

**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:** 8

**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:** 14.04.2026

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



# La lezione mensile

## Allenamento di efficienza fisica

Messa in moto con panchine svedesi — Preparazione al salto del pesce — Allenamento in circuito — Giochetti con il pallone.

Testi e disegni: Heinz Suter  
 Testo italiano: Oris Rossi  
 Luogo: palestra  
 Durata: 1 ora e mezza  
 Classe: 16 allievi

Materiale: 4 panchine svedesi, tappeti, 4-8 palloni pesanti, spalliere, elemento superiore del plinto, 2 bastoni per palla battuta, 3 palloni da pallamano, trampolino, fischietto, cronometro, gessi.

### Legenda

- ♡ stimolo cardiovascolare
- ♥ tenacia generale

- ⊕ abilità
- ▶▶ velocità

△ scioltezza articolare e muscolare della colonna vertebrale

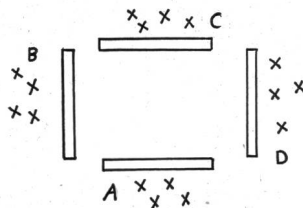
### Forza

- braccia
- schiena
- gambe
- ventre

## 1. Messa in moto

20 minuti

Panchina svedese  
 formare 4 gruppi  
 disposizione delle panchine (lato stretto in alto)

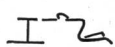


- Ogni gruppo salta sopra la panchina poi, al ritorno, vi scivola sotto.
- Cambiare di posto:
  - Corriere attorno alla propria panchina. Quale gruppo si è seduto per primo?
  - Corriere attorno alle panchine in senso orario. Quale gruppo è il primo a porsi in piedi sulla propria panchina?
  - Gruppi A e C: saltare e scivolare sotto la panchina
  - Gruppi B e D: idem
  - Tutti e 4 i gruppi nello stesso tempo: idem

Ginnastica alla panchina svedese:



— appoggio dorsale: in equilibrio, allungare le gambe



— in ginocchio, ma sulla panchina, bilanciare il tronco

- Corriere sul lato stretto della panchina
  - avanzare sulla punta dei piedi
  - saltellare in avanti e indietro
  - saltare lateralmente
  - camminare a quattro gambe



— Lato largo della panchina svedese:

A due a due, sedersi a cavallo dirimpetto l'uno all'altro, le braccia sulle spalle, i primi due si danno la mano, flettere il tronco in avanti e indietro.

CV  
 av.+  
 tergo



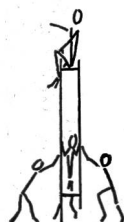
— Alzarsi sulla panchina come nel concorso di gruppo. I concorrenti stanno in piedi sulla panchina, gli uni dietro agli altri. Saltare a sinistra della panchina, flettere il tronco dalla parte destra, afferrare la panchina alle due estremità e sollevarla, riporla a terra, rialzarla nuovamente sopra la testa, riporla di nuovo a terra poi saltarvi sopra in piedi.

CV lat.



— A cavallo: passare il pallone pesante con rotazione del tronco da sinistra a destra; quando il pallone è dietro la schiena, fare mezzo giro a destra e ripetere lo stesso esercizio in piedi sulla panchina.

rot. CV



— Come concorso di gruppo. Ogni gruppo mette la propria panchina in posizione verticale, tre partecipanti la mantengono in questa posizione mentre il quarto, il più piccolo, si arrampica alla sommità. Quale gruppo ha la propria vedetta in osservazione per primo?



## 2. Fase di prestazione

### Preparazione al salto del pesce

Questi esercizi devono essere fatti sui tappeti. La condizione per la preparazione al salto del pesce è la padronanza della capriola in avanti.

Esercizi preparatori su una pila di tappeti:

- Dal salto del coniglio, eseguito ripetutamente con salti sempre più lunghi, passare alla capriola in avanti.
- Salto del coniglio con capriola in avanti sopra un piccolo ostacolo, per esempio il training.
- Salto del pesce in avanti sopra uno spazio libero lasciato tra i due tappeti.
- Camminare, poi un salto del pesce sopra il pallone pesante.



