

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	30 (1973)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	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:** 09.01.2026

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



## La lezione mensile

### Corsa d'orientamento

Testo: Erich Hanselmann

Testo italiano: Sandro Rossi

Disegni: Guggenbühl/Hanselmann

Luogo: Foresta

Tema: Ginnastica / Esercizi di muscolazione con pietre / Corsa in salita, corsa in linea

Durata: 3 ore

Partecipanti: 12 allievi

Materiale: Carte per la corsa, carte di controllo, bandierine o lanterne per marcare i posti, timbri o pinze di controllo, cronometri, materiale per la partenza e l'organizzazione d'arrivo, pietre di circa 3 kg

#### Legenda

♥ Stimolo cardiovascolare

⊕ Abilità

△ Scioltezza articolare e muscolare

Forza

1 braccia

♥ Resistenza

➡ Velocità

CV Colonna vertebrale

1 dorso

1 gamba

1 ventre

### 1. Introduzione

#### Ginnastica con pietre

A gruppi di 3, tutti i corridori hanno una carta d'orientamento con segnato il punto di ritrovo nel bosco. I gruppi corrono indipendentemente gli uni dagli altri, ad intervalli molto brevi, sino al punto di partenza.

Leggera corsa di resistenza:

Ognuno cerca una pietra di 3 kg circa. Posizione a gambe leggermente divaricate:

— alzare la pietra, lanciarla in alto, riprenderla, «palleggiare».



Posizione a gambe divaricate, tenere la pietra con ambedue le mani, braccia in alto:

— bilanciare il tronco in avanti e indietro. La pietra è bilanciata indietro, fra le gambe, il più lontano possibile, ritorno alla posizione iniziale.



Tenere la pietra con ambedue le mani, braccia in alto:

— fare un passo in avanti, a braccia tese sopra la testa, la pietra fra le mani; flessione della schiena indietro e molleggiamento in avanti.



Posizione a gambe leggermente divaricate, tenere la pietra con ambedue le mani sopra la testa:

— flessione laterale del tronco alternativamente a sinistra e a destra con molleggiamento.



CV av.

CV ind.

CV lat.

In piedi, con la schiena rivolta a un albero, muro, ecc., tenerla con ambedue le mani davanti al corpo:  
— rotazione del tronco a sinistra e a destra di fianco per toccare l'albero con la pietra.



CV rot.

Pietra per terra:  
— saltellare oltre la pietra  
— saltellare attorno alla pietra su una gamba.



1

#### Gioco delle bocce (2 gruppi)

Il pallino è rappresentato da una pietra colorata, da una palla di carta o altro. Ogni lanciatore cerca di toccare il pallino da una distanza di 10-15 m.

Il giocatore che si avvicina maggiormente al pallino ottiene 3 punti, il secondo 2 punti e il terzo 1 punto.

Ogni giocatore ha il diritto di lanciare una volta il pallino; più vicino, più lontano, in una buca, su un piccolo dosso, ecc.

Il numero di partite è dato dal numero dei giocatori. Addizionare i punti.

### 2. Fase di prestazione

#### Muscolazione generale con pietre

Sulla schiena, le gambe fissate sotto un tronco d'albero; braccia in alto sopra la testa, pietra tenuta con le due mani:

Alzare il torso in avanti e toccare il tronco con la pietra (le braccia restano in alto).

15-20 volte



1

— Bocconi, le gambe fissate sotto un tronco, braccia in alto, tenere la pietra con ambedue le mani:

— leggera elevazione del tronco, tenere per 4-6 secondi; ritornare alla posizione iniziale.

3 serie di 5 movimenti, con piccole pause tra un movimento e l'altro.



1

Posizione a gambe leggermente divaricate, braccia in avanti, una pietra per mano:  
— alternare; braccia tese e flesse — in avanti — in alto — in avanti — in alto.



#### Muscolazione / Resistenza muscolare

##### Corsa in salita

##### Percorso:

50-60 m, dislivello di circa 15 m; percorso marcato

##### Ripetizioni:

2×4 percorsi, impegno al 100%, il monitor controlla il tempo ad ogni percorso e lo nota.  
Ritorno a leggero passo di corsa e prepararsi per la 2.a prova. Dopo la prima serie, pausa, sotto forma di leggero passo di corsa, 2-5 minuti.

Allenamento di resistenza / allenamento tecnico alla lettura della carta:

##### Corsa in linea con arresti periodici

##### Grado di formazione:

condizione preventiva: esperienze tecniche della corsa di orientamento 2/3 (G+S).

##### Traguardo:

poter seguire esattamente una linea prescritta, lettura della carta perfetta, perfezionamento nella scelta dei percorsi.

##### Descrizione:

Delimitiamo e riportiamo esattamente sulla carta delle posizioni di linee caratteristiche (sentieri, piccoli avvallamenti, ruscelli, margini di bosco, bosco ceduo, recinti). E' importante che l'inizio e la fine delle linee nel terreno siano perfettamente determinabili.

Su ogni compartmento di terreno si metteranno 1, 2 o 3 posti. I posti devono essere accuratamente messi sulle linee e devono essere nascosti (boschetti, ecc.). Saranno fissati a qualunque punto delle linee salvo sui punti marcanti del terreno, ecc., come sarebbe il caso per una competizione normale o per altre forme d'allenamento. Il corridore riceve una carta con le linee tracciate; non sa però dove si trovano i punti.

