

**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:** 6

**Artikel:** La ginnastica preparatoria allo sport del nuoto  
**Autor:** Piazzoli, Alberto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000629>

### **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**

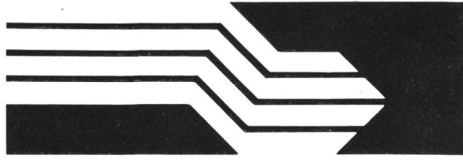
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



## La ginnastica preparatoria allo sport del nuoto

Alberto Piazzoli  
(Educazione fisica e sport nella scuola  
no. 132, Bologna)  
Disegni: Tove Dell'Avo-Hansen

### Premesse

Tutti gli sport, nessuno escluso, presuppongono una attività fisica e pertanto tendono ad avvalersi in misura sempre maggiore di una speciale attività ginnico-atletica preparatoria alla tecnica di base della branca sportiva cui si riferisce. Vediamo la pre-atletica parte integrante dell'atletica leggera, e così via le pre-schermistica, la pre-tennistica, la pre-sciistica ecc.

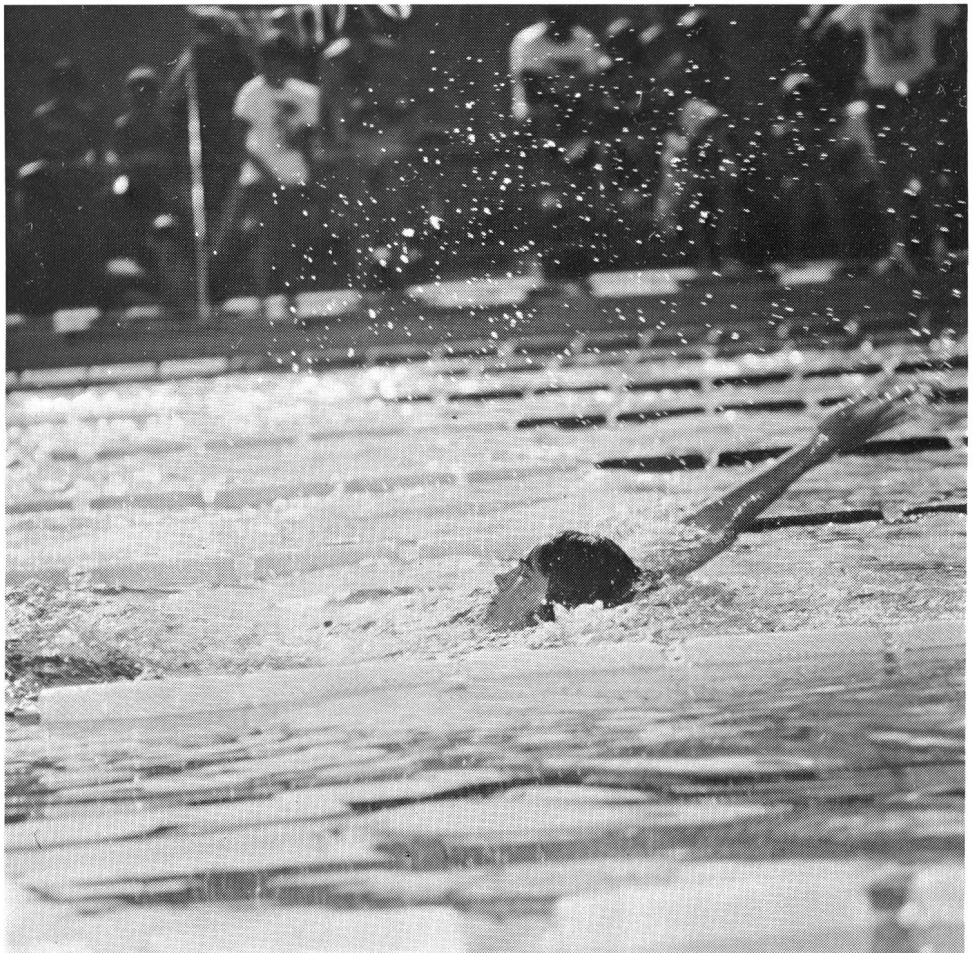
La ginnastica pre-natoria è un argomento di vasto interesse, assai complesso, sempre in fase di studio e continuo aggiornamento. Questa preparazione fisica attraversa, secondo una nostra interpretazione, tre fasi ben distinte fra loro:

- a) la ginnastica respiratoria;
- b) la ginnastica prenatatoria di ambientamento e riscaldamento;
- c) la ginnastica preparatoria specifica all'agonismo.

Queste note sono dedicate alle prime due fasi.

In primo luogo per sottolineare l'importanza della ginnastica respiratoria in quanto l'esaltazione delle capacità muscolari respiratorie, a condizioni respiratorie normali, può provocare non solo un migliore adeguamento al rapido ingresso e alla rapida immissione di aria (cioè aumento della ventilazione polmonare complessiva), ma può portare un aumento della capacità polmonare totale, cioè a fare del fiato. Se un individuo dimostra notevole attitudine al nuoto, una delle prime cose da farsi è insegnargli con una adeguata chinesiterapia respiratoria, il modo corretto di respirare per sfruttare a fondo le sue possibilità muscolari respiratorie.

Secondariamente, parlando di ginnastica pre-natoria di ambientamento e riscaldamento è necessario impostare determinati esercizi con movimenti che sono propri degli stili del nuoto. Ciò è iniziazione al nuoto, in quanto questi esercizi rendono famigliari al neofita i movimenti da eseguire successivamente in acqua. Contempo-



raneamente, applicando tali esercizi con una certa frequenza, si viene a produrre un benefico riscaldamento corporeo.

La ginnastica pre-natatoria, preparatoria all'agonismo, richiede una trattazione a se stante in quanto è opportuno non dare a priori concetti dogmatici, ma porre soprattutto a confronto diverse esperienze e metodologie. Nei Paesi dove il nuoto ha raggiunto altezze tecniche e stilistiche di valore, la preparazione fisica ha un posto preminente, poiché è logico considerare che un nuotatore agonistico è tale solo a patto che già sia atleta, a patto cioè che abbia un organismo adatto per affrontare gli sforzi richiesti oggi giorno al «nuotatore agonistico».

#### La ginnastica pre-natatoria respiratoria

La fisiologia insegna che una buona respirazione rappresenta quanto di più importante vi sia per la conservazione in perfetto stato funzionale della vita e come l'azione muscolare dipenda anche dalla quantità di  $O_2$  che arriva ai muscoli. Da ciò la necessità di immettere nei polmoni l'ossigeno sufficiente al mantenimento dell'organismo (che è chiamato a svolgere un determinato lavoro), nelle migliori condizioni.

Se questo è quanto ci dice la fisiologia, pochissimi allora sono i nuotatori che conoscono l'utilità di una razionale respirazione e praticano nella loro preparazione fisica la ginnastica respiratoria.

La respirazione completa, cioè quella toraco-addominale, è quella che deve praticare il nuotatore. Infatti, caratteristica fondemaneale di tale sistema è che tutti i numerosissimi muscoli respiratori entrano in funzione: muscoli che, col dovuto allenamento, portano ad una giusta inspirazione ed espirazione con beneficio di tutto l'organismo. La respirazione fisiologica deve avvenire attraverso le narici e per via orale. Il nuotatore quindi nell'attività a secco deve cercare di inspirare attraverso il naso ed espirare attraverso la bocca. È necessario respirare attraverso le narici perché con l'inspirazione, l'aria che viene immessa nei polmoni si purifica e si riscalda. Cosa si prefigge la ginnastica respiratoria? È presto detto. La pratica di essa a mezzo di appropriati movimenti ha il compito di:

- favorire il ricambio dell'aria residua nei polmoni;
- portare  $O_2$  al sangue stimolandone la circolazione;
- eliminare il  $CO_2$ ;
- tonificare i muscoli impegnati nella respirazione forzata;
- aumentare la capacità vitale, il cui valore è particolarmente per il nuotatore indice di una buona prestazione atletica.

Pertanto, gli obiettivi che si propone l'educazione

della funzione respiratoria sono i seguenti:

1. Accrescere la possibilità di assorbimento di  $O_2$  con l'aumento dell'elasticità del torace e della capacità polmonare.
2. Accrescere la percentuale di  $O_2$  che dai polmoni viene trasportata ai tessuti attraverso il sangue.
3. Sviluppare la resistenza alla fatica portando l'organismo a supplire con la volontà le ineliminabili deficienze di ossigenazione quando lo sforzo di un esercizio (per il principiante) o della gara (per l'agonista) ha dato fondo alle ultime riserve.



La ginnastica respiratoria è necessaria durante la preparazione fisica e dopo, comunque durante o dopo un lavoro in cui l'organismo ha necessità di ossigeno, quando cioè si viene a trovare nelle condizioni di avere «sete d'aria».

Gli esercizi devono essere eseguiti lentamente ed in armonia con l'inspirazione e l'espirazione osservando i seguenti principi:

- a) cercare di riempire e svuotare i polmoni dal basso verso l'alto (cioè respirare più con l'addome che con il torace);
- b) inspirare con il naso ed espirare con la bocca (in acqua la respirazione deve poi essere eseguita per via buccale in quanto i tempi di inspirazione ed espirazione sono più veloci). Sarà quindi necessario che il nuotatore renda automatici i due metodi;

- c) rispettare fra l'espirazione e la successiva inspirazione un breve apnea di 2–3 secondi;
- d) fare in modo che la fase inspiratoria ed espiratoria siano complete, ossia che i polmoni si riempino e si svuotino completamente. Per far questo è necessario impegnare al massimo i muscoli del collo e del tronco con abbassamento del diaframma e sollevamento delle costole;
- e) eseguire gli esercizi possibilmente all'aperto o in un locale areato col corpo libero da indumenti che limitano i movimenti (auspicabile una palestra attigua alla piscina per l'esecuzione degli esercizi);
- f) eseguire 5–6 atti respiratori completi prima dell'attività fisica e 18–20 per eliminare l'affaticamento.

Da tenere in considerazione che gli esercizi respiratori non devono mai essere eseguiti in maniera prolungata, in quanto porterebbero al fisico una iperossigenazione non richiesta, provocando di conseguenza sensazioni di cefalea, vertigine, ecc. Per ovviare a questi inconvenienti sarà opportuno creare in precedenza la «sete d'aria», mettendo in movimento i muscoli respiratori (sterno-cleido-mastoidei, scaleni, grande e piccolo pettorale, intercostali, elevatori delle coste, trasversi del torace, diaframma).

A questo proposito è opportuno sottolineare che la ventilazione polmonare varia a seconda del tipo di atto respiratorio compiuto, in quanto a seconda delle parti che maggiormente vi concorrono abbiamo due tipi di respirazione:

- la respirazione diaframmatica, nella quale l'inspirazione è dovuta all'abbassamento del muscolo diaframma che provoca un aumento del diametro verticale della gabbia toracica;
- la respirazione diaframmatica-torace inferiore nella quale si ha un aumento del diametro in senso verticale ed in senso orizzontale che portando la maggiore ventilazione polmonare costituisce la forma più completa di respirazione.

Come si possono eseguire gli esercizi respiratori?

Nella stazione eretta, seduta ed in decubito supino.

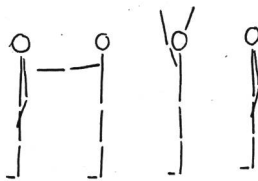
In quest'ultima posizione si ha il grande vantaggio della contrapposizione del pavimento che obbliga il soggetto ad una correttissima posizione ed il torace ad una completa espansione.

Da quanto sopra esposto, la ginnastica respiratoria risulta parte integrante di una razionale preparazione ai corsi di avviamento al nuoto e di un razionale allenamento dell'atleta, poiché da una appropriata respirazione e da un buon indice di capacità vitale può dipendere la facilitazione dell'apprendimento del nuoto, e il risultato tecnico-agonistico del «nuotatore».

## Esercizi respiratori

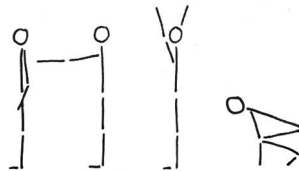
### Es. 1: Dalla stazione eretta

Inspirare = portando le braccia per avanti fuori alto, palme avanti, capo spinto dietro.  
 Espirare = soffiando l'aria, portare le braccia avanti-basso con rilassamento.



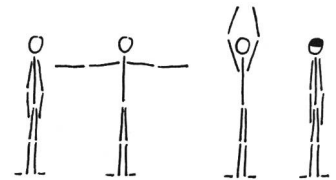
### Es. 2: Dalla stazione eretta

Inspirare = portando le braccia per avanti fuori alto, palme avanti, capo spinto dietro.  
 Espirare = soffiando l'aria, portare le braccia avanti-basso con rilassamento e piegamento delle gambe e flessione del busto con capo spinto basso.



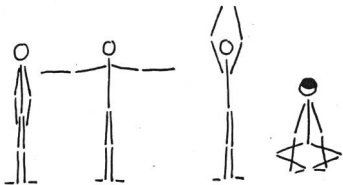
### Es. 3: Dalla stazione eretta

Inspirare = portando le braccia per fuori-fuori alto, palme in dentro, capo spinto dietro.  
 Espirare = soffiando l'aria, portare le braccia fuori basso con rilassamento.



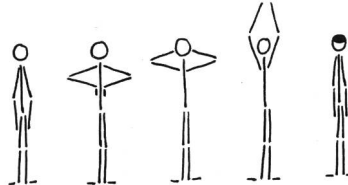
### Es. 4: Dalla stazione eretta

Inspirare = portando le braccia per fuori-fuori alto, palme in dentro, capo spinto dietro.  
 Espirare = soffiando l'aria, portare le braccia fuori basso con rilassamento e piegamento delle gambe e flessione del busto con capo spinto basso.



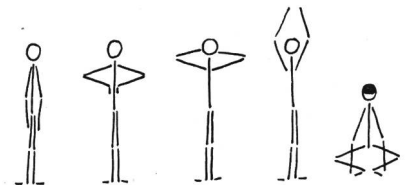
### Es. 5: Dalla stazione eretta

Inspirare = portando le braccia per dentro a fuori alto, palme in dentro, capo spinto dietro.  
 Espirare = soffiando l'aria, portare le braccia fuori basso.



### Es. 6: Dalla stazione eretta

Inspirare = portando le braccia per dentro a fuori alto, capo spinto dietro.  
 Espirare = soffiando l'aria, portare le braccia fuori basso e flettere il busto avanti, capo spinto basso.



### Es. 7: Dalla stazione supina

Inspirare = da braccia rilassate lungo i fianchi portare le braccia in alto, palme avanti, dorso a contatto del terreno, capo spinto dietro.  
 Espirare = soffiando l'aria, portare le braccia in basso lungo i fianchi.



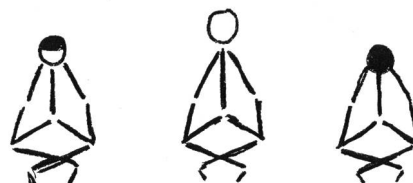
### Es. 8: Dalla stazione supina

Inspirare = da braccia rilassate lungo i fianchi portare le braccia fuori alto, palme in dentro, dorso a contatto del terreno, capo spinto dietro.  
 Espirare = soffiando l'aria, portare le braccia per fuori, in basso.



### Es. 9: Dalla stazione seduti

Inspirare = dalla posizione seduti, gambe incrociate, mani alle ginocchia, busto eretto, capo flesso dietro.  
 Espirare = soffiando l'aria portare il busto inclina-avanti, fino a raggiungere il massimo schiacciamento e conseguentemente il massimo svuotamento. Capo flesso avanti.





### La ginnastica pre-natatoria di ambientamento e riscaldamento

L'avviamento all'attività natatoria, presuppone una preparazione fisica di base che la ginnastica aiuta a raggiungere. Con essa il nuotatore migliora il tono e la sensibilità muscolare, impara a localizzare lo sforzo e ad eliminare movimenti superflui e dannosi, acquista il senso della posizione e della coordinazione, prepara la funzione respiratoria e quella circolatoria alla necessità dell'esercizio; educa quindi il fisico in senso generico, in modo da renderlo capace di assimilare con maggiore facilità i gesti particolari di questa specialità sportiva. L'allievo deve poi avere una specifica preparazione nell'elemento acqua, perché essa solo può abituarlo alla difficoltà dei movimenti e della respirazione. Questo tipo di ginnastica è particolarmente indicata nella prima fase di apprendimento del nuoto, poiché è da tenere in considerazione che il fanciullo ha dell'acqua una istintiva repulsione e paura (maggiore ostacolo all'apprendimento del nuoto) di conseguenza necessita di far apparire l'elemento acqua come elemento amico.

Prima che inizi la tecnica specifica è opportuno che al principiante siano famigliari quei movimenti che dovrà eseguire nella nuotata vera e propria. Sul bordo vasca, o meglio ancora nella apposita palestra attigua alla piscina, eseguirà quella fase di preparazione che ha lo scopo di aumentare la mobilità articolare, e riscaldare opportunamente il corpo.

L'esecuzione della ginnastica pre-natatoria in questa fase specifica deve essere caratterizzata da tempi lunghi, escursioni ampie, sciolte, lente; quindi in primo luogo, slanci, oscillazioni, circonduzioni, molleggi, spinte.

Naturalmente, anche le singole sedute dell'allenamento dovrebbero essere precedute dall'esecuzione di esercizi pre-natatori, di effetto generale,

stimolante, riscaldante atti a creare nel nuotatore le premesse di quelle doti di flessibilità, di scioltezza, quindi di souplesse che allo sport del nuoto più si convengono.

Poiché il maggior effetto riscaldante si ha impiegando grandi masse muscolari, che consumando in proporzione  $O_2$  hanno bisogno di maggiore circolazione, aumentando il ritmo circolatorio si aumenta la temperatura del sangue e quindi la temperatura corporea. Da studi fatti si è inoltre accertato che il pre-riscaldamento del corpo, effettuato con una attività fisica, produce un miglioramento della prestazione natatoria rispetto quella eseguita in condizioni di normalità. Importante è quindi l'aumento della temperatura del sangue, non di quella muscolare per un miglioramento della prestazione. Afferma la fisiologia che un aumento della temperatura diminuisce l'affinità dell'emoglobina per l' $O_2$ , facilitando quindi la cessione di  $O_2$  ai tessuti; qui, per l'aumento della temperatura aumentano in velocità le reazioni chimiche utili sia alla loro contrazione muscolare sia alla sintesi, atte a loro volta a riportare il biochimismo muscolare al punto di partenza per mezzo delle ossidazioni. La conclusione quindi è che un riscaldamento per mezzo di questa specifica ginnastica pre-natatoria, provoca un miglioramento delle prestazioni natatorie. Poiché abbiamo specificato che la temperatura muscolare non interessa, possiamo eseguire il riscaldamento a spese di quei muscoli poco impegnati nella gara, ottenendo l'effetto del riscaldamento del sangue senza provocare consumo di materiale contrattile ed energetico da parte di quei muscoli che devono compiere il lavoro della prestazione natatoria, e senza il pericolo di comparsa di materiale di fatica nei muscoli stessi.

Esercizi ginnici atti a far lavorare, in questo caso specifico, i muscoli addominali e lombari, che nei vari stili hanno quasi esclusivamente funzione

di fissaggio della posizione del corpo natante.

Da quanto precedentemente esposto si deduce che nell'ambito della attività natatoria, questa ginnastica è la più importante ed è posta in primo piano nel quadro della preparazione generale del nuotatore. Osserviamo infatti che essa viene usata in tutto il ciclo di vita natatoria:

1. per rendere famigliare al neofita i movimenti natatori e per acquisire una certa mobilità articolare in quanto scopo precipuo della ginnastica di ambientamento è la mobilitazione delle articolazioni particolarmente interessate, vale a dire la scapolo-omerale (articolazione della spalla), coxo-femorale (articolazione dell'anca), tibio-tarsica (articolazione della caviglia);
2. per attuare la coordinazione neuro-muscolare realizzando quella motricità selettiva che trova nel nuoto una delle sue più alte espressioni;
3. per realizzare quella conoscenza ed automatizzazione dei movimenti attraverso quegli esercizi imitativi della tecnica specifica degli stili di nuoto;
4. per riscaldare opportunamente il corpo onde avere una temperatura del sangue aumentata prima dell'esecuzione degli esercizi in acqua o prima di iniziare per il nuotatore esperto gli allenamenti quotidiani al fine di agevolare le condizioni di souplesse;
5. Per aumentare la temperatura del sangue prima di attuare quegli esercizi intensi di ginnastica pre-natatoria di tipo agonistico a corpo libero, con pesi o attrezzi vari.

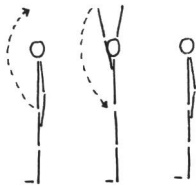
Vasta è la gamma degli esercizi utili per realizzare a «secco» le finalità dell'ambientamento e del riscaldamento corporeo; l'importante è che nella loro esecuzione si tengano presenti i seguenti principi:

- a) L'esecuzione deve essere sufficientemente precisa, ma soprattutto sciolta, elastica ed in particolar modo non intensa.
- b) L'esercizio è preferibile venga eseguito inizialmente con ritmo lento che sarà progressivamente accelerato per terminare con ritmo di intensità più lenta.
- c) Gli esercizi dovranno essere eseguiti per un periodo di tempo non superiore ai 10-20 minuti a seconda della fase specifica per cui essi sono indicati.
- d) Gli esercizi degli arti superiori dovranno preferibilmente essere alternati a quelli del busto e a quelli degli arti inferiori e dovranno essere in continuazione variati fra loro, al fine di evitare all'allievo la noia dell'esecuzione.
- e) L'esecuzione degli esercizi dovrà precedentemente essere dimostrata dall'insegnante che successivamente lavorando assieme agli allievi in modo sempre corretto, farà loro da specchio interrompendosi di volta in volta per richiamare o verbalmente o manualmente le posizioni errate.

**Esercizi di ambientamento e riscaldamento**

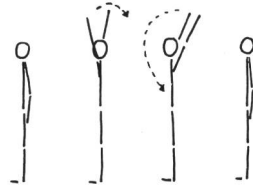
**Es. 1**

Dalla stazione eretta, braccia distese lungo i fianchi, palme dietro: slancio delle braccia in alto e ritorno in massima scioltezza: due tempi di esecuzione.



**Es. 2:**

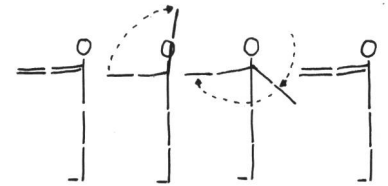
Dalla stazione eretta, braccia distese lungo i fianchi, palme dietro: slancio delle braccia in alto, molleggio e ritorno in massima scioltezza: tre tempi di esecuzione.



**Es. 3:**

Dalla stazione eretta, braccia avanti, palme in basso: circonduzione del braccio sinistro per alto dietro e ritorno a braccia avanti. Nella circonduzione rivolgere le palme in fuori, tenendo ferme le spalle; due tempi di esecuzione: nuotata a dorso.

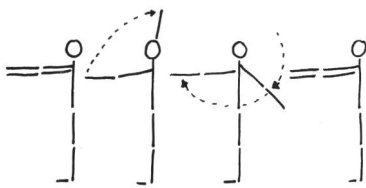
*Variante:* Dalla stazione eretta, braccia in alto, palme avanti; un tempo di esecuzione.



**Es. 4:**

Dalla stazione eretta, braccia avanti, palme in basso: circonduzione del braccio destro per alto dietro e ritorno a braccia avanti. Nella circonduzione rivolgere le palme in fuori, tenendo ferme le spalle: due tempi di esecuzione: nuotata a dorso.

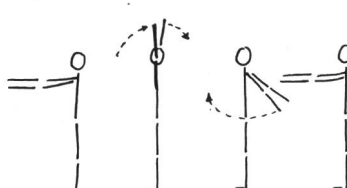
*Variante:* Dalla stazione eretta, braccia in alto, palme avanti; un tempo di esecuzione.



**Es. 5:**

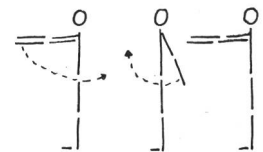
Dalla stazione eretta, braccia avanti, palme in basso: circonduzione di ambedue le braccia per alto dietro, e ritorno a braccia avanti. Nella circonduzione rivolgere le palme in fuori, tenendo ferme le spalle; un tempo di esecuzione: nuotata dorso a doppie braccia.

*Variante:* Dalla stazione eretta, braccia in alto, palme avanti.



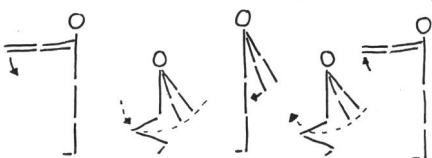
**Es. 6:**

Dalla stazione eretta, braccia avanti, palme in basso: oscillazione simultanea delle braccia dietro-avanti; il movimento deve essere eseguito in scioltezza in due tempi di esecuzione.



**Es. 7:**

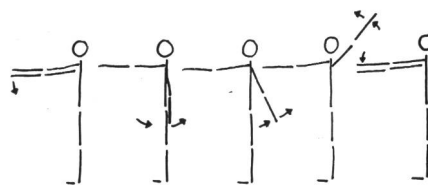
Dalla stazione eretta, braccia avanti, palme in basso: oscillazione simultanea delle braccia dietro-avanti, con piegamenti elastici sulle gambe e ritorno: il movimento deve essere eseguito in scioltezza in due tempi di esecuzione.



**Es. 8:**

Dalla stazione eretta, braccia avanti, palme in basso: circonduzione del braccio sinistro per basso-dietro alto e ritorno a braccia avanti. Nella circonduzione rivolgere le palme in fuori tenendo ferme le spalle; due tempi di esecuzione: nuotata a stile libero (crawl).

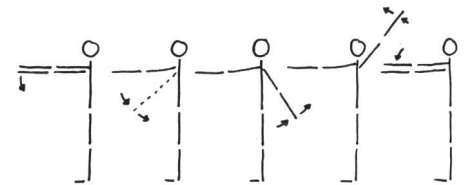
*Variante:* Busto flesso avanti, braccia avanti, palme in basso; un tempo di esecuzione.



**Es. 9:**

Dalla stazione eretta, braccia avanti, palme in basso: circonduzione del braccio destro per basso-dietro alto e ritorno a braccia avanti. Nella circonduzione rivolgere le palme in fuori tenendo ferme le spalle; due tempi di esecuzione: nuotata a stile libero (crawl).

