

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 9 (1953)

Heft: 2

Rubrik: La lezione mensile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.02.2026

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

LA LEZIONE

elaborata da Pierre Joos in collaborazione
Jack Günthard, Marcel Meier, Ma

Questa parte tipicamente pratica della nostra rivista
e vuole essere nella loro intenzione un modo per aiu
no in questa pagina una serie di esercizi tecnici e d
ranno loro di arricchire il bagaglio tecnico e portar
In questa pagina volta per volta verranno pure portat
niche che possono interessare e abbiano un certo val
pagina, il crogiolo delle nostre e delle vostre esperie
da imparare dall'altro e affinché l'equilibrio non si
alla marea, cioè un mutevole, reciproco: dare e rit
Dare sì, ma ricevere anche, se non si vuol disseccar
E vorremmo la collaborazione di tutti voi monitori
«Un pastore e un papa ne sanno di più di un papa
Noi tratteremo qui specialmente le tipiche discipline
per ottenere un insegnamento generale vario, comp
Questa materia, adattata e inquadrata nel vostro pit
fissa: preparazione per l'esame finale e soprattutto
fisica individuale per la vita.

I. Messa in movimento - Riscaldamento

- 1) Marcia normale alternata con marcia sul
- 2) Corsa e marcia leggere alternate, in av
- 3) Doppio saltellamento alternato sin. e dell
è lanciata in av. in alto per ottenere un

II. Esercizi di allenamento - Preliminari

- 4) A due: A all'appoggio facciale, br. piega
rapidamente in maniera da staccarsi da t
- 5) Pos. seduta: flessione del tr. in av., toc
a toccare terra dietro la testa con i pied
- 6) Pos. in gin.: seduti sui talloni, mani dietro
- 7) Gin. des. a terra, gin. sin. teso di fianco: v
vimento di molleggiamento.
- 8) Pos. div.: br. alzate in av.; girare il tro
- 9) Saltellare sul posto, salto tirando le gin.

III. La corsa

- 10) Camminare e correre in scioltezza, accent
esatto delle br. Nella corsa osservare la
di slancio in av. in alto.
- 11) Correre ind. (corpo inclinato ind.) corre
in av., fino a trovarsi in pos. avanzata e sp
corpo per una buona corsa. Importante no
anche.
- 12) Movimento delle br. Br. molto flesse, spall
dal basso in alto come la spinta della g.
- 13) Leggera corsa di stile in forma di otto. Se
del tr., anche g. e br.
- 14 e 15) Dalla corsa leggera, aumentare l'in
corsa (cambio di ritmo). Non flettere le
rapido mov. delle br., subito subentra un
Il gioco con la velocità, il ritmo, questi cal

IV. Getto del peso, boccia

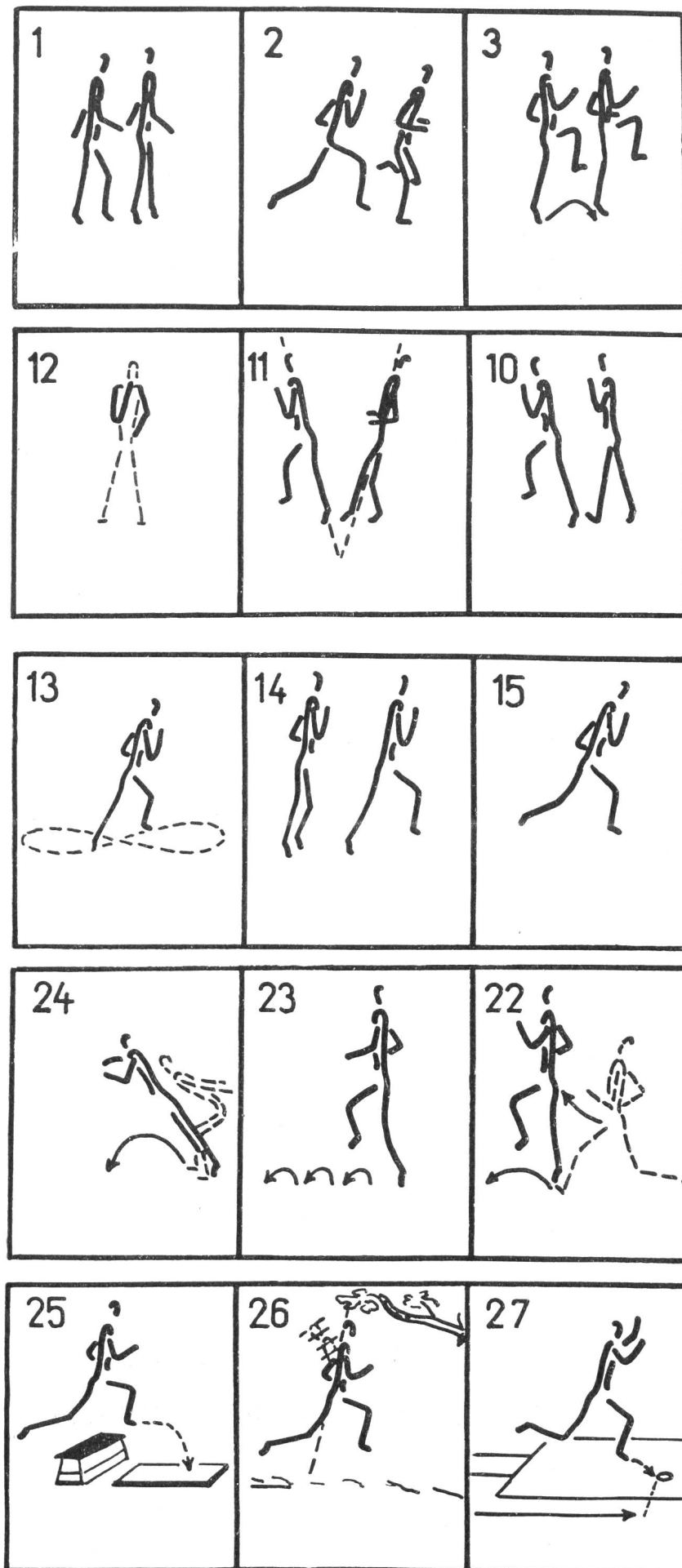
- 16) Piccola pos. div.: piegarsi il più possibi
in alto (estensione completa) e riprender
es. gettando il peso.
- 17) Piccola pos. div.: la boccia in una mano
getto in alto, estensione forte e rapida.
- 18) Pos. div. Boccia nella mano des., lanciare
sione di fianco.
- 19) Dalla marcia, spostare il piede della g. d
(spalla sull'asse di marcia) getto e contin
- 20) Come 19 ma gettare sopra dei rami a dive
estensione migliore.
- 21) Tre passi di marcia (inizio g. di spinta) a
lasciar cadere il corpo in av., la spalla si a
di getto. Errori da evitare: troppo rapido
saltello. Falsa utilizzazione dello slancio

V. Salto in lungo

- 22) Leggera corsa: stacco, rullata del piede,
- 23) Ripetuto saltellare sulla stessa g.
- 24) Saltare da fermo. Scopo: riportare le g
- 25) Leggera corsa, poi salto di corsa sopra u
- 26) Leggera corsa, salto di corsa cercare di
- 27) Salto di corsa nella fossa. Chi salta più l

VI. Volleyball

- 28) Passaggio nel salto con le due mani. Imp
- 29) Come 28 ma con una mano.
- 30) Regola per introdurre il gioco: ogni squ
tre), ogni battuta deve passare sopra la re
dà un punto all'avversario. Rimessa in g



MENSILE

con Kaspar Wolf, Armin Scheurer
Isler, Jean Studer e Taio Eusebio

ovuta alla collaborazione dei nostri maestri di sport
e facilitare il lavoro ai monitori I. P. che troveran-
tattici ordinati per capitoli di disciplina e permette-
nuova linfa nell'insegnamento.

le trattate le esperienze fatte, le ultime novità tec-
re per l'insegnamento. Dovrebbe diventare, questa
te, perchè siamo convinti che nella vita ognuno ha
mpa bisogna creare un certo flusso e riflusso simile
ere.

come una sorgente in un troppo torrido estate.

perchè, come dice un proverbio dei nostri paesi:

dei corsi I. P.: ma anche le materie indispensabili
troveranno il loro posto.

di attività, vi aiuterà a raggiungere la mèta pre-
miglioramento della preparazione, della prontezza
Red.

punta dei piedi.

e indietro.

La gamba di slancio fortemente piegata nel gin.
migliore estensione.

B lo tiene alle caviglie. A tende le br. e spinge

le cav. con le mani, poi rotolare indietro fino

la nuca, sollevare le anche e flettere il tronco ind.

r. tese in alto, flessione del tronco a sin. con mo-

o a sin., con slancio delle br. e molleggiamento.
n alto.

ando il movimento elastico delle caviglie. Lavoro
ona estensione delle g. di spinta, il gin. della g.

è sul posto con spostamento del peso del corpo
ntare. Questo es. migliora il senso della pos. del
battere forte il piede a terra e non piegarsi nelle

è sciolte. Linea del mov. delle br.: anca - mento,

limento della pos. del corpo. Controllo della pos.

clinazione del tr. con subito acceleramento della
anche. Pensare all'elevazione del gin. Anche più
acceleramento, un più intenso lavoro delle g.
biamenti di ritmo li chiamiamo «giochi di corsa».

la boccia riposa nelle due mani, lanciare in av.
la boccia. Attenzione di non arcuarsi. Medesimo

sulle dita non nel palmo), flettere le articolazioni,
riprendere il peso.

la boccia sopra la testa nell'altra mano. Forte fles-

spinta all'infuori, flettere nella posizione di getto
tare la marcia nella linea di getto.

se altezze. Abitudine a elevare il corpo e l'attrezzo,

terzo spostare la g. di spinta di fianco come a 19,

bassa, saltello sulla stessa g. per arrivare nella pos.

spostamento del peso sulla g. di resistenza dopo il
li spinta, in av. invece che in alto in av.

alto e atterraggio sulla medesima g.

bene in av.

ostacolo (ostacolo non troppo alto).

occare con la testa una fronda (evitare l'arcuarsi).
ontano?

rtante prima saltare poi battere.

adra può battere la palla solo una volta (invece di
te. Ogni pallone che tocca terra nel campo o fuori
loco libera.

