

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: 9

Artikel: La mamma come prima maestra di ginnastica del proprio bambino!
Autor: Schmidt, Gerhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000580>

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: 11.01.2026

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



La mamma come prima maestra di ginnastica del proprio bambino!

Testo e fotografie:
Gerhard Schmidt

Testo in italiano:
Oris Rossi

In quanti modi può essere usato questo bel cavallino! Innanzi tutto occorre portarlo sul terreno da giuoco... ecco adesso può andare!



Che fatica salire su questo cavallino, ma per fortuna lui mi aiuta a farlo agevolmente!



Sembra di essere su un cavallo a dondolo e naturalmente occorre che il piccolo cavaliere si tenga ben forte.



Sotto la mamma però ci si sente molto più al sicuro. Che cosa si potrebbe fare ancora? In ogni caso si potrebbe almeno passarci sotto almeno un paio di volte girando prima attorno alle braccia poi attorno alle gambe.

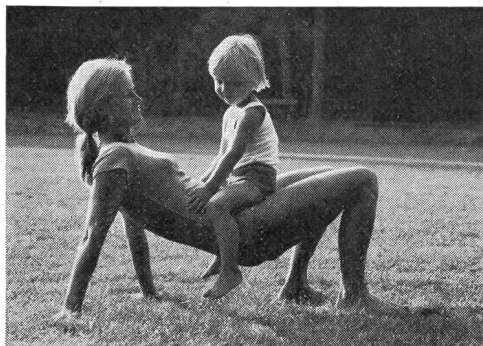
Anche avanzando lentamente, il bambino è costretto ad impegnarsi a fondo; procedere solo un paio di passi, non appena il bimbo allenta la presa occorre scaricarlo subito.



Una conquista del nostro tempo è la ginnastica «mamma-bambino» che oggi viene applicata con grande successo in tutte le moderne sezioni di ginnastica. Spesso però le mamme non hanno a disposizione una società di ginnastica, che fare allora?

È doppiamente utile che la mamma si occupi personalmente di far fare della ginnastica al proprio bambino; innanzi tutto essa modella con le sue stesse mani il corpiccino del suo piccolo, secondariamente poi questa ginnastica tiene in perfetta forma anche il suo corpo e la sua linea che rimarrà così agile e scattante.

Non è affatto difficile trovare degli esercizi appropriati; la cosa più importante è che questa



Dall'altra parte ci si siede proprio molto meglio e naturalmente è anche più facile cavalcare! Per la mamma però è molto più faticoso.



Adesso il cavallino se ne vuole andare via, ma non scappa tanto in fretta e ci si può quindi attaccare alla sua gamba posteriore.

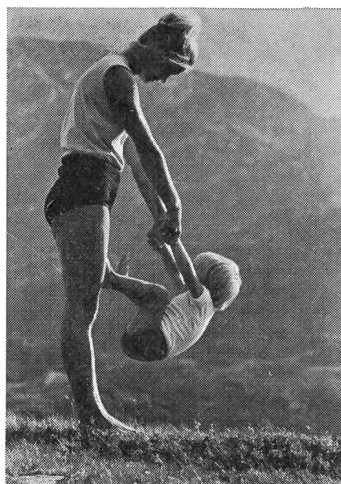
Ora il cavallino è proprio stanco e si è disteso sull'erba. Il cavaliere invece non è affatto stanco e cerca di risalire in groppa; la gambina si alzerà bene in alto se non si vuole inciampare.



