

# Pratica – atletica leggera: lanciare

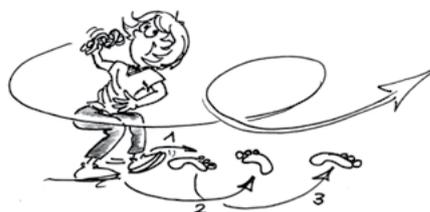


Le elevate esigenze dal punto di vista del ritmo e dell'orientamento portano spesso le allieve (anche nel grado scolastico II) a vivere esperienze positive. A partire avvantaggiate sono ad esempio le ragazze che praticano danza.

## Lancio con rotazione

### 1. Provare il lancio con rotazione con il lato forte (le più avanzate con il lato debole).

- Svolgimento: A e B sono una di fronte all'altra a una certa distanza. Lanciare corde per saltare annodate (senza manici) o camere d'aria. Lanciarle verso la parete (terzo superiore) e raccoglierle da terra davanti alla parete.
- Le allieve provano a scagliare facendo una rotazione completa (rotazione 1/1). Domande per stimolare la riflessione: con quale gamba devo partire per ottenere una rotazione (da tre passi)? Qual è il ritmo più adatto? Qual è la posizione ottimale per poter scagliare correttamente e in lontananza?
- Ascoltare le risposte, sottolineare i punti chiave della fase di preparazione: destra-sinistra-destra (per destrimani) nel ritmo «ta-da-dam». Dopo la rotazione piegare la gamba d'appoggio sotto il corpo ed estendere l'altra gamba (buona posizione di partenza per la tensione di tutto il corpo nel lancio).



### 2. Le allieve si esercitano nella fase di preparazione («rincorsa»).

Si tratta di fare esperienze contrarie (veloce-piano; basso-alto; passi corti-passi lunghi) cercando di sentire qual è il movimento migliore.

**Domande per stimolare la riflessione:** qual è per te il modo migliore di eseguire la rotazione? (dimostrare, spiegare); quali punti chiave occorre osservare affinché possiamo scagliare il più lontano possibile?

**Dialogo per stimolare la riflessione:** dopo aver raccolto le risposte a tutti i punti chiave, trascriverle su un poster affinché tutte possano leggerle.

**Posizione di lancio:** peso sulla gamba destra (lancio destra), il braccio di lancio si «trascina» indietro (caricare dietro l'anca), tensione in tutto il corpo con torsione delle anche, bloccare la parte sinistra del corpo (non inclinarsi a sinistra).

### 3. Lancio con torsione a coppie

A e B decidono su quale punto chiave porre l'attenzione durante l'osservazione reciproca. Prima di tutto concentrarsi sulla fase di preparazione. Come si assume una posizione di lancio favorevole? (cfr. punto 1). Solo a questo punto ci si può concentrare sul lancio stesso («scagliare») (cfr. punto 2).

## Palla bruciata con lancio con torsione

Questa variante in piedi di palla bruciata può anche essere eseguita senza ostacoli (ad es. panchine) su un percorso da completare correndo. È indifferente se lo si percorre effettuando degli sprint o superando degli ostacoli: quello che conta è correre silenziosamente.





## Palla bruciata a ostacoli con lancio con torsione

**Quale squadra riesce a fare il maggior numero di passaggi nel tempo concordato?**

- **Squadra che corre:** 2 allieve scagliano (rotazione 1/1) una camera d'aria nel campo (insieme!), in seguito iniziano a correre sul percorso stabilito (con piccoli ostacoli); corrono fino al fischio del docente (sensato soprattutto per classi numerose: possono correre tanti allievi contemporaneamente). Fermarsi dopo il fischio, non appena le camere d'aria sono lanciate si può iniziare a correre di nuovo.
- **Squadra sul campo:** deve raccogliere le camere d'aria e scagliarle (senza torsione, in funzione delle condizioni) lanciandole in avanti verso l'allieva in prossimità della base (cerchio) che le riceve e ripone nella base. Quando anche la seconda camera d'aria è riposta nella base, il gioco è interrotto (brevemente) con un fischio.
- **Squadra che corre:** dopo il fischio ricomincia subito a scagliare le camere d'aria.

---

## Lancio con torsione con il lato debole

**Osservazioni:** il test «[lancio del disco](#)» è disponibile su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch).

Descrizione del compito e illustrazione con indicazioni relative alle distanze (v. link).

**Materiale:** corde o pneumatici annodati, anelli.

**Tema del mese**

→ [Atletica leggera – Test](#)