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: 13 (1957)

Heft: 4

Artikel: Schema ed esempio di una lezione di base

Autor: Weber, Urs / Gilardi, Clemente

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998939

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: 09.08.2025

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

Schema ed esempio di una lezione di base

Durata: 1 ora e 40 minuti

Motto: Agilità e scioltezza

Testo: Urs Weber e Clemente Gilardi

Disegni e impaginazione: Wolfgang Weiss

I. Preparazione (20 minuti)

Messa in moto (10 minuti)

Marciare

Correre in av. e ind.

Correre a passi incr. di fianco (incrociare una volta dav. e una volta dietro)

Correre liberamente a sciame

Passi saltellati

Due giri di corsa, scattando sui lati lunghi della palestra.

Preliminari (10 minuti):

1. Salto della lepre (dalla pos. raggomitolati, saltare av. sulle m., di nuovo alla pos. raggom.)

2. Es. a due: faccia a faccia
   Darsi le m. — br. tese — raggomitolarsi — lasciare le m. — girare ind. sulla schiena, girare av. alla pos. raggom. — riprendere le m. — alzarsi (prepar. alla capriola ind.)
3. Pos. supini, br. fl., mani sotto le spalle: stabilirsi in alto a ponte e abbassare lentamente alla pos. supini (preparazione del « guizzo »)
4. G. divar., piccolo passo, br. in alto: circolo delle br. di fianco o oscill. il tronco di fianco, molleggiando una volta
5. Pos. supini, br. tese: raggom. in av., afferrare le ginocchia, tendere il corpo, girando di fianco un giro, di nuovo alla pos. raggom.; ripetere nell'altra direzione
6. Saltellare sul posto, salto in alto a g. divar. (preparazione del salto a g. divar.)

Corsa (10 minuti):

1. Giocare a prendersi in uno spiazzo delimitato (metà palestra o circolo)
2. Camminare a quattro zampe e partenza da questa posizione

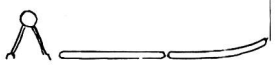
3. Gioco di corsa « Bianchi e Neri ». Lungo la linea di mezzo della palestra, la classe si dispone su due ranghi, faccia a faccia. Da una parte i « Bianchi », dall'altra i « Neri ». Al comando: « Neri » questi devono fuggire, inseguiti dai « Bianchi ». Al comando: « Bianchi », accade il contrario. La corsa può essere ripetuta, partendo da posizioni differenti (seduti, bocconi, ecc.).
   Particolarmente eccitante è il lasciar determinare il colore da una moneta gettata in aria

1. Tema (20 minuti): Es
attrezzi

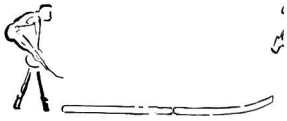
Per poter combinare degli
trezzi, è assolutamente ne
esercizi siano ben conos
divaricate e salto in mezzo a
passaggio costale e capovo
av. e ind. a terra.
Ogni combinazione deve e
za a lungo da ottenere un
guirsi degli esercizi.

Disposizione degli attrezzi:

Montone Tappeti Sb
(alt.



1. Salto a g. divar. — « g



2. Saltare sul montone, salt
   — capriola av.
3. Salto in mezzo — « gu
4. Salto in mezzo — « gu
   capriola ind.
5. Salto a g. divar. — pass
   capriola ind.
6. Salto a g. divar. — passa
   av.
7. Saltare sul montone, salt
   — « guizzo » con ½ g
8. Salto in mezzo — capri
   saltare a terra — « guizz
   priola ind.

Comunicazioni:

L'autunno è ormai iniziato, e, con esso, pure è tornato il tempo in cui il lavoro riprende tra le mura della palestra. Vogliamo che la nostra prima lezione all'interno sia improntata da una speciale nota di ritmo e di gioco. Diamo gioia ai nostri allievi con esercizi eccitanti, entusiasmanti, che particolarmente spingano alla ricerca dell'agilità e della scioltezza. Troviamo ispirazione nel malizioso brillare degli ultimi riverberi del sole autunnale.

Materiale:

Montoni — Sbarre — Tappeti
Gioco (palla a mano): Parallela come porta — pallone — nastri

II. Scuola della prestazione (70 minuti)

i combinati agli

izi a differenti at-
rio che i singoli
salto a gambe
ntone, « guizzo »,
sbarra, capriola

ripetuta abbastan-
ritmo nel susse-

Tappeti

» — capriola av.

olo — « guizzo »

» — capriola av.
con ½ giro —

opra la sbarra —

costale — capriola

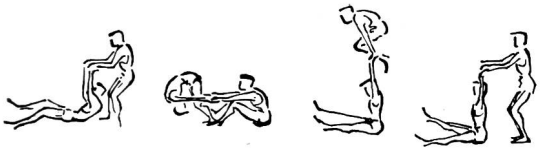
olo — capriola av.
capriola ind.

. — capovolta —
con ½ giro — ca-

2. Tema (20 minuti): Esercizi a due

1. Un allievo è a carponi — l'altro salta sopra il compagno — gli passa sotto, e si pone di fianco a lui, nella stessa pos. — il primo si alza e, a sua volta, fa la stessa cosa. Ripetere di seguito
2. Uno dietro l'altro: un allievo a g. divar. di fianco, br. di fianco — l'altro sale allo « stand » posando le g. sulle spalle del compagno davanti, il quale lo afferra alle caviglie e lo solleva fino ad averlo sulle spalle, per poi posarlo lentamente a terra dav. a sè. Ripetere di seguito

3. Salto in mezzo sopra il compagno seduto a br. in alto, appoggiandosi alle sue mani — capriola av. alla pos. seduto (senza lasciare le prese), mentre l'allievo precedentemente seduto si alza. Ripetere di seguito



4. Faccia a faccia, darsi le mani: ognuno passa una g. (dalla medesima parte) sopra le m. — senza lasciare le prese, girarsi, dapprima schiena a schiena, e poi, di nuovo, faccia a faccia — sortire le g.
5. Capriola a due (tank). Un allievo è supino, g. in alto. Il compagno, in piedi vicino alla sua testa, lo afferra alle caviglie; quello a terra fa la stessa cosa. Siamo pronti ! Quello in piedi parte in avanti a testa bassa (mento sul petto), facendo una capriola av. L'altro viene sollevato e si trova in piedi, pronto a partire a sua volta: il « tank » è in movimento !

Gioco (20 minuti): palla a mano

(Una parallela come porta in mezzo alla palestra). Es. preparatorio: scambio a tre. Il giocatore che passa la palla corre nella direzione di chi la riceve, scambiandosi di posto con questo

Gioco: intorno alla parallela (alta), posta al centro della palestra, viene disegnata con la magnesia « l'area della porta ». Come campo da gioco si utilizza tutta la palestra, area compresa; è però permesso tirare in porta e ostacolare soltanto fuori dell'area. I due portieri si trovano schiena a schiena, sui due lati della parallela. I difensori sorvegliano la mezza palestra che sta davanti al rispettivo portiere, gli attaccanti agiscono nella zona difesa dagli avversari. Attaccanti e difensori non possono lasciare la « loro » metà palestra, mentre i mediani si possono muovere liberamente. Giocatori per squadra: 5 - 7

III. Ritorno al riposo (10 minuti)

Breve discussione sul gioco, insistendo particolarmente sugli errori tattici riscontrati

Comunicazioni in merito alla prossima lezione

E se cantassimo qualche cosa, prima di rinfrescarci sotto la doccia ?