

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 6

Artikel: Metodologia dei salti agli attrezzi

Autor: Pock, Karl / Rossi, Sandro

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001027>

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: 16.04.2026

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

Metodologia dei salti agli attrezzi

IL PLINTO

Karl Pock

(da «Leibesübungen - Leibeserziehung 1967, 7 + 8)

Testo italiano Sandro Rossi

A. Giochi e staffette

Formazione in cerchio:

1. Sul plinto, posto in mezzo al cerchio, si trovano due palloni pesanti. I giocatori devono farli cadere usando una palla (pallamano, pallavolo, pallina da tennis, ecc.). Un allievo funziona da difensore.

2. Abbattere: un giocatore, in piedi sul plinto, deve essere disequilibrato dai compagni, tramite una palla. Il giocatore può difendersi soltanto con i piedi.



3. Tiro dietro coperto: uno o due giocatori si mettono dietro il plinto. Questo funge loro da scudo. I giocatori, in cerchio, cercano di «abbatterli» usando un pallone.

4. Tiro di precisione: un giocatore è, in posizione a gambe divaricate, sul plinto. I compagni, in cerchio, cercano di lanciargli la palla tra le gambe. Chi sbaglia abbandona.

5. Indovinello: un giocatore è in ginocchio sul plinto e non guarda i compagni (testa tra le mani): se è colpito da un pallone deve indovinare il tiratore.

6. Cavalcare il plinto: gruppi di 3 o 4 giocatori. Un giocatore corre in cerchio attorno ai gruppi e determina quello che deve compiere l'esercizio battendo sulla spalla di uno dei membri dello stesso. Il gruppo in questione compie allora un giro intero e si precipita sul plinto, posto al centro del cerchio. Ognuno cerca di salire sul plinto. Siccome anche il battitore cerca pure di procurarsi un posto sul plinto, un giocatore resta a terra. Egli diviene nuovo battitore. Il gioco ricomincia; mentre il prossimo gruppo compie un giro, quello che era sul plinto riprende il proprio posto nel cerchio.



Esercizi a coppie:

7. In piedi sul plinto, su una gamba sola — spinta a mani aperte.

8. Combattimento per il plinto: uno a cavallo sul plinto. L'altro cerca di disequilibrarlo, facendolo cadere dall'attrezzo.

9. Lotta in posizione seduti. Schiena contro schiena. Spingersi rispettivamente in dietro.

10. Un allievo sul plinto in posizione ventrale «combatte» contro il compagno che cerca di farlo cadere.

11. Marciare in dietro sul plinto, senza cadere.

12. Afferrarsi girando attorno all'attrezzo (è proibito saltare sopra il plinto).



Formazione a squadre:

13. 2 plinti: quale squadra riesce a mettersi per prima a cavallo (in piedi) sul proprio attrezzo?

14. Idem con 1 plinto solo: punteggio tramite conteggio, tempo cronometrico. Quanto tempo impiega ogni squadra?



15. Idem. Quale gruppo può far salire il maggior numero di giocatori sul plinto?

16. Idem. Quale gruppo, in piedi sull'attrezzo, si è potuto girare per primo?

Chi, in seno al suo gruppo, è per primo in piedi sul plinto? Anche ostacolandosi a vicenda.

17. Quale gruppo riesce a scomporre per primo in ordine e con calma il proprio plinto? (l'attrezzo è completo di tutti gli elementi). Quanto tempo impiega a ricomporlo? — Gli esercizi devono essere eseguiti tranquillamente e bene.



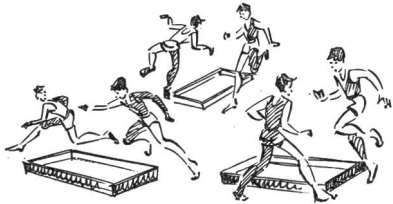
18. Palla rubata: il gruppo che è stato chiamato difende la propria palla, posata sul plinto, dagli attaccanti avversari.



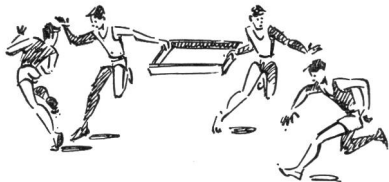
Forme di gioco con elementi del plinto:

19. Giochi di caccia: un cacciatore; in un elemento del plinto si trova la zona neutra; qui è proibito colpire l'avversario!

20. Caccia a coppie: per ogni elemento del plinto, un cacciatore e un corridore. Il cacciatore non può saltare all'interno dell'elemento. Oppure: tutti sono corridori, soltanto uno o due cacciatori.



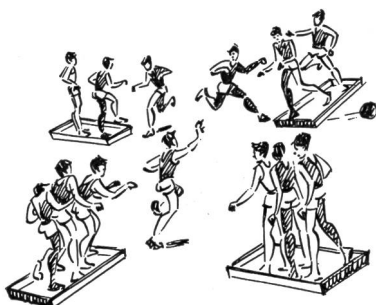
21. Caccia a coppie portando un elemento; questo non deve mai essere lasciato!



22. I cacciatori gemelli: in ogni elemento due cacciatori!



23. «Palla veloce»: in ogni elemento 2 o 3 giocatori. Un cacciatore. I giocatori che si trovano all'interno degli elementi si passano una palla. Il cacciatore cerca di afferrarla. Se qualcuno lascia il quadrato, oppure se la palla cade sul pavimento, oppure ancora se la palla è toccata dal cacciatore, questi grida: «Cambio!». Ogni gruppo cambia di installazione unitamente al cacciatore, il quale si cerca un posto in uno degli elementi.



24. Cambio di elemento come 23 — al comando «Cambio!» i quadrati vengono lasciati. Chi sarà l'ultimo? Oppure cambio libero con un cacciatore. Oppure: staffetta a croce: le piste degli staffettisti si incrociano.

Forme di staffette con elementi del plinto

25. Trasporto dell'elemento a quattro:



- Posare a terra l'attrezzo a metà percorso, fare un giro attorno ad esso, riprenderlo e continuare!
- Effettuare un giro completo su se stessi tenendo l'attrezzo.
- I quattro concorrenti devono passare entro l'attrezzo, uno dopo l'altro.



26. Trasporto a due.



27. Trasporto singolo.



28. Trasporto di un compagno.



29. Strisciare attraverso l'attrezzo.



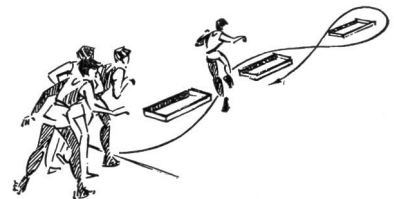
30. Far passare l'elemento, posato sul pavimento, dal basso verso l'alto e riporlo.



31. «Saltare la finestra»: gli elementi sono posati sul plinto stesso. Devono essere tenuti!



32. Staffette «andata e ritorno» in serpentina.



- Tener forte alle anche il compagno di punta.
- Correre tenendosi per mano.

c) In gruppo, uno dietro l'altro, senza tenersi per mano: saltellare, avanzare su una gamba sola, in avanti, in dietro, di fianco, con un giro su se stessi, a quattro zampe, ecc.



34. Mettere una pallina in ogni elemento... e di nuovo raccoglierle tutte.

35. Salti in corsa, saltelli a piedi uniti, salto dello zoppo, con una palla tra le due gambe saltare sopra gli elementi del plinto.



36. Staffette con palla: a serpentina, lanciando la palla in alto, rotolandola, passandola in avanti con un tiro di testa, ecc.

Forme di staffetta con il plinto intero:

37. Staffetta ad ostacoli sotto forma di staffetta a spola.



38. Rotolare lateralmente sul plinto.



39. Trasporto del pallone. Questo deve essere tenuto, per tutta la durata del percorso, con le due mani.



40. Staffetta «strisciando»: il plinto deve essere tenuto alto.



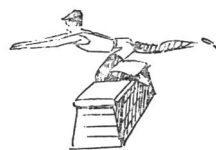
41. Staffetta «con salto», sotto forma di staffetta a pendolo. Plinto in lungo. Un giocatore è in posizione raggomitolata sull'attrezzo; e deve essere superato con un salto dai compagni.

B. Il plinto usato come ostacolo

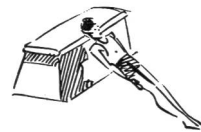
I. Plinto in larghezza:

Qualche esercizio d'adattamento:

1. Su un ginocchio — «bilancia» (contare!)

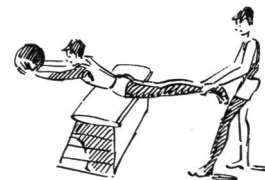


2. «L'uomo rigido».



3. Puoi, dalla posizione in ginocchio sul plinto saltare alla posizione in piedi?

4. Sul ventre, trasversalmente al plinto: con un pallone in mano, braccia orizzontalmente tese in avanti, alzare il tronco alla posizione orizzontale!



5. Salto al seggio a cavallo sul plinto, girare in dietro sulla schiena e lasciarsi cadere di fianco!

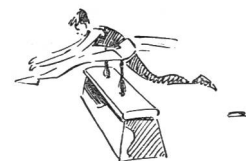
Il salto libero:

6. Salto in corsa posando un piede sull'attrezzo.

7. Salto libero.

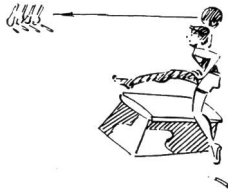
8. Salto libero a coppie: due allievi contemporaneamente, tenendosi per mano.

9. Saltare passando tra due clave posate sul plinto.



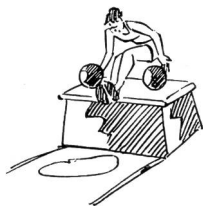
10. Saltare e afferrare al volo le due clave posate sull'attrezzo.

11. «Tiro a segno»: durante il salto con una palla colpire un bersaglio determinato.



12. Prendere al volo, durante il salto, una palla lanciata da un compagno.

13. Far rotolare a terra, saltando, due palloni posati sul plinto.



14. «Salto di precisione»; saltare «centrando» esattamente un cerchio disegnato a terra con un gesso.



15. Salto libero da fermi: salto a piedi uniti, e, in seguito, tre salti «del ranocchietto» sul tappeto (salto libero in lunghezza).



16. Salto libero con rincorsa obliqua (forbice).

I salti in appoggio:

17. Salto facciale raggruppato.

18. Salto facciale raggruppato, seguito da una capriola in avanti o indietro.

19. Salto del coraggio: salto alla posizione in ginocchio — saltare in avanti senza e con l'aiuto delle mani.



20. Saltare alla posizione raggomitolata sul plinto — saltare in avanti.

21. Salto a piedi uniti con l'aiuto di due compagni che effettuano una trazione.



22. Salto a piedi uniti sopra l'attrezzo con l'aiuto di un compagno che effettua una trazione.



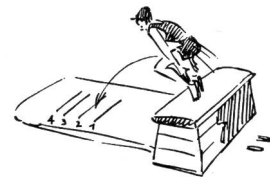
23. Salto in mezzo a gambe flesse. Con aiuto.



24. Salto in mezzo.

25. Come 24 ma, in seguito, capriola in avanti.

26. Salto in mezzo in lunghezza.



27. Salto in mezzo marcando il punto di stacco.

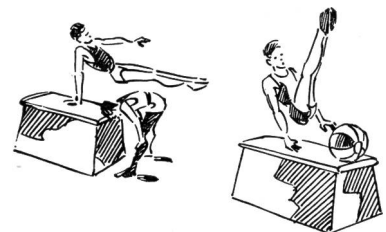
28. Salto in mezzo in appoggio su di un braccio solo.

29. Salto con rincorsa obliqua (salto a forbice).

30. Salto costale a sinistra e a destra.



31. Salto dorsale e facciale.



32. Salto dorsale, costale e facciale con rotazioni verso e via dall'attrezzo.

33. Elevarsi di slancio all'appoggio rovesciato sul plinto.



34. Capovolta dalla stazione sul plinto e con rincorsa.

35. Salto alla posizione a gambe divaricate sul plinto e spaccata sopra un compagno.



36. Spaccata sopra un compagno seduto sull'attrezzo.

27. Salto in mezzo a gambe tese.



38. Salto in mezzo a gambe flesse e con rotazione, facendo cadere un pallone posto sul plinto.



II. Il plinto in lungo

Capriole:

39. Nella posizione sul ventre, tirarsi in avanti con l'aiuto delle braccia e scivolare poi in avanti in basso alla capriola.

40. Capriola per arrivare alla posizione seduti a gambe divaricate sull'attrezzo, girare in avanti all'appoggio sul tappeto e capriola in avanti.

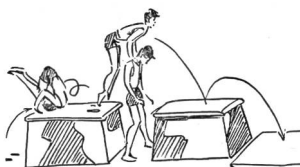
41. Dal seggio a cavallo sul plinto, capriola in avanti al seggio all'estremità dell'attrezzo.

42. Dalla posizione in ginocchio o accosciata sul plinto, lasciarsi cadere in avanti e capriola.

43. Capriola in avanti sull'attrezzo.



44. Capriola in avanti per trovarsi in piedi sul plinto, spaccata posando le mani sulle spalle di un compagno.



45. Capriola in avanti carpiata (gambe tese), marcando il punto di stacco.



46. Dalla posizione seduti, capriola indietro per trovarsi in piedi sull'attrezzo.

47. Capriola in dietro, passando per l'appoggio, per trovarsi in piedi sul plinto.

48. Salto con 1/2 giro alla stazione sul plinto e capriola in dietro.

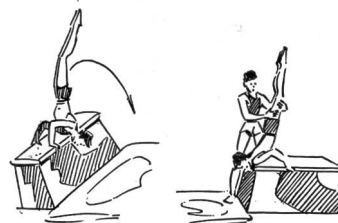


Capovolte e salti

49. Saltare sul plinto e ruota laterale. Salto con 1/4 di giro alla stazione e ruota laterale.



50. Capovolta sulle spalle. Appoggio rovesciato sul petto alla estremità del plinto.



51. Dalla posizione dorsale sul plinto, posare le mani sul tappeto e capovolta ind.



52. Stazione sul plinto: capovolta in avanti all'estremità dell'attrezzo.



53. Spaccata passando sopra un compagno per portarsi in piedi sul plinto.



54. Salto a piedi uniti sul plinto e spaccata passando sopra un compagno all'estremità dell'attrezzo.

55. Salto alla stazione sul plinto e salto a piedi uniti oltre l'estremità del plinto.

56. Salto alla stazione sul plinto e salto oltre un compagno seduto all'estremità del plinto.

57. Salto alla stazione sul plinto e salto in mezzo con appoggio all'estremità (spaccata).

58. Spaccata alta.

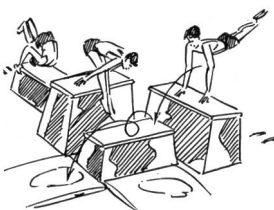
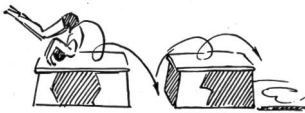
59. Salto in mezzo alto.

60. Salto a forbice.



C. Combinazioni d'attrezzi

Diversi collegamenti di attrezzi: riunire più plinti ad altezze e distanze diverse. I disegni che seguono vi daranno un'idea in merito.



Le combinazioni plinto-corda da arrampicare; plinto-spalliera; plinto-anelli; plinto-fossa per salti; plinto-panchine svedesi permettono ottimi esercizi collegati: esse sono inoltre molto gradite come cambiamento nel corso della lezione. Altre combinazioni d'attrezzi: plinto-sbarra e plinto-parallele.



In merito agli schizzi seguenti:

a) Salto libero passando sopra il plinto alla sospensione alla corda per arrampicare.



b) Come a) alla sospensione alle spalliere.



c) Anelli: alla fine del bilanciamento in avanti, rispettivamente alla fine del bilanciamento in dietro, saltare alla stazione, alla posizione sulle ginocchia, seduti, oltre il plinto, ecc. Dare dei compiti precisi.



d) Gioco: «abbattere»; al giocatore del centro è permesso lasciarsi dondolare attorno al plinto e rinviare la palla con la pianta dei piedi; i giocatori in cerchio cercano di colpirlo.