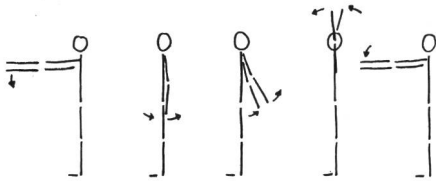
*Variante:* La circonduzione può essere eseguita di seguito in forma successiva col braccio destro e sinistro, in più tempi di esecuzione.



**Es. 10:**

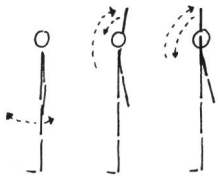
Dalla stazione eretta, braccia avanti, palme in basso: circonduzione di ambedue le braccia per basso-dietro alto e ritorno a braccia avanti. Nella circonduzione rivolgere le palme in fuori tenendo ferme le spalle; un tempo di esecuzione: nuotata a delfino.

*Variante:* L'esercizio può essere eseguito di seguito in più tempi di esecuzione, a busto flesso avanti.



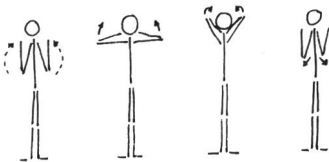
**Es. 11:**

Dalla stazione eretta, braccia distese lungo i fianchi, palme dietro: slancio alternato delle braccia in alto e ritorno. L'esercizio deve essere eseguito nella massima scioltezza. Più tempi di esecuzione.



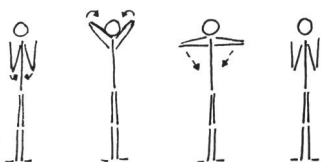
**Es. 12:**

Dalla stazione eretta, mani alle spalle, gomiti bassi: circonduzione delle braccia per dietro-alto-avanti-basso. Più tempi di esecuzione.



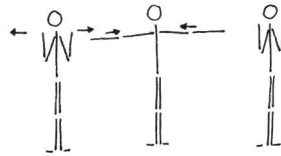
**Es. 13:**

Dalla stazione eretta, mani alle spalle, gomiti bassi: circonduzione delle braccia per avanti-alto-dietro-basso. Più tempi di esecuzione.



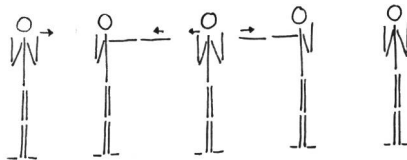
**Es. 14:**

Dalla stazione eretta, mani alle spalle: spinta simultanea delle braccia in fuori e ritorno con mani alle spalle. Il movimento deve essere eseguito in scioltezza in due tempi di esecuzione.



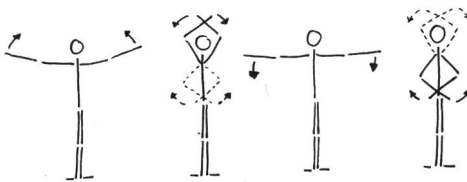
**Es. 15:**

Dalla stazione eretta, mani alle spalle: spinta alternata delle braccia in fuori. Il movimento deve essere eseguito in scioltezza in quattro tempi di esecuzione.



**Es. 16:**

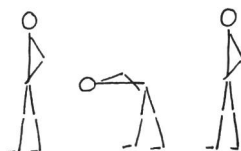
Dalla stazione eretta braccia in fuori: circonduzione delle braccia sul piano frontale per alto-dentro-fuori; per basso-dentro-fuori. Un tempo di esecuzione.



**Es. 17:**

Dalla stazione eretta gambe divaricate, mani ai fianchi: flessione del busto avanti e ritorno; due tempi di esecuzione.

*Variante:* Flessione del busto avanti, molleggio e ritorno. Tre tempi di esecuzione.



**Es. 18:**

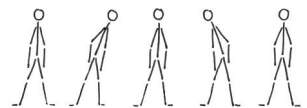
Dalla stazione eretta gambe divaricate, mani ai fianchi: flessione del busto dietro e ritorno. Due tempi di esecuzione.

*Variante:* Flessione del busto dietro, molleggio e ritorno. Tre tempi di esecuzione.



**Es. 19:**

Dalla stazione eretta, gambe divaricate, mani lungo i fianchi: flessioni laterali del busto a destra e a sinistra, facendo scorrere la mano lungo i fianchi sull'arto dalla parte in cui ci si flette e portando quella opposta a scorrere sul proprio fianco verso l'alto. Quattro tempi di esecuzione.



