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: 11

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: 22.11.2025

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



La lezione mensile

Allenamento della condizione fisica

Preparazione: con compagno - Esercizi di muscolazione con tondelli di legno - Slalom nella foresta

Testo e disegni: Eugen Dornbierer

Luogo: foresta Durata: 1 h 30 Classe: 16 allievi

Materiale: coriandoli, segatura o calce, 4 bandierine, 1 cronometro, pettorali, listi di partenza, ton-

delli di legno o rami

Legenda:		,	OV — colones went had		
Resistenza		CV = colonna vertebrale av. = avanti		¶ braccia ¶ ve	
⊕ Mobilità	∴ Agilità stema → Velocità	-	nd. = indietro	Forza:	
Stimolo del si cardiovascolar		I	at. = laterale	gambe	dorso
. Preparaz	zione		2. Fase d'allei	namento	I
Ralley-paper / Ese			Forza: potenza	20 minuti	
- formare gruppi		1	Tondelli di legno		
mentre il primo gruppo parte sulla pista, il rimanente		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	Al centro una catasta	di tondelli, 1 bandierina piantata	
della classe effettua esercizi a coppie			a circa 10 m d'ogni ang	olo della catasta.	
 con uno scarto di circa 3 minuti, il rimanente della classe segue la pista (segnata con coriandoli, segatura, 				1. La classe è ri-	
calce) alla ricerca dei compagni.				partita in 4 grup-	
Quando questi sono ripresi o scoperti un altro trio parte			(r)	pi, appostati die- tro una delle ban-	1
•	sciare un distacco sufficiente, il rimanente			dierine in colon-	'
	esercita a coppie signa ogni volta la direzione generale di			na per uno	
	ruppo percorre un tragitto massimo di			Concorso:	
400 m			,	quale gruppo riu- scirà a traspor-	
10	Ciasa di mani			tare nel proprio	
01	Gioco di mani		(4)	campo il maggior	
[A coppie di taglia uguale. Ognuno ten-	braccia		numero di ton- delli?	
51	ta di costringere il compagno a mettersi in ginocchio (afferrarsi per le mani, dita	Di docia		defilir	
ונ זי	incrociate)			Ognuno si carica un tondello sulle	
				palle e ogni gruppo si sposta d'una	
	Inarcatura passiva			stazione all'altra nel senso delle ancette dell'orologio	
7	•			i) saltellare come una rana	_
برا	 a) sollevare le gambe con presa alle caviglie 	CV ind.) saltellare sulla gamba destra	
\mathcal{M}	b) sollevare il tronco con presa alle	CV IIId.	/ //) saltellare sulla gamba sinistra	
15	braccia (sollevare senza esagerare		ر ۱۰ ۵	l) camminare accovacciati	
6	l'inarcatura)			3. A caricato sul dorso, ton-	
1				dello sul petto e gambe	_
1	Equilibrio in appoggio rovesciato			flesse B tiene ferme le gambe	1
- /_ `	sui piedi del compagno	gambe	6	di A	-
(5)	Spalle sui piedi del compagno, gambe		C-	A flette il tronco in avan-	-
9 (flesse (raggruppate) poi tendere lenta-		a . 6	ti molto rapidamente alla	
CLO	mente in verticale			posizione seduta	
20	Trazione raggruppata			4. Gambe molto divaricate,	
	→ Tirare l'avversario oltre la linea	gambe	Λ	tondello tenuto con le due mani a un'estremità:	
71/1			5	rotazione del tronco	
-/-				energica a sinistra e a	1
, ,	^		$\mathcal{X} \wedge \mathcal{A}$	destra. Dopo rotazione di 90º, arrestare il movimen-	"
S-				to e riprenderlo nell'altro	
	La bilancia orizzontale	CV av.	7 7 7 7	senso	
w (
53					
- And	Flessione-trazione laterale		Ch		
()	Flessione del ginocchio interno		5. C	Sambe molto divaricate, le mani ten-	
	(peso sulla gamba esterna), flessione del tronco all'interno	CV lat.	Way J	ono il tondello alle due estremità.	1
•	con molleggiamento			Con flessione laterale, bilanciare	
1			, ,	nergicamente il tondello a sinistra a destra sopra la testa	
1			4 1		
2)			0	6 Positions and the	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			3	 Posizione seduta, gambe flesse: ponte sulle spalle 	_
j	Montare in sella	⊕		mantenendo il tondello	
1	Montare davanti	1 9		sul ventre	

7. Staffetta

Ogni squadra in colonna per uno dietro la propria bandierina, rivolti verso la catasta, 10 tondelli per gruppo. Il primo corridore porta un tondello alla catasta e lo sovrappone accuratamente, ritorna e con un colpo di mano fa partire il secondo, e così di seguito

Concorso: quale gruppo avrà terminato per primo con la rimessa in ordine dei tondelli?

Agilità / Resistenza

Slalom nella foresta

15 minuti

3

-

 \oplus

 \oplus

Staffetta a pendolo

- 4 squadre, 4 piste
- un pezzo di legno come testimone
- ogni corridore compie 4 volte il tragitto



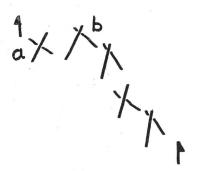
Staffetta semplice

- 4 squadre, 4 piste
- il 2. corridore parte quando il primo tocca la bandierina del traguardo
- un solo tragitto



Staffetta con ostacoli

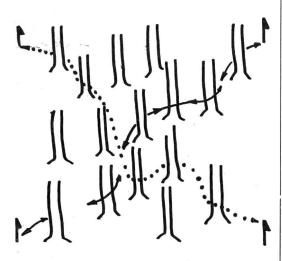
- a = passare (saltare) sopra l'ostacolo
 - b = passare sotto l'ostacolo
- staffetta semplice
- 4 squadre, 4 piste
- tutti i corridori partono simultaneamente
- quale gruppo ritorna per primo al punto di partenza? (ritorno a lato degli ostacoli)



Corsa-labirinto

- in un quadrato di circa 30x30 m vengono marcati gli alberi che si trovano nelle due diagonali
- gli angoli sono contraddistinti con una bandierina
- squadre di 8 allievi suddivisi in due gruppi di 4, uno di fronte all'altro

- staffetta-navetta: partenza simultanea dei due gruppi di ogni squadra, dunque vi sono sempre due corridori della stessa squadra in corsa
- ogni corridore effettua il tragitto 2 volte
- cronometraggio
- cambiamento della diagonale per la seconda esecuzione



Concorso

- istallazione in terreno variato
- il percorso deve durare circa 1 minuto
- marcare il percorso con la segatura o la calce oppure mettendo dei nastri colorati agli alberi
- l'arrivo dev'essere visibile dalla partenza e viceversa
- organizzazione
- creare l'atmosfera di competizione
- -- distribuire i pettorali
- -- stapilire un ordine di partenza
- controllare i tempi
- 2 corse
- cerimonia protocollare per la proclamazione del vincitore

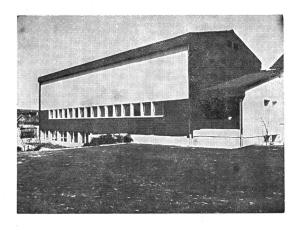


3. Ritorno alla calma

- discussione sugli esercizi
- camminare per rientrare in palestra
- igiene del corpo

Palestre SARNA Sinonimo di un sistema di costruzione conveniente e di successo!

Palestra Sarna a Wigoltingen, grandezza 12 × 24 m



PALESTRE SARNA SA 6078 Lungern

Telefono 041 69 11 44

Vantaggi particolari:

- Esecuzione di palestre normalizzate conformi alle norme le più aggiornate della Scuola federale di ginnastica e sport a Macolin, o di padiglioni polivalenti in qualsiasi grandezza richiesta.
- Programma di locali annessi secondo i desideri individuali, se necessario con locali adibiti alla difesa
- Fornitura e montaggio in impresa generale ad un prezzo forfettario contrattuale - su richiesta in collaborazione con un architetto.
- Presa in considerazione dell'industria edile locale.
- Ampie possibilità di adattamento sul piano estetico (facciate, forma del tetto ecc.).
- Servizio straordinario: Consulenza specialistica senza impegno. Avanprogetto gratuito! Crediti di pianificazione superflui!
- Brevi termini di consegna e di montaggio costo di costruzione economico.
- Esperienza pluriennale nella costruzione di palestre, ottime referenze.

Richiedete la nostra documentazione.