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: 23 (1966)

Heft: 2

Rubrik: Le nostre lezioni : ginnastica agli attrezzi

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

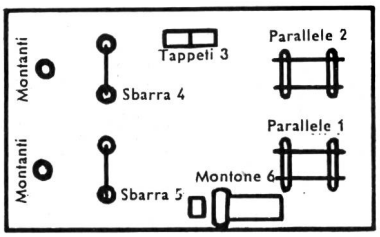
Download PDF: 25.07.2025

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

Le nostre lezioni: Ginnastica agli attrezzi

Clemente Gilardi

Luogo d'esecuzione: palestra.
Durata: 1 ora e 40 minuti.
Materiale: fischietto, cronometro, parallele, sbarre, montone, tappeti, montanti, trampolino, pallone, nastri.
Gli attrezzi vengono preparati all'inizio della lezione secondo lo schema seguente:



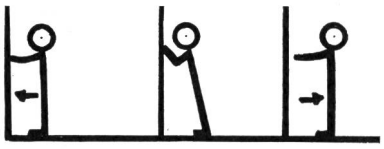
I. Preparazione (20')

Messa in moto (10')

1. Marcia e corsa alternate: liberamente attraverso la palestra, attorno agli attrezzi.
2. Idem, ma passando sotto parallele e sbarre.
3. Idem: al colpo di fischietto ognuno si mette il più rapidamente possibile in appoggio sulle parallele o sulla sbarra.
4. Idem: al colpo di fischietto ognuno si mette il più rapidamente possibile alla sospensione.
5. Idem: al colpo di fischietto ognuno si arrampica il più rapidamente possibile su di un attrezzo.
6. Combinazione delle forme 3, 4 e 5: 1 fischio = 3; 2 fischi = 4; 3 fischi = 5.
7. Idem: al colpo di fischietto ognuno supera un attrezzo.

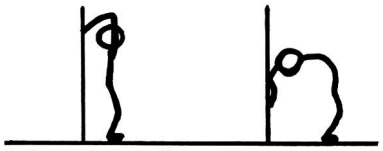
Scuola del corpo (10')

1. Stazione facc. alla parete o a un attrezzo, 1 m. di distanza: flettere le br. e tenderle spingendo fortemente ind.

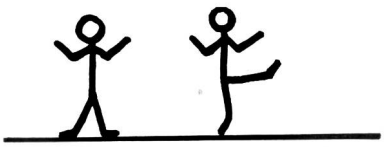


2. Staz. lat. sin. a un attrezzo o alla parete: bilanciare in av. e ind. la g. dr.; cambiare a dr.

3. Staz. dors. alla parete, 1 m. di distanza: flettere il corpo ind. con appoggio contro la parete.

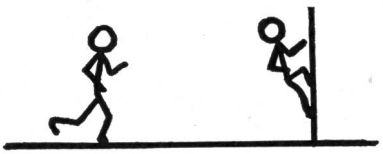


4. Staz. facc. alla parete o a un attrezzo: bilanciare la g. sin. di fianco e dav. al corpo; cambiare a dr.



5. Staz. dors. alla parete o a un attrezzo: girare alternat. a dr. e a sin. per toccare dietro la parete o l'attrezzo.

6. Alcuni passi di corsa verso e sulla parete e salto ind.



II. Scuola della prestazione (70')

Corsa: staffette (10')

1. Partenza e cambio ai montanti; sotto la sbarra, attorno alle parallele, sotto la sbarra.
2. Idem: sotto la sbarra, attorno e sotto le parallele (descrivere un 8), sotto la sbarra.
3. Idem: sotto la sbarra, tra gli staggi, ritorno saltando sopra le parallele, sotto la sbarra.

1. e 2. tema: **Ginnastica agli attrezzi**

Lavoro per cantieri (40')

- Gli allievi vengono ripartiti sulle 6 stazioni. 6 minuti di lavoro per stazione, 45 secondi per cambiare alla stazione seguente.
- Presupposto: l'introduzione dei diversi esercizi ha già avuto luogo in precedenti lezioni.

Stazione 1. — parallele: appoggio rovesciato sulle spalle

- Seggio divaricato, appoggio rovesciato, girare in av. al seggio divaricato;
- Bilanciamento ind., appoggio rovesciato girare in av. al seggio divaricato.

Secondo il bisogno vien fornito aiuto da parte di due camerati posti a dr. e a sin. all'esterno dell'attrezzo.

Stazione 2. — Parallele: capovolta alla fine degli staggi

- Seggio divaricato, girare in av. alla staz. dors.;
- Bilanciamento ind., girare in av. alla staz. dors.

Secondo il bisogno vien fornito aiuto da parte di due camerati posti a dr. e a sin.

Stazione 3. — Ginnastica a terra: capriole

- Capriola in av.;
- Capriola ind.;
- Capriola in av., salto con estensione, capriola in av.;
- Capriola in av., salto con estensione con 1/2 giro, capriola ind.

Stazione 4. — Sbarra: giri al e in appoggio

- Dalla staz., stabilirsi in av. girando ind. all'appoggio (slancio);
- Idem, di forza;
- Dall'appoggio, girare ind. 1 giro allo stesso appoggio.

Secondo il bisogno vien fornito aiuto da parte di due camerati posti a dr. e a sin.

Stazione 5. — Sbarra: passaggi di slancio sotto la sbarra

- Dalla staz. dietro la sbarra, bilanciare in av. per saltare in av. alla staz. dors.;
- Dall'appoggio, bilanciare in av. sotto la sbarra per saltare in av. alla staz. dors.;
- Dalla staz. o dall'appoggio, idem sopra una cordicella ad altezza e distanza adatte.

Stazione 6. — Montone: salti

- In largo: a g. divaricate;
- In largo: a g. unite fra le br.;
- In lungo: a g. divaricate;
- In lungo: a g. unite fra le br.

Secondo il bisogno vien fornito aiuto.

Gioco — Palla-cacciatori (20')

«Cacciatori» e «lepri» si trovano all'interno del terreno da gioco.

- Quale squadra di «cacciatori» abbisogna di meno tempo per colpire tutte le «lepri»? (Chi è stato colpito vien eliminato).
- Quale squadra giunge al numero maggiore di colpiti in un tempo fisso e uguale per le due? (Chi è stato colpito continua a giocare).

III. Ritorno alla calma (10')

Leggero «trotto», ginnastica di decontrazione, discussione sulla lezione, doccia.