

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:	31 (1974)
Heft:	1
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: 20.02.2026

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



La lezione mensile

Allenamento d'efficienza fisica

Perfezionamento della condizione fisica con accento sui lanci — forme di gioco con palloni di calcio

Testo e disegni: Heinz Suter

Luogo: palestra

Durata: 1 h 30 minuti
Classe: 12 allievi

Materiale: insegne di gioco (nastri), fischietto, gesso o nastro adesivo, 8 paletti, 1 pallone pesante, 4 palloni di calcio leggeri, 3 manubri a sfere (8-12 kg), 3 sbarre, 2 panchine svedesi, 2 plinti

Legenda:

♥ Stimolo cardio-vascolare	△ Mobilità	1 Forza	1 Braccia	1 Gambe
♥ Resistenza	► Velocità	1 Dorso	1 Dorso	1 Ventre
⊕ Abilità	CV Volonna vertebrale			

1. Messa in moto

25 minuti

Gioco di corsa

La caccia agli «scalp»

Ogni giocatore riceve un nastro di gioco che infilerà nei calzoncini dietro la schiena (lunghezza minima 15 cm). Scopo del gioco è di impadronirsi del maggior numero possibile di «nastri-scalp» senz'essere derubato del proprio.

Chi perde il suo scalp è eliminato. Sorvegliate affinché i giocatori non s'appoggino al muro con la schiena o che trattengano il nastro con le mani.

La caccia agli scalp può essere giocata anche a squadre. Rossi contro blu. Vince la squadra che ha raccolto il maggior numero di nastri.

Ginnastica specifica per lanci

— «Burattino»

— seduti, gambe divaricate: flettere il tronco in avanti con movimento di molleggiamento, da posizione seduta gambe divaricate e tese, lanciare le gambe in alto verso l'esterno e divaricare maggiormente

— da posizione seduta, capriola indietro alla posizione in ginocchio, braccia dietro la nuca:

— flettere il tronco indietro

— flettere il tronco in avanti

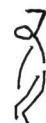
— rotazione della parte superiore del corpo a destra e a sinistra

— dalla posizione accovacciata saltare in alto. Raggiungere le gambe in aria e lanciarle rapidamente a destra e a sinistra, poi atterrare in posizione accovacciata bassa

— appoggio facciale, rapide flessioni durante 30 sec.

— stazione gambe divaricate, flessione del tronco e rotazione, la mano sinistra al piede destro e viceversa

— stazione gambe divaricate: flettere il tronco indietro incardandosi, mano sinistra tocca il tallone destro e viceversa



CV ind.

— «serramanico»



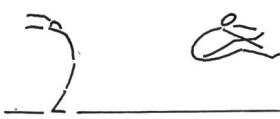
1

— appoggiarsi al compagno, coscia orizzontale (pos. seduta bassa): rimanere in questa posizione per 60 sec.



1

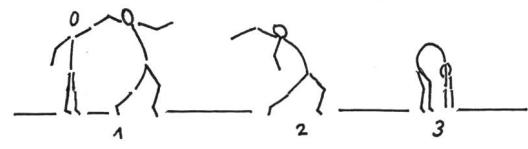
— appoggio facciale, mani e gambe molto divaricate: posizione isometrica, molleggiare sui quattro arti e staccarsi dal suolo



CV ind.

— da posizione molto arcuata indietro: scatto con salto divaricato in avanti in posizione seduta

— A tiene la mano di lancio di B. Quest'ultimo da posizione arcuata lancia il braccio di lancio fino a toccare il suolo. A trattiene (1) fino alla posizione arcuata massima (2) e poi lascia la presa (3)



1

— A in piedi, B sul ventre: B cerca di sollevare la parte superiore del corpo nonostante la pressione di A



1

— B in piedi contro la parete, A di fronte. B preme le braccia alzate di A contro la parete. A cerca di resistere e di respingerle in avanti



braccia
gambe

— saltellare sul posto incrociando le gambe davanti al corpo, le braccia bilanciano in senso opposto

