

<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>	34 (1977)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	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**

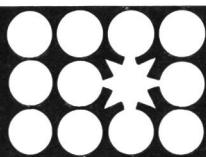
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

## Allenamento d'efficienza fisica

Chr. Steiner

Temi:

- messa in moto/riscaldamento
- ginnastica di muscolazione con pallone pesante
- tenacia/sforzo prolungato (forme giocate/giochi di corsa)

Grado: 3

Disegni: Tove Dell'Avo-Hansen

### 1. Messa in moto/riscaldamento 20 minuti

a coppie:

- uno accanto all'altro; A cerca di restare sempre a destra o a sinistra a lato di B. B può curvare, girare, fintare
- correre appaiati; A accelera con brevi scatti e B lo rincorre, rallentare fra gli scatti e invertire i ruoli
- correre in circolo: quello davanti prende la posizione del montone e l'altro lo supera con un salto divaricato, breve corsa, posizione del montone e così via.  
Variante: passare una volta sopra e una sotto il «montone»



- serramanico con aiuto del compagno



- sollevare il tronco lateralmente e rotazione a destra e a sinistra



ginnastica:



- «Burattino»



- seduti gambe divaricate: flessione del tronco in avanti, molleggiamento, sollevare le gambe in alto



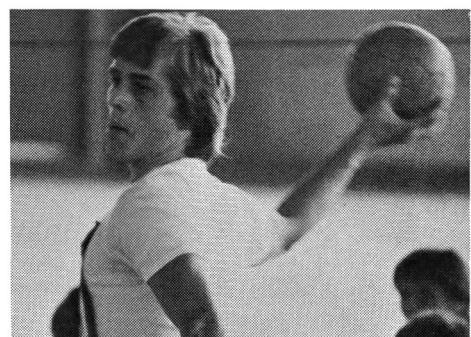
- seduti gambe tese: portarsi alla posizione in ginocchio (mani sulla nuca); flessione del tronco in avanti e indietro, rotazione del tronco
- grandi circoli delle braccia
- circoli grandi e piccoli delle spalle
- piccoli circoli delle braccia tese a lato (molleggiare sempre con le ginocchia)
- veloci appoggi facciali durante 25"



- a coppie: A coricato sul ventre solleva il tronco con la resistenza di B
- saltare sul posto incrociando le gambe davanti al corpo

### 2. Gioco

15 minuti



- in piedi gambe divaricate: flessioni del tronco con rotazione

Formare due squadre per palla-cacciatore con varianti:

- le lepri possono prendere il pallone
- le lepri non possono prendere il pallone

Si gioca in due campi. Ogni squadra ha due elementi infiltrati fra gli avversari.

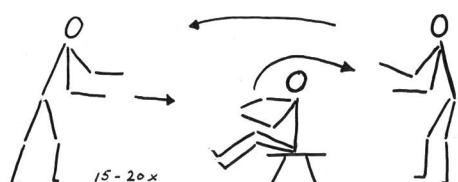
### 3. Ginnastica di muscolazione 30 minuti

Suddividere la classe in gruppi di tre. Ognuno riceve una funzione. Rotazione all'interno e fra i gruppi delle funzioni e dei cantieri.

*Esercizi con il pallone pesante*



– trasmissione del pallone

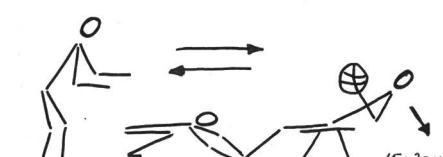
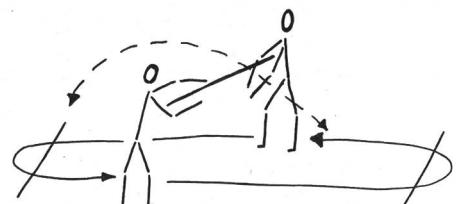


– lancio del pallone



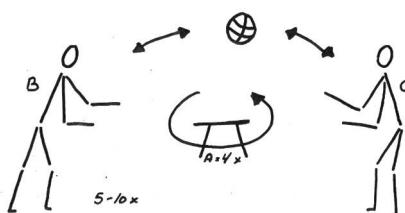
– chi esegue l'esercizio si appoggia con il ventre sulla panchina

*Forme giocate*



—→ tragitto del pallone  
—→ tragitto del corridore

– chi assolve in 30" il maggior numero di traghetti; il pallone deve sempre transitare sopra le linee

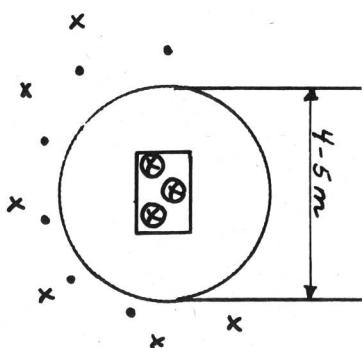


– A deve passare 4 volte sotto la panchina mentre B e C cercano di farsi il maggior numero possibile di passaggi

### 4. Giochi di corsa (tenacia) 20 minuti

*Palla-castello (10 minuti)*

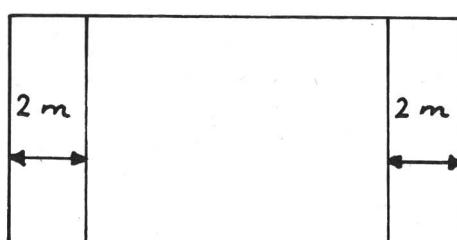
Al centro del cerchio un plinto con sopra tre palloni pesanti; 6 difensori e 6 attaccanti; regole e pallone di pallamano.