La scelta dei percorsi fra le linee è libera, come pure l'ordine delle diverse linee. Tuttavia dovranno essere percorse tutte.

##### Terreno/carta:

La massima varietà possibile di linee.

##### Preparazione:

Preparazione teorica: tracciato del percorso.  
Verificazione delle linee nel terreno e posa dei posti.  
Riporto delle linee sulle carte di corsa dei partecipanti (punte colorate, pennarelli fini, non mascherare le linee).

##### Realizzazione:

Organizzazione della partenza, partenza individuale, la carta può essere studiata da soli e soltanto 4 minuti prima della partenza.

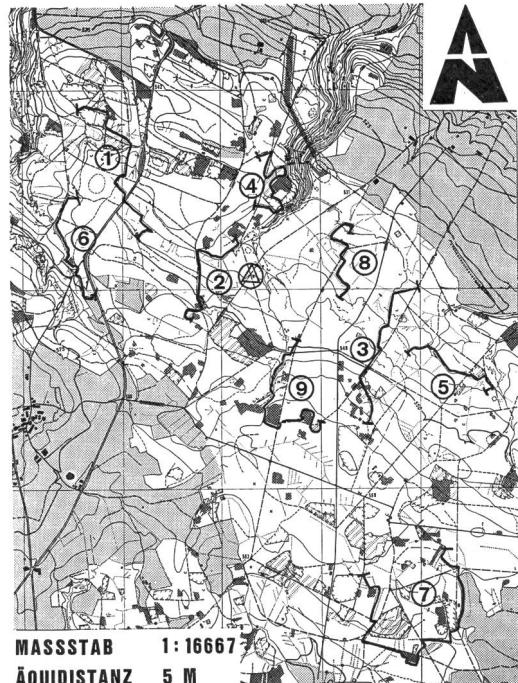
Arrivo allo stesso punto, cronometraggio.  
I posti mancanti implicano una penalità sanzionata tramite un forte aumento del tempo.

## SEERÜCKEN - TÄGERWILEN

AUFNAHME: HEIRI GREMINGER

ZEICHNUNG: HEIRI GREMINGER

### OLV OST SCHWEIZ



### 160 PUMA OSLO

Fr. 44.80

La scarpa d'allenamento più venduta dei modelli PUMA, cuoio box di prima qualità, **parte laterale in un sol pezzo**, sostegno ortopedico della caviglia. Suola PU, ben aderente anche in palestra e soprattutto durevole.

In vendita dal vostro specialista.

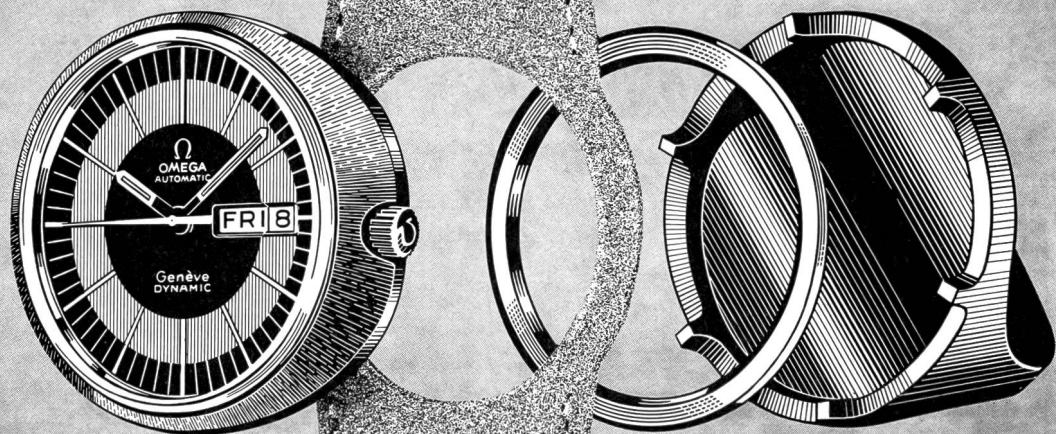
Rappresentante generale:

Fa. Bächler, casella postale 90, 3073 Gümpligen, telefono (031) 52 34 74



# OMEGA DYNAMIC:

une montre-bracelet  
de conception révolutionnaire



Les stylistes Omega ont étudié les lignes, les formes, les couleurs de l'Omega Dynamic pour en faire une montre à l'image de notre civilisation technique et rationnelle.

Ω  
**OMEGA**

Son boîtier ovale a été dessiné en fonction du poignet humain. C'est pourquoi l'Omega Dynamic est plus qu'une montre-bracelet : c'est une montre-poignet. Pour comprendre ce terme il faut porter la Dynamic : nous vous invitons à aller l'essayer chez votre concessionnaire Omega.

Son cadran a été conçu pour que vous puissiez lire l'heure en un cinquième de seconde. Il est divisé en zones concentriques : l'une pour les heures, l'autre pour les minutes.

Son bracelet large est perforé pour ménager une parfaite hygiène de la peau. Fabriqué en 8 coloris, il est en Corfam, insensible à l'eau. Vous le changerez vous-même, en un tournemain au moyen de la clé remise avec chaque Dynamic, et l'adapterez ainsi à votre tenue ou à votre fantaisie.