**Zeitschrift:** Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 21 (1964)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Le nostre lezioni

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Circuit - training

Werner Duttweiler

**Luogo d'esecuzione:** palestra. **Durata:** 1 ora e 40 minuti.
**Materiale:** palle da tennis, plinti, spalliere, sbarre fisse, banchine, sacchi di sabbia, palloni pesanti, corde per saltare, palloni per la pallamano.

**I. Preparazione** (20')

**Messa in moto con palle da tennis** (10')

- Marcia libera: far rimbalzare la palla con la mano migliore
- idem con l'altra mano
- idem al passo di corsa leggero
- idem al passo cambiando alternativamente di mano
- idem al passo di corsa leggero
- Stazione: passando dalla posizione in ginocchio e seduti, sdraiarsi lentamente su di un fianco facendo sempre rimbalzare la palla; con la mano migliore
- idem con l'altra mano.

**Scuola del corpo con palle da tennis** (10')

1. Appoggio facciale: far rimbalzare la palla, dapprima con la mano destra, poi con la sinistra.
2. Posizione a gambe divaricate: flettere bilanciando il tronco in avanti in basso e lanciare verticalmente la palla tra le gambe indietro in alto; riprendere e così di seguito.
3. Esercizio a due: a terra bocconi, passarsi la palla a due mani.
4. Esercizio a due: A, a terra sul dorso, la palla tenuta tra i piedi, descrive con le gambe il circolo più grande possibile, mentre B gli fissa le spalle al suolo. A destra e a sinistra.
5. Saltellare in continuazione sulla gamba dr. (sin.). Lanciare la palla passandola sotto la gamba sin. (dr.).

**II. Scuola della prestazione** (70')
**Corsa** (10')

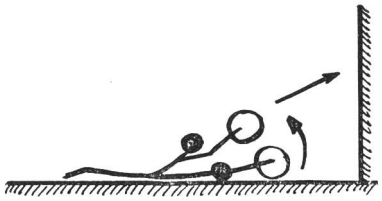
- Correre sul posto alzando le ginocchia. Al colpo di fischietto, spostare il peso del corpo in av. e correre in av.
- Partenza con caduta. Lasciare cadere il corpo in av. il più a lungo possibile; soltanto allora rapido lavoro delle gambe.
- A terra, bocconi, mani sulla schiena: al colpo di fischietto, partenza.
- L'esercizio precedente ripetuto 3 volte su 25 metri, con misurazione del tempo.

**1. e 2. Tema: Circuit-training** (40')
I sei seguenti esercizi del circuito devono essere svolti nell'ordine dato.

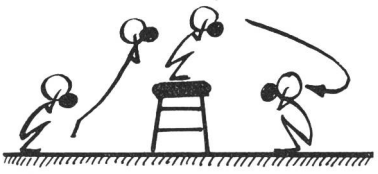
- Ogni esercizio deve essere possibilmente ripetuto 10 volte.
- Nessuna pausa tra un esercizio e l'altro.
- Dopo i sei esercizi, 5 minuti di pausa : gambe in alto, appoggiate.
- Il circuito deve essere ripetuto una o due volte.
- L'intensità degli esercizi può essere aumentata mediante:
  a) aumento delle ripetizioni dei singoli esercizi;
  b) aumento delle ripetizioni dell'intero circuito.

**Esercizi**

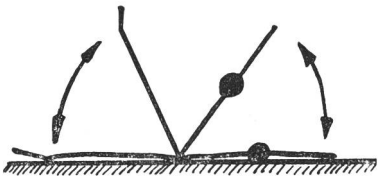
1. Spalliera, sospensione dorsale : sollevare lentamente le gambe tese in avanti fino all'orizzontale.
2. Appoggio facciale: staccarsi dal suolo a 4 zampe, durante la fase di volo, battere le mani.
3. A terra bocconi, a 3 metri di distanza dalla parete: alzare il tronco indietro e lanciare il pallone pesante contro la parete.



4. Posizione raggomitolata: saltare sul plinto, salto in basso con mezzo giro (anche con sacco di sabbia di circa 10 kg.).



5. Sbarra, altezza di sospensione: flettere le braccia (a gambe tese).
6. A terra sul dorso: flessione rapida del corpo in equilibrio.



**Gioco: pallamano** (20')
Tattica dell'attacco.
Tattica di difesa.

1. Palla rubata; due squadre. I rossi si passano in continuazione il pallone; i blù cercano di intercettarlo e di procedere poi per conto loro a passaggi continuati. Ogni palla intercettata costituisce un punto per la squadra avversaria. Quanti punti ottiene ogni squadra durante 5 minuti ?
2. Gioco con una sola porta.
   Gli attaccanti cercano, partendo dal centro campo, di costruire un attacco e di tirare in porta. Quando, nel corso degli attacchi successivi, i difensori avranno intercettato 5 volte il pallone, effettuare il cambio.

