

**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:** 35 (1978)

**Heft:** 4

**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**

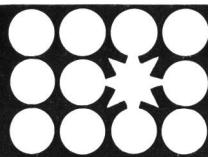
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



# LA LEZIONE

## Ginnastica agli attrezzi

Barbara Boucherin

### Temi:

Introduzione alla capovolta; plinto/minitramp  
Allenamento sotto forma di stazioni per perfezionare gli elementi conosciuti  
Allenamento in circuito

Classe: 16 ragazze

Durata: 90 minuti

Luogo: palestra

Materiale: plinto, sbarra fissa, anelli, cavallo, panchina svedese, tappeti di gommapiuma, tappeti. Corde, palloni pesanti, pertiche.

### Riscaldamento

(15 minuti)

L'ombra: A si sposta, B lo segue sempre come la sua ombra.

La pompa: in piedi di fronte, alternativamente eseguire profonde flessioni.

Posizione gambe divaricate: A e B, di fronte, si tengono alle spalle; movimenti di molleggiamento in avanti, in basso.

Posizione seduta, gambe divaricate, di fronte; A esegue flessioni del tronco in avanti, B inversamente si corica sulla schiena.

A si corica sulla schiena, B gli tiene le spalle al suolo; A esegue circoli con le gambe.

A coricato sul fianco, i piedi fissati da B; esegue flessioni laterali.

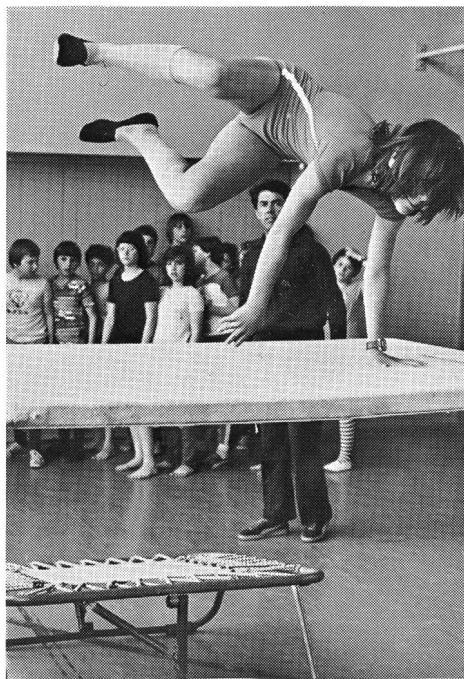
A in appoggio con le mani al suolo, con le gambe si tiene ai fianchi di B; B tiene A alle anche; A si respinge e solleva il tronco.

A seduto; B preme sopra le anche in modo da fargli avvicinare la testa alle ginocchia; poi si raddrizza, braccia di fianco e B l'aiuta a stirarsi le spalle.

A e B, uno di fianco all'altro, piede contro piede; elongazione laterale.

Posizione raggruppata, uno in faccia all'altro: capriola indietro per toccare il suolo con i piedi; capriola in avanti per darsi le mani e salto in estensione.

La caccia ai nastri: ogni giocatore infila un nastro nei calzoncini. A squadre di due tentare di conquistare il maggior numero possibile di nastri, senza perdere il proprio.



### Fase di prestazione

(75 minuti)

#### Introduzione alla capovolta: plinto/minitramp

##### *Elaborare i presupposti di tenuta*

«L'uomo-morto»: a tre, la ginnasta in mezzo si lascia spingere in avanti e indietro mantenendo il corpo assolutamente teso.

Idem ma in appoggio rovesciato; si spostano anche le spalle.

##### *Elaborare i presupposti di movimento*

Disposizione degli attrezzi:



Saltare all'appoggio rovesciato e lasciarsi *cadere* con slancio sul tappeto di gomma piuma, senza spinta con le braccia.

Sbagliato: tutto il corpo resta teso.

Aiuto: evitare che le spalle cadano in avanti.



Sul plinto: saltare all'appoggio rovesciato e lasciarsi cadere (esagerare un po' e piegarsi leggermente allo scopo d'evitare l'inarcamento della schiena).

Atterrare sulle natiche.

Aiuto: alle spalle e alle cosce.



Stesso esercizio, ma atterrare sui piedi. Bloccare le anche per evitare di cadere in avanti.



#### Allenamento sotto forma di stazioni (30 minuti)

Perfezionamento di elementi già conosciuti.

*Plinto:*

Scatto sulla nuca

*Sbarra fissa:*

Slancio in avanti passando sotto con  $\frac{1}{2}$  giro.

*Suolo:*

«Streuli»

*Anelli:*

Uscita salto mortale indietro raggruppato

*Organizzazione:*

ogni gruppo si allena durante 3 minuti ad ogni stazione; le ginnaste si aiutano a vicenda. Al secondo passaggio le ginnaste cercano di collegare l'elemento da perfezionare con un altro.

*Plinto:*

Rincorsa, salto raggruppato, scatto sulla nuca, capriola in avanti

*Sbarra fissa:*

La ginnasta sceglie lei stessa un elemento che deve precedere il salto in avanti passando sotto con  $\frac{1}{2}$  giro

*Suolo:*

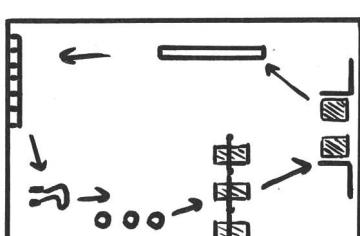
Bilancia, appoggio rovesciato, capriola in avanti all'appoggio rovesciato

*Anelli:*

Sospensione semi-rovesciata al termine del bilanciamento indietro; abbassarsi al termine del bilanciamento in avanti, bilanciare indietro, bilanciare in avanti e uscita salto mortale indietro raggruppato

### **Allenamento in circuito**

6 cantieri (20 minuti)



*Organizzazione:*

30 secondi di lavoro, 30 secondi di pausa (cambio di cantiere), 3 ripetizioni.

*Cordicella:*

saltare senza saltelli intermedi



*Pallone pesante:*

lanciarlo a due mani contro il muro

*Sbarra fissa all'altezza della testa:*  
appoggio, abbassarsi in avanti alla stazione

*Spalliere, elementi aperti:*  
salire e scendere

*Panchina svedese:*  
saltare sulla panchina, piedi uniti

*Pertiche:*  
arrampicare

### **Ritorno alla calma**

Riordinare il materiale.

Discussione sull'allenamento in circuito.

Doccia.



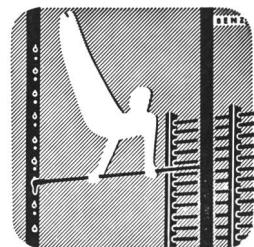
# Alder & Eisenhut AG



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

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

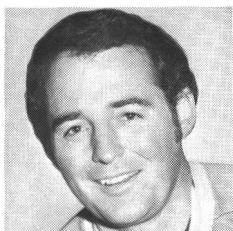
88 anni di progresso nella costruzione di  
attrezzi per la ginnastica



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.



## Famosi allenatori giudicano Top Ten, la carica d'energia dello sportivo.



Ecco il parere di  
Rudolf Killias (responsabile  
dell'EHC Arosa):

**“Sia nella Nazionale che nell'EHC Arosa  
prendiamo Top Ten non solo prima  
dell'inizio di una partita e fra due tempi,  
ma anche dopo la partita. Siccome durante  
lo sforzo quasi tutto il sangue affluisce  
ai muscoli, per noi è indispensabile  
un prodotto che, senza caricare l'apparato  
digerente, ci garantisca una carica d'energia  
sufficiente.”**

# TOP TEN

In vendita nelle farmacie e drogherie come flacone  
tascabile e come economico flacone-ricambio.

Galactina SA, 3123 Belp



Der neue  
Katalog  
ist da!

Wir haben für unsere Gymnastikanzüge neue Stoffe  
entwickelt: Polyamid glänzend.

Wir zeigen Ihnen unser Modell Anni aus 100% Polyamid  
glänzend mit weißem V-Ausschnitt und weißen Manschetten.  
Diesen Anzug bekommen Sie in den Grundfarben  
schwarz, rot, blau.

Außer unseren bekannten Modellen finden Sie in unserem  
Katalog 1978 viele Modelle aus glänzendem Polyamid  
und aus Nicki-Velour.

Verlangen Sie unseren Katalog.

## HANS JUNG

MODISCHE SPORT- UND FREIZEITKLEIDUNG  
Postfach 295, 4800 Zofingen, Tel. 062/51 19 36



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottitura per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé



**C'era un drappello dell'atletica leggera,  
con un ticinese quale portabandiera...  
Viaggiavan in treno, battello ed autopostale,  
pagando come gruppo un prezzo speciale.  
Si vantan ancor oggi di quanto bello era.**

Dal 24 aprile al 4 giugno 1978 i piccoli gruppi di persone (a partire da 3 adulti) viaggiano a prezzi particolarmente vantaggiosi. La regola è semplice: Le prime 2 persone pagano l'intero prezzo di trasporto per adulti, ogni ulteriore persona usufruisce invece di una riduzione del 50%. Questa eccezionale facilitazione offerta dalle FFS, dalle PTT e dalla maggioranza delle altre imprese di trasporto vale per i biglietti di corsa semplice, di andata e ritorno e circolari.



e le Imprese svizzere di trasporto

*I relativi prospetti sono ottenibili agli sportelli ferroviari e postali.*