

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: 10

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

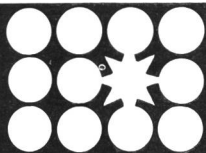
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 20.02.2026

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



LA LEZIONE

Ginnastica presciatoria

Sandro Rossi

«Prevenire è meglio che guarire». La stagione invernale è ancora relativamente lontana ma come qualsiasi altra cosa, per affrontarla con sicurezza e distensione la si deve preparare in modo coscenzioso.

Il piccolo allenamento che vi presenteremo vi occuperà circa mezz'ora al giorno.

Condizione fisica generale 15–20 minuti

Marciare e correre all'aria aperta (se possibile nel bosco o in una zona analoga) cercando di regolare al massimo la respirazione e soprattutto il ritmo cardiaco.

- inspirare su 3 passi
- espirare su 3 passi

Intercalare la marcia e la corsa con esercizi di scioltezza molto semplici per le braccia, le spalle, il tronco e le gambe.

Qualche esempio:

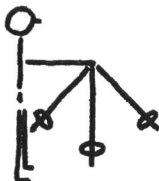
- rotazione delle braccia in av e ind
- rotazione delle spalle a braccia flesse in av e ind
- flessione del tronco in av, ind e di fianco
- piccoli saltelli sul posto lanciando una gamba dopo l'altra lateralmente di fianco

In particolare

Per le braccia e le spalle

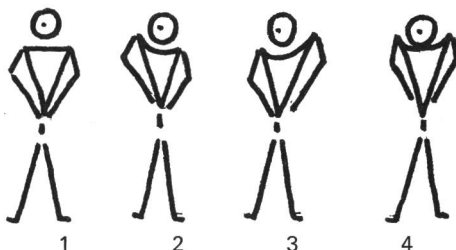
In generale le si dimenticano sempre. Sono fatte per portare dei bastoni leggeri ma...fanno anch'esse parte del nostro corpo

- scioltezza dell'articolazione della mano (con bastone da sci o simile)



in av, ind, a sin e a dr
Il braccio rimane statico

- scioltezza dell'articolazione della spalla



- Alzare alternativamente le spalle, sin, dr, le due e così di seguito
- Alternare il movimento anche con delle circonduzioni simultanee con le 2 spalle
- Le mani restano sui fianchi
- Circoli delle braccia in av e ind alternativamente a braccia tese e flesse

Per il tronco

Scioltezza generale

- Sul posto lancio della gamba sin e dr
 - in avanti in alto
 - di fianco in alto
 - indietro in alto
- Seduti a gambe divaricate (e unite) flessione del tronco in av
- Seduti a gambe unite, flettere il tronco in avanti girando poi indietro sulla schiena per toccare i piedi sul pavimento

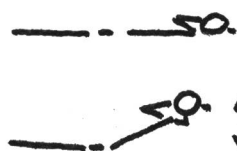
Rafforzamento generale della muscolatura

- Seduti su una sedia, alzare e abbassare le gambe (senza toccare il pavimento) 4–8 volte



- Sul ventre, piedi fissati, alzare il tronco in av e in alto
 - a) in modo attivo 4–8 volte (mani dietro la nuca o braccia tese di fianco)

4–8 volte



- b) in modo passivo, alzare il tronco e restare in questa posizione 5–7 secondi (posizione delle braccia come per l'esercizio precedente)

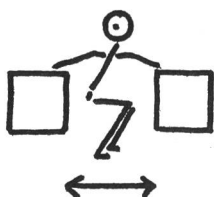
5–7 secondi



Per le gambe

- Saltellare sul posto alzando energicamente le ginocchia contro il petto ogni 2 saltelli
- idem raggruppando ad ogni saltello 10–30"

- idem alzando le gambe, divaricare di fianco e toccare le punte dei piedi con le mani
- «Scodinzolare». In posizione supina saltellare a sin e a dr. Le ginocchia e le caviglie sono sciolte 10–30"



- «step» alternando sinistra e destra fino alla massima estensione delle gambe (6–12 volte)



