

<b>Zeitschrift:</b>	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	9 (1953)
<b>Heft:</b>	2
<b>Rubrik:</b>	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

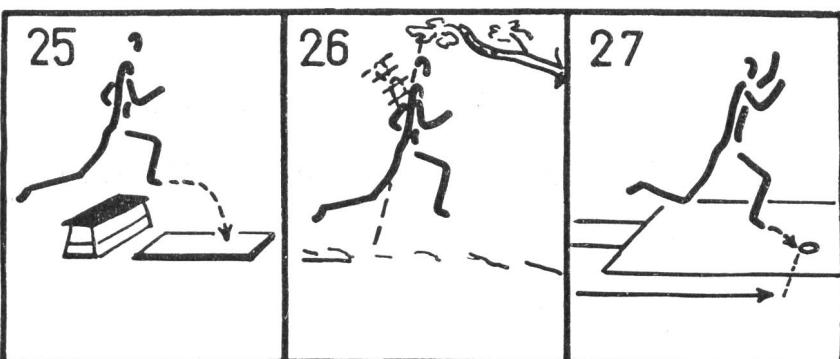
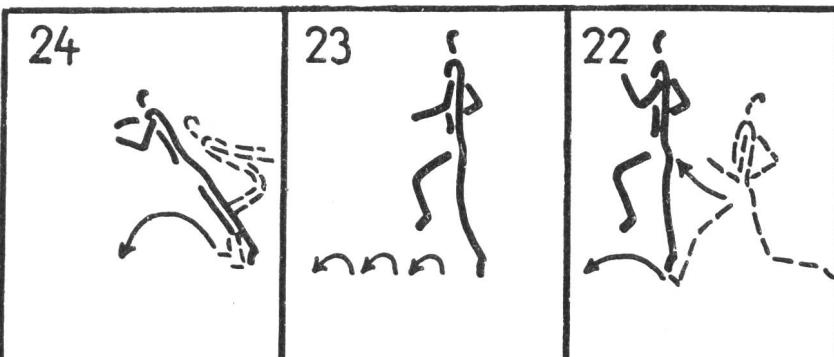
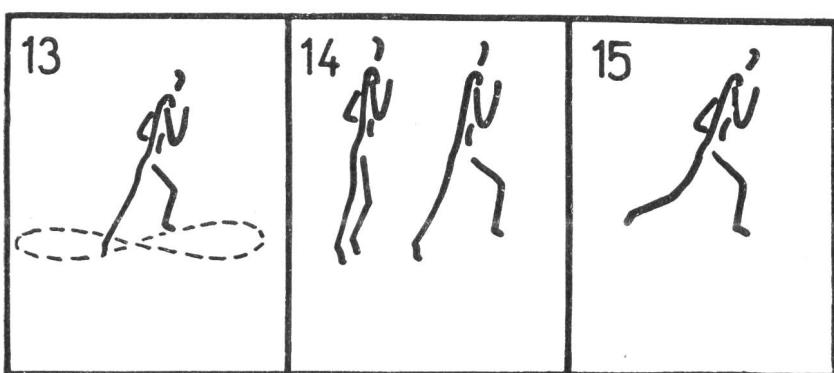
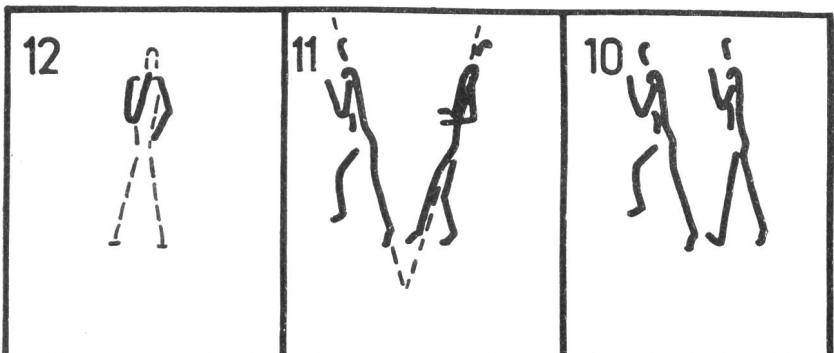
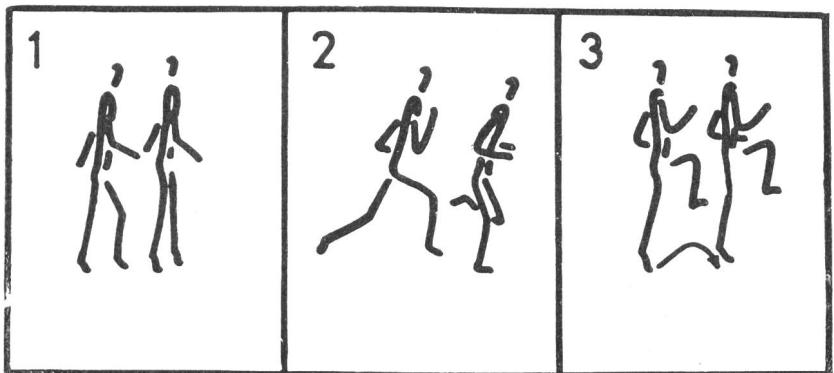
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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 con  
Jack Günthard, Marcel Meier, M.



Questa parte tipicamente pratica della nostra rivista e vuole essere nella loro intenzione un modo per aiutare i bambini in questa pagina una serie di esercizi tecnici e di rafforzamento di arricchire il bagaglio tecnico e portare in questa pagina volta per volta verranno pure portate le tecniche che possono interessare e abbiano un certo valore nella pagina, il crogiolo delle nostre e delle vostre esperienze da imparare dall'altro e affinché l'equilibrio non si sposti alla marea, cioè un mutuale, reciproco: dare e ricevere. Dare sì, ma ricevere anche, se non si vuol dissecarsi. E vorremmo la collaborazione di tutti voi monitori. «Un pastore e un papa ne sanno di più di un pappagallo». Noi tratteremo qui specialmente le tipiche discipline per ottenere un insegnamento generale vario, comprensivo. Questa materia, adattata e inquadrata nel vostro piano di studio: preparazione per l'esame finale e soprattutto per la vita.

## I. Messa in movimento - Riscaldamento

- 1) Marcia normale alternata con marcia su e giù.
- 2) Corsa e marcia leggere alternate, in avanti e indietro.
- 3) Doppio saltellamento alternato sin. e destra. La gamba sinistra è lanciata in avanti per ottenere una maggiore velocità.

## II. Esercizi di allenamento - Preliminari

- 4) A due: A all'appoggio facciale, br. piegati rapidamente in maniera da staccarsi da terra.
- 5) Pos. seduta: flessione del tr. in avanti, toccherà a toccare terra dietro la testa con i piedi.
- 6) Pos. in gin.: seduti sui talloni, mani dietro la schiena.
- 7) Gin. distesi a terra, gin. sin. teso di fianco: movimento di molleggiamento.
- 8) Pos. div.: br. alzate in avanti; girare il torso.
- 9) Saltellare sul posto, salto tirando le ginocchia.

## III. La corsa

- 10) Camminare e correre in scioltezza, accorciando e allungando gli step.
- 11) Correre indietro (corpo inclinato ind.) correndo in avanti, fino a trovarsi in pos. avanzata e spingendo con il piede per una buona corsa. Importante non fermarsi.
- 12) Movimento delle br. Br. molto flesse, spallate dal basso in alto come la spinta della ginnastica.
- 13) Leggera corsa di stile in forma di otto.
- 14 e 15) Dalla corsa leggera, aumentare l'intensità della corsa (cambio di ritmo). Non flettere le ginocchia troppo, subentra un movimento di rotazione del corpo per una buona corsa. Il gioco con la velocità, il ritmo, questi calci.

## IV. Getto del peso, boccia

- 16) Piccola pos. div.: piegarsi il più possibile in alto (estensione completa) e riprendersi, 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 destra, lanciare verso il fianco.
- 19) Dalla marcia, spostare il piede della ginnastica (spalla sull'asse di marcia) getto e continuare.
- 20) Come 19 ma gettare sopra dei rami a diversi punti.
- 21) Tre passi di marcia (inizio g. di spinta) alzando la g. in alto, lasciar cadere il corpo in avanti, la spalla si alza di getto. Errori da evitare: troppo rapido saltello. Falsa utilizzazione dello slancio.

## V. Salto in lungo

- 22) Leggera corsa: stacco, rullata del piede, atterraggio.
- 23) Ripetuto saltellare sulla stessa ginnastica.
- 24) Saltare da fermo. Scopo: riportare le ginocchia al petto.
- 25) Leggera corsa, poi salto di corsa sopra un ostacolo.
- 26) Leggera corsa, salto di corsa cercare di superare l'ostacolo.
- 27) Salto di corsa nella fossa. Chi salta più lontano.

## VI. Volleyball

- 28) Passaggio nel salto con le due mani. Imparare a saltare.
- 29) Come 28 ma con una mano.
- 30) Regola per introdurre il gioco: ogni schiacciate, ogni battuta deve passare sopra la rete, dà un punto all'avversario. Rimessa in gioco.

# MENSILE

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

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

e trattate le esperienze fatte, le ultime novità fatte per l'insegnamento. Dovrebbe diventare, questa, perchè siamo convinti che nella vita ognuno ha bisogno creare un certo flusso e riflusso simile.

come una sorgente in un troppo torrido estate.

perchè, come dice un proverbo dei nostri paesi:

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

di attività, vi aiuterà a raggiungere la metà 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. tese in alto, flessione del tronco a sin. con mo-

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

lando il movimento elastico delle caviglie. Lavoro sponda estensione delle g. di spinta, il gin. della g.

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

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

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

Spinta all'infuori, flettere nella posizione di getto fare 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. postamento del peso sulla g. di resistenza dopo il 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). Infano?

ntante 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.