– con gioco di smarcamento, cercare la breccia per colpire i palloni pesanti sul plinto

Quale squadra riesce il maggior numero di colpi? Cambio dopo 5 minuti.

*Palla dietro la linea (10 minuti)*



Squadre di 6–8 giocatori e senza portiere.

– la porta è tutta la larghezza della palestra  
– linee di porta dietro le quali viene posato il pallone:

– contano solo i palloni intercettati al volo  
– 1 punto per ogni azione riuscita  
– tre passi e palleggio permessi, meglio però passaggi rapidi

### 5. Conclusioni

**5 minuti**

– discussione sul gioco  
– riordinare il materiale  
– docce

**LOSINGER**  
**POLYmatch®**

# Rivestimento moderno per lo sport e i giochi in palestra e all'aperto

LOSINGER presenta un nuovo e coerente sistema di rivestimento agibile per ogni esigenza e natura della disciplina sportiva.

Istallazioni all'aperto: dal semplice rivestimento granulato di gomma a quello plastico che regge gli sforzi intensi dello sport competitivo, nonchè rivestimento sintetico e sofisticato per i campi da tennis.

Il sistema LOSINGER POLYmatch® permette la scelta precisa del rivestimento valido per ogni campo sportivo, palestra di ginnastica e omnisports, aule da gioco, d'atletismo o tennis coperti.

Rivestimenti LOSINGER per ogni occorrenza e bilancio; rispondono alle norme consuete ed alle esigenze della moderna medicina sportiva.



LOSINGER è valida garanzia per accorti consigli, adatte sistemazioni e continuità d'azione.

**LOSINGER**  
**Garantie**

LOSINGER e Filiali in tutta la Svizzera

LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19,  
6004 Lucerna, telefono 041 36 73 13

Vogliate indirizzarmi, senza impegno, la documentazione del sistema LOSINGER POLYmatch®

Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NA e località \_\_\_\_\_

Da indirizzare a  
LOSINGER LUZERN AG,  
Spitalstrasse 19, 6004 Lucerna

G+S

# Ovomaltine

rende più efficienti



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.

WANDER

**Redazione:****Clemente Gilardi, Arnaldo Dell'Avo**

Commissione di redazione: Clemente Gilardi (presidente), Arnaldo Dell'Avo, Mario Giovannacci, Armando Libotte, Antonio Rossetti, Sandro Rossi

**Indirizzo:**

Redazione «Gioventù e Sport»  
Scuola federale di ginnastica e sport  
2532 Macolin  
tel. 032 22 56 44

«Gioventù e Sport» è una rivista mensile

Termine di redazione: il 10 del mese precedente la pubblicazione

Gli articoli firmati impegnano unicamente i rispettivi autori

La collaborazione è aperta a tutti, sotto riserva redazionale

La riproduzione parziale o totale di articoli apparsi in «Gioventù e Sport» è senz'altro consentita, purché sia citata la fonte; un giustificativo è da inviare alla redazione

Abbonamento annuale: Fr.19.– (Svizzera) e Fr. 22.– (Esteri). Da ordinare presso l'amministrazione o la redazione

Numeri arretrati: Fr. 3.– per esemplare.

Cambiamenti e correzioni d'indirizzo:  
richiedere all'ufficio postale l'apposita cartolina  
(form. 257.04 delle PTT)

**Amministrazione:**

Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale  
3000 Berna

**Stampa:**

Arti grafiche ticinesi Grassi & Co.  
6500 Bellinzona

**Inserzioni:**

- Agence d'Annonces Bienne SA  
Rue Franche 11, 2501 Bienne  
tel. 032 22 4214
- Grassi-Pubblicità, 6500 Bellinzona  
tel. 092 25 39 77

**Sommario**

233 Il tempo libero

**Teoria e pratica**

234 Condotta del disco nell'hockey su ghiaccio

**Reporter**

240 Con passione e... grazia  
Gianfranco Ritter

**Ricerca - allenamento - gara**

242 Metodologia per il miglioramento della forza  
Nicola Placanica

**Sguardo nel mondo**

249 Il ruolo dello sport nel servizio sanitario  
norvegese  
dott. Tore Heide

**Gioventù+Sport**

251 Corso polisportivo a Tenero  
Arnaldo Dell'Avo

**La lezione**

255 Ginnastica presciatoria  
Sandro Rossi