

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

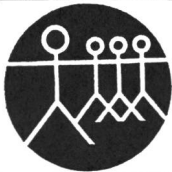
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 18.04.2026

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



La lezione mensile

Allenamento di efficienza fisica e ginnastica nel terreno

Daniel Seydoux / J.-P. Boucherin

Disegni: Wolfgang Weiss

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: all'aperto

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 16 allievi

Materiale: pietre da 3 a 5 kg

Legenda:

♡ Stimolo del sistema Cardio-vascolare

♥ Resistenza

⊕ Abilità

▶▶ Velocità

△ Mobilità

CV = Colonna vertebrale

Forza

braccia

dorso



gambe

ventre



1. Introduzione

25 minuti

Con pietre

— Legegra messa in moto per ricercare una pietra della grandezza di circa 2 pugni. Variare corsa e salti. Esercizi di reazione e d'equilibrio.

— Giocherellare con la pietra, lanciairla da una mano all'altra, lanciairla in avanti, riafferrarla, ecc.

— Posizione a gambe divaricate, descrivere con la pietra un cerchio attorno alle gambe e alle anche, in seguito descrivere un 8 attorno alle gambe, passando la pietra da una mano all'altra. Nei due sensi.

— Posizione a gambe divaricate, lanciare indietro la pietra con ambedue le mani sopra la testa.

— Lanciare la pietra il più alto e il più lontano possibile, lateralmente sopra la testa, con la mano destra, poi con la sinistra.

— Getto della pietra con la mano sinistra e destra (movimento come nel getto del peso).

— Saltellare sul posto su un piede, lanciando la pietra lateralmente davanti al corpo, da una mano all'altra. Cambiare il piede (l'esercizio può anche essere eseguito in equilibrio su un tronco d'albero).

Piccoli giochi d'emulazione

— In colonna; il primo passa la pietra sotto le gambe, il secondo sopra la testa e così di seguito. Al ritorno, 1/2 giro, sedersi a gambe divaricate e passare la pietra con le due mani sopra la testa.



— Al comando, ognuno si mette con un piede sopra la pietra e cerca di restare in equilibrio su di essa il più a lungo possibile.

— Ammucchiare 5 pietre una sopra l'altra, al centro di un cerchio formato da 5 giocatori che si danno la mano. Girando attorno alle pietre, cercare di tirare uno o più giocatori in modo che facciano cadere il monticello di pietre.

— Staffetta: avanzare su una distanza di 10 m e ritorno, in posizione dorsale sulle mani e sui piedi, con la pietra appoggiata sul ventre; il posteriore non deve toccare il terreno.



— La «petanque»: 2 squadre di 5 giocatori, 2 squadre di 3. Ogni giocatore ha il diritto di lanciare soltanto la propria pietra; distanza del bersaglio: 5-10 m.

Quale squadra arriva per prima a 15 punti?

2. Fase di prestazione

Forza / Resistenza locale (con pietre)

— Sul ventre, la pietra tra i piedi; alzare 5 volte le gambe e le braccia tese, in avanti in alto. Ripetere 5 volte tenendo la pietra tra le mani.

— Seduti su un tronco d'albero o un muro, eventualmente per terra, una pietra tenuta tra i piedi, a gambe tese: movimento laterale delle gambe a sinistra e a destra.

Ripetere una decina di volte.



- A metà di un terreno quadrato, ammuchiare circa 25-30 pietre. Un gruppo ad ogni angolo del quadrato; al comando, con saltelli del ranocchietto, 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?



- Ammuchiare 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 facciale 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.