

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:	30 (1973)
Heft:	6
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

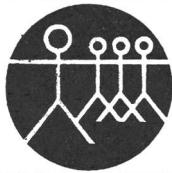
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



La lezione mensile

Ginnastica femminile agli attrezzi

B. Boucherin

Testo italiano: Sandro Rossi

Tema: Messa in moto con bastoni — Combinazioni d'esercizi alla sbarra e al suolo — Introduzione al trampolino elastico

Grado 4 / 12 allieve / 1 ora e 30 minuti

Materiale: 12 bastoni, sbarra, 12 tappeti, trampolino elastico, plinto

Legenda

♥	Stimolo del sistema cardio-vascolare	Colonna vertebrale	Forza	resistenza locale
△	Scioltezza muscolare e articolare	CV av. = in avanti CV ind. = indietro	braccia	resistenza generale
⊕	Abilità - agilità	CV f. = di fianco	gambe	
⚡	Velocità di reazione	CV r. = rotazione	ventre	tenacia

1. Messa in moto con bastoni 20 minuti

— Correre liberamente. Dove è possibile, tenere il bastone con una mano e posare l'altra estremità su un appoggio (spalliera, panchina svedese, ecc.); saltare sopra il bastone senza lasciare la presa.

— **A tre:** due allieve tengono il bastone, la terza si mette dietro le compagne, le mani sulle spalle di queste: correre e, sfruttando l'appoggio, saltare sopra il bastone.

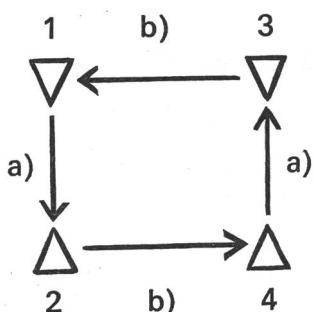
— **A tre:** due allieve tengono il bastone la terza si mette dietro lo stesso afferrandolo con le due mani; la pariglia si sposta in avanti, l'allieva che si trova nel mezzo correre in avanti il più possibile, a braccia tese, aspetta che le altre l'abbiano raggiunta e ricomincia.

— Staffetta

La pariglia a tre continua. L'allieva che si trova nel mezzo è portata lungo tutta la palestra in appoggio sul bastone. Cambiare in modo che tutte siano trasportate una volta. Quale gruppo sarà per primo al proprio posto?

— A quattro

Due gruppi di due, sedute faccia a faccia, a gambe tese. Distanza tra coppia e coppia: la lunghezza di un braccio.



a) 1 e 4 fanno una flessione in avanti e passano il bastone sopra i piedi di 2 e 3

- b) 2 e 3 si rialzano e passano il bastone di fianco a 4 e 1
controllare:
— una buona posizione seduti
— lavorare a braccia tese (a e b)
— inclinare il busto di fianco in modo corretto (b)
- Ogni allieva tiene un bastone con le due mani davanti a sè: cercare di passare una gamba dall'esterno sopra il bastone, indi, senza lasciare la presa, farla passare sopra la schiena e ritornare alla posizione iniziale.
- Tenere il bastone in equilibrio su un dito, sulla fronte, sul ginocchio; cercando di tenerlo in equilibrio su un dito, sedersi e rialzarsi.
- Sul ventre, a braccia tese in avanti: sollevare il bastone a 10-20 cm dal pavimento e spingerlo il più lontano possibile in avanti; i piedi restano sul pavimento.
- Tenere il bastone davanti a sè e cercare di saltare a piedi uniti oltre lo stesso. E' possibile compiere pure con un salto, il cammino inverso?
- Posare il bastone verticalmente a sè e tenerlo con un dito: passare sotto le braccia mantenendo le anche tese (posizione inarcata).
- Le 12 allieve formano un cerchio, la spalla sinistra all'interno. Una su due tiene un bastone: passare il bastone indietro alternativamente a sinistra e a destra, ecc. (forma dinamica).
- 4x4 in quadrato, tenere il bastone posato verticalmente sul pavimento: al colpo di fischetto, cambiare di posto e afferrare il bastone della compagna prima che cada.

2. Fase di prestazione

30 minuti

- Dall'appoggio a gambe divaricate sulla sbarra: bilanciare in avanti sotto la sbarra e saltare alla stazione (applicazione).
- Salvi, ruota e ruota con 1/4 di giro, 4.0 grado (perfezionamento).

3 sbarre all'altezza delle spalle, tappeti secondo bisogno. Le combinazioni d'esercizi devono essere eseguite a un ritmo regolare. La monitrice corregge innanzitutto

la tecnica del bilanciamento in avanti sotto la sbarra. L'introduzione e l'applicazione degli elementi al suolo sono già state trattate.

— **Sbarra:** in sospensione, a gambe divaricate contro la sbarra, bilanciare in avanti e indietro, saltare indietro alla stazione.