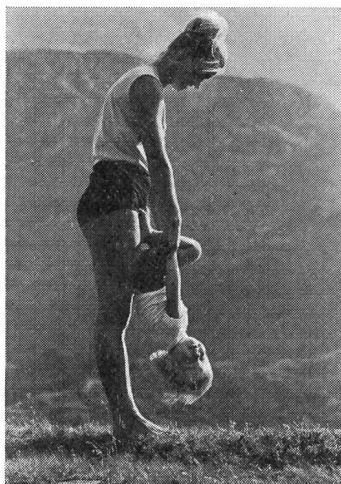
ginnastica sia un divertimento tanto per lei quanto soprattutto per il bambino; essi devono quindi lavorare assieme, prendere i movimenti ginnici come un bel giuoco, mai stancarsi, mai farlo controvoglia; è naturalmente la madre che deve saper entusiasmare il figlio e per ottenere questo risultato è sufficiente che essa ne comprenda il grande valore salutare per ambedue. Per mostrare alcune delle molte possibilità esistenti, indichiamo qui sotto una serie di esempi di esercizi molto facili e divertenti che ogni mamma può applicare anche in un piccolo angolo della propria casa; starà poi a lei trovare di volta in volta tutte le variazioni che meglio piacciono al suo bambino, tenendo sempre presente comunque di far lavorare ogni giorno un determinato fascio di muscoli senza però mai stancare il bimbo altrimenti l'effetto sarà controproducente.



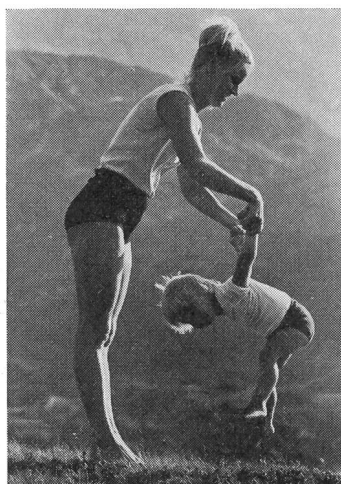
Tentare sempre di cavalcare diventa noioso! Facciamo quindi un bel salto che è qualche cosa d'altro e diverte molto di più.



Come è bello arrampicarsi sulle gambe della mamma! Si sente una così strana sensazione di piacere (con questo esercizio viene rafforzata tutta la muscolatura delle spalle del bambino).



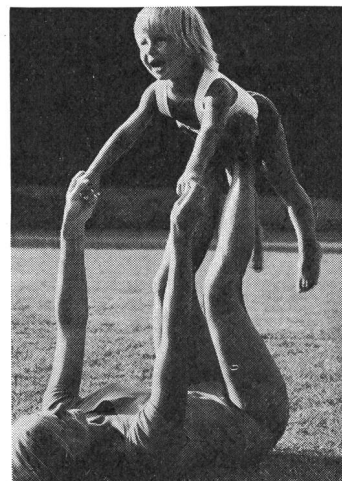
Ora si vede tutto il mondo alla rovescia ed è veramente una cosa di grande effetto!



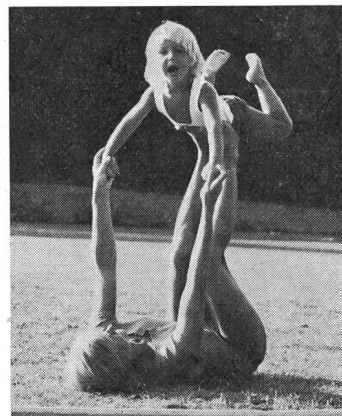
Sarà meglio però rimettersi sulle gambe e ritrovare una posizione più normale, ma come è complicata questa capriola! (la mamma non deve tenere molto tempo il bambino in questa posizione, né tenerlo troppo alto; sarà meglio un allenamento già un po' prima, ma questo esercizio è molto efficace).



Come è divertente questo esercizio! Mi piace proprio tanto tanto, peccato che la mamma si stanchi così presto.



Ed ora facciamo un po' di volo a vela. Dapprima ci si deve abituare a poco a poco all'altitudine e si tengono i piedi in basso...



... poi ci si alza sempre più, anche i piedini vanno in alto, e si vola proprio come un vero aeroplano. La mamma mi ha fatto fare questo esercizio due o tre volte, ora è stanca ed il giuoco è finito... che peccato!