

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	27 (1970)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	Comunicazioni

### 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:** 22.02.2026

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



## La lezione mensile

### Allenamento di condizione fisica

**Introduzione: corde - esercizi al castello per l'arrampicata - forme di lavoro a gruppi senza attrezzi - hockey» all'anello.**

Erich Hanselmann

Disegni: Wolfgang Weiss

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 12 allievi

Materiale: 2 corde per saltare, installazione per l'arrampicata, 12 bastoni, 4 anelli di gomma, 2 parallele, nastri.

#### Legenda:

♥ Stimolo del sistema circolatorio  
♥ Resistenza

⊕ Abilità  
► Velocità

▷ Mobilità  
CV Colonna vertebrale

Forza  
dorso

braccia  
dorso

gambe  
ventre

1  
1

#### 1. Preparazione

20 minuti

Corde (per il tiro alla fune)

— Gli allievi passano sopra la corda che gira



— Per il ritorno, passare sotto la corda (più difficile).

— 2 fanno girare la corda, 4 passano sotto per poi saltellare ad ogni giro. Quale sarà il gruppo che avrà per primo tutti i partecipanti che eseguono l'esercizio? Qual è il gruppo che potrà far girare la corda più a lungo senza che ci siano errori?



— Seduti, faccia a faccia, gambe divaricate, le piante dei piedi si toccano; mani alla corda: flessione del tronco in avanti e in dietro.



— La classe è disposta su di un rango, tutti tengono la corda davanti al corpo (mani a larghezza doppia delle spalle); al comando del monitor, tutti, a braccia tese, fanno passare la corda sopra la testa per portarla dietro la schiena e ritornare poi davanti al corpo. (Diminuire progressivamente la larghezza della presa).

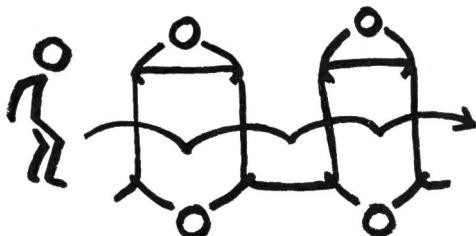
— Ripartiti in ugual misura da una parte e dall'altra della corda, tutti gli allievi sono sul ventre, a braccia tese, e tengono la corda con le mani. Al comando tutti alzano e abbassano la corda lentamente.

— La classe disposta in colonna per uno, braccia in alto, le mani tengono la corda sopra la testa: flessione del tronco lateralmente a sinistra e a destra.

— Stessa formazione, in ginocchio, corda tenuta con le due mani sopra la testa: sedersi a sinistra dei piedi abbassando la corda a destra, rialzarsi alzando la corda e ripetizione dall'altra parte.



— Doppio saltello sopra la corda tesa, ognuno 5 serie.



— Il «lasso»: l'insegnante si trova al centro del cerchio. Girando su se stesso, fa girare la corda a pochi centimetri dal pavimento. Gli allievi avanzano nella superficie delimitata dalla rotazione della corda, avvicinandosi al monitor: saltano quando la corda passa alla loro altezza.

Il monitor fa girare progressivamente la corda più in alto e più velocemente.

CV  
ind.

CV  
lat.

CV  
rot.

1

⊕  
♥

## 2. Allenamento

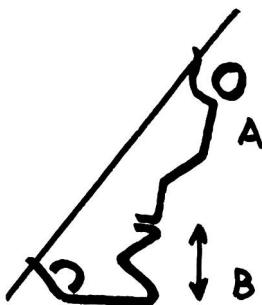
60 minuti

### Forza:

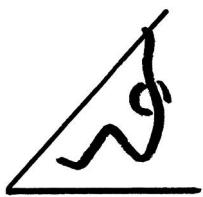
Pertiche (una fila verticali, l'altra oblique) 20 minuti

- In sospensione alle pertiche oblique: bilanciare il corpo lateralmente a sinistra e a destra spostando gradualmente le prese per salire. La discesa è fatta lentamente alle pertiche verticali.

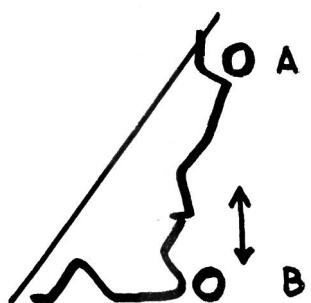
- B flette e tende le gambe, A ne regola lo sforzo.



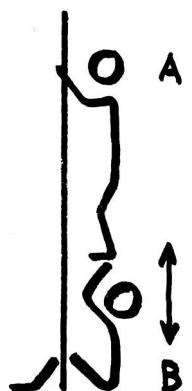
- In sospensione, braccia rese, posteriore e piedi non devono toccare il pavimento. Chi potrebbe tendere le gambe?



- B flette e tende le braccia, A ne regola lo sforzo.



- B flette e tende le braccia, A ne regola lo sforzo. Attenzione a che il corpo di B sia verticale e che la colonna vertebrale sia ben rettilinea.



- B deve tenere la schiena verticale e rettilinea, piedi leggermente aperti.



### Resistenza e velocità

Staffetta con la corda

10 minuti

La classe è divisa in due squadre di 6 allievi, ognuna con una corda. Nella sala viene marcata una pista circolare.

Compito: ogni squadra deve portare la corda 12 volte attorno al circuito rispettando la regola la quale esige che la corda deve sempre essere toccata o tenuta da 3 concorrenti. Come e quante volte una squadra cambia i suoi concorrenti è lasciato libero. Quale delle squadre è la più veloce?

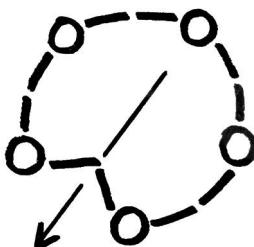
Caccia ad inseguimento: le due squadre partono simultaneamente nella stessa direzione da due punti diametralmente opposti della pista circolare. Quale squadra riesce a raggiungere l'altra? (Bisogna toccare la corda della squadra avversaria).

### Agilità:

Esercizi a gruppi senza attrezzi

15 minuti

- In cerchio, frontale, (4-6 allievi) darsi le mani: ad un punto determinato del cerchio viene aperta una «porta» (2 braccia alzate), colui che si trova in faccia a questa porta corre, passa attraverso quest'ultima seguito da tutti i compagni, poi correndo in dietro, ritorna al suo posto; così gli altri. Quando tutti sono di nuovo nelle loro posizioni iniziali, viene aperta un'altra porta e il gioco ricomincia.



- «il bruco»: avanzare camminando verso l'angolo dove normalmente, più lungo è «il bruco», più difficile è la coordinazione.



1

♥  
►

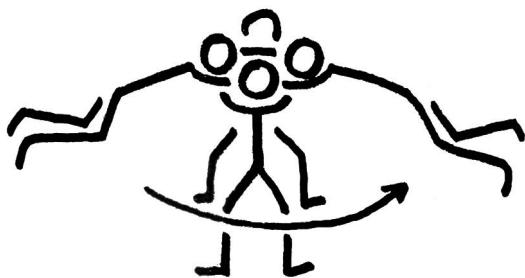
⊕

1

⊕

— «Mulino a vento» a due pale: due portatori si mettono le mani sulle spalle e flettono le ginocchia, altri due, (le ali), si danno le mani sopra le braccia e attorno alla nuca dei portatori (la presa deve essere forte!), la testa ben tirata indietro. I portatori tendono le gambe e cominciano a girare simultaneamente, «le ali» vengono così sollevate da terra e arrivano quasi all'orizzontale al momento in cui la velocità è rapida.

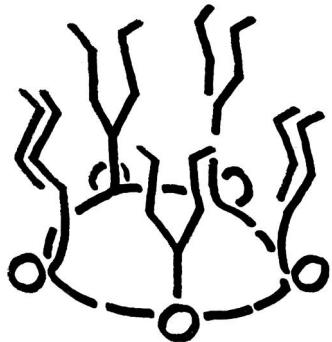
Attenzione: non girare troppo a lungo in quanto «le ali» possono staccarsi ed essere spiacevolmente catapultate.



Il cerchio dei ginnasti: 5-6 allievi, in ginocchio, si danno le mani e formano un cerchio frontale;

- mettersi in piedi con un salto.
- accosciati, girare indietro per stabilirsi alla candela e ritornare alla posizione iniziale.

Tutti eseguono l'esercizio nello stesso momento, al comando del monitor o di un allievo.



#### **Gioco:**

«Hockey all'anello»

25 minuti

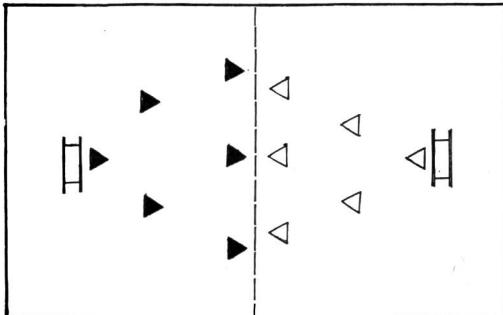
#### Idea di gioco

«Armare» di bastoni, anche di forma primitiva, 2 squadre che giocano all'hockey con un anello di gomma.

#### Terreno da gioco

Palestra, i limiti laterali devono permettere all'anello di rimbalzare (parete stessa della palestra o banche svedesi

disposte in modo adeguato). Due parallele costituiscono le porte e sono disposte 4-6 m davanti alla linea di fondo.



#### Attrezzi

Bastoni (bastoni di ginnastica, bastoni per il gioco della «palla battuta» oppure bastoni di costruzione personale; lunghezza 80 cm ca.) anelli di gomma (15-20 cm ca. di diametro).

#### Squadre

Secondo la grandezza del terreno, ogni squadra è composta di 5-7 giocatori, portiere compreso.

#### Regole

- L'anello deve essere condotto in modo che il bastone si trovi sempre al centro dello stesso.
- Il gioco comincia a metà campo con un «bully»: l'anello è a terra, i due cent'avanzi si trovano, ognuno dalla loro rispettiva parte, davanti all'anello. I bastoni vengono picchiati sul pavimento poi l'uno contro l'altro sopra l'anello; al terzo tocco, l'anello è libero per il gioco.
- Per il possesso dell'anello possono lottare simultaneamente solo due giocatori. Se l'anello è tirato da due avversari, l'arbitro decide una rimessa in gioco «bully».
- Colpi o spintoni con il bastone non sono permessi. Il bastone deve essere tenuto il più in basso possibile.
- È permesso, per impossessarsi dell'anello, di utilizzare il proprio bastone per sollevare quello dell'avversario.
- I punti possono essere marcati soltanto tirando davanti alla porta; è permesso però giocare anche dietro la porta.
- Si può intercettare e fermare l'anello con il corpo o con i piedi.
- Il portiere può afferrare l'anello con la mano, ma deve rimetterlo in gioco entro 30 secondi.
- Il portiere non può lanciare il suo bastone; può mettersi in ginocchio ma non può sdraiarsi sulla linea di porta.
- Se una regola non viene rispettata viene effettuato un tiro franco dal punto in cui è stato commesso l'errore (diretto o indiretto).
- Errori fatti nella zona di porta sono penalizzati con un tiro franco indiretto o con rigore.

#### Introduzione al gioco

- Passaggi a triangolo
- Esercizi di tiro contro la parete o in porta.

Gioco: 2 squadre di 6 giocatori.



#### 3. Ritorno alla calma

10 minuti

- Discussione sul gioco
- Docce

#### Letteratura:

Fetz, F. «Geselliges Turnen ohne Geräte». Oesterreichischer Bundesverlag, 1965.

Koch, K. «Kleine Sportspiele». Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Karl Hofmann, 1969. (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports 26).



*Tutto  
alla  
Coop*