

# 4° Convegno “Sport: istruzioni per l’uso”

## Esercizi propedeutici del lancio del disco

a cura di  
Francesco Angius



Ivrea  
25 - 26 marzo 2006

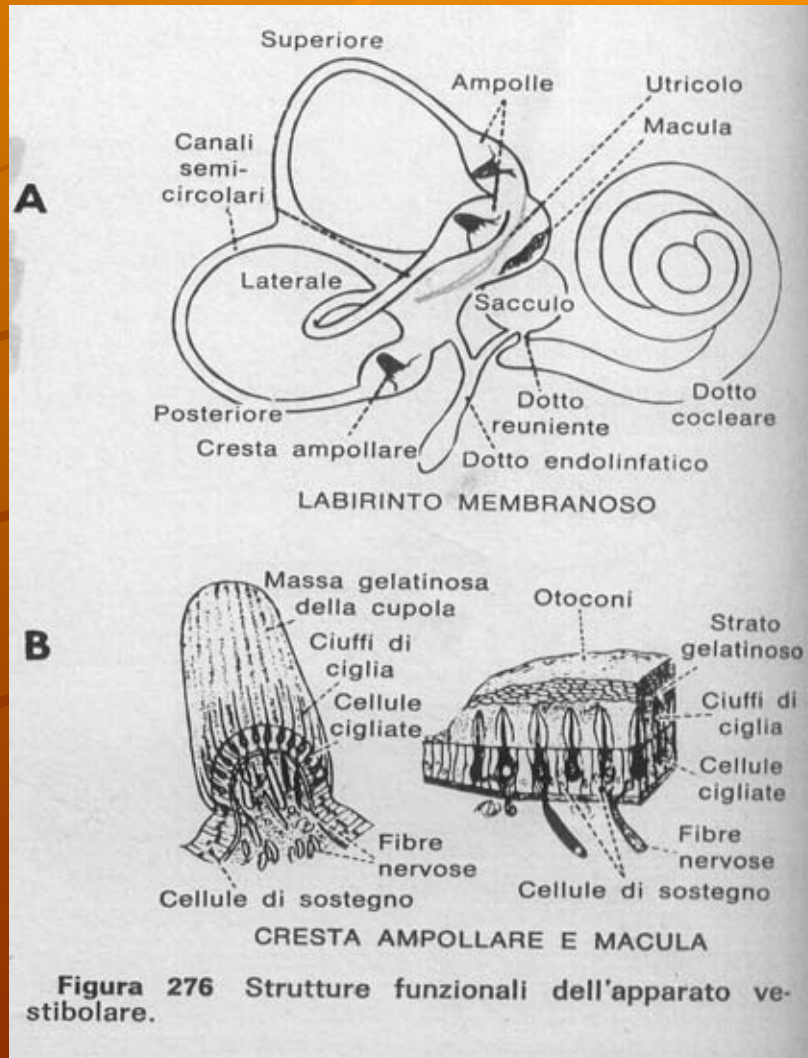
Gli esercizi di seguito presentati sono  
rivolti allo sviluppo del sistema  
vestibolare



**Il sistema vestibolare è la principale struttura corporea adibita al controllo dell'equilibrio statico e dinamico.**



# L'apparato vestibolare



Lo sviluppo e l'allenamento di tale sistema con varie esercitazioni permette il miglioramento dell'equilibrio che non è altro che la capacità di orientarsi e muoversi nello spazio, sia del corpo nella sua totalità che dei vari segmenti corporei

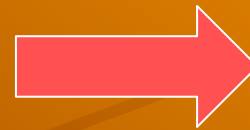
L'equilibrio è uno (o forse è il principale) requisito necessario perché si possa sviluppare una corretta tecnica nei lanci atletici.



# Propedeutici a carattere generale



# ruotare sul posto



- ◆ -ruotare sul posto senza spostarsi lateralmente o avanti e indietro
- ◆ -braccia in fuori



# ruotare sul posto con le gambe piegate



- ◆ -ruotare sul posto senza spostarsi lateralmente o avanti e indietro
- ◆ -braccia in fuori
- ◆ -mantenere fisso l'angolo al ginocchio
- ◆ -non sollevarsi o piegarsi

# ruotare e avanzare lungo una linea



- ◆ -avanzare lungo la linea e senza spostamenti laterali



- ◆ -uso propulsivo – ruotante dei piedi

# ruotare e avanzare lungo una linea con le gambe piegate



- ◆ -avanzare lungo la linea e senza spostamenti laterali
- ◆ -non variare l'angolo al ginocchio
- ◆ -uso propulsivo piedi

# 1\2 giri



- ◆ -corretto allineamento corpo in aria
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -arrivo preciso sui riferimenti a terra

# 1\2 giri di seguito



- ◆ -corretto allineamento corpo in aria
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -arrivo preciso sui riferimenti a terra
- ◆ -continuità del movimento



# 1\2 giri di seguito in direzioni opposte



- ◆ -corretto allineamento corpo in aria
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -arrivo preciso sui riferimenti a terra
- ◆ -continuità del movimento
- ◆ -continua variazione della direzione combinazioni

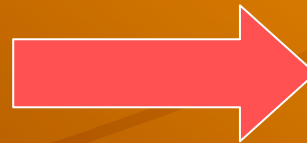


# giri



- ◆ -corretto allineamento corpo in fase di volo-
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -corretto uso arti superiori
- ◆ -arrivo preciso sul riferimento a terra

# giri di seguito



- ◆ -corretto allineamento corpo in fase di volo-
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -corretto uso arti superiori
- ◆ -arrivo preciso sul riferimento a terra
- ◆ -continuità movimento



