

**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:** 32 (1975)

**Heft:** 11

**Rubrik:** La lezione mensile

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

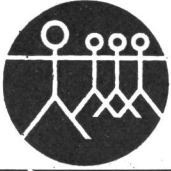
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



## La lezione mensile

### Sci

#### Preparazione allo sci

Testo: Christoph Kolb

Luogo: palestra

Foto: Hugo Lörtscher

Durata: 1 ora 30 minuti

Materiale: sci, plinto, montante della palla in cesto, panchina svedese, parallele, tappeti, 2-3 cronometri

Colui che intende iniziare la stagione sciistica con la coscienza tranquilla si prepara di conseguenza. La preparazione fisica dovrebbe cominciare il più presto possibile prima della stagione. Si può per contro attendere un po' per quanto concerne la preparazione psichica e il materiale, altrimenti si dimenticano alcune cose nel frattempo e spesso i negozi specializzati non sono ancora pronti per la stagione sportiva invernale.

La preparazione che gli offriamo, il corpo non la dimentica, al contrario, la programma, aggiungendo gli interessi e ci ricompensa sin dalla prima discesa con una grande riserva di capitale (condizione fisica).

Chiediamo agli allievi di presentarsi al prossimo allenamento con i loro sci come compagni d'esercizio. In quest'occasione si creerà forse la migliore relazione «pilota-veicolo» per quanto concerne la cura del materiale...

Durante il recente corso centrale della Svizzera centrale, Hans Ettlin ha mostrato come la ginnastica prima della discesa, utilizzando gli sci come attrezzi di ginnastica, potesse essere stimolante e divertente. Perché non trasferire queste forme in palestra come preparazione a lungo termine?

### Messa in moto - ginnastica

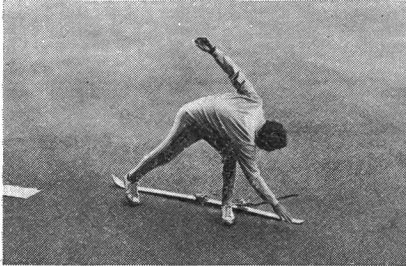
30 minuti

- sparpagliare gli sci nella palestra con spazi irregolari: correre sopra gli sci con i necessari cambiamenti di ritmo
- leggero passo di corsa nel «campo di sci». Se uno sci si presenta «di traverso» non saltarlo ma aggirarlo do-

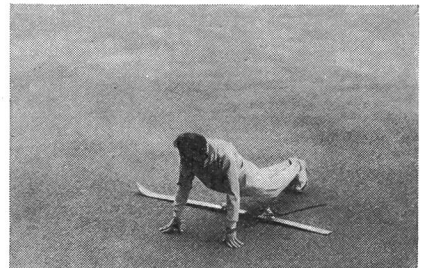
po un veloce cambiamento di direzione, una volta verso la punta, una volta verso la coda

- correre tra gli sci in serpentina a velocità ridotta
- ogni allievo in equilibrio sugli sci sposta un piede davanti all'altro, idem indietro. 3 volte in avanti e indietro

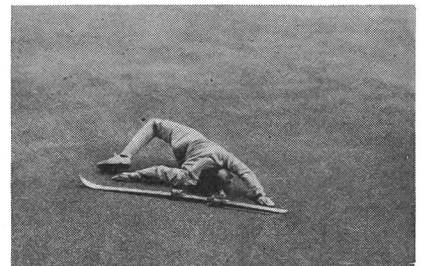
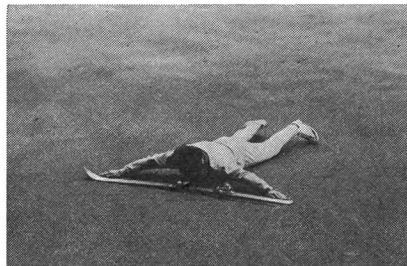
- stazione divaricata, sci dietro i talloni: rotazione-flessione del tronco. Con la mano des. cercar di toccare l'estremità sin. dello sci e viceversa. Fra le rotazioni, raddrizzare completamente il corpo. 5 volte da ogni lato



- cambiamento fra la posizione raggruppata e l'appoggio facciale. 10 volte



- chi riesce dalla posizione coricata facciale a toccare con il piede des. l'estremità sin. dello sci e viceversa?

