

<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>	20 (1963)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Le nostre lezioni

#### **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**

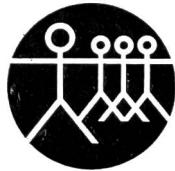
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.01.2026

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



# LE NOSTRE LEZIONI

## Salto del pesce - Parallelle

Hans Altorfer

Luogo d'esecuzione: palestra. Durata: 1 ora e 40 minuti.

Materiale: spalliere, ostacoli (cassa di salto, montone, cavallo, cerchi), tappeti, parallele, banchine, palloni da calcio.

### I. Preparazione

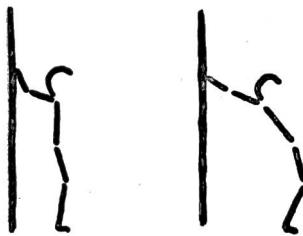
#### Messa in moto (10')

- Correre, marciare
- Passi saltellati, aumentare
- Marciare e alternativamente circolo della g. d. e sin.
- Correre bilanciando le br. in av. in alto
- 2 passi di corsa, a 3 salto di corsa
- Correre di fianco alzando le ginocchia
- Al colpo di fischetto,  $\frac{1}{2}$  giro a d. e scatto.

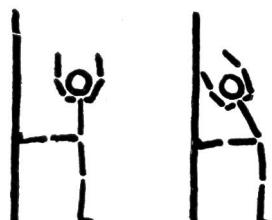
#### Scuola del corpo (10')

##### Spalliere

1. 6 volte appoggio rovesciato contro le spalliere.
2. Sospensione dors.: toccare le mani con i piedi.
3. Stazione dorsale, mani all'altezza della testa: spingere le anche in av.



4. Stazione laterale, la g. interna appoggiata su un piolo all'altezza delle anche: flessione del tronco di fianco.



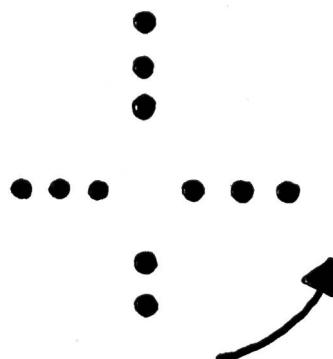
5. Sospensione dorsale: con il piede sin. toccare a d. il più lontano possibile. Idem dall'altra parte.
6. Stazione facciale, mani all'altezza delle spalle: saltare a piedi uniti sul primo piolo, a terra, sul secondo piolo, e così di seguito.

### II. Scuola della prestazione (70')

#### Corsa (10') - Giochi di corsa

- a) « Venite - scappate ».

Gli allievi si siedono nella formazione qui riprodotta:

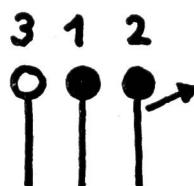


Un allievo funziona da « battitore » e corre attorno ai camerati. Egli batte improvvisamente sulla spalla dell'ultimo di una colonna e grida:

« Venite! », oppure: « Scappate! ». Al comando « Venite », tutta la colonna parte e corre attorno al resto della classe nella stessa direzione del battitore, per tornare a sedersi al suo posto. L'ultimo arrivato diventa nuovo battitore. Al comando « Scappate », la stessa cosa ma nella direzione opposta a quella del battitore.

- b) « Due bastano - tre son troppi ».

A due a due per terra sul ventre, le coppe sono sparse liberamente nella palestra. Due allievi, uno come cacciatore, l'altro come lepre, si rincorrono. La lepre si può « liberare » soltanto mettendosi a terra, come terzo, di fianco a una coppia. In questo momento il numero 2 diventa lepre. Se il numero 3 si sdraiaccanto al numero 2, allora è il numero 1 a divenire lepre (vedi disegno).



### 1. Tema (20')

#### Ginnastica acrobatica - salto del pesce

- a) Capriola in avanti
- b) Capriola in av., ma saltando a piedi uniti
- c) come b), ma al termine della prima capriola un salto tesio con  $\frac{1}{2}$  giro e di nuovo capriola; di seguito
- d) Capriola sopra un piccolo ostacolo (per es. banchina)
- e) Si aumenti l'altezza dell'ostacolo = salto del pesce
- f) Affinchè gli allievi imparino a tenere il corpo durante il volo, facciamoli saltare attraverso un cerchio (poi 2).

### 2. Tema (20')

#### Parallelle (all'altezza del petto)

- a) Stazione laterale all'interno: capovolta all'appoggio
- b) Bilanciare in appoggio
- c) Al secondo bilanciamento ind., seggiò divaricato
- d) Al secondo bilanciamento in av., seggiò trasversale
- e) Al terzo bilanciamento ind., uscire faccialmente; anche con  $\frac{1}{4}$  di giro
- f) Esercizio: capovolta,  $\frac{1}{4}$  di giro, al seggiò trasm., bilanciare in av., ind., seggiò divaricato, bilanciare ind., in av., ind. e uscire faccialmente con  $\frac{1}{4}$  di giro.

