

Inserto pratico 4: Lanci

Tutti, una volta o l'altra, hanno lanciato un sasso in uno stagno o hanno tirato un pallone in porta. La famiglia dei lanci è uno dei piatti forti delle lezioni di educazione fisica e delle sedute di allenamento.



I lanci sono movimenti che non interessano soltanto chi pratica l'atletica leggera. Per quanto riguarda alcuni sport di squadra, si tratta prevalentemente di imparare ad eseguire un determinato movimento di lancio nel momento più opportuno.

Ci riferiamo ad esempio alle forme principali di lancio e di tiro tipiche di discipline quali la pallamano e il baseball. Anche nella pallavolo (smash), nei giochi di rinvio, nell'hockey su ghiaccio o nell'unihockey (sollevamento del bastone e tensione del corpo) esistono degli elementi del movimento di lancio, nonostante sia più difficile reperirli.

Un accompagnatore di nome ritmo

L'obiettivo di questo inserto pratico è di avvicinare in modo progressivo gli allievi ai lanci con e senza rotazione. Nelle due pagine seguenti presentiamo, oltre alle affinità di movimento fra i diversi tipi di lancio, uno degli aspetti più importanti di questa materia: il ritmo del movimento di rincorsa e di lancio. Un ritmo che permette di portare a termine ogni lancio.

Dalla pagina quattro alla pagina nove illustriamo invece la tecnica del lancio del giavellotto, del getto del peso e del lancio del disco, i cui le basi (ritmo, spinta, bloccaggio o tensione del corpo) devono essere in armonia l'uno con l'altro. Gli esercizi che proponiamo evidenziano questi movimenti e sono destinati principalmente ad un pubblico di principianti. Ma anche i lanciatori più esperti ne trarranno dei benefici, tecnicamente parlando.

Si può anche giocare

Come fare per designare il miglior lanciatore? Semplice, organizzando una gara. La missione non è difficile, basta mettere in pratica nella vostra palestra i consigli riportati alle pagine 10 e 11. Ed infine, dalla pagina 12 alla 15, scoprirete diverse forme di gioco e di competizione adatte per tutti coloro, giovani e adulti, che di lanci se ne intendono.

[Inserto pratico 4: Lanci](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO