

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:	34 (1977)
Heft:	8
Rubrik:	La lezione

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

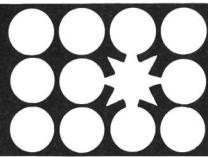
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



LA LEZIONE

Atletica leggera

Testo: Ernst Strähli

Disegni: Jean-François Pahud

Tema: introduzione alla tecnica agli ostacoli

Luogo: impianto sportivo all'aperto o palestra

Durata: 90 minuti

Materiale: 1 corda per saltare per ogni atleta, ostacoli, plinti, palloni pesanti

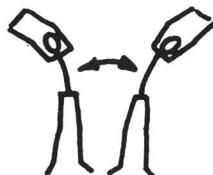
Particolari: condizione preliminare è la padronanza delle forme di base del salto con la corda. Il materiale viene preparato prima della lezione

1. Introduzione (20 minuti)

Riscaldamento con la corda

- correre sul posto con un passo intermedio (stacco sempre sullo stesso piede)
- correre in avanti, anche con mezzo giro (senza interruzione) e correre indietro
- come gli esercizi precedenti ma con un passo a ogni giro di corda (da una gamba all'altra)
- saltare sul posto, piedi uniti, con e senza salto intermedio

Ginnastica (corda piegata in quattro)



- piccola stazione divaricata, braccia alzate, corda tesa: flessione lat. del tronco
- stazione piedi uniti sulla corda, tenere la corda vicino ai piedi: tendere le ginocchia

Esercizi intermedi

- saltare sul posto, a un segnale di mano spostarsi a sinistra, a destra, in avanti o indietro



- seduti, braccia tese in avanti, corda tesa: estensione e flessione delle gambe alternando sopra e sotto la corda



- seduti, posizione dell'ostacolista, corda tesa: flessione laterale del tronco sulla gamba flessa (gamba d'appoggio)



- seduti, posizione dell'ostacolista, braccia tese in avanti: flessione del tronco in avanti, portare la corda tesa davanti al piede della gamba tesa (gamba d'attacco)





- coricati sul ventre, braccia dietro la schiena, corda tesa: sollevare il tronco lentamente, tensione alla schiena, spalle e braccia

Fine dell'introduzione

- saltare sul posto, su un piede con saltello intermedio



- saltare su un piede avanzando con un saltello sull'altra gamba (sollevare il ginocchio e tenere la gamba)

2. Parte principale (60 minuti)

Ripartire gli atleti in due gruppi. Ogni gruppo riceve una corda per ogni due atleti che la tengono a 30–40 cm d'altezza.

- correre sopra la corda e cambiare gruppo
- stesso esercizio con determinate distanze fra le corde (7–8 m) applicando il ritmo dei tre passi

Tecnica agli ostacoli

Gamba d'attacco: lanciare in alto il ginocchio.

Gamba d'appoggio: spinta vigorosa e lunga («attesa»).

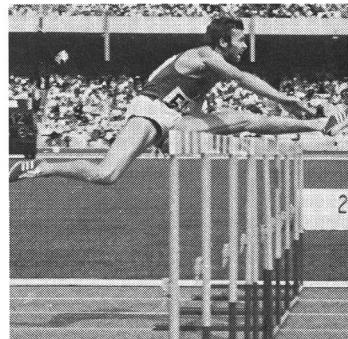
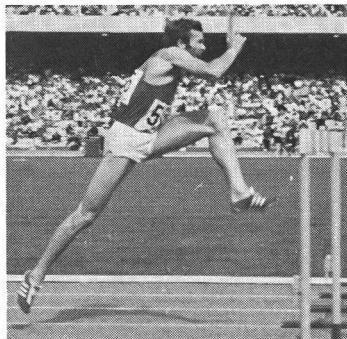
Gamba d'attacco: distensione passiva (parte inferiore pre-pendente).
Gamba d'appoggio: la coscia gira verso l'esterno (orizzontale sopra l'ostacolo).

Gamba d'attacco: ricezione al suolo attiva, appoggio sulla punta.

Gamba d'appoggio: accelerazione in avanti e in alto.

Scattar via il più velocemente possibile dall'ostacolo, «farsi portar via».

Immagini: Toni Nett



LOSINGER
POLYmatch®

Revêtement moderne pour les jeux et les sports de plein air ou en salles



LOSINGER Garantie

Renseignements et documentation sans engagement par LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19, 6004 Luzern, téléphone 041 36 73 13

Entreprises LOSINGER et filiales dans toute la Suisse

S&P



Alder & Eisenhut AG


8700 Küsnacht (ZH) 0 01 9 10 56 53
 9642 Ebnat-Kappel (SG) 0 074 3 24 24

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,
 lo sport e il giuoco

86 anni di fabbricazione di apparecchiature
 per la ginnastica

Fornitrice di tutte le apparecchiature per
 competizione e dei materassi ai Campionati
 europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,
 scuole, società e privati.



M-fit-Drink

**Il moderno dispensatore d'energia
 che rende più efficienti
 con concentrato di mirtilli neri!**

M-fit-Drink elimina gli attimi di debolezza (crampi di fame) e le perdite improvvise di forza durante l'attività sportiva come il nuoto, lo sci, il ciclismo, il tennis, il canottaggio o l'atletica leggera.

I corroboranti del concentrato di mirtilli neri e di more, gli estratti di tè e di kola esercitano sul corpo una benigna azione tonificante e vivificante.

Nell'attuale bottiglietta tasca-
 bile, infrangibile e leggera, da
 portare sempre
 con sé

150 g **1.80**
 (100 g = 1.20)

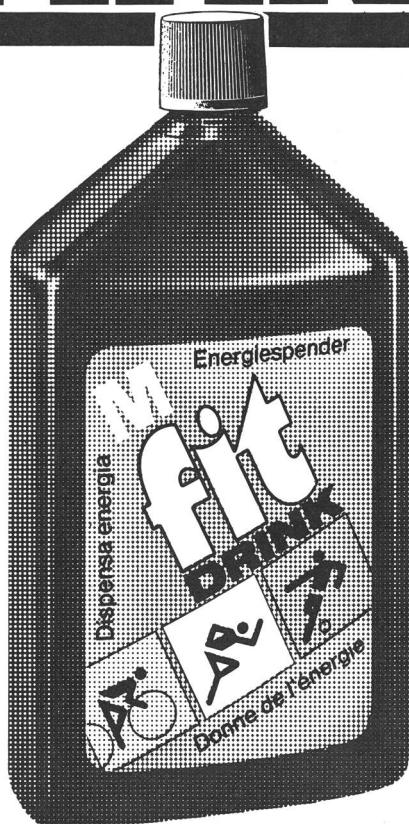
**NUOVO: ora anche
 in bottiglia di riserva!**

Sollecitati dalla grande richiesta da parte dei nostri clienti abbiamo messo in vendita ora anche una bottiglia di riserva. Così M-fit-Drink può essere acquistato adesso ad un prezzo ancora più vantaggioso, e si apporta un contributo alla salvaguardia dell'ambiente naturale, poiché la bottiglietta non verrà più gettata via, ma soltanto nuovamente riempita.

1280 g **12.-**
 (100 g = -.93,8)

In vendita nei Mercati Migros più grandi.

MIGROS



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

**La rivista di
educazione sportiva
della**

**Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin**