

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 12

**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**

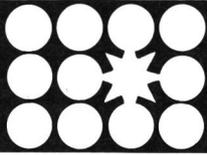
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 18.03.2025

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



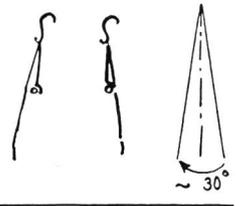
## Ginnastica agli attrezzi: una moltitudine di obiettivi possibili (II)

collettivo d'autori

### Movimenti d'appoggio sulle mani

#### Prestazione

#### Condizioni corporali



#### Appoggio alla verticale

Sbarra fissa all'altezza delle spalle

- salto all'appoggio
  - a) in avanti
  - b) indietro

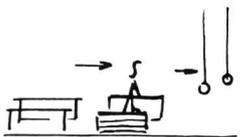


#### Bastone da ginnastica

- due allievi tengono il bastone all'altezza delle anche e trasportano un compagno in appoggio. Questo esercizio può essere eseguito sotto forma di gara a gruppi

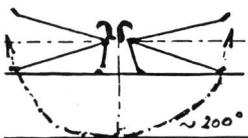


- stesso esercizio con appoggio sulle spalle. Quale gruppo trasporta il maggior numero di allievi a una certa distanza in 2 minuti?

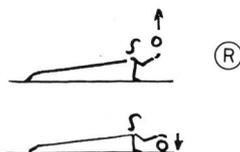


#### Parallele, 2 cassoni, anelli

- spostarsi, in appoggio, su uno o più attrezzi
- staffetta: salto all'appoggio sugli anelli, corsa fino alle parallele, almeno 5 prese d'appoggio, corsa fino al cassone e almeno 5 prese d'appoggio

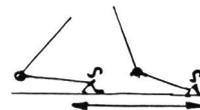
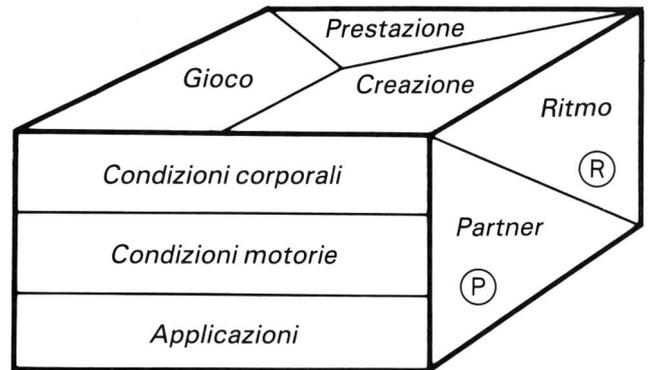


#### Appoggio libero



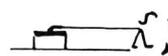
#### Appoggio facciale

- palleggiare il pallone
- lanciare il pallone

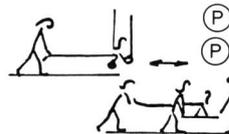


Mantenere un ritmo per una certa durata

- piedi negli anelli, collocati all'altezza dei ginocchi: chi, camminando sulle mani, riesce ad allontanarsi dalla linea mediana?

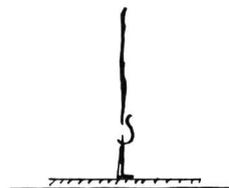


- piedi sul cassone: spostarsi sulle mani in circolo. Quanti circoli si riesce a fare in 2 minuti?



Appoggio sugli anelli  
Appoggio dietro una sbarra

- Si possono realizzare questi due esercizi sotto forma di staffetta



#### Appoggio rovesciato

Allenamento del senso della verticale

- «scalciare»: chi riesce più a lungo?

Integrare questo esercizio  
in una staffetta



- appoggio rovesciato con l'aiuto di attrezzi o della parete: che può avanzare le dita fino a quest'ultima?

- alla sbarra: bilanciamento in sospensione con le ginocchia o salire all'appoggio rovesciato con l'aiuto della sbarra

- appoggio rovesciato con i piedi negli anelli

Questi esercizi possono costituire  
stazioni di staffette!

**Condizioni motorie**

Combinazioni di movimenti come concorso di tenacia.

