

<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>	10
<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

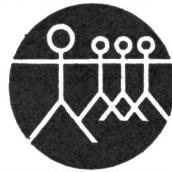
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 22.01.2026

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



# La lezione mensile

## Allenamento d'efficienza fisica

Hansruedi Hasler

Riscaldamento con bastoni

Percorso d'agilità } Fase di  
Velocità: palla bruciata } prestazione

Ritorno alla calma: piccoli giochi

### Legenda:

♡ stimolo del sistema cardio-vascolare  
CV colonna vertebrale

braccia

gambe

### 1. Riscaldamento con bastoni

15 minuti

- correre passando il bastone da una mano all'altra
- correre girando il bastone attorno al corpo
- in piedi, bastone tenuto con le due mani davanti al corpo, braccia abbassate: eseguire circoli a destra e a sinistra
- in ginocchio, bastone tenuto dietro la nuca, flessione laterale del corpo con movimento di molleggiamento
- correre lanciando il bastone in aria e riafferrandolo con le due mani

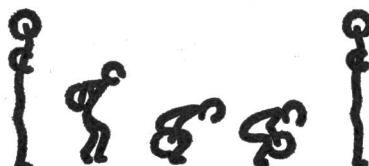
CV indietro avanti	rotaz. CV	♡	— gambe divaricate, bastone tenuto con le due mani sopra la testa, braccia tese: flessione indietro con molleggiamento, raddrizzarsi e flessione in avanti (il bastone tocca il suolo)
		♡	— gambe divaricate, bastone tenuto dietro la nuca: rotazione del corpo a destra e a sinistra, con molleggiamento
		CV laterale	— bastone al suolo: saltellare a piedi uniti sopra il bastone
		♡	— in piedi, bastone tenuto orizzontale con le due mani, braccia abbassate: posare il piede sinistro sul bastone e premere, idem con il piede destro
		♡	— staffetta a squadre di tre: il primo posa i bastoni in luoghi designati, il secondo li ritira e così di seguito

### 2. Miglioramento dell'agilità su percorso

40 minuti

#### Cantiere 1

Far circolare il pallone pesante dietro in basso e davanti in alto



5 x

#### Esecuzione:

1. Il monitor spiega e dimostra i diversi esercizi ai cantiere
2. I partecipanti, a coppie, si esercitano per circa 1 minuto a ogni cantiere (senza pausa)
3. Esecuzione degli esercizi secondo l'intensità ordinata. Eventualmente anche sotto forma di gara: chi esegue meglio, senza errori? Il tempo non conta

#### Cantiere 2

Con il pallone pesante in equilibrio sulla nuca, coricarsi e rialzarsi



2 x

**Cantiere 3**

Scambiare il bastone con il compagno

**Cantiere 9**

Girare la corda sotto le gambe e le natiche

5 x



5 x

**Cantiere 4**

Lasciar cadere il bastone dietro il corpo e riprenderlo eseguendo un mezzo giro



5 x

**Cantiere 10**

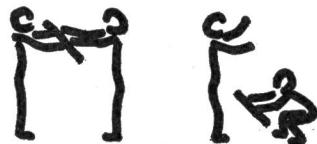
Lanciare il pallone tra le gambe e riprenderlo



5 x

**Cantiere 5**

Acciuffare il bastone lasciato cadere dal compagno



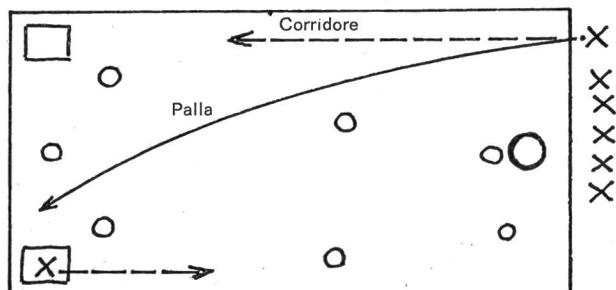
5 x

**3. Velocità e resistenza: palla bruciata**

30 minuti

**Idea di gioco**

Ogni giocatore lancia o colpisce il pallone con il pugno in modo di correre più lontano possibile per raggiungere il primo o il secondo rifugio oppure superare la linea d'arrivo, prima che l'altra squadra riesca a depositare la palla nel luogo indicato. Qualora non riuscisse, rientrerà all'ultimo rifugio passato.

**Campo di gioco****Cantiere 6**

Capriola in avanti sul lato stretto della panchina svedese (ev. con aiuto)



2 x

**Altre regole**

Si gioca  $4 \times 7$  minuti durante i quali ognuna delle due squadre cambia 2 volte i ruoli.

**Quotazione:**

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>— corsa con interruzione</li> <li>— corsa senza interruzione</li> <li>— palla presa</li> <li>— ogni giocatore «bruciato»</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>= 1 punto</li> <li>= 2 punti</li> <li>= 1 punto</li> <li>= 1 punto</li> </ul> | { per la squadra<br>che corre<br>per la squadra<br>che prende |
|--|--|---|

**Cantiere 7**

In equilibrio sulla panchina svedese, flettere il corpo lateralmente a sinistra e destra con molleggiamento



5 x

**Cantiere 8**

Alle spalliere, procedere lateralmente saltando

**4. Ritorno alla calma**

5 minuti

Calmare corpo e spirito con un gioco d'attenzione: «Dov'è la palla?».

I giocatori sono seduti in piccolo cerchio, stretti l'un l'altro, faccia al centro e si passano la palla dietro la schiena. Un allievo in mezzo al cerchio tenta d'indovinare dove si trova la palla.