

<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>	8
<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

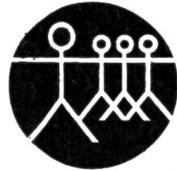
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.01.2026

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



## La lezione mensile

### Nuoto

#### Programma 2A

Hans Altorfer

- Luogo: piscina con bacino e installazioni per i tuffi  
Durata: 1 ora 30 minuti = 1 unità d'insegnamento  
Scopo: — ripetizione battuta delle gambe crawl-dorso  
— perfezionamento tuffo in piedi, indietro, raggruppato  
— introduzione bracciata crawl-dorso  
Materiale: tavola di nuoto, pull-boy, palla, cuffie di pallanuoto

---

#### Spiegazione dei simboli:

- △ Mobilità  
⊕ Destrezza/agilità/abilità  
► Velocità  
1 Forza  
♡ Stimolo del sistema cardio-vascolare

- ♥ Tenacia  
► ♥ Resistenza generale  
► 1 Resistenza locale  
1⚡ Elasticità  
ES Esercizi a secco

- 1 dorso  
1 ventre  
1 braccia  
1 gambe
- 

#### Introduzione

10 minuti

- A secco:  
— in piedi: movimento delle braccia crawl-dorso  
— sulla schiena: movimento delle braccia crawl-dorso  
— sulla schiena: sollevare il tronco (esercizio 4 del «test di condizione fisica»), 1 minuto  
— posizione prona: sollevare la parte superiore del corpo, braccia di fianco, mantenersi in questa posizione 4-6 secondi  
— seduti gambe divaricate: alternare mano destra al piede sinistro e viceversa; 15 volte  
— seduti, appoggio sulle mani dietro la schiena: battuta delle gambe a crawl-dorso

DOCCIA

In acqua:

- caccia-sub: chi s'immerge non può essere preso

#### Fase di prestazione

Ripetizione della battuta delle gambe crawl-dorso 15 minuti

- ES  
ES  
► 1  
1  
ES
- ripetizione con tavola per il nuoto  
— battuta con le mani dietro la schiena  
— battuta con le mani tese in alto  
— battuta con tavola e cambiamento di ritmo  
— battuta con tavola percorrendo più metri possibile  
La forma d'organizzazione si basa sui seguenti punti:  
— nuotare sulla larghezza  
— se disponibili solo una o due corsie, nuotare sulla larghezza ma ev. solo mezzo percorso  
ASCIUGARSI

#### Tuffo in piedi, indietro, raggruppato

25 minuti

A secco:

- movimento delle braccia per il tuffo in piedi, indietro  
— appoggio rovesciato, contro la parete o con l'aiuto di un compagno (tronco diritto e mento sul petto); 5 volte

1  
1

- supini, braccia tese in alto: contrarre la muscolatura, allungarsi, stendersi al massimo, mantenere 4-6 secondi; 5 volte
- sul posto, saltare flettendo le gambe

In acqua:

- ripetizione del tuffo in piedi, indietro, teso dal bordo della vasca e dal trampolino di 1 m; 1-2 salti
- tuffo in piedi, indietro, raggruppato dal bordo della vasca
- tuffo in piedi, indietro, raggruppato dal trampolino di 1 m

#### **Introduzione della bracciata crawl-dorso** 15 minuti

In acqua poco profonda:

- esercizio a coppie: il nuotatore sulla schiena, gambe divaricate, esegue il movimento delle braccia. Il compagno lo trattiene alle cosce e oppone resistenza. I piedi del nuotatore devono restare in acqua

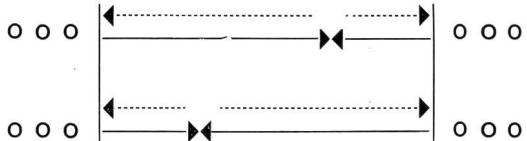
In acqua profonda:

- movimento delle braccia con il «pully-boy»
- movimento delle braccia senza «pull-boy» a gambe unite  
Importante: i nuotatori devono sempre partire a freccia

#### **Gioco**

15 minuti

- staffetta con variazione dei movimenti: a rana fino all'incontro, respingersi a vicenda in posizione dorsale e ritorno con battuta dei piedi crawl-dorso, mani dietro la schiena



- lotta per la palla: 2 squadre; si conti il numero dei passaggi validi

#### **Ritorno alla calma**

10 minuti

Nuotare tranquillamente un centinaio di metri

Igiene del corpo

