

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: 36 (1979)
Heft: 10

Artikel: Introduzione al lancio del perso
Autor: Egger, Jean-Pierre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000557>

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>



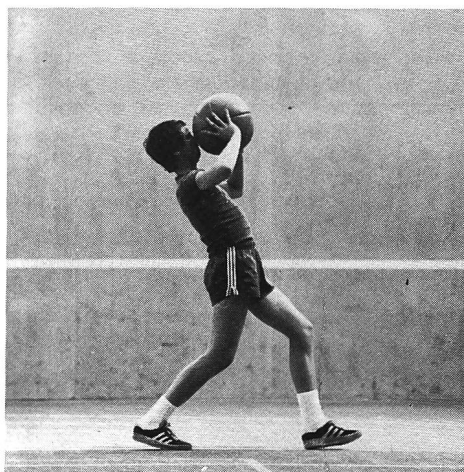
Introduzione al lancio del peso

Jean-Pierre Egger

Osservazioni iniziali

- il monitore potrà suddividere questa materia in due o tre parti di lezioni secondo i suoi obiettivi e la sua organizzazione
- questa progressione metodologica porta d'altronde alla tecnica del passo cambiato (Wechselschritt-Technik) preconizzata da Hans Ruedi Kunz, allenatore nazionale dei nostri decatleti, il quale ha redatto uno studio in merito (vedi l'organo ufficiale della SFG/FSA del 19 aprile 1978)
- questa materia sarà studiata di preferenza durante il periodo invernale, allo scopo di meglio preparare gli atleti al lavoro con il peso
- lo studio comprende quattro *esercizi-tipo*, ad ognuno dei quali si aggiunge un *esercizio derivato*
- materiale:
 - pallone pesante di 1 o 2 kg
 - palle pesanti di 1 o 2 kg
 - linea di demarcazione

Esercizio 1



1
Lancio di fronte, con le due braccia, piedi divaricati, spinta con tutto il corpo.

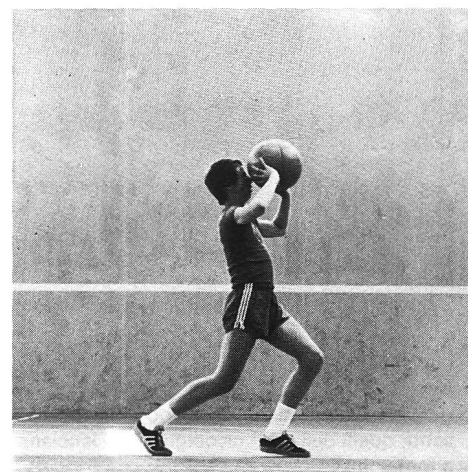
Esercizio-tipo

Consegne:

Chiedere al lanciatore:

- di divaricare i piedi (per i mancini piede sinistro davanti)
- di tenere il pallone pesante o una palla abbastanza voluminosa con le due mani, davanti alla fronte, mani poste dietro l'attrezzo e i gomiti nel prolungamento

- di effettuare una leggera flessione con le due gambe (peso del corpo essenzialmente sulla gamba arretrata, tallone sollevato) (foto 1)
- di lanciare con estensione di tutto il corpo (gambe-tronco-braccia) (foto 2 e 3)
- di fissare lo sguardo verso l'alto in avanti (prevedere se possibile un punto di riferimento visivo) (foto 3)



2



3

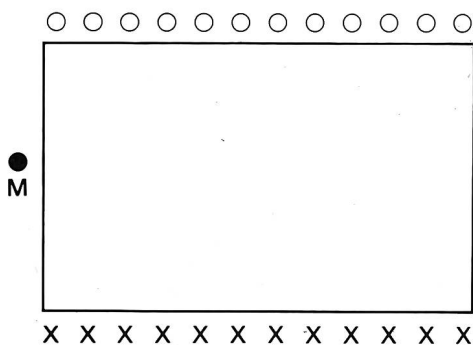
L'attitudine finale è caratterizzata da:

- il bacino fronte in avanti
- le spalle fronte in avanti e orizzontali
- le due braccia tese in direzione del lancio (oblique verso l'alto e l'avanti)

Questa attitudine costituisce una posizione «d'autocontrollo».

