

**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:** 29 (1972)

**Heft:** 6

**Artikel:** Allenamento d'efficienza fisica con accompagnamento musicale (Fitness-Musical)

**Autor:** Boucherin, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000575>

### **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:** 15.04.2026

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

# Allenamento d'efficienza fisica con accompagnamento musicale (Fitness-Musical)

Testo originale: Barbara Boucherin

Testo italiano: Oris Rossi

Affinchè l'esercizio del Fitness-Musical possa essere valutato come test valido, si sono dovute inserire alcune piccole modifiche.

La forma attuale sarà quindi eseguita in 8 tempi; ciò permetterà di usare qualsiasi musica, alla sola condizione che ogni tempo abbia il valore di un secondo.

Ne risultano alcuni vantaggi, cioè:

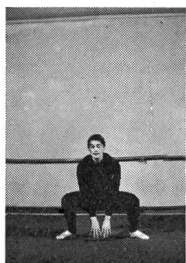
- Le condizioni d'esame sono uguali per tutti (8 tempi = 8 secondi = 1 volta Fitness-Musical).
- Durante l'allenamento v'è la possibilità di scegliere una

musica più lenta, oppure di dare il ritmo a mezzo d'un metronomo o d'un tamburello.

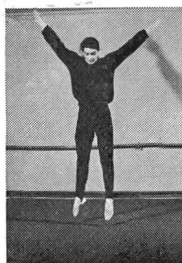
- Possono venir usati più dischi e fare così delle variazioni.

Il Fitness-Musical è e resta un esperimento! Infatti potranno sempre esservi apportate delle modifiche, specialmente nella precisione dell'esecuzione e nella sua intensità; ogni monitrice deve quindi fissarsi come scopo quello di esigere sempre, da parte delle sue ragazze, la massima intensità.

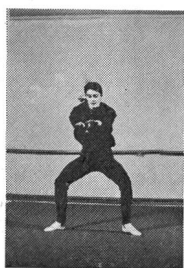
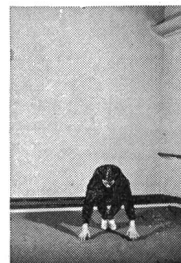
1



2

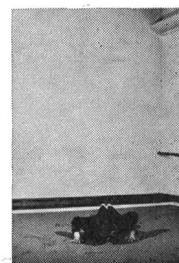


3



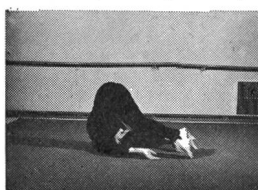
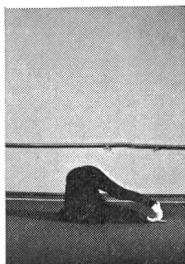
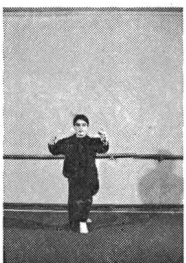
Salto alla posizione divaricata, gambe flesse, battendo al suolo fra le gambe (1), salto in estensione con giro all'indietro delle braccia (2), posizione raggomitolata (3), ventre a terra (4), mezzo giro sulla schiena (5), sollevare le gambe fino a che i piedi tocchino il terreno (6), spostare lateralmente una gamba e capriola all'indietro sopra la spalla (7), riportare la gamba in avanti alla posizione iniziale ed alzarsi (8).

4

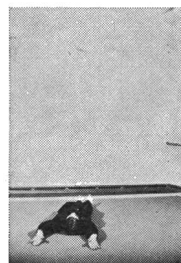


e

8

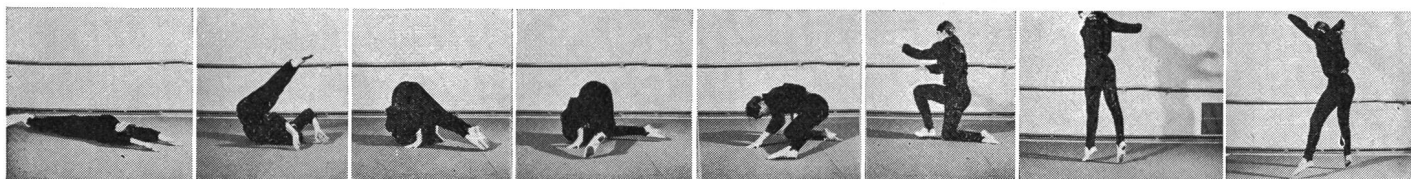


5



---

La fase difficile, ossia spostare lateralmente una gamba e capriola all'indietro sopra la spalla, è qui sotto presentata più in dettaglio; è importante di portare dapprima i piedi dietro la testa, poi, solo in un secondo tempo, di spostare lateralmente la gamba.



L'esercizio deve essere eseguito senza interruzione alcuna; è per tale motivo che, dopo la capriola all'indietro ed essersi raddrizzata, è necessario riportare davanti a sé la gamba che si trovava a lato. Solo così facendo si può saltare direttamente alla posizione divaricata, gambe flesse.