- Slalom a «saltelli del ranocchietto» 10–30"



- Saltellare lateralmente con molleggiamento 10–30" (anche sopra un ostacolo basso)



Centro sportivo nazionale della gioventù 6598 Tenero

il luogo ideale sulle sponde del Lago Maggiore per campi di sport, d'allenamento e d'escursioni, dotato di vasti impianti all'aperto e della palestra Sarna

Alloggio: in camere o in tenda (tende permanenti o proprie)

Vitto:

- refettorio
- campeggio: dalla cucina del Centro oppure preparazione in proprio nella moderna cucina del campeggio
- cucine da campo coperte

Prezzo: camera e pensione completa Fr. 110.– per persona la settimana
campeggio da Fr. 15.– a 18.– per persona la settimana senza vitto

Apertura: da marzo a ottobre (durata minima dei corsi: 4 giorni)

Informazioni e prenotazioni: Centro sportivo nazionale della gioventù, 6598 Tenero, tel. 093 671955



LOSINGER
POLYmatch®

**Rivestimento
moderno
per
giochi e sport
all'aria aperta e palestre**



LOSINGER
Garanzia

Informazioni e
documentazione senza impegno presso
LOSINGER LUCERNA AG, Spitalstr. 19
6004 Lucerna, tel. 041 36 73 13
Imprese Losinger e filiali
in tutta la Svizzera

G+S

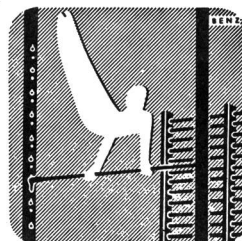
S&P



Alder & Eisenhut AG
8700 Küssnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 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.



AIREX®

Più di 20 anni d'esperienza con il programma di tappeti (da ginnastica) AIREX®

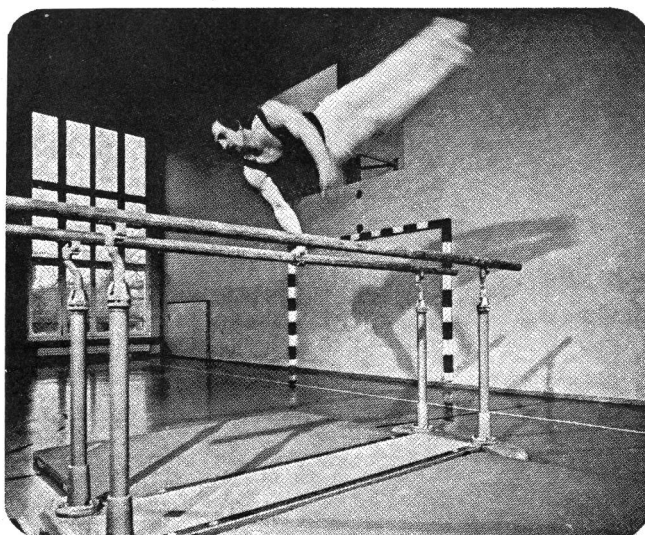
I tappeti AIREX® sono calcolati per soddisfare le varie
esigenze poste dalle molteplici utilizzazioni e special-
mente studiati

- per ginnastica di competizione e agli attrezzi:
STAR e STELLA
- per ginnastica generica come viene praticata nelle
associazioni femminili, associazioni di anziani e
circoli ginnici: OLYMPIA, DIANA, STANDARD e LONGA
- per ginnastica medica e terapeutica: CORONA,
CORONELLA e ATLAS
- per il tempo libero ed il campeggio: FITNESS e
CAMPING

I tappeti AIREX® sono caratterizzati dalla loro straordi-
naria resistenza e lunga durata. Soddisfano al massimo
ogni esigenza igienica (assorbimento d'acqua e di
polvere è escluso).

I tappeti AIREX® sono i più venduti in tutta Europa
AIREX S.A., Schiuma in espanso speciale, 5643 Sins
Telefono 042/66 14 77

®marchio registrato



Vogliate inviarci gratuitamente la **documentazione**
AIREX®

Cognome: _____

Indirizzo: _____

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin