

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:	28 (1971)
Heft:	2
Rubrik:	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: 12.01.2026

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



La lezione mensile

Allenamento di condizione fisica: salti e lanci

Christof Kolb

Disegni: Eugen Dornbierer

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: campo sportivo

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 16 allievi

Materiale: 7 copertoni di bicicletta, 3 sacchi di sabbia o pesi analoghi, 8 attrezzi per lanci, 1 rastrello.

Legenda:

♥ Stimolo del sistema circolatorio
♥ Resistenza

⊕ Abilità
► Velocità

▷ Mobilità
CV Colonna vertebrale

Forza
braccia
dorso
1
1
1
1
1
1
1
1

Preparazione

20 minuti

— «Resta al mio fianco»: A cerca di restare sempre al fianco di B (a sinistra o a destra). B cerca, a sua volta, con rotazioni, curve, accosciandosi, mettendosi sul ventre, di obbligare il compagno a copiare, molto rapidamente, i suoi movimenti.
Dopo 1 minuto si cambiano le parti.

— A coppia, l'uno accanto all'altro: A aumenta, per 3-4 passi, la sua andatura; B cerca di mantenersi al suo fianco: una volta raggiunto A, sarà B ad attaccare e A a reagire.

Dopo ogni azione, trotterellare leggermente e tranquillamente.

— La metà della classe si mette sul ventre, gli allievi si trovano a circa 3 m l'uno dall'altro. L'altra metà passa gli «ostacoli» con salti in corsa (attenzione all'estensione della g d'appello e a ben alzare il ginocchio g di slancio).

Si cambia dopo 3 passaggi.

Variante: dopo aver passato tutti gli «ostacoli» ognuno si mette a sua volta di fianco ai compagni (3 m). L'ultimo della colonna ricomincia quando tutti sono passati.

— In appoggio fac a br tese, avanzare alternativamente le m più lontano possibile e ritornare alla pos iniziale; 3 volte.

— Sul ventre, br tese di fianco; toccare la m destra con il piede sin e viceversa. 5 volte da ogni parte.

— Appoggio fac a br tese: avanzare con i piedi fino all'altezza delle m e ritornare alla pos iniziale; le ginocchia restano tese. 5 volte.

— Sulla schiena, i talloni toccano il posteriore, le m appoggiate dietro la testa: fare il ponte, 3 volte.



— Pos a g divar; flettere il tronco obliquamente a sin in av con molleggiamento, rialzarsi e la stessa cosa a destra; così di seguito.



Effettuare un grande passo in avanti con molleggiamento, girare il tronco, di 180 gradi, i piedi restano sul posto. 5 volte in ogni direzione.

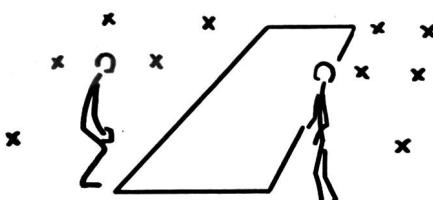
2. Fase di prestazione

70 minuti

Forza:

— Nella fossa per i salti, 5 salti in lungo con partenza da fermi. Posizione di partenza a g leggermente divar; come carico supplementare, si può prendere un sacco di sabbia di 5 kg, che si terrà con le due mani tra le g.

Due o tre allievi saltano simultaneamente nel senso della larghezza della fossa e passano il sacco ai compagni che, a loro volta, effettuano l'esercizio.

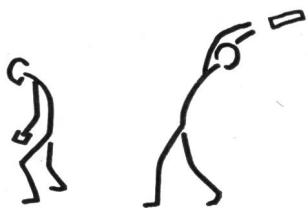


CV lat

8

1

- 3 lanci con il sacco di sabbia.
Posizione di partenza: a g dirar, il sacco è tenuto con le due m tra le g, lanciare ind.



- 3 lanci con il sacco di sabbia.

Posizione di partenza: trasy a g dirar (g sin in av per coloro che lanciano con la m destra), il sacco è tenuto con le due m dietro la testa; presa di slancio flettendo il tronco in d al massimo, poi lanciare in av.

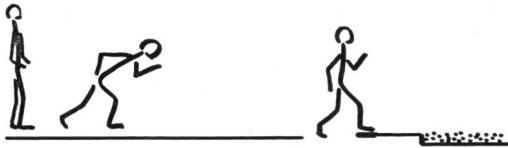
- 2 lanci di precisione con il sacco; bersaglio: la fossa di salto, da raggiungere lanciando da una distanza di 20 m circa. Lancia dapprima il gruppo 1, il gruppo 2 raccoglie gli attrezzi e lancia a sua volta.

Velocità

Sulla pista di slancio per il salto in lungo, il monitora marca l'inizio di una rincorsa di 8 passi (gli allievi deboli faranno 9 passi nella stessa distanza). La metà della classe è pronta a prendere la rincorsa, l'altra metà controlla l'appello. Si parte dalla posizione una g in av; il primo corridore scatta al comando del monitora il quale è in possesso di un cronometro; nel momento in cui il concorrente tocca con un piede la zona d'appello, il compagno seguente può partire. Il cronometro è fermato nell'attimo in cui l'ultimo concorrente ha toccato la zona d'appello.

Naturalmente l'altro gruppo cercherà di migliorare il tempo effettuato dai compagni. Se necessario, si possono scambiare dei concorrenti, allo scopo di equilibrare le squadre. Tre concorsi.

Per terminare, ognuno effettua 2 salti con una rincorsa di 16 passi circa.



Agilità-resistenza:

2 gruppi: 7 allievi del gruppo A sono in piedi nei copertoni di bicicletta disposti sul pavimento. L'insegnante annuncia, con un colpo di fischetto, l'inizio del lancio e l'atterraggio dell'attrezzo.

Gara: nell'intervallo tra un fischio e l'altro, chi può «infilarsi» il maggior numero di volte nel copertone di bicicletta? (alzare il copertone fino sopra la testa, poi toccare il pavimento con lo stesso). Ogni allievo del gruppo B conta il numero di esecuzioni dei compagni. L'ottavo riporta gli attrezzi che sono stati lanciati.

Il secondo lancio entra in azione nel momento in cui il primo allievo riprende il suo posto nel copertone e così di seguito. Il totale di passaggi del corpo nel copertone sono contati. Si cambiano poi le parti tra i due gruppi. Sarà vincitore il gruppo che avrà effettuato il maggior numero di passaggi nei copertoni.

3. Ritorno alla calma

- Rimessa in ordine della fossa per il salto in lungo.
- Riporre il materiale.
- Docce.



DUL-X massaggio

giova contro dolori e malagie

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90
nelle Farmacie e Drogherie
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel