

<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>	11
<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**

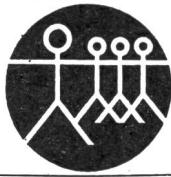
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 17.01.2026

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



# La lezione mensile

## Ginnastica agli attrezzi - Ragazze

### Messa in moto - Movimenti derivati - Gioco

Barbara Boucherin / Hansruedi Hasler

Luogo: palestra

Durata: 90 minuti

Classe: 15 allieve

Materiale: 2 parallele, 2 plinti, 1 cavallo, 3 sbarre, 1 panchina, tappeti, 1 mini-trampolino, 1 trampolino

### 1. Messa in moto

20 minuti

- camminare e correre (anche con aumento progressivo del ritmo) alternativamente
- con circoli delle braccia in avanti e indietro, sollevare e abbassare le spalle, circoli delle spalle
- rapidi cambiamenti di diverse forme di saltellare: rana, doppio saltello, salto di stacco con cambiamento di direzione, saltello con circolo della gamba, saltello lanciando la gamba in avanti e indietro
- a coppie: seguire il compagno come un'ombra
- dalla stazione: a) lanciare il braccio sinistro in alto e quello destro indietro; b) abbassarsi alla posizione inclinata, girare il tronco a sinistra e a destra braccia tese; c) flettere il tronco in avanti bilanciando e incrociando le braccia a lato e davanti al corpo
- posizione raggruppata: tendere le gambe spostando il peso del corpo sulle braccia e ritorno alla posizione iniziale (vedi disegno)



- seduti in posizione raggruppata, mani appoggiate dietro le anche: flettere il tronco (decontrazione del tronco, espirare); raddrizzare il tronco (spingere il petto in avanti e inspirare)
- seduti gambe incrociate, braccia flesse alla nuca: flettere in avanti, abbassare le braccia fino a toccare il suolo; ritorno alla posizione di partenza
- a coppie, dirimpetto posizione raggruppata: capriola indietro fino a toccare il suolo con i piedi, ritorno, tenerci con le mani e salto in estensione
- due squadre: il giorno e la notte (dalla posizione coricata facciale e dorsale)
- posizione coricata facciale, braccia tese in alto: sollevare e abbassare il tronco mantenendo i piedi al suolo
- seduti raggruppati, tenere i piedi dall'interno: tendere le gambe di sbieco verso l'alto, ritorno, poi ricominciare (senza perdere l'equilibrio)
- su una gamba: allenare l'equilibrio spostando la gamba libera e le braccia
- posizione coricata dorsale, gambe leggermente sopra il suolo: pedalare
- dalla stazione raggruppata bassa: rialzarsi alla stazione sulla punta dei piedi
- posizione dell'ostacolista: rialzarsi alla stazione divaricata e abbassarsi dall'altro lato

- seduti gambe divaricate: capriola lenta indietro fino alla stazione divaricata e capriola in avanti fino al seggio divaricato (vedi disegno)



### 2. Movimenti divaricati

50 minuti

#### Stazione 1



#### Sbarra all'altezza delle anche

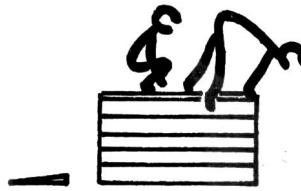
- saltare all'appoggio gambe divaricate sulla sbarra e salto in avanti alla stazione
- dall'appoggio: lanciarsi all'appoggio gambe divaricate sulla sbarra



#### Plinto in larghezza

- saltare all'appoggio gambe divaricate sul plinto e saltare in avanti alla stazione

#### Stazione 2



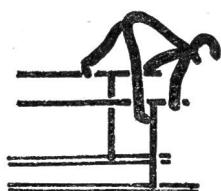
#### Plinto in lunghezza

- saltare alla stazione raggruppata, salto divaricato



#### Cavallo in lunghezza, inclinato

- saltare alla stazione raggruppata, salto divaricato
- salto divaricato

**Stazione 3****Paralleles**

- a) bilanciare in appoggio in avanti e indietro divaricando le gambe bilanciare in appoggio indietro alla stazione divaricata uscita divaricata sopra uno staggio
- b) uscita divaricata

**Stazione 4****Sbarra all'altezza delle spalle, panchina**

- a) bilanciare in sospensione semi-roversciata, piedi divaricati contro la sbarra
- idem, saltare in avanti alla stazione dopo il secondo bilanciamento dalla panchina, saltare divaricando i piedi sulla sbarra e bilanciare in avanti sotto la sbarra per saltare alla stazione



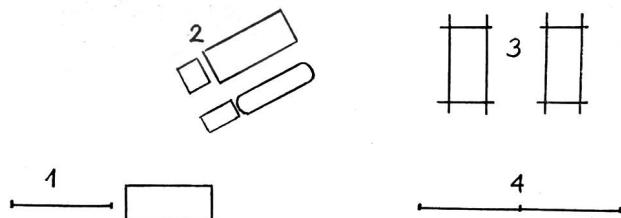
- b) dall'appoggio gambe divaricate sulla sbarra: bilanciare in avanti sotto la sbarra alla stazione senza aiuto (attrezzo o compagna)

**Assistenza:**

- stazione davanti all'attrezzo, presa al braccio, tirare spostandosi indietro
- per il bilanciamento in sospensione semi-roversciata e il bilanciamento sotto la sbarra partendo dalla panchina: sollevare le anche da dietro
- per saltare all'appoggio gambe divaricate sulla sbarra: sostegno alle braccia (davanti)

**Procedimento:**

- dimostrare gli esercizi a) a ogni stazione
- dimostrare e organizzare l'assistenza
- lavorare sulla forma elementare in gruppi di 3 a ogni stazione
- durata del lavoro: 20 minuti
- dimostrare gli esercizi b)
- dimostrare e organizzare l'assistenza
- lavoro negli stessi gruppi
- durata del lavoro: 20 minuti
- dimostrazione della pista di attrezzi
- passaggio individuale della pista
- ricercare il ritmo appropriato
- durata del lavoro: 10 minuti

**Disposizione degli attrezzi:****Pista di attrezzi:**

scegliere una forma per stazione per collegare meglio le stazioni 2 e 3, si può inserire il seguente esercizio al suolo:  
saltello cambio di passo, salto in estensione con 1/2 giro e capriola in avanti divaricata

**3. Gioco** (pallacanestro)

20 minuti

3 squadre

**Preparazione:**

una squadra: tiri in cesto da fermi e in corsa le altre due squadre giocano alla lotta per il pallone senza contatto fisico (regole della pallacanestro)  
alternare in modo che tutti possano tirare in cesto durata: 3 minuti per volta

**Gioco:**

Pallacanestro

Cambio di squadra dopo ogni canestro: i perdenti escono subito (cambio volante)

**4. Epilogo**

5 minuti

**L'occhiata:**

Doppio circolo, faccia all'interno, un'allieva dinanzi all'altra. Un'allieva sola lancia un'occhiata a una compagna del circolo interno, questa cerca di raggiungerla a corsa. La compagna che si trova sul circolo esterno, mani dietro la schiena, cerca d'impedire la fuga afferrando la compagna. Se non vi riesce deve cercare un'altra compagna lanciandole un'occhiata.

**E. HUNN SA** costruisce installazioni sportive su misura

**La nostra produzione**

comprende installazioni per l'atletica e le corse costruite con prodotti EVERPLAY.

## Vantaggi dei rivestimenti EVERPLAY

- miglioramento delle prestazioni sportive
- prezzi estremamente vantaggiosi
- favorevoli tutti i testi d'usura

Come per il passato continueremo la posa di rivestimenti per l'assorbimento dell'acqua.

**Terreni da gioco erbosi****Il nostro programma comprende**

- AUSTRIA-Grasvilles
- PAMAX per terreni da gioco (sistema di drenaggio brevettato)
- EURASP olimpico (brevetto già annunciato)

Chiedete ai nostri specialisti documentazione e consigli, senza alcun impegno.

**E. HUNN SA, 8966 Oberwil (AG)**

Costruzioni di prati erbosi e terreni da gioco

Telefono (057) 5 18 30