

**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:** 20 (1963)

**Heft:** [2]

**Rubrik:** 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**

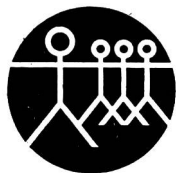
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 17.01.2026

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



## LE NOSTRE LEZIONI

### Salto mortale in av. - allenamento in circuito

Hans Altorfer, Christoph Kolb

*Luogo di svolgimento:* palestra. *Durata:* 1 ora e 40 minuti.

*Materiale:* banchine svedesi, tappeti, manubri, sbarre, attrezzatura per la pallavolo.

#### I. Preparazione (20')

##### Messa in moto (10')

Due banchine disposte una di seguito all'altra diagonalmente attraverso la palestra, parte larga in alto:

- marciare e correre sulle banchine con cambiamenti di ritmo;
- marciare divaricando le g. a d. e a sin. della banchina;
- saltellare: sulla banchina piedi uniti, a terra divaricare;
- salto della lepre: prima in appoggio sulla banchina, poi a terra dalla parte opposta;
- saltellare a piedi uniti a d. e a sin. della banchina, dapprima con saltellamento intermedio, poi senza;
- ruota di fianco superando la banchina; tra i singoli esercizi, passo di corsa.

##### Scuola del corpo (10')

Es. con la banchina.

1. Piedi in appoggio sulla banchina, mani a terra: flettere e tendere le br.
2. Seduti sulla banchina, piedi uniti a terra: flettere il tronco in av.
3. In appoggio ventrale sulla banchina, un camerata fissa i piedi: flettere il tronco ind.
4. Un gruppo di 4-5 allievi tiene la banchina in alto: flettere il tronco di fianco, anche fino a posare per terra la banchina.
5. Stessa posizione di partenza che per 4: circolo delle anche.
6. Dalla pos. laterale di fianco alla banchina: saltare in av. sulla banchina e ind. a terra; a piedi uniti.

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

##### Corsa (10') - Staffette

1. Banchine come ostacoli, in larghezza: passarle con un salto, strisciare sotto; anche eventualmente salto del pesce.
2. Banchine come ostacoli, in lunghezza: passare in equilibrio sulla parte stretta.
3. Banchine come oggetti da trasportare: al «via», le squadre attraversano correndo la palestra, prendono le banchine che si trovano dall'altra parte e le trasportano alla partenza: anche trasporto di andata e ritorno.

##### 1. Tema (20') - Salto mortale in av.

1. Pos. raggomitolata (piedi uniti): capriola in av., anche di seguito. Atten-

zione: non saltare troppo in av., girare bene.

2. Subito dopo l'inizio della rotazione, le mani vanno alle caviglie e aiutano così la seconda fase (per i principianti l'esecuzione degli es. 1 e 2 è resa più facile con un piano inclinato).
3. Aumentando l'altezza del piano di rotazione (mucchio di tappeti, carro dei tappeti, cassone per il salto, parallele con sopra dei tappeti), si obbligano gli allievi a saltare più in alto. Esecuzione: alcuni passi di rincorsa, salto «esplosivo» e capriola.
4. = 3, ma senza appoggio delle mani. Spingere in fretta le anche in alto e in av., abbassare presto la testa, in modo di atterrare girando sulla nuca o alla posizione seduti.
5. 4 allievi «simulano» il piano di rotazione tenendo un tappeto all'altezza del petto. Atterraggio sul tappeto. Il salto mortale riesce sicuramente se l'allievo padroneggia l'es. 4.
6. Salto mortale libero. Il monitore o 2 allievi danno aiuto, sostenendo i salti troppo bassi con presa alla nuca e alla schiena.

##### 2. Tema (20') - Allenamento in circuito

Il percorso seguente vien stabilito in palestra. Si rendano noti agli allievi l'esecuzione degli esercizi e il numero delle ripetizioni. Il percorso deve essere compiuto 3 volte senza interruzione. Per guadagnare tempo, si faccia cominciare contemporaneamente a tutte le stazioni.

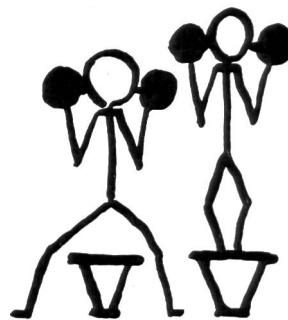


1. Salire e scendere dalla banchina con sulle spalle un manubrio di 15-25 kg. (4 volte).

2. Appoggio manuale e pedestre: flettere e tendere 5 volte le br.



3. Manubrio di 12 kg. Bilanciare lateralmente il manubrio sopra la testa (5 volte).



4. Manubrio di 12 kg. tenuto come sul disegno. Saltare 5 volte sulla banchina.



5. Dalla pos. dorsale, flettere e tendere 8 volte il corpo.
6. In sospensione alla sbarra, flettere 2 volte le br. alla sospensione flessa.

##### Gioco (20') - Pallavolo

10' di esercitazione dello «smash», nel modo seguente: un allievo in piedi su una banchina tiene il pallone, con il br. teso, all'altezza della parte superiore della rete. Gli altri giocatori sono in colonna per 1 a circa 3 m. dalla rete. Uno dopo l'altro corrono in av. e saltano in alto a piedi uniti per battere il pallone in basso, con la mano bloccata, dalla mano del camerata.

10' di gioco. Il pallone può essere giocato quattro volte nello stesso campo, allo scopo di poter concludere un'azione con uno «smash» sicuro.

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

Commento al gioco. Comunicazioni. Riporre il materiale. Doccia.