# In forma agli attrezzi

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# In forma agli attrezzi

di Barbara Boucherin

La ginnastica agli attrezzi è una delle sei principali attività della disciplina «Efficienza fisica». Secondo i suoi differenti aspetti, essa può offrire delle possibilità sia per l'allenamento della condizione fisica sia per la ginnastica di sezione e i giochi. Gli esempi che proponiamo suggeriscono la materia per lezioni isolate o per un lavoro di più lunga durata.

## La pista d'ostacoli

Scopo:
miglioramento delle attitudini di coordinazione, della velocità, dell'agibilità e della destrezza. Sviluppo della volontà

### Struttura

→ Adattamento al livello delle attitudini dei partecipanti
— grado di difficoltà (rischio)
— durata della corsa (sforzo)
— organizzazione

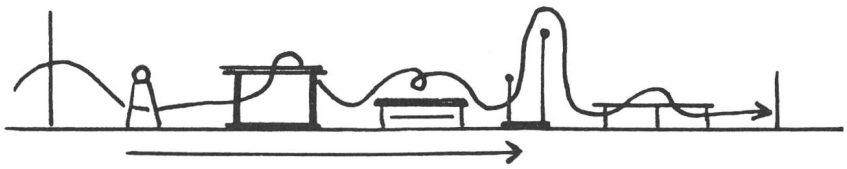
### Grado di difficoltà

— nessun salto alla stazione con una caduta troppo alta
— prevedere una «frenata» prima delle capriole, mai eseguirle in piena corsa
— prudenza con le panchine rovesciate, non sono adatte a una corsa in equilibrio

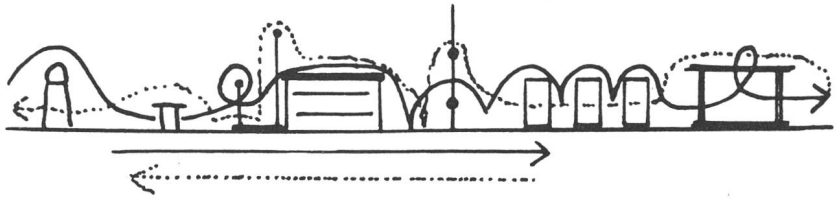
### Durata della corsa

— fra 30 e 60 secondi

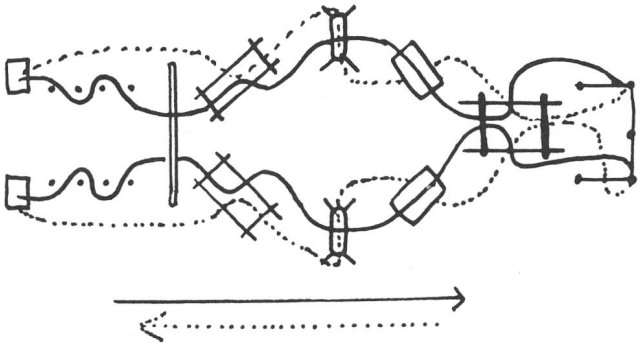
### Organizzazione



Percorso unico



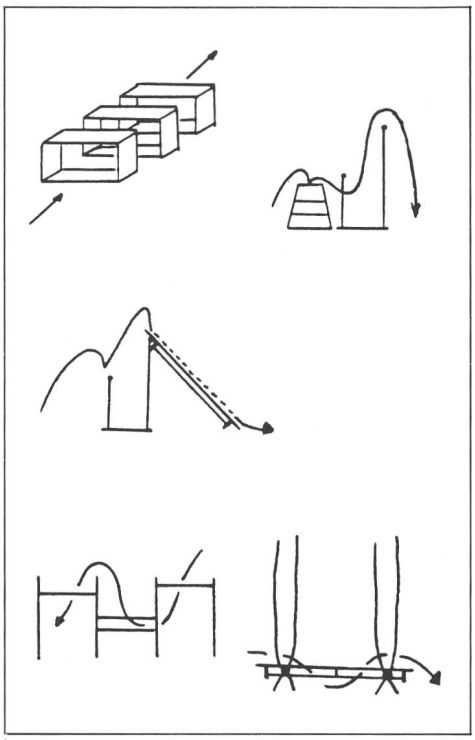
Percorso andata-ritorno con lo stesso compito o compiti analoghi



Percorso parallelo

### Elementi/attrezzi

Si possono scegliere come ostacoli tutti gli attrezzi disponibili in palestra e utilizzarli singolarmente, a più esemplari o combinati con altri.
Compiti possibili: correre sopra, passare sotto, capriola, passaggio in appoggio, in sospensione, ...