Forme collettive d'esecuzione

Esempio A

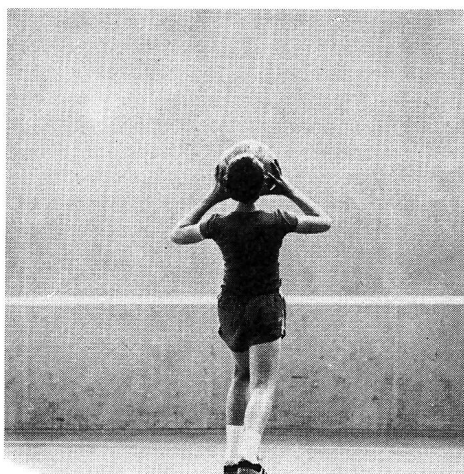


– ogni squadra si mette da una parte e dall'altra del campo di lancio (15–20 m fra le due squadre)
Svolgimento dei lanci:
quelli della squadra A lanciano i palloni pesanti; quelli della B li raccolgono e li lanciano a loro volta.

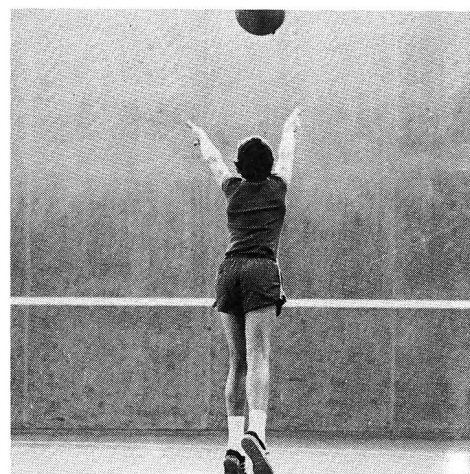
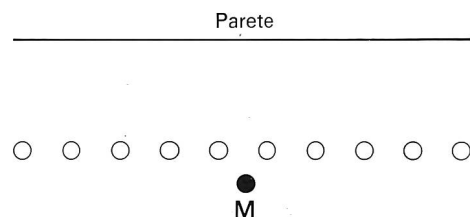
– dividere la classe in due squadre A e B. Ogni squadra è composta di 12 allievi; per esempio: un pallone pesante ogni due allievi

Esempio B

Organizzazione che permetta un miglior controllo della spinta del pallone.



4



5

Esercizio derivato

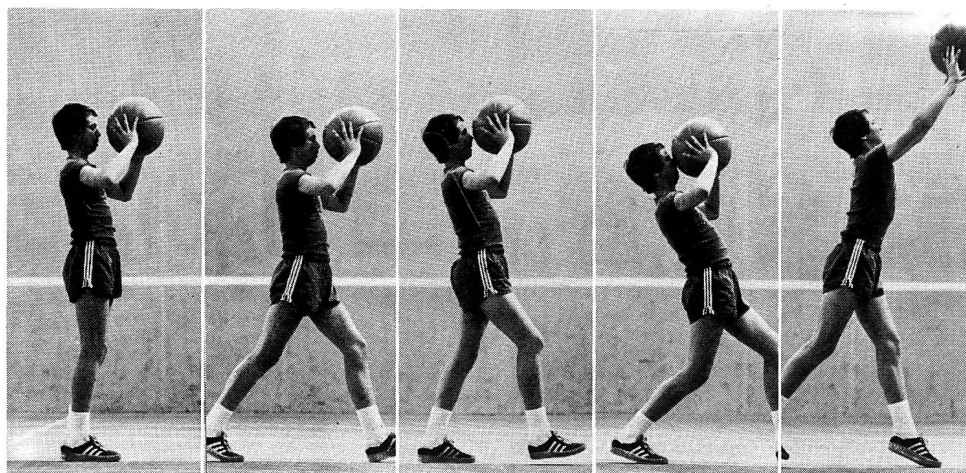
Lancio di fronte, con tre passi di rincorsa:

- partire piedi uniti fronte al lancio
- porre il pallone sulla fronte
- tenere il pallone a due mani (foto 6)

- fare tre appoggi (sin.-des.-sin.) e lanciare (foto 7, 8, 9, 10)
- ritrovare l'attitudine finale della situazione tipo

Forme collettive d'esecuzione

Come nella situazione-tipo



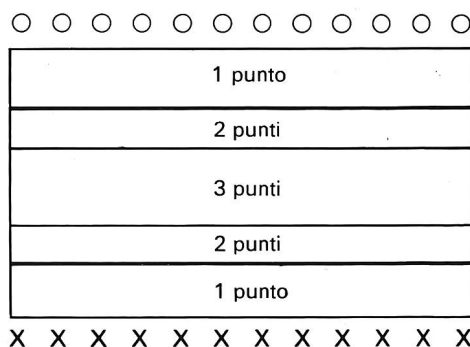
6 7 8 9 10

Forme di competizione e di gioco

Scopo:

derivati ed esercizi di controllo per il maestro e gli allievi

Esempio A



Segnare delle linee sul campo e attribuire dei punti. Tre prove per squadra, fare il totale dei punti per squadra.

Esempio B

Installare una linea mobile (corda): corda posta a 3 m, poi 4 m ecc. Chi riesce a rag-

Esercizio 3

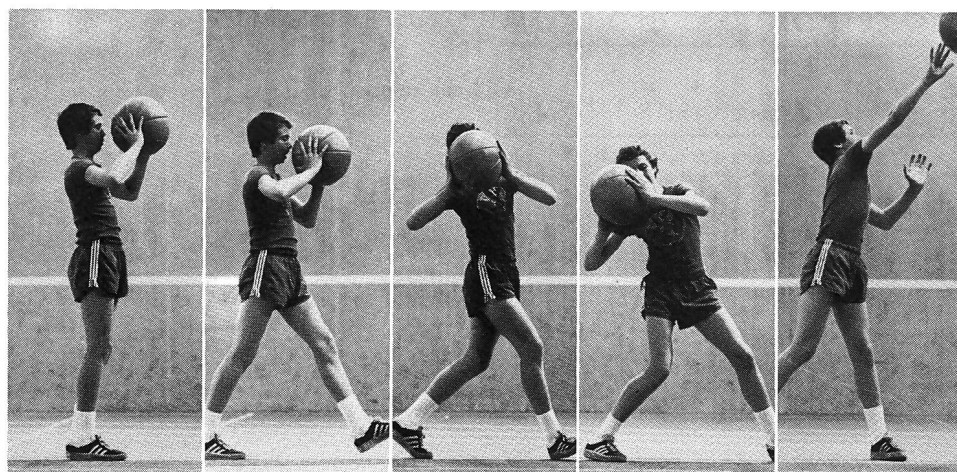
Partenza di fronte, tre passi di rincorsa, lancio di profilo a due braccia.

Esercizio-tipo

Consegne:

Chiedere al lanciatore:

- di partire fronte al lancio (piedi uniti, pallone all'altezza del mento, gomiti allargati) (foto 15)
- di venire alla posizione di profilo (esercizio 2) dopo tre appoggi, sin.-des.-sin. (foto 16, 17, 18)
- di lanciare come nell'esercizio 2 (foto 19)



15

16

17

18

19

Esercizio derivato

Partenza di fronte, tre passi di rincorsa, lancio di profilo con un solo braccio.

Forme collettive d'esecuzione

Vedi esercizio-tipo del primo capitolo.

