Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 30 (1973)

Heft: 11

Rubrik: La lezione mensile

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: 17.07.2025

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

La lezione mensile

Allenamento della condizione fisica

Preparazione: con compagno - Esercizi di muscolazione con tondelli di legno - Slalom nella foresta
Testo e disegni: Eugen Dornbierer
Luogo: foresta Durata: 1 h 30 Classe: 16 allievi
Materiale: coriandoli, segatura o calce, 4 bandierine, 1 cronometro, pettorali, listi di partenza, tondelli di legno o rami

Legenda:

♥ Resistenza
⊕ Mobilità
♡ Stimolo del sistema cardiovascolare
△ Agilità
▶▶ Velocità

CV = colonna vertebrale
av. = avanti
ind. = indietro
lat. = laterale

Forza: braccia, ventre, gambe, dorso

1. Preparazione

Ralley-paper / Esercizi a coppie 30 minuti

— formare gruppi di 3
— mentre il primo gruppo parte sulla pista, il rimanente della classe effettua esercizi a coppie ♡
— con uno scarto di circa 3 minuti, il rimanente della classe segue la pista (segnata con coriandoli, segatura, calce) alla ricerca dei compagni. △
Quando questi sono ripresi o scoperti un altro trio parte in fuga. Per lasciare un distacco sufficiente, il rimanente della classe si esercita a coppie
— il monitore designa ogni volta la direzione generale di corsa. Ogni gruppo percorre un tragitto massimo di 400 m

Gioco di mani — braccia

A coppie di taglia uguale. Ognuno tenta di costringere il compagno a mettersi in ginocchio (afferrarsi per le mani, dita incrociate)

Inarcatura passiva — CV ind.

a) sollevare le gambe con presa alle caviglie
b) sollevare il tronco con presa alle braccia (sollevare senza esagerare l'inarcatura)

Equilibrio in appoggio rovesciato sui piedi del compagno — gambe

Spalle sui piedi del compagno, gambe flesse (raggruppate) poi tendere lentamente in verticale

Trazione raggruppata — gambe

Tirare l'avversario oltre la linea

La bilancia orizzontale — CV av.

Flessione-trazione laterale — CV lat.

Flessione del ginocchio interno (peso sulla gamba esterna), flessione del tronco all'interno con molleggiamento

Montare in sella — ⊕

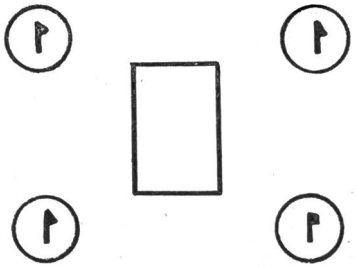
Montare davanti

2. Fase d'allenamento

Forza: potenza 20 minuti

Tondelli di legno

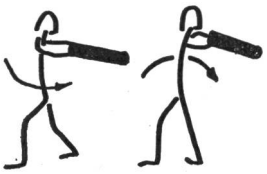
Al centro una catasta di tondelli, 1 bandierina piantata a circa 10 m d'ogni angolo della catasta.



1. La classe è ripartita in 4 gruppi, appostati dietro una delle bandierine in colonna per uno Concorso: quale gruppo riuscirà a trasportare nel proprio campo il maggior numero di tondelli?

2. Ognuno si carica un tondello sulle spalle e ogni gruppo si sposta d'una stazione all'altra nel senso delle lancette dell'orologio
a) saltellare come una rana
b) saltellare sulla gamba destra
c) saltellare sulla gamba sinistra
d) camminare accovacciati

3. A caricato sul dorso, tondello sul petto e gambe flesse
B tiene ferme le gambe di A
A flette il tronco in avanti molto rapidamente alla posizione seduta



4. Gambe molto divaricate, tondello tenuto con le due mani a un'estremità: rotazione del tronco energica a sinistra e a destra. Dopo rotazione di 90°, arrestare il movimento e riprenderlo nell'altro senso

5. Gambe molto divaricate, le mani tengono il tondello alle due estremità. Con flessione laterale, bilanciare energicamente il tondello a sinistra e a destra sopra la testa

6. Posizione seduta, gambe flesse: ponte sulle spalle mantenendo il tondello sul ventre

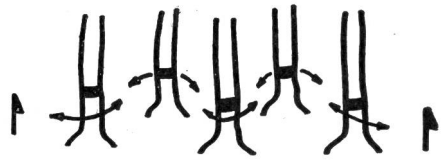
7. Staffetta

Ogni squadra in colonna per uno dietro la propria bandierina, rivolti verso la catasta, 10 tondelli per gruppo. Il primo corridore porta un tondello alla catasta e lo sovrappone accuratamente, ritorna e con un colpo di mano fa partire il secondo, e così di seguito
Concorso: quale gruppo avrà terminato per primo con la rimessa in ordine dei tondelli?

