

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: 32 (1975)
Heft: 2

Artikel: Allenamento della condizione e della forza all'aperto
Autor: Kreiss, Friedhelm
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000737>

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: 24.01.2026

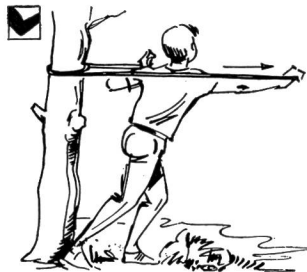
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Allenamento della condizione e della forza all'aperto

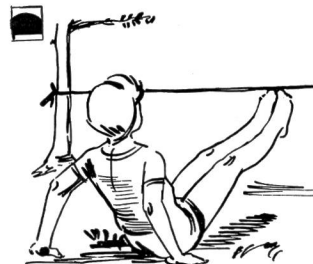
Friedhelm Kreiss

Oltre all'allenamento della tenacia, anche quello della forza appartiene alla scelta di esercizi destinati allo sport di massa. Acquisire e mantenere un'efficienza fisica generale avviene lungo l'intero arco dell'anno; in modo particolare durante la bella stagione, quando l'attività si può praticare all'aperto.

Gli esercizi presentati su questa pagina sono un esempio di un tale programma, da svolgersi all'aperto e senza ricorrere a troppi attrezzi. Tutti gli esercizi, nella successione presentata, possono costituire un circuito d'allenamento oppure un allenamento a stazioni. Nel circuito d'allenamento, lo sforzo dipenderà dalla capacità di prestazione del partecipante: esercitare 15 sec. / pausa 45 sec. — esercitare 30 sec. / pausa 45 sec. — esercitare 30 sec. / pausa 30 sec.



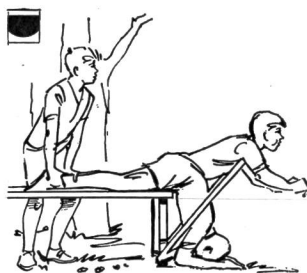
1. Avvolgere un elastico (camera d'aria di bicicletta) ad un albero. Schiena rivolta all'albero, estensione delle braccia con la resistenza dell'elastico. Alternare destro sinistro oppure le due braccia contemporaneamente. Carico: muscolatura delle braccia.



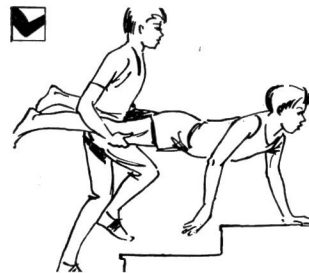
2. Posizione seduta, eventualmente appoggio delle mani, sollevare le gambe tese fino a toccare una corda, un ramo o altro posto a circa 60 cm di altezza. Carico: muscolatura addominale.



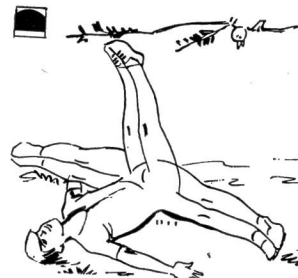
3. Corriere nella sabbia alzando le ginocchia Molto in alto. Stesso esercizio possibile nell'acqua fino alle ginocchia. Carico: muscolatura delle gambe.



4. Gambe e bacino appoggiati su una panchina, un compagno tiene fermi i piedi. Un elastico avvolto attorno alla nuca e fissato alle gambe della panchina. Sollevare il tronco con la resistenza dell'elastico. Carico: muscolatura della schiena.



5. «Carriola» su una scala o la gradinata dello stadio. Un compagno tiene le gambe all'altezza delle cosce. Carico: muscolatura delle braccia.



6. Coricati sulla schiena, gambe tese in alto, i piedi toccano un ramo o qualcos'altro sospeso. «Tergicristallo»: i piedi toccano suolo a sinistra, ramo, suolo a destra e viceversa. Carico: muscolatura del tronco e addominale.



7. Salire, alternando gamba destra e sinistra, su una panchina fino a estensione sulla punta dei piedi — oppure — estensione della gamba da posizione raggruppata su un piede. Carico: muscolatura delle gambe.



8. Tronco su una panchina, gambe libere. Oscillare le gambe indietro in alto fino a che i piedi toccano una corda o la mano di un compagno situata all'altezza dello schienale della panchina. Carico: muscolatura della schiena.



9. Corsa-slalom attorno al maggior numero possibile di alberi, cespugli, palloni o bandierine. Scopo dell'esercizio: destrezza.

Testo da: Der Übungsleiter. Arbeitshilfen für Übungsleiter in den Mitgliedsverbänden des Deutschen Sportbundes.