

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: 22 (1965)

Heft: 4

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

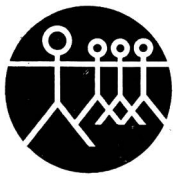
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.02.2026

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



LE NOSTRE LEZIONI

Salto in alto (stile ventrale)/Tiro alla fune

Ernest Meierhofer - Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

Luogo: all'aria aperta:

Durata: 1 ora e 40 min.

Materiale: fischietti, testimoni, asticella per il salto in alto, rastrello, corda, 4 picchetti, nastro distintivo, 1 camera d'aria, palla.

Preparazione: 10 minuti

Proporre ai giovani di riscaldarsi a loro piacimento sempre però sorvegliati dal monitore. Per facilitare la messa in moto realizzarla in 3 parti. Spiegare brevemente.

1. Inizio leggero, 2-3 min.
(per es. marcia, leggero passo di corsa, circolo delle braccia, ecc.)
2. Proseguire in modo più accelerato. 2-3 min. (per es. marcia saltellata, corsa con cambiamento di ritmo, camminare a 4 mani, ecc.)
3. Terminare accentuando ulteriormente. 2-3 min. (per es. camminare accosciati, corsa d'accelerazione, circumduzione del torace, corti sprints, ecc.)

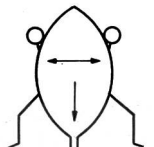
Scuola del corpo: 10 minuti
(esercizi con compagno)



1. Uno di fronte all'altro, braccia flesse, spingere il compagno a tutta forza.
4x10"; intervallo di decontrazione.



2. Alzare le gambe mentre il compagno cerca di trattenerle.



3. Tirare il compagno, flettendo il ginocchio, cambiare gamba.



4. Dorso a dorso, mani intrecciate, braccia di fianco, flettere il dorso lateralmente.



5. Piedi trattenuti dal compagno, ampi movimenti circolari del torace.

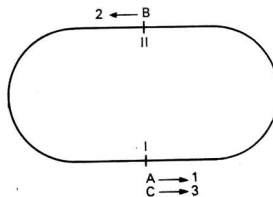


6. Uno saltella sul posto divaricando le gambe, mentre il compagno passa «in tunnel». Ogni volta dopo 1/2 giro invertire i ruoli.

Corsa 10 minuti

Americana

Una squadra si compone di 3 corridori. A e C si tengono al n. 1; B al n. 2. Al segnale di partenza A corre verso B e attende, B verso C, C verso A ecc. Ciascuno corre 3 volte.



1. Tema 20 minuti

Salto in alto stile ventrale

1. L'asticella è piazzata all'altezza di circa 60 cm. Eseguire più volte dei salti senza forzare, ripetere lentamente il movimento di arrotondamento. Descrizione (gamba d'appello sinistra): in piedi, a lato dell'asticella, piedi uniti, fare un passo indietro con la gamba di slancio (destra). Movimento di salto con slancio molto marcato della gamba destra e delle due braccia. Al punto culminante superare l'asticella. Atterra per primo il piede destro, la mano destra viene in seguito (dorso della mano), poi l'arrotondamento si compie sul gomito, la spalla ed il dorso. Nel medesimo tempo levare la gamba di appello (sinistra) scostandola. Il braccio sinistro non è utilizzato per l'atterraggio altrimenti intralchierebbe il movimento di arrotondamento ventrale; subito dopo lo slancio delle due braccia esso è appoggiato al corpo.

2. idem con esecuzione più scorrevole (sciolta).
3. Asticella a 80 cm. di altezza, due passi di rincorsa e scatto in alto più marcato.

4. Parecchi salti ma concentrando su una sola fase del movimento:

a) appello: posizione inclinata all'indietro, lavoro della gamba di slancio, movimento delle due braccia;

b) tuffarsi con la parte superiore del corpo dopo aver superato l'asticella;

c) movimento della gamba d'appello per il passaggio dell'asticella (alzare, scostare).

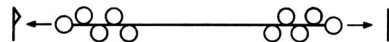
5. Aumentare l'altezza, ma evitando la competizione.

2. Tema 20 minuti

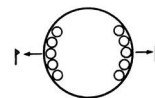
Tiro alla fune

Si formano 4 gruppi. Dopo la prima gara, i vincitori, rispettivamente i vinti, sono opposti fra loro.

1º esercizio: trazione normale.



2º esercizio: i due capi della corda sono annodati. Gli allievi piazzati all'interno del cerchio sono rivolti verso l'esterno.

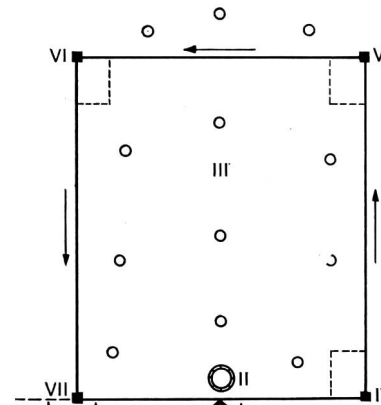


3º esercizio: idem ma gli allievi stanno rivolti al centro.

Gioco 20 minuti

Palla bruciata

La squadra dei battitori si tiene su un rango nella parte che gli è riservata. A turno ciascuno di questi giocatori tenta con abile tiro di permettere ai corridori di passare da un rifugio all'altro. Ogni corsa terminata conta un punto. Il gruppo dei ricevitori sparsi sul campo di gioco cerca di impossessarsi della palla e di passarla rapidamente al compagno incaricato di posarla nel cerchio (II) previsto a questo scopo. Al momento che la palla è deposta nel cerchio l'arbitro fischia o grida «bruciata». I battitori in corsa che in questo momento non si trovano nei rifugi sono eliminati. Quando tutti i giocatori della squadra dei battitori sono fuori gioco, il compito delle squadre viene invertito. Vince chi avrà collezionato il maggior numero di punti.



I = Zona riservata ai battitori
II = cerchio
III = ricevitori
IV = rifugio 1
V = rifugio 2
VI = rifugio 3
VII = linea d'arrivo
VIII = battitori

Ritorno alla calma 10 minuti

Comunicazioni, resa del materiale, docce.

Trasmissione del testimonio / arrampicare

C. Kolb e W. Duttweiler - Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

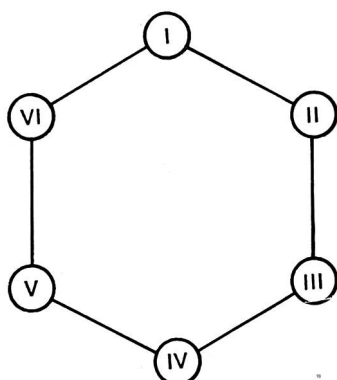
Messa in moto 10 minuti

- camminare cambiando continuamente il passo (sinistro e destro)
- 4 passi saltellati, 4 passi di corsa, ecc.
- correre facendo dei cerchi colle braccia in avanti e indietro (un cerchio ogni due passi)
- idem con salto e due cerchi delle braccia
- partenza sul ventre: corti sprints

Scuola del corpo 10 minuti

Circuito con manubri

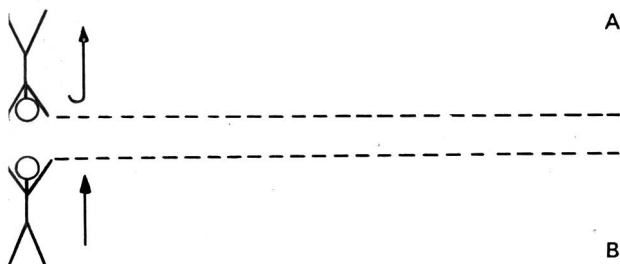
Disporre il circuito in modo che ad ogni esercizio di un minuto succeda una pausa di un minuto. Numero minimo d'esecuzioni: libero.



- I. Manubrio alla nuca tenuto con le due mani, sollevarlo.
- II. Posizione eretta, piede sinistro in avanti, afferrare con le due mani il manubrio davanti al piede sinistro, sollevarlo in alto, eseguire mezza rotazione; idem davanti al piede destro e così di seguito senza fermarsi.
- III. Posizione a gambe divaricate, sollevare il manubrio in alto e tenerlo all'altezza della nuca, facendo simultaneamente un passo in avanti.
- IV. Manubrio mantenuto a braccia tese al disopra della testa, flettere il torace lateralmente a sinistra e a destra con movimenti elastici.
- V. Formare degli otto col manubrio tenuto a due mani.
- VI. Piazzarsi lateralmente alla panchina svedese, manubrio alla nuca, salire sulla panchina alzando la gamba di lancio il più alto possibile.

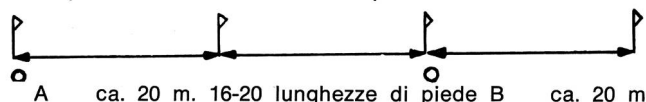
Corsa e 1. tema 50 minuti

- Corsa-inseguimento: al colpo di fischietto, i corridori della squadra A. partono, inseguiti dai corridori della squadra B e inversamente.



- Partenza in posizione eretta, ventrale o dorsale.
- In colonna sul posto: il testimonio passa da dietro in avanti. Trasmettere con la mano sinistra, ricevere con la destra. Quando il testimonio giunge al primo della fila, questo corre verso l'ultimo e l'esercizio continua.

- Medesimo esercizio camminando e correndo. Osservazione: per non disturbare il ritmo di corsa, per ricevere il testimonio non si tende la mano che all'ultimo momento (richiamo del trasmettitore).
- Esercizi per gruppi di 3: A trasmette il testimonio, B lo riceve, C marca un attimo di arresto. Poi B trasmette e C riceve, A attende un istante, ecc. Esercitarsi fintanto che la trasmissione del testimonio si svolge senza perdere velocità.
- Forma conclusiva: 4 x 100 m. la trasmissione del testimonio dovrà svolgersi nella zona di cambio; si può partire al massimo a 10 m. prima di detta zona.



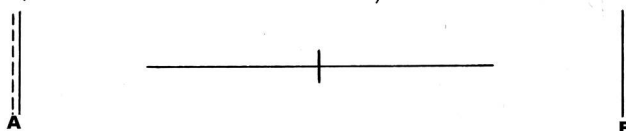
2. Arrampicata alla corda

- (1) Saltare alla sospensione braccia flesse, gambe incrociate e flesse serranti la corda.
- (2) Arrampicare (in un minimo di trazione).
- (3) Arrampicare cronometrati.
- (4) Arrampicare aiutandosi soltanto con le braccia:
 - a 2 corde
 - a 1 corda
 - idem con gambe in squadra
- (5) Caccia-inseguimento (2 gruppi, blu e rossi) I blu inseguono i rossi. Quando un rosso riesce ad arrampicarsi alla corda senza essere raggiunto da un blu, i rossi marcano un punto. Se è raggiunto, sono i blu a marcare il punto
 - idem con arrotolamento in avanti (laterale) alla partenza

3. Gioco senza palla

- (1) Tiro alla fune:

Due squadre sono sdraiate sul dorso a uguale distanza dalla corda distesa. Partenza al segnale (fischietto). Ogni squadra tenta di tirare la corda al di qua della linea limite (divieto di abbandonare la corda).



- (2) Trazione della fune in quadrato:

Una corda annodata ai capi vien tesa al suolo in forma di quadrato. Una banderuola è piazzata a 3 m. da ciascun angolo. 4 giocatori afferrano la corda ciascuno ad un angolo e al colpo di fischietto la tirano nella direzione della loro banderuola. Il giocatore che per primo riesce a toccarla è il vincitore.

- (3) Caccia ai nastri:

2 squadre. Ogni giocatore porta un nastro infilato alla cintura in modo che questo penzoli a metà. Al colpo di fischietto ciascuno tenta di impossessarsi del maggior numero di nastri avversari e ciò senza perdere il proprio. I giocatori che perdono il loro nastro sono eliminati. Vince la squadra che, dopo 1, 2 o 3 minuti è riuscita a impossessarsi del maggior numero di nastri.

Ritorno alla calma 10 minuti

Comunicazioni, resa del materiale.