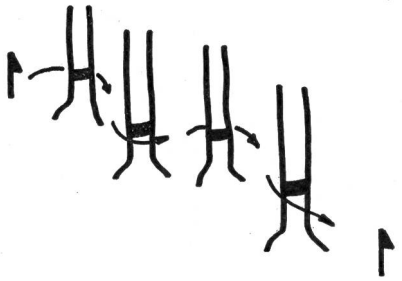
Agilità / Resistenza

Slalom nella foresta 15 minuti

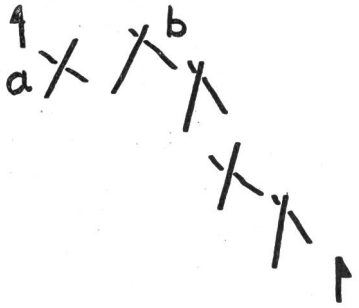
Staffetta a pendolo
— 4 squadre, 4 piste
— un pezzo di legno come testimone
— ogni corridore compie 4 volte il tragitto



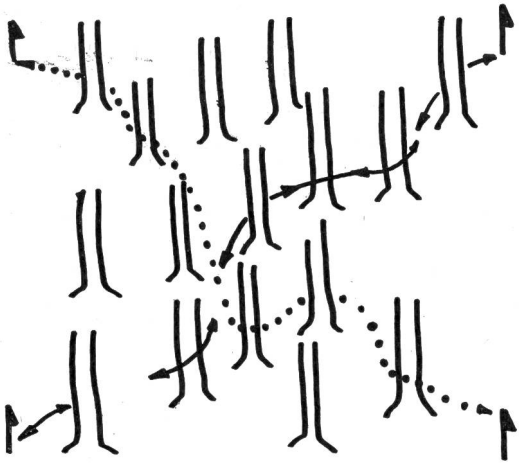
Staffetta semplice
— 4 squadre, 4 piste
— il 2. corridore parte quando il primo tocca la bandierina del traguardo
— un solo tragitto



Staffetta con ostacoli
— a = passare (saltare) sopra l'ostacolo
b = passare sotto l'ostacolo
— staffetta semplice
— 4 squadre, 4 piste
— tutti i corridori partono simultaneamente
— quale gruppo ritorna per primo al punto di partenza? (ritorno a lato degli ostacoli)



Corsa-labirinto
— in un quadrato di circa 30x30 m vengono marcati gli alberi che si trovano nelle due diagonali
— gli angoli sono contraddistinti con una bandierina
— squadre di 8 allievi suddivisi in due gruppi di 4, uno di fronte all'altro
— staffetta-navetta: partenza simultanea dei due gruppi di ogni squadra, dunque vi sono sempre due corridori della stessa squadra in corsa
— ogni corridore effettua il tragitto 2 volte
— cronometraggio
— cambiamento della diagonale per la seconda esecuzione



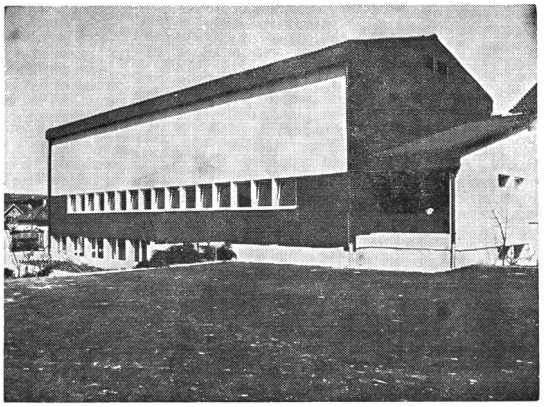
Concorso

— istallazione in terreno variato
— il percorso deve durare circa 1 minuto
— marcare il percorso con la segatura o la calce oppure mettendo dei nastri colorati agli alberi
— l'arrivo dev'essere visibile dalla partenza e viceversa
— organizzazione
— creare l'atmosfera di competizione
— distribuire i pettorali
— stabilire un ordine di partenza
— controllare i tempi
— 2 corse
— cerimonia protocollare per la proclamazione del vincitore

3. Ritorno alla calma

— discussione sugli esercizi
— camminare per rientrare in palestra
— igiene del corpo

Palestre SARNA Sinonimo di un sistema di costruzione conveniente e di successo!



Palestra Sarna a Wigoltingen, grandezza 12 × 24 m

Vantaggi particolari:

- Esecuzione di palestre normalizzate conformi alle norme le più aggiornate della Scuola federale di ginnastica e sport a Macolin, o di padiglioni polivalenti in qualsiasi grandezza richiesta.
- Programma di locali annessi secondo i desideri individuali, se necessario con locali adibiti alla difesa civile.
- Fornitura e montaggio in impresa generale ad un prezzo forfettario contrattuale — su richiesta in collaborazione con un architetto.
- Presa in considerazione dell'industria edile locale.
- Ampie possibilità di adattamento sul piano estetico (facciate, forma del tetto ecc.).
- Servizio straordinario: Consulenza specialistica senza impegno. Avanprogetto gratuito! Crediti di pianificazione superflui!
- Brevi termini di consegna e di montaggio — costo di costruzione economico.
- Esperienza pluriennale nella costruzione di palestre, ottime referenze.

Richiedete la nostra documentazione.

PALESTRE SARNA SA

6078 Lungern

Telefono 041 69 11 44