Suolo: capriola in avanti, rialzarsi con un salto, slancio e salto a forbice; **ritorno:** ruota laterale, dalla parte forte.

— **Sbarra:** dall'appoggio, presa di slancio e bilanciare indietro per posare i piedi, a gambe divaricate, sulla sbarra, saltare in avanti alla stazione.

Suolo: capriola in avanti, rialzarsi con un salto, lancio e salto a forbice, saltellare lanciando una gamba in avanti con 1/2 giro; **ritorno:** ruota laterale dalla parte debole.

— **Sbarra:** dall'appoggio bilanciare indietro per posare i piedi, a gambe divaricate, sulla sbarra e bilanciare in avanti sotto la sbarra per saltare alla stazione.

Suolo: capriola in avanti, rialzarsi con un salto, slancio e salto con battuta laterale a sinistra e a destra; **ritorno:** ruota laterale a sinistra e a destra.

— **Sbarra:** dall'appoggio, bilanciamento indietro per posare i piedi, a gambe divaricate, sulla sbarra, bilanciare in avanti sotto la sbarra e saltare sopra una corda (all'altezza della sbarra, circa 80 cm in avanti).

Suolo: capriola in avanti, rialzarsi con un salto, slancio, ruota facciale (ruota con 1/4 di giro) con leggero salto in estensione; **ritorno:** ruota laterale a sinistra e a destra.

Trampolino elastico (introduzione)

Salto di base, salto raggruppato

30 minuti

Mettere dei tappeti attorno all'attrezzo. Installare un plinto su uno dei lati stretti del trampolino elastico (3-4 elementi circa) per poter lasciare l'attrezzo in modo meno brusco che con un salto. Infatti è pericoloso saltare direttamente sul pavimento partendo dalla superficie elastica. Sull'attrezzo si trova sempre soltanto una persona; le altre sono disposte attorno allo stesso e controllano chi lavora.

Sul trampolino elastico si salta in generale con scarpette di ginnastica leggere, se possibile con suola di gomma. Non saltare mai con calze a causa del pericolo di scivolare! La ginnastica al trampolino elastico è divertente; non bisogna però dimenticare che richiede una grande concentrazione, dunque nessuna discussione attorno e sull'attrezzo.

Esercizi d'introduzione

- Marciare (anche con cambiamento di ritmo): la spinta della tela deve essere ammortita ad ogni passo in modo che non ci sia nessun saltello durante la marcia.
- Marciare una dopo l'altra: eccezionalmente l'allieva seguente può salire sull'attrezzo quando la compagna si trova nel mezzo. Attenzione, così facendo la spinta della tela aumenta.
- Piccoli saltelli a piedi uniti al suolo: le gambe sono leggermente divaricate (larghezza delle anche), appoggio su tutta la superficie della pianta dei piedi, le ginocchia restano tese.

Al trampolino elastico, lo sforzo è importante specialmente per il sistema cardio-vascolare. Ci si stanca rapidamente e per questo non si deve mai saltare più di 20-30 secondi alla volta.

Salto di base

— Movimenti di molleggiamento sul posto: sollevare il corpo unicamente con dei circoli delle braccia e con la spinta dei piedi. Fare attenzione al movimento delle caviglie. Le ginocchia restano tese.

L'arresto alla stazione serve da conclusione ad ogni salto e permette al principiante d'assicurare un salto equilibrato: le articolazioni dei piedi, delle ginocchia e delle anche sono flesse per ammortare la spinta della tela.



— Piccoli saltelli sul posto: come per i movimenti di molleggiamento, ma con azione delle ginocchia.

— Salto in estensione: saltare utilizzando il peso del corpo. Dopo aver lasciato la tela, le articolazioni delle anche, delle ginocchia e dei piedi vengono tese e le gambe unite. Il movimento delle braccia accompagna il salto: lanciare le braccia in avanti in alto (tirare al massimo verso l'alto), abbassarle lateralmente. Insistere sull'abbassamento delle braccia di fianco, in quanto, se il movimento passa indietro, provoca una pressione inarcata!

Salto raggruppato

— Come per il salto in estensione, si raggruppa soltanto quando il corpo ha raggiunto il punto culminante (tirare le ginocchia contro il petto, afferrare le ginocchia con le braccia, ginocchia chiuse). Il corpo deve di nuovo essere teso prima dell'atterraggio.

I salti devono essere eseguiti senza nessun spostamento orizzontale. I piedi devono dunque trovarsi allo stesso posto alla partenza e all'arrivo. Il centro della tela è marcato, questo segno è però soltanto un mezzo di controllo. L'allieva che sta saltando guarda davanti a sé nella direzione del bordo dell'attrezzo (lato corto).

Pallacanestro

10 minuti

Due squadre di 5 giocatori più una rimpiazzante. Cambiamento possibile durante tutto il gioco (cambiamento volante).



3. Ritorno alla calma

Presentazione di fotogrammi.