**III. Ritorno alla calma** (10')
Discutere il gioco, comunicazioni, riporre il materiale, doccia.

# Getto del peso - Salto in lungo

Ernst Meierhofer

**Luogo d'esecuzione:** all'aperto. **Durata:** 1 ora e 40 minuti.

**Materiale:** pesi, rastrello, bacchetta, picchetti, nastri, pallone da pallamano.

**I. Preparazione** (20')

**Messa in moto** (10')

- In colonna per 2: marcia, al colpo di fischietto, cambiare il posto.
- Leggero passo di corsa, al colpo di fischietto, girare attorno al camerata.
- Al colpo di fischietto, 1/4 di giro a sin., gli allievi del primo rango fanno da montone, quelli del secondo rango eseguono un salto a g. divar., 1/4di giro a dr. e continuare al passo di corsa.
- Idem, ma passare sotto le g. divar.
- I primi due conducono la loro rispettiva colonna in corsa libera entro uno spazio delimitato.
- Idem, ma con le colonne divise in più gruppi indipendenti.
- Al colpo di fischietto, riformare la colonna per 2.

**Scuola del corpo con i pesi** (10')

1. Boccia nella m. sin.: tendere il br. sin. di fianco, bloccare brevemente, cambiare a dr. dietro la testa.

2. Pos. a g. divar., boccia nella m. sin.: flettere ripetutamente il tronco in av., durante la elevazione cambiare di m. mediante leggera trazione del br. Palmo della mano sempre verso il basso.

3. Un piede in av., boccia tenuta dietro la nuca: molleggiare nelle ginocchia, spingendo bene in av. il ginocchio avanzato.

4. Posizione a g. leggermente divar., boccia nella m. sin.: flettere il tronco lat. con molleggiamento ripetuto, cambiare di lato bilanciando la boccia con il br. teso sopra la testa.

5. Posizione a g. divar., boccia tenuta a 2 m.: girare alternat. il tronco a dr. e a sin., con forte slancio delle br.

6. Boccia tenuta a 2 m. dietro la nuca: saltellare, anche con estensione.

**II. Scuola della prestazione** (70')

**Corsa: partenza alta** (10')

1. Classe su di 1 rango: g. di appello leggermente in av.: lasciar cadere il corpo in av. e corsa in decontrazione su 10-20 m.
2. Come 1., ma prolungare la caduta, in modo di dover partire più in fretta (ca. 20 m.).
3. Posiz. iniziale leggermente più grande, peso del corpo sulla g. avanzata, br. in posiz. asimmetrica: al colpo di fischietto, partenza su 20 m.
4. Come 3., sotto forma di corsa ad inseguimento su 30 m. (6 volte).La classe su due ranghi, 2 m. di distanza tra un rango e l'altro: al colpo di fischietto, partenza. Chi raggiunge il camerata davanti? Dopo la prima corsa cambiare il posto, dopo la seconda cambiare di avversario.

**1. Tema: getto del peso** (20')

La descrizione si riferisce ai lanciatori di destro.

1. Posiz. a g. divar.: gettare la boccia a due mani in av.; spinta delle g.
2. G. sin. in av.; boccia tenuta a due m. dav. alla spalla dr.: getto con forte spinta della g. dr. e saltello; ossia, dopo il getto, ricevere il corpo sulla g. dr. spostata in av.
3. Stazione trasvers. alla direzione di lancio, parte sin. in av., pos. a g. divar.: ritmico cambiamento della boccia da una m. all'altra con forte spostamento del peso del corpo di fianco e getto finale.
4. Dorso opposto alla direzione di lancio, piede dr. in av., boccia a terra dav. ad esso: flessione profonda, prendere la boccia a due m. e portarla alla spalla dr. Seguito dei movimenti: tendere il corpo, girare nella direzione di getto, getto con estensione, saltello girato. Il br. sin. accompagna il movimento.
5. Posizione normale con il dorso opposto alla direzione di lancio, peso alla spalla dr.: passo con caduta a dr., flettere a fondo e getto come per 4.

**2. Tema: salto in lungo** (20')

1. Dal bordo della fossa, salto da fermi. Chi salta più lontano ?
2. Dalla pedana, misurare indietro 6 passi di slancio (a pieno ritmo).
3. Salto di controllo. Poi gli es. 4. / 6., sempre con 6 passi di slancio. Attenzione al buon atterraggio. Più salti per es.
4. Salto e toccare con le br. tese in alto un nastro fissato ad una bacchetta.
5. Salto toccando la bacchetta (posta più in basso) con la g. di slancio tirata fortemente in alto. Br. come per 4.
6. Come 5., ma le g. e le br. vengono tese in av. per l'atterraggio.

**Gioco: palla rubata** (ad intervalli) (20')

Per la descrizione del gioco si veda alla pagina precedente.
4 x 2 min. di gioco, 4 x 2 min. di ricupero. 4 squadre su 2 campi. Mentre 2 squadre giocano nel primo campo, le altre 2 riposano e contano. Dopo 2 min. il pallone vien messo in gioco nell'altro campo. dopo 2 x 2 min. incontro tra i perdenti e poi tra i vincitori.

**III. Ritorno alla calma** (10')

Rientrare, riporre il materiale, comunicazioni, doccia.