

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:	4
 Artikel:	Esercizi a coppie alla spalliere
Autor:	Schmidt, Gerhard
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000803

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>

Esercizi a coppie alle spalliere

Gerhard Schmidt

1. Arrampicata a inseguimento

Ambedue i compagni sono seduti contro le spalliere. Su comando, uno di loro corre verso la parete opposta o verso un montante attorno cui girare e ritorna poi al punto di partenza. Giunto alle spalliere, salta verso l'alto e cerca di toccare il suo compagno, che nel frattempo si è arrampicato verso l'alto.

In funzione della larghezza della palestra devono essere eventualmente introdotti, sia per l'arrampicatore che per il corridore, nuovi compiti, in modo che le probabilità siano uguali per ambedue.

Per esempio nell'arrampicata: solo con una mano, solo con un piede, girare lungo l'asse verticale del corpo (1, 2, 3 volte), arrampicarsi all'indietro.

Per esempio nella corsa: indietro, a quattro zampe (avanti, indietro), con rotazioni.

Oppure ancora: saltellando, su di un piede, su ambedue i piedi.

È permesso un solo tentativo di toccare l'avversario. Non è permesso tenersi alle spalliere in occasione del salto. Ogni «tocco» conta 1 punto. Cambiare i compiti!

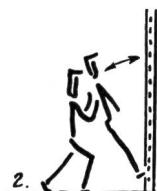


2. L'uomo rigido

Uno dei due si tiene in piedi sul terzo scalino partendo dal basso (sguardo verso la parete), e si lascia cadere all'indietro completamente rigido. L'altro lo riceve appoggiando ambedue le mani contro la sua schiena e lo respinge di nuovo verso le spalliere.

Ricezione elastica; per questo tenersi in posizione di piccolo passo. Durante la spinta con le mani impiegare tutta la mano fino alla punta delle dita (getto del peso).

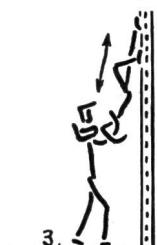
Attenzione al viso!



3. Salita con aiuto

I due compagni stanno uno dietro l'altro, sguardo verso le spalliere. Quello davanti sale con i piedi lungo le spalliere e cerca con uno di essi di toccare lo scalino più alto. Per questo egli si appoggia con il torso al compagno, che lo sostiene sotto le spalle e lo spinge contro la parete.

Per chi aiuta, la posizione di piccolo passo è la più adatta. Durante la discesa non bisogna ridurre la pressione! Esercizio molto faticoso!



4. Flessioni in avanti

Uno dei due in piedi, sguardo alla parete. L'altro è seduto sulle sue spalle e infila i piedi sotto uno scalino. In questa posizione, egli si abbassa all'indietro con il torso e si risolleva poi di nuovo alla posizione iniziale.

Scendere alla sospensione completa! Una volta raddrizzarsi, toccare la parete. Le braccia sono poste dietro la nuca oppure nel prolungamento del torso.

Il compagno assicura mediante una presa alle cosce.



5. Flettere le ginocchia con carico supplementare

Ambedue si tengono con lo sguardo verso le spalliere, uno sulle spalle dell'altro.

Ambedue flettono e tendono contemporaneamente le gambe. Le mani dell'allievo più in alto si spostano in corrispondenza sulle spalliere stesse. Chi si trova di sotto deve mantenere la schiena il più possibile tesa (posizione adoperata in occasione del sollevamento pesi!); per questo egli ha i piedi vicino alla parete, le gambe leggermente divaricate e le prese (per aiutarsi) all'altezza delle anche.



6. Strappo

Uno dei due si trova a gambe leggermente divaricate sul terzo scalino partendo dal basso. Si tiene fortemente con ambedue le mani alle spalliere. L'altro lo afferra alle anche e cerca di strapparlo via.

Non è permesso per chi tira né di appoggiarsi con un piede contro la parete, né di fare il solletico.

Pericoli della presa abbandonata improvvisamente!



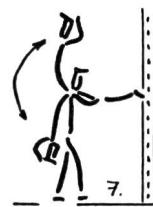
7. Sollevarsi all'indietro

Uno dei due si trova in posizione di piccolo passo, lo sguardo verso la parete; l'altro è sulla sua schiena, lo sguardo verso l'esterno. A gambe divaricate, questi infila i piedi nelle spalliere all'altezza delle spalle del compagno.

In questa posizione si abbassa poi in avanti e risolleva quindi all'indietro il torso.

Le braccia sono tenute dietro la nuca o nel prolungamento del tronco.

Chi è in piedi assicura mediante una presa alle cosce.



8. Spingersi a vicenda

Ambedue i compagni stanno con un piede sul terzo scalino partendo dal basso e si tengono con una mano alle spalliere. Con la mano e con il piede libero ognuno dei due cerca di far sì che il suo compagno si stacchi dall'attrezzo. Cambiare di mano e di piede! Non essere troppo «cattivi»!



9. Distensione lenta

Uno dei due è sdraiato a terra, la testa vicino alle spalliere, il dorso delle mani al suolo a lato della testa. L'altro si mette in piedi sul palmo delle mani del compagno al suolo.