**Forme d'applicazione**

Mantenere l'appoggio per una certa durata

**Sbarra fissa all'altezza delle spalle**

Gambe divaricate trasversalmente, sollevare le anche sopra la sbarra...

... e spingerle in avanti fino a che siano nel prolungamento del tronco

**Anelli all'altezza delle anche o del petto**

- salto all'appoggio
- idem con un pallone fra le gambe

**Montone, suolo, spigolo di panchina**

Squadra

Il compagno verifica che l'angolo sia retto

**Parallele**

- bilanciamento in avanti, uscita dorsale e ricezione in posizione laterale

Il corpo è teso

- bilanciamento indietro e uscita facciale, in sincronia con il compagno su un'altra parallela

- stesso esercizio, ma uno dopo l'altro, passando sempre all'appoggio, da un paio di staggi all'altro

*Quale gruppo supera tutte le parallele in modo sincrono?*

- stesso esercizio, ma alternando uscita dorsale e uscita facciale

**Sbarra fissa**

Bilanciamento indietro alto per superare la sbarra in posizione raggruppata.

*Quante ripetizioni si possono realizzare?*

- appoggio rovesciato libero: *quanto tempo vi si può restare?*

- stesso esercizio ma con le gambe divaricate

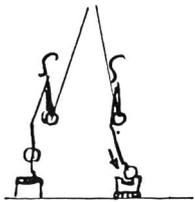
**Parallele - cassone - mini-trampolino**

- salire all'appoggio rovesciato libero con aiuto:

- chi può salire più volte?
- chi può restare all'appoggio senza aiuto attivo?

- facciale elevato: 1/4 di giro per arrivare alla stazione

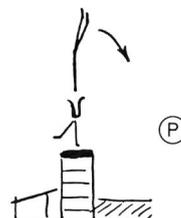
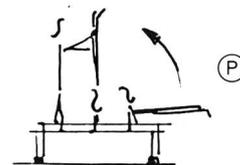
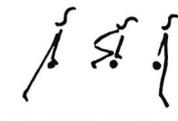
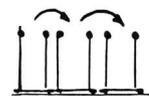
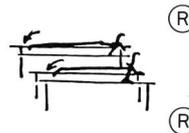
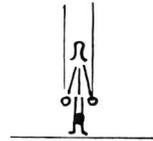
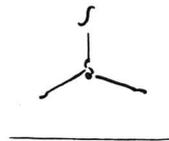
Il compagno controlla la verticalità. □



**Anelli bilancianti: trasporto di un pallone**

L'allievo A, appollaiato su un coperchio di cassone, salta all'appoggio. B gli blocca un pallone fra le gambe. A si bilancia fino a rovesciare il coperchio e lasciarvi cadere il pallone.

*Quale squadra avrà messo il maggior numero di palloni nel cassone?*



**Sbarra fissa**

Superare ripetutamente la sbarra, passando dall'appoggio ed effettuando 1/4 di giro per terminare alla stazione laterale.

*Numero dei passaggi per minuto.*

Ritmo!

**Parallele o 2 cassoni**

Leggero bilanciamento in avanti e indietro fino alle due corde posate sugli staggi.

*Le corde non devono essere spostate! Chi bilancerà all'appoggio più a lungo?*

**Parallele**

- bilanciamento con i piedi che si posano, alternativamente, sulle estremità anteriori e posteriori degli staggi

Il corpo è teso

- bilanciamento sincronizzato: il massimo di ginnasti bilancia insieme sugli staggi

*Questo esercizio può trasformarsi in gara di gruppo sotto forma di staffetta*

**Mini-trampolino - cassone**

Salto all'appoggio fino a che il corpo, teso, sia parallelo alla superficie del cassone.

*Chi risente meglio l'orizzontale?*

- appoggio rovesciato contro la parete:
  - chi supera la maggior distanza?
  - chi ridiscende più lentamente con le gambe divaricate?

Avanzare in appoggio rovesciato, con l'aiuto di un compagno, elevando le gambe contro le sue braccia:

*chi percorre la maggior distanza dal punto di partenza?*

**Mini-trampolino - cassone**

Salti continui all'appoggio rovesciato sul cassone contro la parete:

*chi riesce a eseguire 3 salti di seguito?*

