

**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**

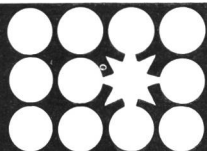
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 27.04.2026

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



## 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 coscienzioso.

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:

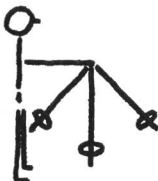
- rotazione delle braccia in av e ind
- rotazione delle spalle a braccia flesse in av e ind
- flessione del tronco in av, ind e di fianco
- piccoli saltelli sul posto lanciando una gamba dopo l'altra lateralmente di fianco

### In particolare

#### Per le braccia e le spalle

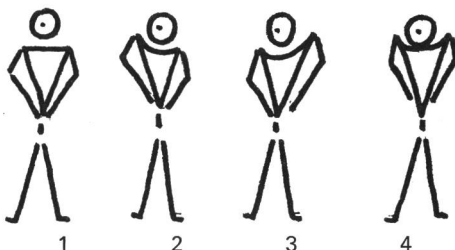
In generale le si dimenticano sempre. Sono fatte per portare dei bastoni leggeri ma...fanno anch'esse parte del nostro corpo

- 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)

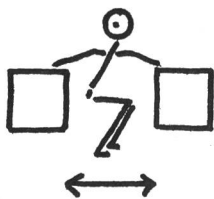
5–7 secondi



#### 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®**

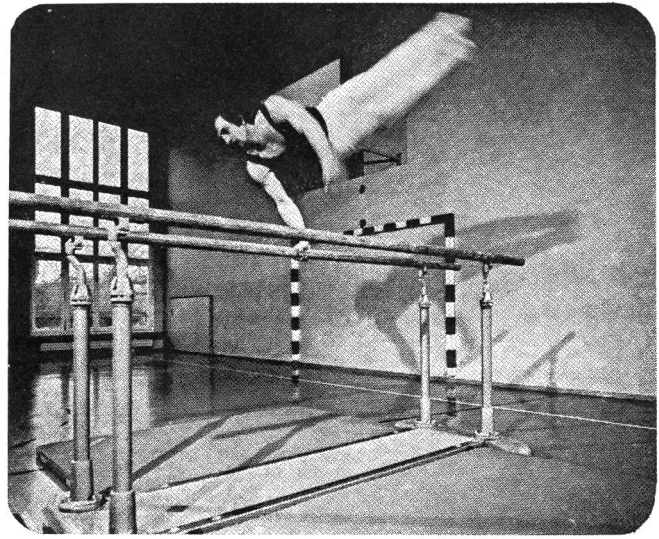
I tappeti AIREX® sono calcolati per soddisfare le varie  
esigenze poste dalle molteplici utilizzazioni e special-  
mente studiati

- 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