2. Fase di prestazione

35 minuti

Allenamento in cantieri

Perfezionamento della condizione fisica

Accento sui lanci

6 cantieri, 2 passaggi, badare a un'esecuzione rapida (elasticità, lavoro di scatto)

1. Distensione
alternata dei manubri
dalla posizione
supina



1

2. Da posizione sul
ventre: sollevare il
tronco sopra il
pallone pesante



1

3. Distensione rapida
del manubrio a due
mani con flessione
del tronco in avanti



1

4. Da posizione
coricata con due
sbarre



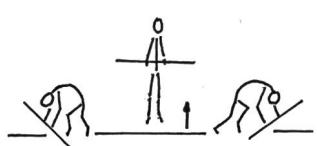
1

5. Posizione accovacciata bassa — salto
nella stessa posizione
sul plinto —
scendere con un
salto e mezzo-giro
alla posizione
accovacciata bassa



1

6. Raccogliere una
sbarra, rotazione del
tronco e saltare
in alto



1

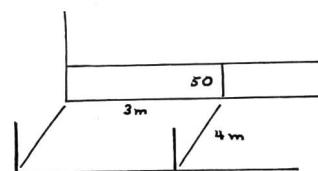
Forme di gioco con pallone di calcio

30 minuti

Tennis contro la parete

Su un campo (3x4 m) tre giocatori calciano il pallone contro la parete in un ordine prefissato. Il pallone deve toccare il muro sopra la linea tracciata a 50 cm dal suolo e deve rimbalzare al suolo. Fra ogni tiro può toccare una sola volta il suolo. Ogni errore un punto in meno.

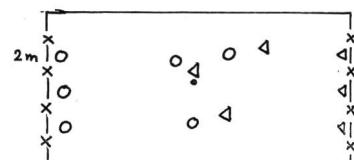
Durata: 2x5 minuti



Gioco 3 contro 3 con 3 porte

Tre porte per parte (2 m). Tre giocatori in campo per squadra. Cambiare i posti di portiere e giocatori in campo.

Durata del gioco: 4x5 minuti



3. Ritorno alla calma

Riordinare il materiale, comunicazioni, igiene del corpo

Bibliografia: Manuale del monitor G + S Atletica leggera:
Perfezionamento della condizione fisica

Lanci pesanti

Autore: K. Borgula, Kriens

Piscina di Worb

Per il 1° maggio 1974 cerchiamo un secondo

sorvegliante bagno

Condizioni: maestro di nuoto - brevetto di salvataggio 1 e corso per samaritani

Offriamo: salario secondo condizioni attuali e orario di lavoro fisso

Iscrizione: offerte scritte con brevetti, referenze e pretese di salario alla «Coopérative de la Piscine et place de sport - Worb».

Per informazioni telefoniche rivolgersi al signor E. Wyler, presidente della commissione di gestione, tel. 031/83 08 71

Coopérative de la Piscine et place de sport - Worb
Presidente commissione di gestione



Perchè non poliziotto cantonale nei Grigioni?

Da noi trovate cittadini svizzeri che hanno adempiuto agli obblighi militari — altezza 170 cm almeno — interessati alla tecnica e ai contatti con il pubblico — che praticano un lavoro variato e la camerateria

Noi vi formiamo seriamente e dal lato sportivo per entrare in azione come poliziotto in generale, al servizio di criminologia o della circolazione. La prossima scuola per poliziotti inizierà nel mese di novembre 1974

Noi vi offriamo salario adeguato alle attuali condizioni, congedi regolari e interessanti possibilità di accedere ai gradi superiori

Se avete imparato un mestiere o disponete di una equivalente formazione e se avete già fatto la scuola reclute

Noi aspettiamo la vostra iscrizione!

Ultimo termine d'iscrizione: 16 marzo 1974

Il comandante della Polizia cantonale dei Grigioni è volontieri a vostra disposizione per ulteriori informazioni e vi invia su richiesta il formulario d'iscrizione (tel. 081/21 51 81)

Dipartimento giustizia e polizia
del Cantone dei Grigioni
7000 Coira