Esercizi preparatori:

- Dalla posizione in ginocchio, saltare in avanti sulla panchina svedese.
- Stesso esercizio dalla posizione raggruppata.
- Dalla posizione in piedi dietro la panchina svedese (lato stretto verso l'alto) lasciarsi cadere in avanti e non appena iniziata la caduta fare un piccolo salto del pesce sopra la panchina.
- Fissare obliquamente la panchina svedese alla spalliera. Salto del pesce sopra l'elemento superiore del plinto scendendo dalla panchina.
- Salto del pesce, sopra lo spazio lasciato libero nella pedana di slancio, sull'elemento superiore del plinto (oppure 2 panchine svedesi con tappeti).

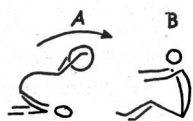
Forma di esercizio:

- Salto del pesce sopra un pallone pesante che rotola incontro al concorrente.

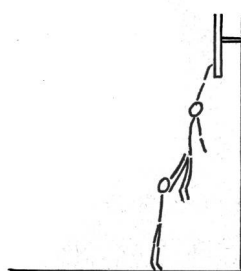
### Allenamento in circuito: esercizi con compagni

Resistenza locale — Resistenza generale

Le otto stazioni sono occupate ognuna da due concorrenti. I turni saranno stabiliti in anticipo. Cambiamento dopo trenta secondi di lavoro. I concorrenti ricuperano e cambiano di stazione nel medesimo tempo (30 secondi). Negli esercizi alternati delle stazioni 2 e 6 il cambiamento del compagno si effettua al secondo giro.



1. B riceve la palla e se la pone tra i piedi, poi fa mezzo giro e la ridà allo stesso modo a A.



2. A salta, sostenuto da B e traccia con il gesso un segno sulla parete.

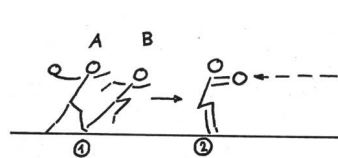
3. Il pallone pesante lanciato con le due mani dai concorrenti deve toccare il suolo prima di ogni lancio. I gomiti devono lasciare il terreno al momento del lancio.



4. A e B passano le gambe raggruppate sotto la sbarra, poi sopra, senza staccare le mani dalla presa. Dopo ogni esecuzione i piedi dei due concorrenti devono toccarsi.



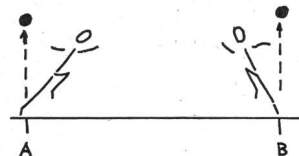
5. A e B sono in piedi al punto 1. A lancia il pallone da pallacanestro contro il muro. B scatta avanti verso il punto 2 ed afferra il pallone, poi corre indietro verso il punto 1 e lancia il pallone contro il muro per A, che lo afferra sul punto 2 con un salto a due gambe (centro di gravità in basso).



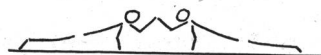
6. B tiene le gambe divaricate sopra quelle chiuse di A. A allarga le gambe mentre, simultaneamente, B salta alla posizione di base fra le gambe di A, e così di seguito.



7. A e B stanno in piedi, faccia a faccia, a 5 m; al comando i due lanciano la palla in aria, verticalmente, e cambiano rapidamente di posto cercando di riprendere la palla lanciata dal compagno.



8. A e B si sdraiano in appoggio su una mano, si danno l'altra mano e, con questa, si spingono reciprocamente (5 secondi). Brevi pause bocconi possono essere introdotte.



### Giochetti con il pallone

25 minuti

Palla rubata:

Si suddividono in 4 gruppi di gioco due squadre. Due gruppi giocano contemporaneamente gli uni contro gli altri per 3 minuti su un terreno di 10 x 15 m. I giocatori in riposo contano i punti della loro squadra. La squadra che ha il punteggio più alto (passaggi di pallone) dopo 12 minuti di gioco è dichiarata vincente. Ognuno dei due gruppi cerca di fare il maggior numero di passaggi e ciò richiede un rapido ed intelligente smarcamento. La squadra che non è in possesso del pallone cerca di appropriarsene marcando abilmente l'avversario.

Pallamano con bersaglio mobile (vivente):

I due campi (8 giocatori ciascuno, terreno almeno 24 x 12 m) designano ognuno un proprio giocatore al quale faranno mettere parecchi nastri; il bersaglio mobile si sposta liberamente nella sala e l'avversario cerca continuamente di colpirlo. Dopo ogni segnatura, la ripresa del gioco si effettua al centro del terreno dalla squadra che ha perso il punto. Usare le regole della pallamano.

## 3. Ritorno alla calma

- Discussione sul gioco
- Riordinare il materiale
- Igiene personale.