## Giardino d'attrezzi

Scopo:
- imparare a conoscere gli attrezzi
- sperimentare semplici tipi di movimenti
- superare il proprio disagio e timori

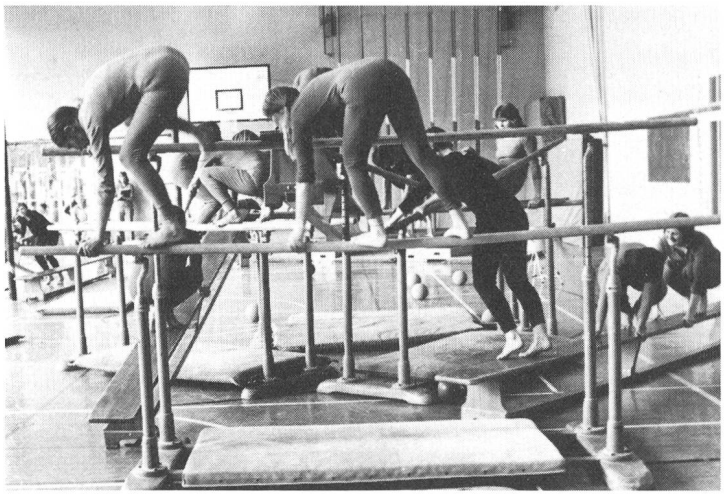
### Struttura

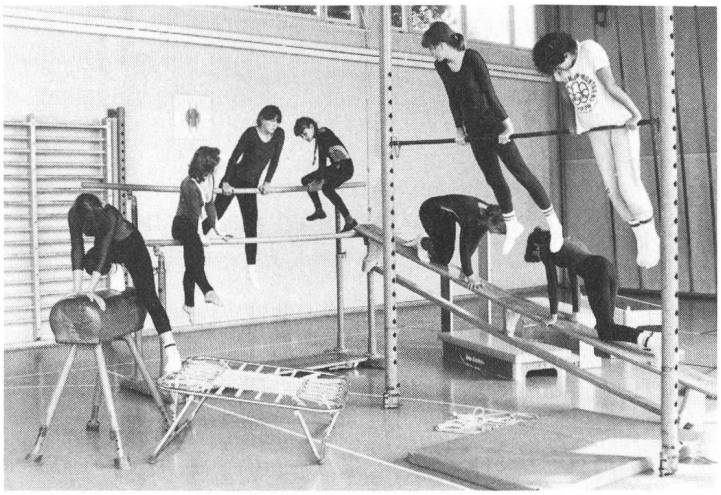
Costruzione di un giardino di attrezzi:
→ i partecipanti cercano soli, in due o in tre gli attrezzi nel locale del materiale

→ costruire l'impianto in uno spazio limitato. In funzione dei compiti dati, modificare progressivamente la disposizione degli attrezzi o cambiarla.

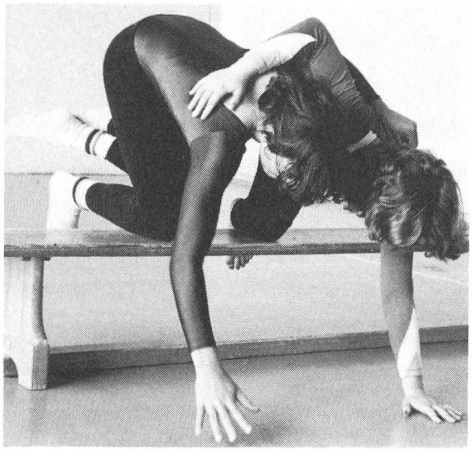
### Compiti possibili

— passare sopra o sotto tutti gli attrezzi
— si può soltanto rotolare sugli attrezzi, includere anche il suolo
— è solo possibile passare da un attrezzo all'altro in sospensione, in appoggio o a quattro zampe





— gioco d'inseguimento: chi si trova su un attrezzo (in piedi, in appoggio, coricato, sospeso ecc.) non può essere preso
— compiere un percorso a due (legati ai piedi o alle mani come fratelli siamesi)



— cordata: incordati, passare sopra certi attrezzi in gruppi di quattro o cinque
— quattro o cinque partecipanti portano un compagno passando sopra gli attrezzi.