# giri di seguito in direzioni opposte



- ◆ -corretto allineamento corpo in fase di volo
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -corretto uso arti superiori
- ◆ -arrivo preciso sul riferimento a terra
- ◆ -continuità movimento
- ◆ -continua variazione combinazioni

# capovolta avanti, arrivo in piedi e 1\2 giro



- ◆ -corretto uso braccia nella capovolta
- ◆ -corretta impostazione collo nella capovolta
- ◆ -continuità nell'esecuzione
- ◆ -armonia nel movimento
- ◆ -arrivo sui riferimenti a terra

# capovolta avanti, arrivo in piedi e giro



- ◆ -corretto uso braccia nella capovolta
- ◆ -corretta impostazione collo nella capovolta
- ◆ -continuità nell'esecuzione
- ◆ -armonia nel movimento
- ◆ -arrivo sui riferimenti a terra

# 1\2 giro e capovolta avanti



- ◆ -corretto uso braccia nella capovolta
- ◆ -corretta impostazione collo nella capovolta
- ◆ -continuità nell'esecuzione
- ◆ -armonia nel movimento
- ◆ -arrivo sui riferimenti a terra

# giro e capovolta avanti



- ◆ -fluidità movimento
- ◆ -armonia movimento
- ◆ -arrivo e partenza sui riferimenti a terra
- ◆ -variazione combinazioni

# giro, capovolta avanti e nuovo giro



- ◆ -fluidità movimento
- ◆ -armonia movimento
- ◆ -arrivo e partenza sui riferimenti a terra
- ◆ -variazione combinazioni

# gli stessi esercizi ma sostituendo alla capovolta avanti quella dietro



- ◆ -corretto uso arti superiori
- ◆ -corretto posizionamento del collo
- ◆ -corretta raccolta del corpo

# tre passi di corsa, presalto, arrivo in doppio appoggio e giro in aria



- ◆ -numero corretto passi
- ◆ -arrivo dal presalto in doppio appoggio
- ◆ -esecuzione giro



# da fermo tre giri sul posto e 10 mt di corsa



- ◆ -arrivo sui riferimenti a terra
- ◆ -continuità movimento
- ◆ -correre lungo la linea
- ◆ -evitare spostamenti laterali durante corsa

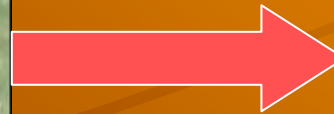
# ad occhi chiusi da fermo 3 giri sul posto e 10 mt di corsa



- ◆ -arrivo sui riferimenti a terra
- ◆ -continuità movimento
- ◆ -correre lungo la linea
- ◆ -evitare spostamenti laterali durante corsa
- ◆ -controllare chiusura occhi
- ◆ -eventuale assistenza nella corsa



# 10 giri alternati a dx e sx e 10 mt di corsa



- ◆ -corretto arrivo sui riferimenti a terra
- ◆ -posizione corpo in volo
- ◆ -corsa in linea
- ◆ -continuo cambiamento direzione giri
- ◆ -eventuale assistenza nella corsa

# Propedeutici specifici



# ruotare sul posto con il disco in mano



- ◆ -posizione mano con disco parallela al suolo
- ◆ -non spostamenti
- ◆ -uso piedi in fase propulsiva - rotante



# ruotare e avanzare lungo una linea con il disco in mano



- ◆ -posizione mano con disco parallela al suolo
- ◆ -spostamento lunga la linea
- ◆ -uso piedi in fase propulsiva – rotante
- ◆ -corretto allineamento corpo



# ruotare e avanzare lungo una linea effettuando 2 appoggi dx e 2 appoggi SX



- ◆ -spostamento lungo la linea
- ◆ -ritmo piedi
- ◆ -uso piedi in fase propulsiva – rotante
- ◆ -corretto allineamento corpo
- ◆ -corretto numero di appoggi

# ruotare e avanzare lungo una linea effettuando 2 appoggi dx e 1 appoggi SX



- ◆ -spostamento lungo la linea
- ◆ -ritmo piedi
- ◆ -uso piedi in fase propulsiva – rotante
- ◆ -corretto allineamento corpo
- ◆ -corretto numero di appoggi



# ruotare e avanzare lungo una linea effettuando 1 appoggio dx e 2 appoggi SX



- ◆ -spostamento lungo la linea
- ◆ -ritmo piedi
- ◆ -uso piedi in fase propulsiva – rotante
- ◆ -corretto allineamento corpo
- ◆ -corretto numero di appoggi

# ruotare e avanzare lungo una linea effettuando 1 appoggio dx e 1 appoggio sx



- ◆ -spostamento lungo la linea
- ◆ -ritmo piedi
- ◆ -uso piedi in fase propulsiva – rotante
- ◆ -corretto allineamento corpo
- ◆ -corretto numero di appoggi

# frontali lungo una linea



- ◆ -avanzamento lungo la linea
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -mantenimento torsione
- ◆ -corretta esecuzione elementi tecnici



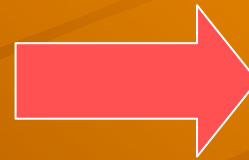
# frontali di seguito lungo una linea



- ◆ -avanzamento lungo la linea
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -mantenimento torsione
- ◆ -corretta esecuzione elementi tecnici
- ◆ -continuità movimenti
- ◆ -ritmo



# completi lungo una linea



- ◆ -avanzamento lungo la linea
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -mantenimento torsione
- ◆ -corretta esecuzione elementi tecnici

# completi di seguito lungo una linea



- ◆ -avanzamento lungo la linea
- ◆ -azione propulsiva arti inferiori
- ◆ -mantenimento torsione
- ◆ -corretta esecuzione elementi tecnici
- ◆ -continuità movimenti
- ◆ -ritmo



