

<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>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	2
<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**

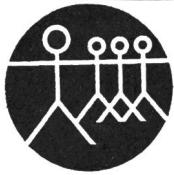
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.02.2026

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



# La lezione mensile

## Ginnastica agli attrezzi

### Esempio per ginnasti di media capacità

Testo e disegni: Jean-Claude Leuba

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 h e 45 min

### Temi:

Suolo: appoggio rovesciato (introduzione)

Mini-trampolino: introduzione e salti di base

Gioco: pallavolo

### Materiale:

2 mini-trampolini, 2 plinti, 2 tappeti in gomma-piuma, 2 palloni pesanti, 6 tappeti, 6 palloni e una rete per la pallavolo

### Messa in moto

15 minuti

#### 1. Passo di corsa - marcia

2. Esercizi di reazione: ognuno cerca di passare nel gruppo senza toccare i compagni, finte

- a) quando il monitor dice «uno»,  $\frac{1}{2}$  giro e partire nella direzione opposta
- b) quando il monitor dice «due», un giro completo e continuare nella stessa direzione
- c) in coppie marciare l'uno accanto all'altro: uno «detta» l'esercizio, l'altro deve sempre avere il suo braccio sinistro contro la schiena del compagno

#### 3. Esercizi di sincronizzazione

- a) saltellare divaricando e chiudendo le gambe e le braccia
- b) idem, aprendo le braccia e chiudendo le gambe
- c) saltellare sul posto spingendo alternativamente la gamba sinistra con la destra e viceversa
- d) bilanciare le braccia lateralmente - davanti al corpo e circolo delle braccia ogni 3 tempi
- e) idem c) e d) insieme

#### 4. Scioltezza articolare

- a) circonduzione della caviglia; a sinistra e a destra saltellando
- b) su una linea, punte dei piedi rivolte verso l'esterno, flettere le braccia senza perdere l'equilibrio.
- c) a coppie, schiena contro schiena, un braccio in alto, l'altro lungo il corpo, darsi le mani: cambiare posizione flettendo le anche di fianco
- d) a coppie, a gambe divaricate, faccia a faccia, tenersi alle spalle: flessione del tronco con appoggio sulle spalle
- e) idem, rotazione laterale del tronco
- f) a coppie, schiena contro schiena, posizione una gamba avanti leggermente avanzata, i talloni destri si toccano, darsi le mani a braccia tese e cercare di tirare il compagno contro se stessi (spalle, muscolatura dorsale e addominale)
- g) a coppie: i due compagni si danno le mani, passano una gamba tra le prese, poi la seconda e, senza lasciare le prese, ritornano alla posizione iniziale
- h) esercizi di scioltezza dei polsi: incrociare le dita e circonduzione dei polsi, girare i palmi all'esterno, tendere le braccia in avanti e in alto

#### 5. Esercizi d'agilità

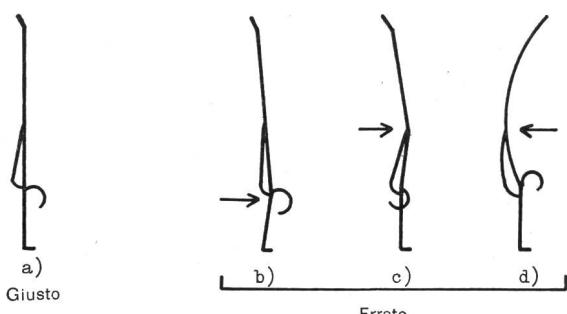
Tenere la punta del piede destro con la mano sinistra e passare con un salto la gamba sinistra in avanti senza lasciare la presa

### Suolo: introduzione dell'appoggio rovesciato

20 minuti

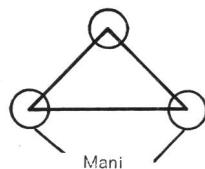
**Tecnica:** all'appoggio rovesciato, il corpo si trova in una posizione rettilinea (nessun'angolazione nelle articolazioni delle spalle e delle anche), vedi disegno 1a, b, c, d. Il contatto delle mani sul pavimento e il punto fissato con lo sguardo formano un triangolo (vedi disegno 2)

Disegno 1



### Organizzazione: gli allievi sono disposti liberamente

Disegno 2  
Punto fissato dallo sguardo



#### 1. Posizione delle mani sul pavimento:

Le dita aperte sono dirette in avanti. Distanza tra una mano e l'altra = larghezza delle spalle

#### 2. Allenamento dell'appoggio:

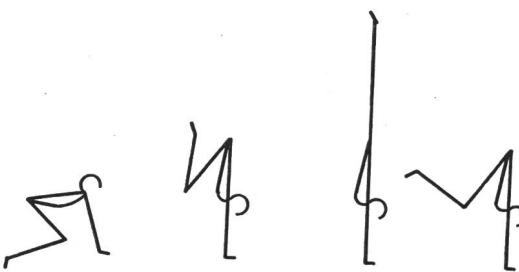
Le braccia sono **sempre tese** (girare i gomiti verso l'interno)



#### 2.1 Come 2.1, mantenendo chiuse le ginocchia

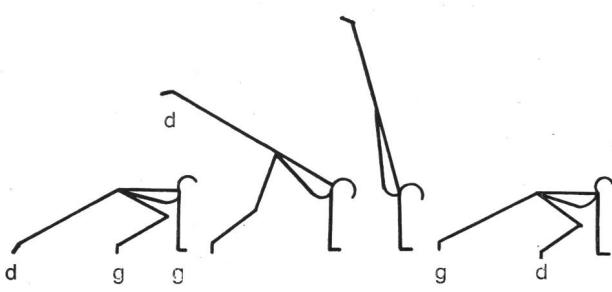


#### 2.3 Come 2.2, ma tendere rapidamente le gambe verso l'appoggio rovesciato prima di riprendere la posizione di partenza