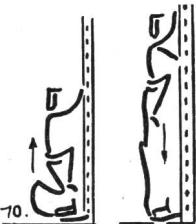
Questi lo spinge verso l'alto e flette poi di nuovo le braccia. Chi è spinto verso l'alto sostiene, secondo il bisogno, il lavoro del suo compagno, mediante trazione contro la parete. Chi è spinto verso l'alto deve rimanere completamente rigido. Per questo appoggia, nel migliore dei casi, unicamente i talloni sul palmo delle mani del compagno al suolo.



10. Spinta delle gambe

Uno dei due si trova in posizione dorsale raggomitolata. Si tiene alle spalliere, a gambe flesse. L'altro si siede, sguardo verso la parete, sui piedi del compagno e viene da questi spinto verso l'alto mediante estensione delle gambe.

Chi è seduto sposta corrispondentemente le mani lungo le spalliere, le sue gambe pendono al contrario liberamente a destra e a sinistra. I piedi di chi spinge sono posti a forma di V contro il posteriore del compagno (talloni uniti, punte dei piedi verso l'esterno).



11. Salvataggio in montagna

Uno dei due si arrampica con l'altro sospeso alla schiena; salire e scendere.

È un esercizio molto faticoso! La presa migliore è data da un braccio che passa sotto l'ascella del compagno per congiungersi con l'altro braccio, che passa a sua volta sopra la spalla di chi si arrampica.



12. Lo spazzacamino

Uno dei due si arrampica dal basso verso l'alto il più vicino possibile contro le spalliere, passando sotto il compagno, che, nello stesso tempo, si sposta dall'alto verso il basso a gambe e a braccia divaricate. Giunti rispettivamente in alto e in basso scambio dei compiti.

Come forma di competizione questo esercizio può essere svolto 10 volte di seguito. Il suolo non deve mai essere toccato (è possibile pure un'esecuzione con passaggio laterale).



13. Toccare un piede

Uno dei due è seduto sullo scalino più alto e tende una gamba verso il compagno. Questi salta verso l'alto e cerca di toccare il piede di chi è seduto, piede che è tolto all'ultimo momento.

Chi salta si trova in posizione laterale rispetto alle spalliere. Saltare senza saltello intermedio aumenta l'intensità e nello stesso tempo le probabilità di toccare l'avversario.

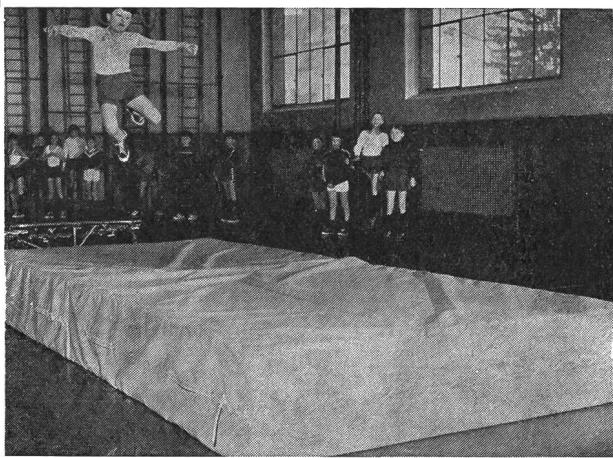


Tolto da: «Leibesübungen, Leibeserziehung», Vienna.

Materassi per salto in alto

Materassi in schiuma di poliestere con camere d'aria, fodera in Stamoid antisdruccio; grandezza: 300 x 200 x 40 o 50 cm, 480 x 250 x 50 cm, 200 x 170 x 40 cm. Altre misure a richiesta.

Materassi di ricezione:
180 x 110 x 7 cm. Fodera in PVC antisdruccio.



Materasso di protezione contro i chiodi in schiuma con fodera Sanitas; grandezza: 190 x 170 x 3 cm.

Haag-Plast SA, Heiden,
Fabbrica di materie sintetiche, E. Jenni,
9410 Heiden AR, telefono (071) 91 12 24.

Corso G + S di nuoto nel Ticino

La Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, soddisfando pienamente i desideri espressi dall'Ufficio cantonale «Gioventù e Sport» Ticino, ha autorizzato l'organizzazione di un corso di formazione per monitori di nuoto **categoria 2**, a Bellinzona dal 3 all'8 giugno 1974.

Si tratta di un caso eccezionale — in quanto è risaputo che i Cantoni possono organizzare soltanto corsi di formazione per monitori categoria 1 — che può però anche essere inteso quale riconoscimento dell'intensa attività natatoria che si svolge nel Ticino.

Deve quindi essere un imperativo dei vari monitori 1, già qualificati, di sfruttare questa ottima possibilità che viene generosamente offerta dalla Scuola di Macolin e di aderire al corso citato sopra. I vantaggi che ne deriveranno non saranno indifferenti perché permetteranno ai monitori che verranno qualificati 2, di organizzare corsi per i giovani nelle varie società del Cantone.

La disciplina del nuoto, già abbastanza fiorente da noi, ha la possibilità di svilupparsi ulteriormente aderendo al movimento «Gioventù e Sport».

È pertanto auspicabile che molti siano quelli che ne vogliono approfittare.

Le iscrizioni al corso per monitori di nuoto, categoria 2, sono da inoltrare all'Ufficio cantonale G + S, Via Nocca 18, 6501 Bellinzona, entro il 1° maggio 1974.

G + S Ticino