Tramite compiti divertenti, il giardino d'attrezzi dovrebbe risvegliare il piacere di praticare la ginnastica agli attrezzi. Svanita la paura, aumenta il bisogno d'imparare forme più «artistiche» e d'acquisire attitudini particolari a ogni attrezzo.

## La pista d'attrezzi

Scopo:
- applicare le diverse attitudini acquisite
- migliorare il flusso del movimento
- sviluppare la condizione fisica (resistenza)
- adattarsi alla musica e al ritmo

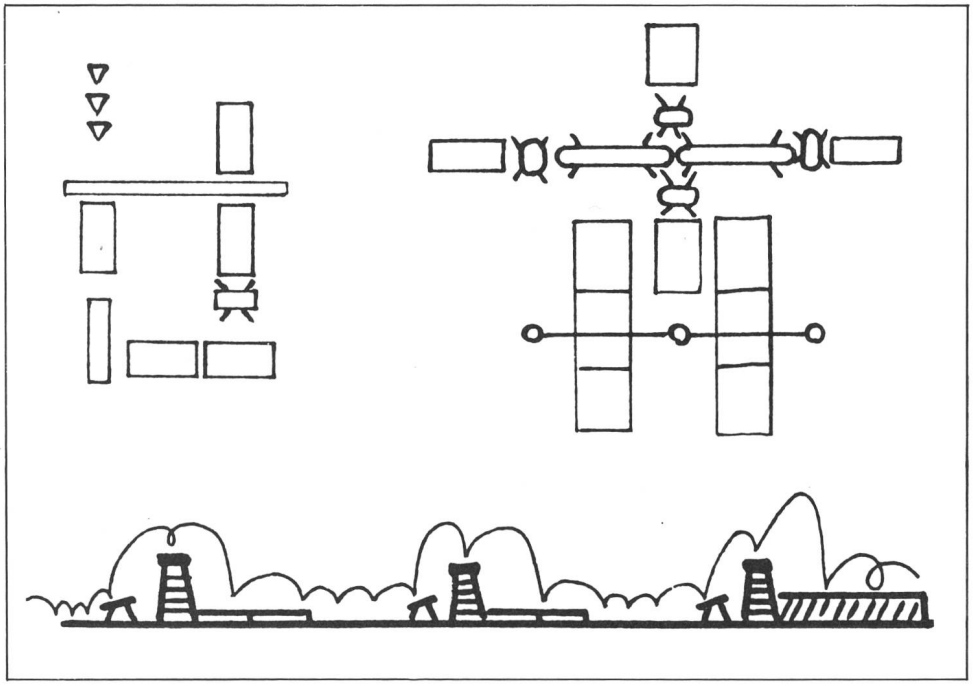
**Struttura**

— cominciare con piste corte, per esempio: sbarra - suolo, plinto - suolo; elaborare e sviluppare: sbarra - suolo - plinto ecc.
— prevedere diverse possibilità di sfruttare lo spazio con gli stessi attrezzi o altri
— scegliere forme di movimenti semplici, poiché quel che conta è la fluidità del collegamento
— bisogna conoscere bene le forme di movimento scelte per la pista d'attrezzi
— si può utilizzare la pista d'attrezzi per un lavoro sincronizzato, ciò che esige un nuovo adattamento
— con aiuto:
un partecipante svolge l'esercizio, due altri aiutano o aiuto alternativo.

L'accento della pista d'attrezzi si situa nel comportamento cinetico ritmato, caratterizzato da sottili cambiamenti di tensione.

Nei movimenti ritmici non ci sono:
— transizioni dure
— paure o arresti improvvisi
— modi artefatti
— costruzioni rigide e artificiali
— tensione costante della muscolatura

I movimenti organici ritmici sono:
— globali
— pieni di slancio
— vigorosi e comunque sciolti
— economici
— si concatenano con alternanza tra la contrazione e la decontrazione
— fluidi in tutte le transizioni
— vivaci nell'aspetto e padroneggiati nella forma.

**Bibliografia**

Manuale del monitore G + S «ginnastica artistica e agli attrezzi»
1008 Spiel- und Uebungsformen im geräteturnen, Red. U. Spöhel, Verlag Hofmann, Schondorf
Spielen und Bewegen an Geräten, A.H. Trebel
Schulpaxis, rororo-Sachbuch.