

<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>	32 (1975)
<b>Heft:</b>	3
<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

## Allenamento d'efficienza fisica Ragazze

K. Hohl

- Tema:
- messa in moto (ginnastica generale con accompagnamento musicale)
  - esercizi a coppie per il rafforzamento del corpo
  - allenamento di salto in palestra
  - palla al cacciatore: forma finale

Luogo: palestra

Durata: 1 ora 30 min.

Materiale: 2 panchine svedesi, 2 cassoni di salto, 10 anelli (pneumatici per la ginnastica), 2 montoni, 3 ostacoli da palestra, 1 sbarra, 2 trampolini di salto, 2 montoni con elastico, 10 tappeti, 1 magnetofono

**Legenda:**

- △ mobilità
- ⊕ destrezza/agilità
- ▶ velocità
- ♡ stimolo del sistema cardio-vascolare
- ♥ tenacia

- |      |                    |            |
|------|--------------------|------------|
| 1    | 2                  | resistenza |
| 1    | 1                  | elasticità |
| CV = | colonna vertebrale |            |
| 1    | 1                  | forza      |

- |   |         |
|---|---------|
| 1 | dorso   |
| 1 | ventre  |
| 1 | braccia |
| 1 | gambe   |

### 1. Messa in moto

- Ginnastica generale al ritmo della musica (magnetofono).  
Marcire sulla punta dei piedi in tutte le direzioni. Correre in tutte le direzioni, sollevare le ginocchia, sollevare i talloni. Bilanciamento: bilanciare in alto, di fianco in basso, saltellare in avanti. Salti in corsa, salti della rana, correre e saltare alla posizione accovacciata, ecc.

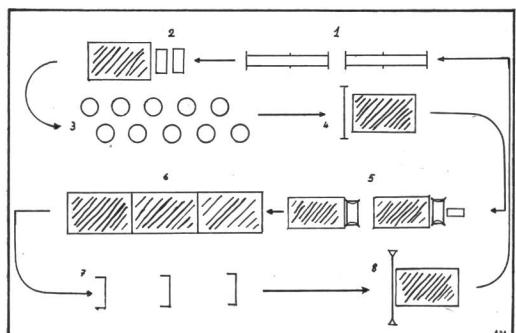
### 2. Fase di prestazione

#### 2.1 Esercizi a coppie

- A coricato sul ventre, mani sulla nuca, piedi trattennuti da B: sollevare il tronco e rotazione
- A e B seduti, di fronte, gambe leggermente rialzate: circoli delle gambe senza tocarsi
- A seduto sulle ginocchia di B, gambe sulle spalle di B: flessione del tronco indietro e avanti (braccia in alto)
- A e B si prendono per le mani: senza lasciare la presa compiono una rotazione del corpo passando sotto le braccia tese in alto (simultaneamente o alternando)
- A coricato sul dorso, B in appoggio facciale sulle mani di A: flettere e tendere le braccia
- A coricato sul dorso, trattiene le caviglie di B: A solleva le gambe in verticale, B respinge le gambe di A indietro (i talloni non devono toccare il suolo)
- A e B in posizione raggruppata, gamba sinistra tesa: danza russa
- A come montone, B lo supera con un salto e ritorna passando fra le gambe divaricate di A (1 min.), alternare.

#### 2.2 Allenamento di salto in palestra

(Installare gli attrezzi secondo lo schizzo)



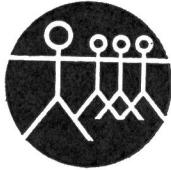
#### 1 Panchina svedese:

- doppio saltello mentre si avanza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

#### 3. Ritorno alla calma

Discussione, riordinare il materiale, doccia.



## Complemento alla lezione mensile

### Giochi in palestra

Hansruedi Hasler

Questa raccolta di piccoli giochi, relativamente conosciuti, non è intesa come lezione, bensì come serie di esempi inseribili in determinate ore d'insegnamento sportivo. Questi giochi hanno la loro importanza nel quadro dell'allenamento progressivo e possono migliorare la condizione, le capacità tecniche e tattiche nonché rafforzare quel che vien definito il «teamwork».

#### Arraffa-palla

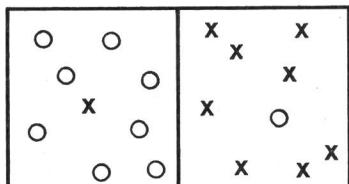
Ogni squadra cerca, con gioco d'assieme o singole infiltrazioni, di porre la palla sul tappeto avversario.

##### Regole:

Saranno fissate, adeguandole alla situazione, dal monitor e dagli allievi. Queste alcune possibilità:  
 — si può giocare liberamente (in avanti e indietro) con le mani ed i piedi  
 — placcaggio autorizzato solo con presa al tronco (vietato alla testa, gambe, braccia e vestiti)  
 — giocare con il pallone pesante  
 — dopo ogni interruzione si riprende con un tiro libero indiretto  
 — durata:  
 $3 \times 5$  minuti (principio dell'intervallo)  
 $1 \times 15$  minuti (principio della resistenza)  
 ecc.

#### Palla al cacciatore su due campi

Formazione di base come nello schizzo:



Si inizia con un cacciatore su ogni campo. Le lepri colpite aiutano immediatamente, come cacciatori, i loro compagni di squadra nell'altro campo. Vince la squadra che elimina per prima tutte le lepri avversarie.

##### Regole:

Anche in questo caso non esiste un regolamento rigido: esso può essere adeguato alla situazione.  
 — tiro permesso solo dopo ricezione di un passaggio  
 — non è permesso correre con il pallone (eccezione per il primo cacciatore, all'inizio)  
 ecc.

#### Calcio seduti

Come il gioco del calcio



##### Regole possibili:

— i giocatori si spostano «a quattro zampe»



- il portiere può sollevarsi fino alla posizione in ginocchio
- porte larghe 4 m, alte solo 1 m
- ecc.



#### Vieni con me — vai!

Gli allievi sono seduti, gambe divaricate, a distanze regolari, su panchine messe in croce. Un allievo corre intorno alla croce. A un determinato momento batte un leggero colpo sull'ultimo di una fila e ordina, in pari tempo: «vieni con me» oppure «vai!». Di conseguenza l'intera fila dovrà o rincorrere l'allievo o correre in direzione contraria. L'ultimo a far ritorno sulla panchina resta all'esterno e prosegue il gioco.

##### Regole possibili:

- in corsa è tutto permesso (intralciare, trattenerne, ecc.)
- correre «a quattro zampe»
- ecc.



#### Lotta per il pallone

I giocatori di una squadra si passano il pallone e ottengono un punto per ogni passaggio. Gli avversari cercano d'impadronirsi del pallone ed a loro volta racimolare punti. Vince la squadra che, in un determinato periodo di tempo, ha totalizzato il maggior numero di punti.

##### Regole possibili:

- tempo di gioco a intervalli  $3 \times 3$  minuti
- oppure  $1 \times 10$  minuti
- solo passaggi trattenuti danno diritto a un punto
- comportamento sull'avversario come nel calcio e nella pallacanestro
- ecc.



#### Piazza pulita

Una squadra si trova in un campo. L'altra cerca di spingere i primi fuori da questo campo nel più breve tempo possibile.

##### Regole possibili:

- è permesso spingere solo sul tronco dell'avversario
- solo resistenza passiva (proibito picchiare, colpire, ecc.)
- giocatori estromessi non possono rientrare in campo
- è permesso appigliarsi alle spalliere



# Azione Abbonato - bis

L'unico mensile svizzero di educazione sportiva in lingua italiana

## Gioventù e Sport

Si può ottenere solo  
abbonandosi:

... e i motivi  
per abbonarsi  
non mancano

Per questa ragione  
i nostri attuali abbonati  
sono anche i nostri

### propagandisti !

ogni tuo amico sportivo, monitore  
o allenatore, può dunque diventare

### un abbonato

alla nostra rivista.

Mostragli questo numero  
di «Gioventù e Sport»  
e fagli sottoscrivere  
la cedola qui accanto  
da inoltrare in seguito alla:

Scuola federale di ginnastica e sport  
Redazione Gioventù e Sport  
2532 Macolin

(Ritagliare e spedire)

(Ritagliare e spedire)

Desidero

- \* ricevere numeri di saggio
- \* abbonarmi a

### Gioventù e Sport

mensile di educazione sportiva

Cognome: .....

Nome: .....

Indirizzo: .....

N. avv.: .....

Località: .....

\* cancellare ciò che non conviene

**Affrancato in blocco**

Cartolina - risposta

---

**Scuola federale  
di ginnastica e sport**

Redazione Gioventù e Sport

**2532 Macolin**