

**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:** 1-2

**Rubrik:** La lezione mensile

#### **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

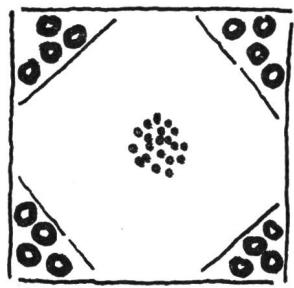
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





— A metà di un terreno quadrato, ammucchiare circa 25-30 pietre. Un gruppo ad ogni angolo del quadrato; al comando, con saltelli del ranocchio, andare a raccogliere una pietra e riportarla nel proprio angolo (si può trasportare una sola pietra alla volta).

Quale dei gruppi riuscirà ad avere il maggior numero di pietre?



— Ammucchiare di nuovo le pietre al centro del terreno, ma spostarsi rotolando lateralmente a braccia tese in avanti, tenendo la pietra tra le mani. Il ritorno nel proprio angolo è effettuato correndo a quattro zampe.

— Gara di lancio a 2 mani, in avanti sopra la testa (come una rimessa in gioco laterale nel calcio). Chi lancia più lontano?

#### Agilità ed equilibrio

Trovato un terreno adeguato (tenero e senza sassi), effettuare di nuovo qualche esercizio di riscaldamento destinato specialmente ai muscoli e alle articolazioni della nuca, delle spalle e della colonna vertebrale.

— Da fermi, capriola in avanti; idem senza l'aiuto delle mani; idem su un terreno in forte pendio.

— Salto del pesce sopra uno o più compagni; sopra ostacoli naturali (tronco, cespuglio, arbusto). Attenzione: sempre controllare lo stato del terreno.

— In ginocchio, lasciarsi cadere in avanti, prima con l'aiuto delle mani, poi senza.

— Lo stesso dalla posizione in piedi.

— Il «carro cingolato» (a coppie): alla partenza, A è sulla schiena, le ginocchia flesse, B si mette in appoggio faciale a braccia tese, la testa all'altezza delle ginocchia di A. Ognuno tiene forte le caviglie del compagno.

— Lo stesso a 3.

— Capriola in coppia. A è seduto, con la braccia tese in alto, B, in piedi dietro A, gli prende le mani ed effettua un salto tra le braccia di A. La stessa cosa, dopo il salto, B esegue una capriola, mentre A si rialza senza lasciare le prese, per saltare a sua volta.

— Capriola in avanti restando poi in equilibrio sul posteriore, a gambe e braccia tese.

— Appoggio rovesciato a braccia tese contro un albero, con l'aiuto di un compagno.

— Idem come l'esercizio precedente, ma soltanto con l'aiuto di un compagno; avanzare - indietreggiare.

— Appoggio rovesciato sulla testa e sugli avambracci.

— Danza russa con estensione della gamba in avanti e di fianco, senza posare il tallone.

#### Resistenza

##### Gioco di corsa

20 minuti

Caccia alla mummia.

Delimitare un terreno di 50x50 m.

E' proibito oltrepassare i limiti.

La classe di 16 allievi è divisa in 2/3, 1/3; 10 cacciatori e 6 mummie.

Al comando, i cacciatori inseguono le mummie, per cercare di toccarle ed immobilizzarle sul posto, a braccia tese di fianco, grazie al grido «mummia». Le mummie ancora libere hanno la possibilità di ridare la libertà ai compagni immobilizzati, toccandoli e gridando «vita».

I cacciatori hanno partita vinta quando le 6 mummie sono immobilizzate. Calcolare il tempo impiegato. Cambiare le squadre; sempre 1/3, 2/3.

#### 3. Ritorno alla calma

5 minuti

— Discussione, critica del gioco, correzioni e raccomandazioni.

— Docce.