

**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:** 36 (1979)

**Heft:** 4

**Rubrik:** La lezione

### **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**

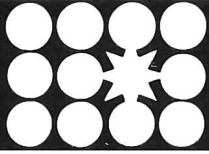
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 14.03.2025

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



# LA LEZIONE

## Judo

Genere: lezione di perfezionamento  
 Tema: sfruttare il movimento dell'avversario  
 Partecipanti: gruppo misto, 4., 3., 2. Kyu  
 Durata: 90 minuti  
 Testo: René Mathys  
 Disegni: René Mathys/Walter Graf



*Flessioni del tronco con molleggiamenti*  
 Stazione, uno accanto all'altro:  
 tenersi per le mani obliquamente sopra la testa



*Marcciare sui piedi*  
 Cercare reciprocamente di calpestarsi i piedi

## Preparazione

Esercizi a coppie (25 minuti)



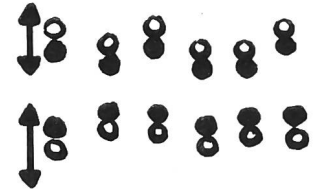
### *Corsa-inseguimento*

Seguire e restare il più vicino possibile al compagno; utilizzare tutto il Dojo

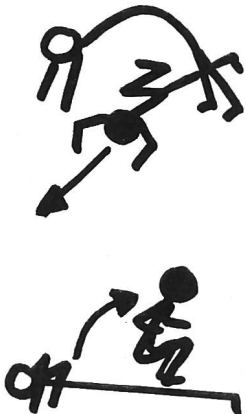


*Pugilato*  
 Tenersi le mani all'altezza delle spalle:  
 opposte flessioni/estensioni correndo sul posto

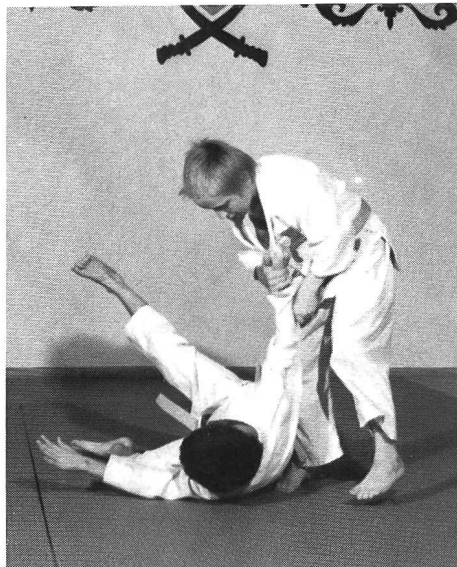
*Yoko Ukemi*  
 con De Ashi barai destra/sinistra



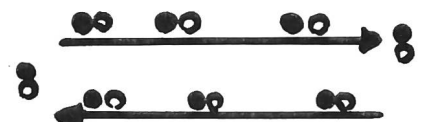
dal movimento indietro Tori sulla larghezza del Dojo



*Striscare sotto la porta/saltelli in appoggio facciale*



*Yoko Ukemi*  
 con Okuri Ashi barai destra/sinistra



2 passi laterali, poi proiezione nel senso della lunghezza del Dojo

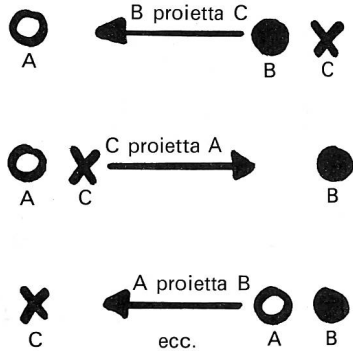
**Perfezionamento**

In 2 gruppi di prestazione: 4. Kyu+3./2. Kyu (35 minuti)

*Okuri Ashi barai 4. Kyu*

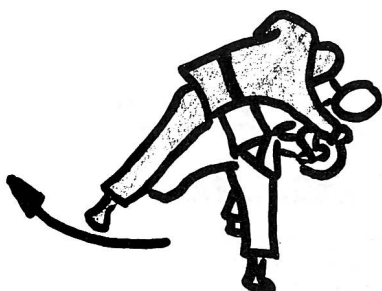


*Proiezioni in gruppi di 3*



*Hane Goshi 3./à. Kyu*

La gamba Uke dev'essere spostata indietro; eseguire il salto flettendo la gamba



*Harai tsuri komi ashi 3./à. Kyu*

La gamba Uke dev'essere spostata indietro: da eseguire con il piede partendo da uno spostamento in avanti



Cambiare spesso il partner

**Prestazione**

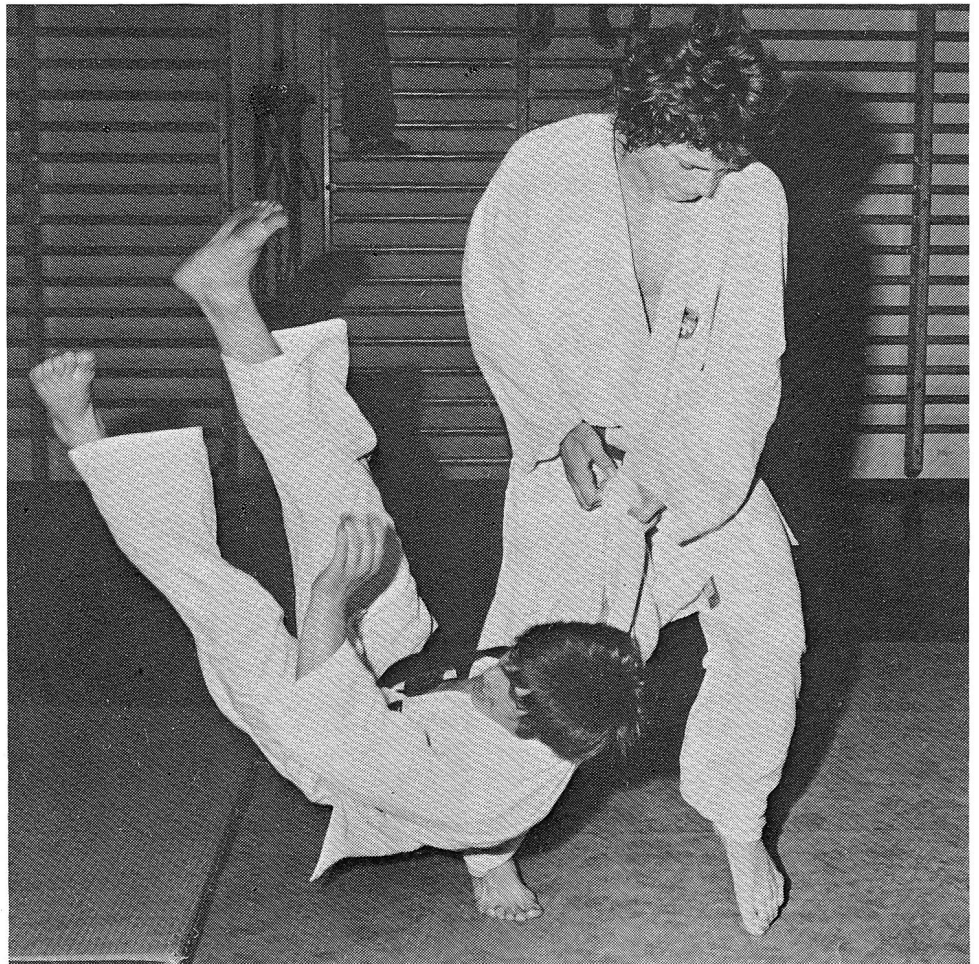
Tachi Randori (30 minuti)

Ognuno sceglie liberamente il proprio partner e determina la durata dell'esercizio.

Ogni tecnica allenata in precedenza ed eseguita con successo dà 3 punti positivi a Tori e 1 punto negativo a Uke.  
«Chi ottiene 30 punti in 30 minuti?»

**Ritorno alla calma**

Dimostrazione delle tre tecniche da parte del maestro.



# BUONO

per 5 campioni di Top Start.

Sufficiente per una prova d'efficacia. Da consegnare alla vostra farmacia.



## In gran forma con Top Start e Top Ten.

Ora, oltre a Top Ten - una carica d'energia in bottiglia - vi è anche un nuovo prodotto Galactina per gli sportivi: Top Start.

È un'emulsione per massaggi di elevata efficacia. Ideale prima della partenza. Perché Top Start, grazie alle sue sostanze iperemizzanti, provvede a un'irrorazione sanguigna ottimale dei muscoli, riducendo in tal modo il rischio di crampi, strappi e lacerazioni muscolari.

Ma anche al traguardo è ideale. Infatti, applicato dopo una gara o un duro allenamento, contribuisce ad eliminare più rapidamente le tossine della fatica, evitando così l'insorgere dei dolorosi crampi muscolari. Molti campioni sportivi hanno sperimentato Top Start e ne sono convinti sostenitori.

In bottiglie da 150 ml, Fr. 8.40 e da 1 litro, Fr. 39.75.

# TOP START Galactina

Per giungere freschi al traguardo.

ESSERE IN FORMA-ESSERE IN



SPORTDRESS  
**merboso**  
moda, funzionalità e qualità:  
numero 1



Sempre con un'idea di vantaggio

# merboso

Merboso SA, Industrie Nord, 8902 Urdorf, Tel. 01/734 12 27

wyssgöör

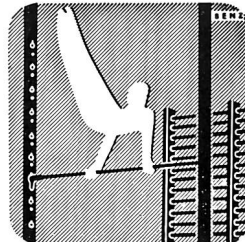


# Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53  
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,  
lo sport e il giuoco

88 anni di progresso nella costruzione di  
attrezzi per la ginnastica



Fornitrice di tutte le apparecchiature per  
competizione e dei materassi ai Campionati  
europei di ginnastica artistica, Berna 1975.  
Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,  
scuole, società e privati.



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé



# Ovomaltine

rende più efficienti



Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata. Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.

WANDER