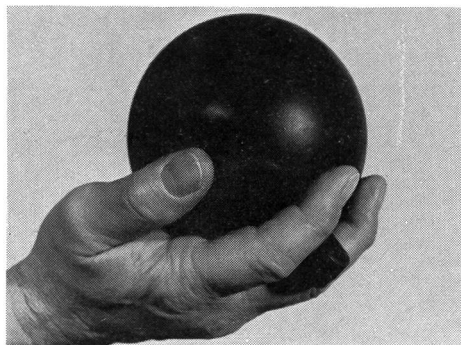


La tecnica di lancio (giavellotto) può essere introdotta e allenata in palestra. Per ragioni tecniche (per esempio la presa) raccomandiamo come attrezzi ausiliari il bastone di lancio di 300 g (**nuovo** nel materiale G+S) e la palla con presa (**non** nel materiale G+S, ma ottenibile nei negozi specializzati). Il pallone pesante dovrebbe essere impiegato nell'allenamento specifico di condizione; la pallina di 80 g è troppo leggera perfino per il principiante e provoca errori di carattere tecnico («tiro a cucchiaio»).

### Generi di presa

Con la palla speciale:

la presa dev'essere fissata tra l'indice e il medio; il pollice e l'anulare sostengono la palla. Questa si trova sulla radice delle dita e non sul palmo. Sia durante la fase di portata che in quella di lancio il palmo della mano è sempre diretto verso l'alto. In questo modo è garantito un impiego buono ed economico del braccio di lancio.

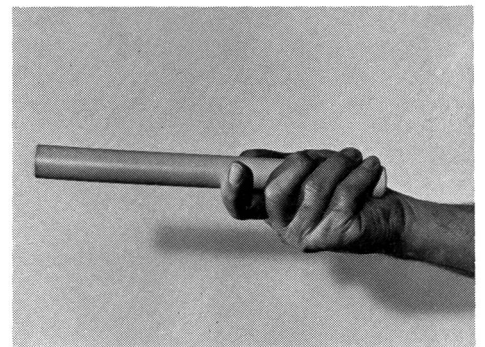


Con il bastone di lancio:

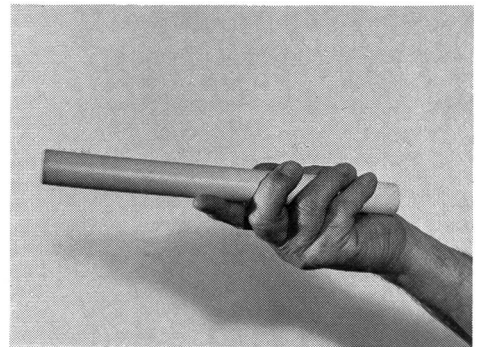
a) la presa per il lancio del martello: non è conveniente, perché il braccio di lancio si contrae e la posizione non corrisponde a quella della tecnica del lancio del giavellotto.



b) la presa per il lancio del giavellotto: il bastone di lancio si trova nella mano nel prolungamento del braccio di lancio. La presa è fatta con indice e pollice chiusi l'uno contro l'altro.



c) variante della presa di lancio del giavellotto: tenere l'attrezzo con il pollice e il medio. L'indice è teso decontratto ed è contro l'attrezzo.



**Lezione d'introduzione** (lancio diritto con palla con presa e bastone di lancio)

### 1. Messa in moto (20 minuti)

- marciare, cerchi delle spalle in av. e ind., anche cerchi delle braccia asimmetrici
- correre con cerchi delle braccia in av. e ind.
- posizione a gambe divaricate, braccia in alto, flessione in av. a sin. e a dr. di fianco
- galoppo lat. con ½ giro. Accento sul giusto lavoro delle anche durante il ritmo («dam – dam – da dam, rotazione», ecc.)
- posizione a gambe divaricate, cerchi delle anche a sin. e a dr. alternativamente, cerchio grande, a braccia tese in alto, lo sguardo segue il movimento delle mani

- gran passo in av. a sin. e a dr. alternativamente, il posteriore dev'essere premuto verso la caviglia del piede avanzato
- posizione a candela, divaricare in av. e lat. le gambe, torsione delle anche a gambe divaricate
- posizione a gambe divaricate, flessione ind., a braccia in alto, spinta delle gambe e proiezione in av. del tronco (movimento del coltello a serramanico)
- marciare, bilanciando le braccia asimmetricamente in av. in alto
- correre lateralmente con l'asse delle spalle nella direzione della corsa, accentuare il sollevamento delle ginocchia
- trotto, flettere il tronco lateralmente a sin. e a dr. alternativamente, lasciare le spalle completamente decontratte

## 2. Parte principale (50 minuti)

### Introduzione al lancio con la palla e con il bastone di lancio (30 minuti)

Per chi lancia a destra

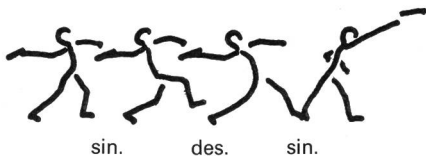
- lancio dalla posizione con un piede in av.