Consegne:

Vedi esercizio derivato N. 2

Esercizio 4

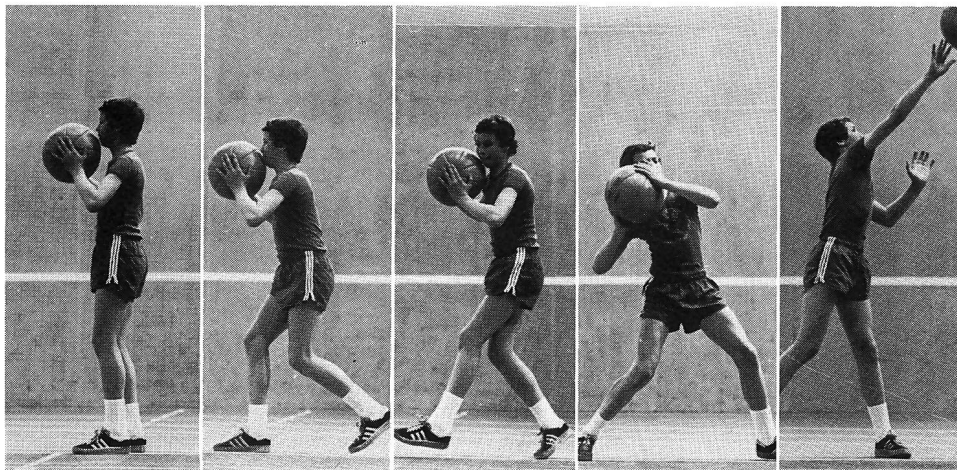
Partenza di schiena, tre passi di rincorsa, lancio di profilo con un solo braccio.

Esercizio-tipo

Consegne:

Chiedere al lanciatore:

- di partire schiena al lancio (piedi uniti, pallone all'altezza del mento, gomiti allargati) (foto 20)
- di venire alla posizione di profilo dopo tre appoggi, sin.-des.-sin. (foto 21, 22, 23)
- di lanciare come nell'esercizio N. 2 (foto 24)



20

21

22

23

24

Esercizio derivato

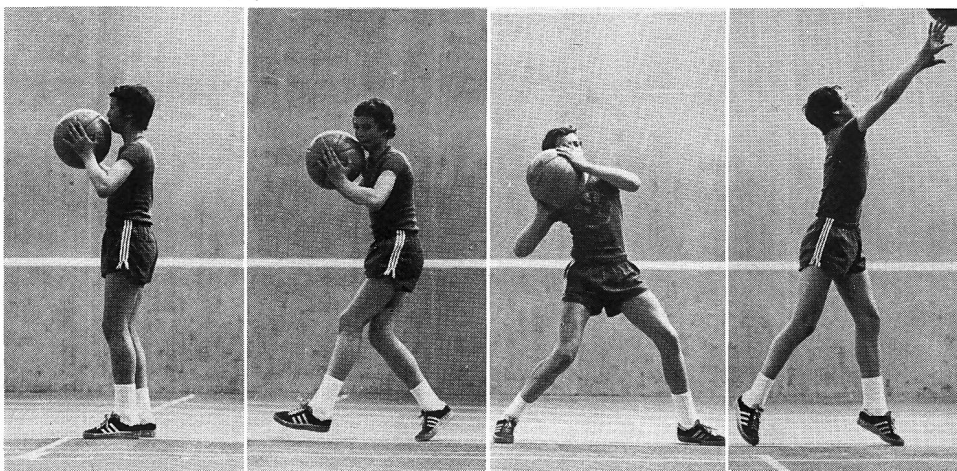
(tecnica del passo cambiato)

Partenza di schiena, due appoggi (des.-sin.), lancio di profilo con un solo braccio (foto 25, 26, 27, 28).

Osservazione finale

L'ultima tappa di questa progressione può eventualmente essere considerata come lo scopo finale nell'apprendimento del getto del peso a livello scolastico.

Mi auguro che gli insegnanti la considerino come una tappa intermedia.



25

26

27

28