#### Gioco (20') - calcio

- a) Staffetta: condurre la palla con l'interno del piede
- b) Passare la palla; fermarla sempre con l'interno del piede
- c) Uno degli allievi passa in continuazione dei palloni in av.; gli altri tentano, direttamente e con l'interno del piede, di tirare su una panchina girata sul fianco
- d) Gioco: marcate le porte con delle banchine girate sul fianco. È proibito giocare più in alto della testa.

### III. Ritorno alla calma (10')

Riporre il materiale. Discussione. Doccia.

# Lanci - Allenamento di condizione per i salti

Gerhard Witschi

*Luogo di svolgimento:* all'aperto, sulla neve. *Durata:* 1 ora e 40 minuti.

*Materiale:* neve, ciocchi di legno, tronchi abbattuti, nastri, fili di lana.

*Tenuta:* scarpe a prova d'acqua, training o ev. calzoni da sci, giacca a vento.

## I. Preparazione

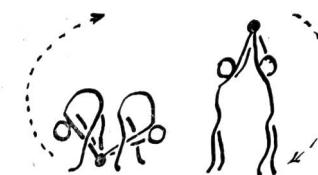
### Messa in moto (15')

Marcia nella foresta. Alternare con leggero passo di corsa, passi saltellati e di galoppo, passi incrociati, ecc. Corsa senza andare sui sentieri, approfittando degli ostacoli naturali; saltare sopra barriere e fossati, passare sotto rami bassi, arrampicarsi su mucchi di legna, ecc.

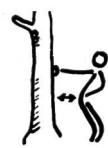
### Scuola del corpo (10')



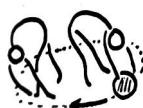
A due: tenere un ciocco e, facendo resistenza, tendere e flettere altern. le br.



A due, schiena a schiena, g. divaricate: passare una palla di neve al camerata, in basso attraverso le g., e riprenderla in alto sopra la testa; la palla descrive un cerchio rapido (flessione in av. e ind.).



A br. tese in appoggio contro un tronco: avvicinare le anche il più possibile al tronco e molleggiare (non flettere in av.).



A due, schiena a schiena: far circolare una gran palla di neve.



«Cortoraggio»: a piedi uniti, saltellare sopra un tronco.



Correre il più in fretta possibile attorno a un tronco; il fronte rimane sempre lo stesso.

## II. Scuola della prestazione (70')

### Corsa (10')



Slalom in discesa attorno a una decina di alberi circa, portando un ciocco sulle spalle. Avanzare sempre la spalla interna. In salita: brevi passi rapidi di corsa, sollevando le ginocchia e spingendo con le caviglie.

Anche sotto forma di staffetta, passando il ciocco. al seguente

Riformare il mucchio di legna.

### 1. Tema (15') - Lancio con palle di neve

1. Esercizi di mira su alberi; tirare il più in alto possibile.

2. Esercizi di mira contro un uomo di neve.

3. Cerchiamo di colpire, a 15-20 metri di distanza, un camerata che percorre di corsa una tratta fissa. Chi resta senza colpiti?

Attenzione: proteggere le orecchie, via gli occhiali!

4. Lanciando con il br. più debole, si cerchi di centrare, a 15 metri, il monitor. Chi ottiene più centri con 10 lanci?

5. Concorsi di lancio in altezza e a distanza.

### 2. Tema (20') - allenamento di condizione per i salti

#### 1. Saltellare nelle tracce del monitor:

- a piedi uniti in av.
- su una g. in av.
- a piedi uniti a zig-zag.
- su una g. a zig-zag.
- idem aumentando l'altezza.
- idem incrociando le g.

#### 2. Saltellare a piedi uniti o su una g. al di sopra di un tronco abbattuto; in av. e ind.

#### 3. Con rincorsa: salto in alto e in lungo contemporaneamente, con appello sul tronco abbattuto (toccare un ramo con la testa).

#### 4. Lotta a saltelli; mani dietro la schiena, due a due, spingersi. Cambiare g. solo su comando. Vietato attaccare da dietro.

### Gioco (20') - «Seguiamo le tracce» - Battaglia a palle di neve - «Lotta per il filo»

La caccia, al seguito delle tracce, deve condurre verso il luogo dove finirà la lezione. Due partiti. Il monitor parte con le «lepri» 3-4 minuti prima dei «cacciatori» (distinti grazie a dei nastri), e cerca di evitare tutte le strade normalmente battute. Il capo dei cacciatori riceve una busta di sicurezza, da aprire in caso di bisogno, e nella quale è indicato il traguardo finale. Alla fine del percorso, i cacciatori vengono ricevuti a palle di neve. Il monitor dà, con un colpo di fischetto, il segnale per la «cessazione delle ostilità» e contemporaneamente quello d'inizio della «lotta per il filo». Si tratta qui di strappare il filo di lana fissato al braccio dell'avversario. Ogni partecipante porta un filo. Chi perde il filo viene eliminato automaticamente. Vince l'ultimo restante.

Attenzione: via gli occhiali!

## III. Ritorno alla calma (10')

Marcia di ritorno. Si canti una canzone. Comunicazioni, riporre il materiale, doccia, rivestirsi.