

## Atletica: Scoprire altri tipi di lanci

Il lancio del peso è la disciplina allenata più spesso, spesso addirittura l'unica, nelle società di atletica e a scuola. In questa sede vi proponiamo un altro tipo di lancio altrettanto divertente: il lancio in rotazione.

Trattandosi di uno sport in cui le prestazioni sono facilmente misurabili, vi è il rischio che i bambini meno forti si scoraggino presto. Spesso, infatti, la motivazione dipende fortemente dai risultati. In questa fase dello sviluppo durante la quale le differenze fisiche sono spesso importanti, ciò rappresenta un grande problema.

Alcuni accorgimenti permettono di attenuare queste differenze (ad esempio introducendo degli obiettivi per dei lanci, ecc.). Particolarmente efficace è la scelta di discipline più complesse, che riducono l'influenza della corporatura.

Nei lanci un bambino forte può essere battuto da un coetaneo più coordinato nell'effettuare il movimento rotatorio, poiché nei lanci con rotazione le capacità di orientamento, di equilibrio e di ritmo sono altrettanto importanti della forza.

### Elementi di base determinanti

#### Principianti

Lancio del disco

- ritmo di rotazione e di lancio
- posizione di lancio corretta (peso sulla gamba posteriore, gamba anteriore distesa)
- distensione totale del corpo (piede-ginocchio-anche-braccio) in direzione del lancio
- lancio corretto da una posizione di equilibrio

#### Avanzati

- movimento di rotazione e di spinta della gamba di appoggio
- lancio con un giro di rotazione

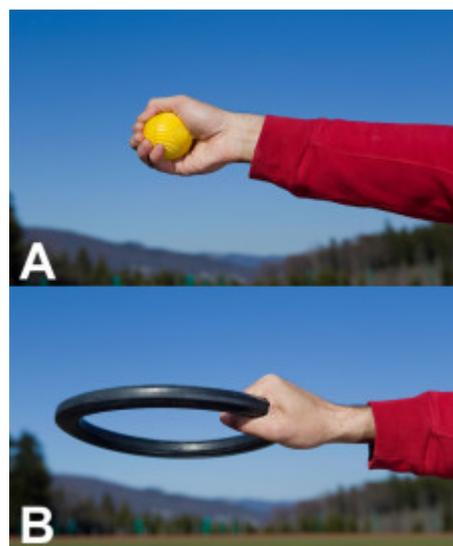
- Acquisire esperienza con diversi movimenti di rotazione.
- Cercare di effettuare un gran numero di lanci.
- Scegliere delle forme globali e prevedere solo pochi esercizi senza un lancio finale
- Osservarsi l'un l'altro.
- Sicurezza: lasciare spazio sufficiente tra un lanciatore e l'altro.

## Cosa scagliare?

Per i lanci in rotazione le palle non sono adeguate perché vanno afferrate con la mano aperta. Un movimento che potrebbe causare delle difficoltà nel lancio del disco.

Le vecchie camere d'aria di bicicletta sono particolarmente adatte per i lanci in rotazione. Consentono infatti un'impugnatura corretta e sono meno pericolose dei veri dischi. L'inerzia della camera d'aria favorisce l'apprendimento del movimento rotatorio.

Inoltre il budget dell'associazione, rispettivamente della scuola, non ne risente, poiché ogni negozio di biciclette sarà ben felice di disfarsi gratuitamente delle vecchie gomme. Nei negozi di materiale sportivo si possono anche trovare dei piccoli anelli di gomma di diverso peso, che si prestano bene per i lanci in rotazione.



→ [Riscaldamento e esercizi tecnici](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**