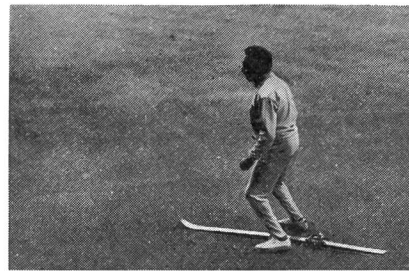
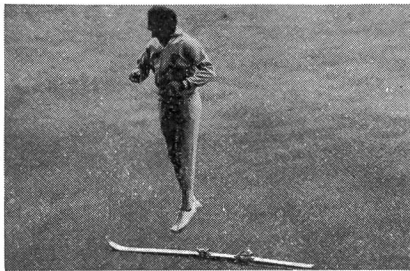


— stazione divaricata, sci fra i piedi: salto in estensione con 1/2 giro, chiudere i piedi in aria, r'caduta a gambe divaricate

a) con saltello intermedio alla stazione divaricata

b) senza saltello intermedio alla stazione divaricata

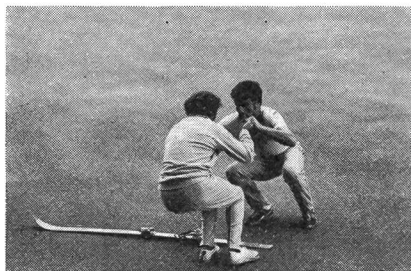
Cambiare ogni volta la direzione della rotazione!



— a coppie in posizione raggruppata: saltellare lateralmente parallelamente allo sci

a) con saltello intermedio

b) senza saltello intermedio



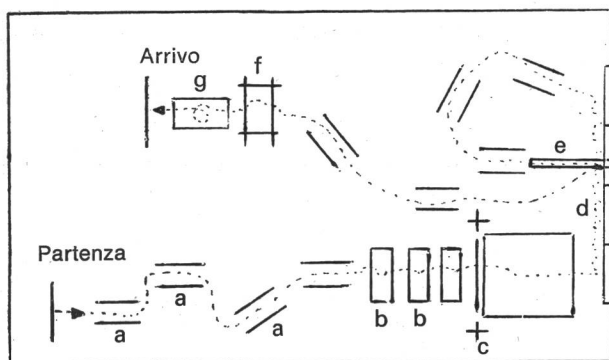
— pedalata volante: saltare sopra lo sci da una gamba all'altra. Immediatamente dopo la ricezione la «gamba di stacco» è posata con scioltezza accanto alla «gamba di ricezione». Controllare la ricezione sciolta e l'altezza dei salti!



### Corsa d'ostacoli con «porte» / resistenza

40 minuti

Schema:



Collocare nella palestra paia di sci come porte (a). Una serie di elementi di plinti formano i gradini sempre più alti di una scala per controllare la distensione (b). Dall'ultimo scalino eseguire un salto in alto sopra un elastico fissato

a dei montanti (c). Ricezione su un materasso di gomma-piuma.

Salta di scimmia lateralmente da un lato all'altro delle spalliere (d), correre a slalom e salire sulla panchina inclinata (e) fissata a mezza altezza delle spalliere, slalom fino alle parallele asimmetriche e superarle (f). Ricezione sul tappeto e capriola in avanti (g). Scatto finale fino all'arrivo. Altri ostacoli possono naturalmente essere collocati su questo percorso a seconda della grandezza della palestra e degli attrezzi a disposizione.

Vengono cronometrate due corse. Per la classifica si tien conto del totale dei due passaggi. Durata del percorso circa 40-50 secondi.

Organizzazione: si guadagna tempo se si dispone di 2-3 cronometri, si potrà quindi avere in pista, contemporaneamente, 2-3 corridori. Sarà pure possibile fare 3 passaggi o più.

### Ritorno alla calma

20 minuti

Pallavolo o pallacanestro, ev. regole semplificate. Se possibile, preferire come variante una corsa nella natura.

---

**Abbonati**

**ATTENZIONE!**

La quota  
d'abbonamento 1976  
alla nostra rivista  
rimane invariata!

**Fr. 13.-**

per 12 edizioni

Ma non correte  
all'ufficio postale  
per effettuare  
il versamento  
e assicurarvi quindi  
la prossima annata  
di Gioventù + Sport.

Verremo noi,  
tramite le PTT,  
direttamente da voi  
con un rimborso  
(Fr. 13.- + porto).

Una forma se volete  
poco simpatica  
ma che ci risparmia  
un sacco di lavoro  
amministrativo.

Grazie  
della compressione.

Amministrazione Gioventù + Sport  
**Ufficio centrale federale  
degli stampati e del materiale  
3000 Berna**

---