

<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>	33 (1976)
<b>Heft:</b>	4
<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

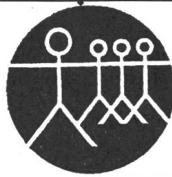
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.01.2026

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



## La lezione mensile

### Ginnastica agli attrezzi ragazze

Barbara Boucherin

#### Tema: allenamento in cantieri e serie d'attrezzi

- trave (o panchina svedese)
- parallele asimmetriche
- suolo

Materiale: 2 travi / parallele asimmetriche / 4 trampolini / tappeti  
Durata: 90 minuti  
Luogo: palestra  
Gruppo: 15 allieve

#### 1. Messa in moto con tappeti

15 minuti

- tirare il tappeto (gruppi di 5 allieve)

Sparagliare tutti i tappeti nella palestra

- correre, saltellare, saltare liberamente attorno ai tappeti
- piccoli salti sopra i tappeti (in lungo, in largo)
- in piedi, punta dei piedi sul bordo del tappeto. Alzarsi sulla punta dei piedi e posare nuovamente i talloni al suolo
- dalla candela, toccare il suolo dietro la testa con le gambe tese
- alternare circoli asimmetrici delle braccia con circoli delle braccia davanti al corpo
- mani tenute dietro la nuca: sollevare il ginocchio destro e flettere il tronco lateralmente a destra poi toccare con il ginocchio il gomito destro; alternare
- correre di tappeto in tappeto: sui tappeti eseguire salti in estensione, salti raggruppati o carpiati, gambe divaricate
- coricati sul dorso: sedersi in posizione raggruppata ritornare alla posizione coricata sul dorso, mezzo giro alla posizione coricata sul ventre, passare le gambe fra le mani e coricarsi di nuovo sul dorso

- «schiena di gatto» lentamente e rapidamente (sentire ogni vertebra)

- staffetta: 3 gruppi di 5 allieve; 1 tappeto per gruppo 4 ragazze portano il tappeto, la quinta è seduta sopra. Cambiare i ruoli in modo tale che tutte siano trasportate una volta (scegliere brevi distanze di corsa)

#### 2. Fase di prestazione

##### Allenamento in cantieri

50 minuti

Disposizione degli attrezzi:



Compiti alla trave:

Esercitare gli elementi già conosciuti: marciare;  $\frac{1}{2}$  giro sulla punta dei piedi; dalla posizione raggruppata, saltare in estensione e ritornare alla posizione iniziale; uscita: cambio di passo saltellato e stacco con un piede lanciando l'altra gamba in avanti per saltare alla stazione.

### Compiti alle parallele asimmetriche:

Esercitare gli elementi già conosciuti: dalla sospensione con appoggio delle gambe sullo stagno inferiore, stabilirsi in avanti all'appoggio sullo stagno superiore, abbasarsi indietro alla sospensione con appoggio dei piedi sullo stagno inferiore. Salto allo stagno alto, bilanciare in avanti, indietro, in avanti passando le gambe flesse sopra lo stagno basso al seggio dorsale: napoleone.

### Compiti al suolo:

Esercitare gli elementi già conosciuti: capriola in avanti, 1/2 giro, capriola indietro, ruota con rincorsa, capriola in avanti con stacco su un piede, appoggio rovesciato, capriola in avanti.

### Procedimento:

Ogni gruppo lavora 10 minuti a ogni cantiere. Il monitor controlla l'allenamento effettuato a ogni cantiere.

Scopo: miglioramento della qualità del movimento.

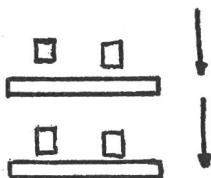
2° passaggio: ogni gruppo lavora ancora una volta 5 minuti in ogni cantiere e prova a risolvere il compito seguente: formare una piccola serie d'esercizi con gli elementi esercitati separatamente.

Scopo: miglioramento della prestazione aumentando le esigenze per quanto concerne la coordinazione.

### Serie di attrezzi

20 minuti

#### Disposizione degli attrezzi:



rincorsa, salto d'appoggio alla posizione raggruppata, salto in estensione



rincorsa, salto d'appoggio alla posizione raggruppata, salto in estensione



rincorsa, salto allo stagno superiore, bilanciare in avanti, indietro, in avanti passando le gambe flesse sopra lo stagno inferiore al seggio dorsale, napoleone

capriola in avanti

ruota con rincorsa, capriola in avanti con stacco su un piede

Scopo: svolgimento ritmico e perfezionamento degli esercizi.

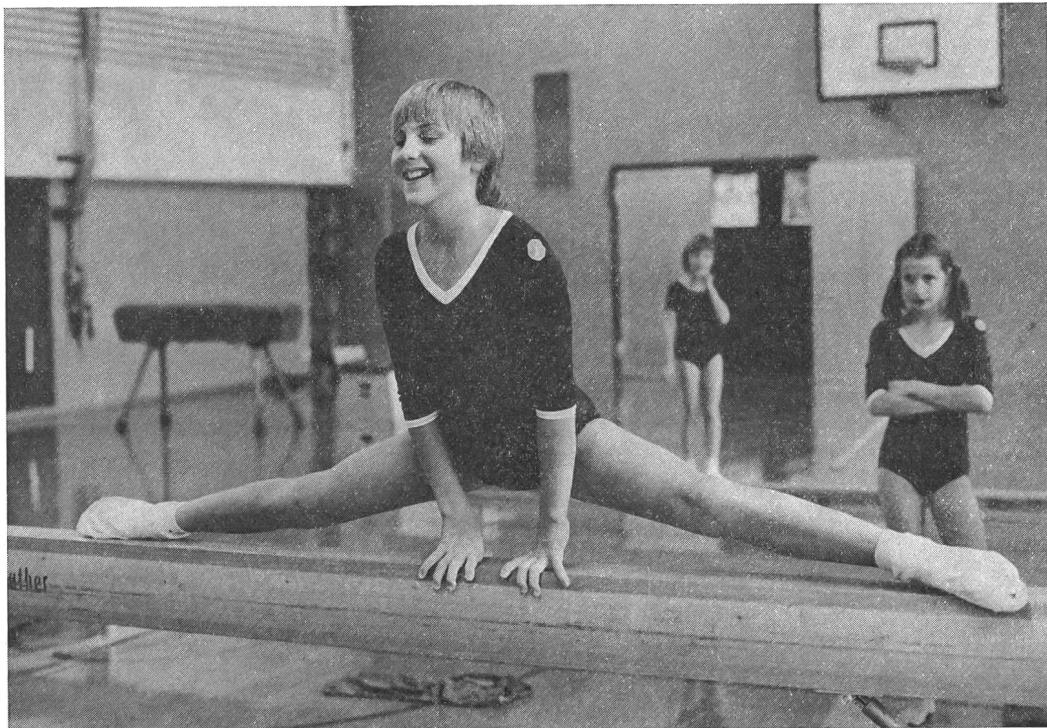
### 3. Ritorno alla calma

5 minuti

— iscrivere gli elementi sul foglio di controllo

— riordinare gli attrezzi

— doccia



# Ovomaltine

*rende più efficienti*



**WANDER**

*Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata.*

*Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.*