

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 1

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

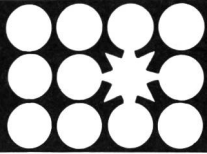
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>

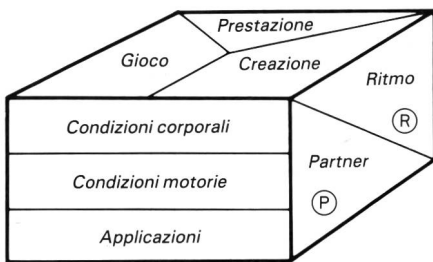


Ginnastica agli attrezzi: una moltitudine di obiettivi possibili (III)

Collettivo d'autori

Movimento d'appoggio sulle mani

Creazione



Condizioni corporali

Nel giardino d'attrezzi

Idee d'introduzione

- provare a passare sopra gli attrezzi (in musica) con forme d'appoggio sempre diverse

- a tre: imitare la forma di colui che si trova in testa

- ricercare forme che permettano di toccarsi

- restare come una «statua» sul prossimo attrezzo non appena la musica s'arresta

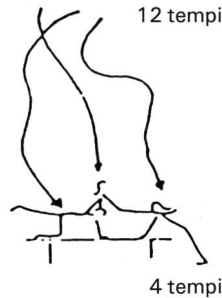
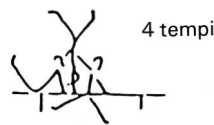
Compiti motori

- a tre e tramite diverse forme d'appoggio, formare una «statua» su/presso/attorno l'attrezzo

- ricercare due altre «statue» e presentarle ai compagni

La dimostrazione e il limite di tempo (5') necessitano un lavoro funzionale

Condizioni motorie



4 tempi

Compiti motori

- elaborare, con movimenti lenti, una transizione che possa ripetersi fra «statue»

Eventualmente: sottofondo musicale

- provare ad adattare i movimenti alla musica; per esempio: irrigidirsi durante 4 tempi in «statua» e mettere 12 tempi per la transizione

Musica lenta e collegamento chiari, per esempio: ritmo di blues

- tentare di fare la stessa cosa su un'altra musica

Per esempio: musica-robot
→ contrasto!

- durante la transizione fra due «statue», lasciare l'attrezzo e ritrovarsi tutti insieme al prossimo

Forme d'applicazione



Compiti motori

Anche in questo caso è possibile adattarsi a diversi caratteri di musica

- provare a integrare, nella «statua», degli elementi d'appoggio tolti dai test agli attrezzi

- provare a integrare nella transizione degli elementi fissi della ginnastica al suolo (per esempio: ruota, capriola in avanti, rovescio)

Ci si limiterà di preferenza a uno solo di questi elementi