#### 3. Allenamento dello slancio:

#### 3.1 Dalla posizione a gamba sinistra in avanti e a gamba destra tesa indietro: in appoggio sulle braccia, cambiare la posizione delle gambe



#### 3.2 Come 3.1, ma aumentare l'altezza dello slancio

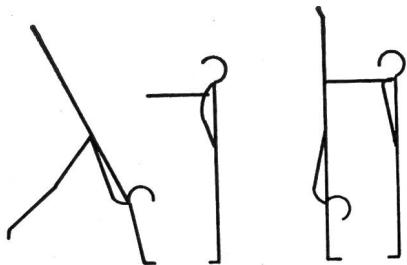
#### 3.3 Come 3.1, ma effettuando una forbice completa, cioè spinta sulla gamba sinistra e ritorno sulla gamba destra

- 3.4 Come 3.1, ma riunire le gambe un istante all'appoggio rovesciato  
 3.5 Dalla posizione a braccia tese in alto, la gamba sinistra in avanti, posare le mani sul pavimento e 3.4



#### 4. Allenamento dell'equilibrio

- 4.1 A coppia: A si stabilisce all'appoggio rovesciato, B lo tiene all'altezza delle cosce e correggendo la posizione d'equilibrio



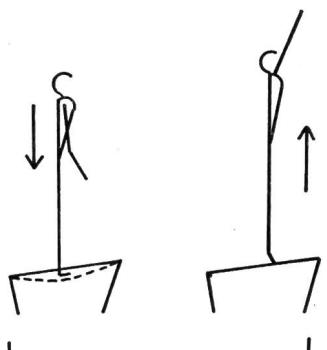
- 4.2 Cambiare le parti

- 4.3 Ognuno esercita contro una parete e cerca di staccarsi progressivamente con i piedi dal muro. Posare le mani a circa 40 cm dalla parete

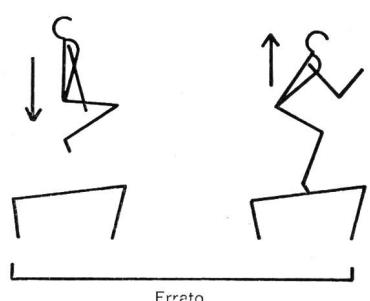
#### Mini-trampolino: introduzione e scatti di base

30 minuti

**Tecnica:** la fase di rimbalzo è verticale, i piedi leggermente divaricati e la pianta dei piedi appoggia completamente sulla tela (non sulla punta). Nel momento in cui l'attrezzo reagisce, il corpo è teso e la muscolatura ben controllata



Giusto



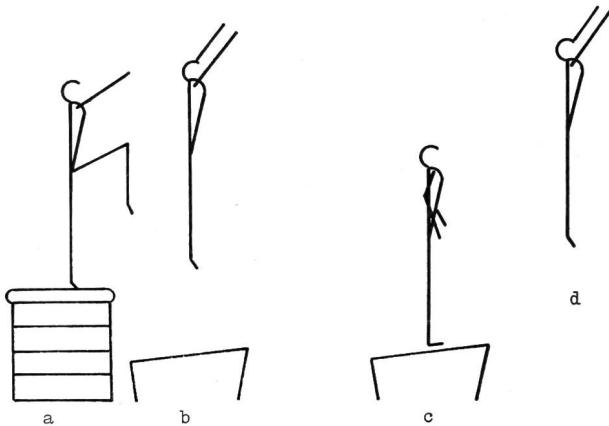
Errato

#### 1. Preparazione del salto

L'esecutore è in piedi, a braccia in alto, sui primi 3 o 4 elementi del plinto (disegno 3a). Salta sulla testa del mini-trampolino abbassando le braccia di fianco (disegno 3b-c)

Dopo il salto, il ginnasta deve effettuare una flessione profonda sul tappeto in gommapiuma (le mani toccano il tappeto)

Disegno 3



#### 2. Salti di base

- 2.1 Salto in estensione (disegno 3 d)



- 2.2 Salto a gambe divaricate lateralmente



- 2.3 Salto raggruppato



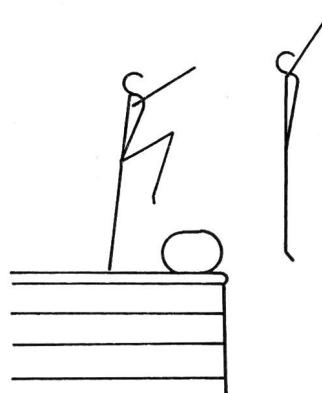
- 2.4 Salto carpiato



- 2.5 Salto carpiato a gambe divaricate

#### 3. Perfezionamento della presa di slancio

- 3.1 Con l'aiuto di un pallone pesante



- 3.2 Presa di slancio normale: qualche passo, stacco al suolo come per  
 3.1. Insistere sul salto di stacco alto e corto, nessuna velocità orizzontale

#### Pallavolo

25 minuti

- 1 pallone per coppia

Esercitare i passaggi, la «manchette» e la battuta (10 minuti)

- Gioco:** 6 contro 6

#### Discussione finale e docce

15 minuti