- lancio con gran passo di caduta in av.

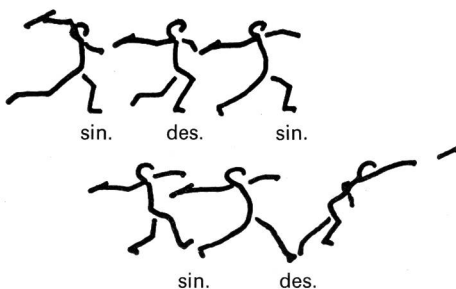


- lancio dalla stazione, con 2 passi di presa di slancio, sin. dr. sin.-lancio



- lancio marciando, con 2 passi di preparazione, sin. dr. - sin. dr. sin. - lancio, accento sul passo d'impulso (penultimo passo)
- lancio dalla corsa al trotto, ritmo di lancio sin. dr. sin. - lancio come

- ritmo dei 5 passi dalla marcia, sin. dr. sin. dr. sin. - lancio



- ritmo di lancio dei 5 passi, in corsa. Il primo passo dev'essere effettuato con la gamba sin. sulla marca, nello stesso tempo viene condotto ind. l'attrezzo di lancio. Accento sui passi 4 = passo d'impulso e 5 = passo di bloccaggio
- per terminare, un numero prestabilito di passi di rincorsa (per esempio 5 passi di presa di slancio e ritmo di 5 passi per il lancio)

### Allenamento di mobilità (20 minuti)

- saltarello incrociando le gambe davanti al corpo con movimento accentuato delle ginocchia



- marciare, nel passo in av. bilanciare le braccia in av. in alto e bilanciare la gamba opposta ind. in alto, alternativamente



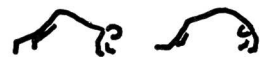
- posizione dell'ostacolista con flessione del tronco in av., ind., lateralmente, alternativamente



- esercizio a coppie: schiena, braccia in alto, darsi le mani, passo di caduta in av. con molleggiamento



- appoggio facciale, sollevare il posteriore, 1/2 giro alla posizione di ponte



- posizione di appoggio facciale, flettere il tronco in av. e ind. (sollevare e abbassare il posteriore), braccia e gambe tese



- posizione bocconi, braccia laterali, sollevare la gamba dr. per toccare la mano sin. e alternativamente dall'altra parte, anche in posizione dorsale
- bilanciare asimmetricamente le braccia e le gambe in av. e ind. in alto



- saltellare sul posto con circoli delle braccia in av. e ind., ogni quarto salto doppio circolo delle braccia (1-2-3-salto)
- gran passo di caduta in av., movimento di molleggiamento e 1/2 giro con accento su un rapido lavoro delle anche



## 3. Conclusione (20 minuti)

- correre e passi saltellati con decontrazione delle braccia e delle gambe
- gioco: tennis con pallone di calcio
- Doccia, cure corporali.



**Alder & Eisenhut AG**  
8700 Küssnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53  
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

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

86 anni di fabbricazione di apparecchiature  
per la ginnastica



Fornitrice di tutte le apparecchiature per  
competizione e dei materassi ai Campionati  
europei di ginnastica artistica, Berna 1975.  
Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,  
scuole, società e privati.



**V. Pigagnelli**

Via Bottogno 9a  
6962 Viganello  
Tel. 091/51 21 46

Gedr. Aries + Co.  
Lugano  
Schaffhausen  
Basel

**E' il momento dei T - Shirts  
stampati**

resistenti e garantiti  
al sole e bollitura

**Giacche di nylon  
e per il tempo libero  
Pullover-cappuccio  
Giacche-cappuccio  
Pullover-university**

Fornitura a prezzi  
e condizioni favorevoli  
A partire da **10 pezzi stampa  
con soggetto su richiesta**  
Tutte le grandezze e colori

**Autocollanti**

resistenti alle intemperie  
e graffiature in tutte  
le grandezze e forme

Su richiesta il nostro grafico  
è a vostra disposizione

**LOSINGER  
POLYmatch®**

**Revêtement  
moderne  
pour les  
jeux et les sports  
de plein air ou en salles**



**LOSINGER  
Garantie**

Renseignements et  
documentation sans engagement par  
LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19,  
6004 Luzern, téléphone 041 36 73 13

Entreprises LOSINGER et filiales  
dans toute la Suisse

# Ovomaltine

rende più efficienti



Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata. Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.

WANDER