**Es. 20:**

Dalla stazione eretta, gambe divaricate: flessioni laterali del busto a destra e a sinistra portando il braccio dalla parte in cui si esegue la flessione in basso ad arco dietro il busto, l'altro nello stesso atteggiamento sopra il capo. Due tempi di esecuzione.

*Variante:* Flessione laterale forzata con molleggio; tre tempi di esecuzione.



Es. 21:

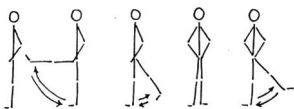
Dalla stazione eretta, gambe divaricate, braccia in alto: flessione e torsione (flesso-torsione) del busto a destra e a sinistra; quattro tempi di esecuzione.



Es. 22:

Dalla stazione eretta, mani ai fianchi: slanci alternati delle gambe per avanti, dietro, laterali (destra e sinistra).

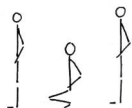
*Variante:* Nell'esecuzione elevarsi sugli avampiedi; un tempo di esecuzione.



Es. 23:

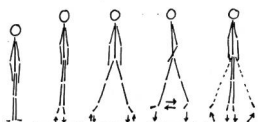
Dalla stazione eretta, mani ai fianchi: piegamento sugli arti inferiori e ritorno; due tempi di esecuzione.

*Variante:* Piegamento sugli arti inferiori, molleggio e ritorno; tre tempi di esecuzione.



Es. 24:

Dalla stazione eretta, braccia distese lungo i fianchi: eseguire saltelli a piedi pari uniti, a gambe divaricate, sul piano sagittale (antero-posteriore) sul piano frontale; più tempi di esecuzione.



Es. 25:

Dalla stazione seduti, avambraccia in appoggio sul terreno, palme a terra (braccia ad angolo retto), gambe distese avanti, piedi in estensione: sollevare la gamba sinistra e ritorno, alternare con il

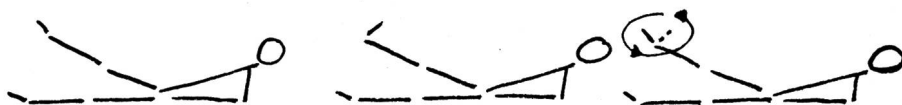
sollevamento della gamba destra e ritorno, elevare simultaneamente gli arti inferiori e ritorno alla posizione di partenza, con i piedi sempre in estensione. Eseguire lentamente in due tempi di esecuzione.



Es. 26:

Dalla stazione seduti, avambraccia in appoggio sul terreno, palme a terra (braccia ad angolo retto), gambe distese avanti: elevare la gamba

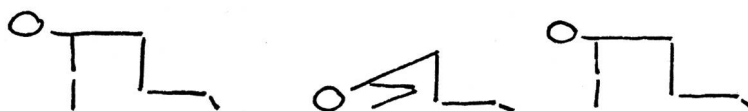
sinistra ed eseguire estensioni, flessioni, circonduzioni del piede per fuori e in dentro; alternare con la gamba destra: più tempi di esecuzione in ciascuna posizione.



Es. 27:

Dalla stazione in ginocchio, busto flesso avanti, mani in appoggio palmare sul terreno, rivolte avanti, o in dentro, o fuori, braccia tese, eseguire piegamenti sugli arti superiori: due tempi di

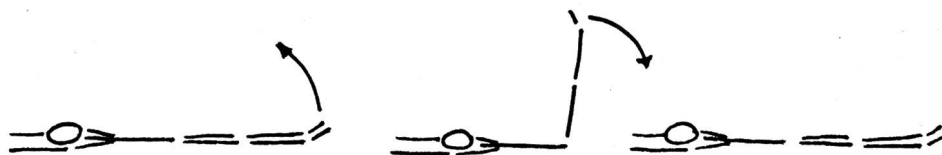
esecuzione. *Variante:* Eseguire piegamenti sugli arti superiori, molleggi e ritorno alla posizione di partenza. Tre tempi di esecuzione.



Es. 28:

Dalla stazione decubito supino, braccia in alto (o braccia distese lungo i fianchi), gambe tese, piedi in estensione: elevare gli arti inferiori e

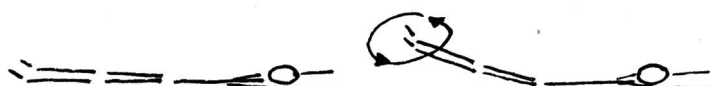
ritorno alla posizione di partenza: eseguire lentamente in due tempi di esecuzione. *Variante:* Elevare le gambe a squadra.



Es. 29:

Dalla stazione decubito supino, braccia in alto (o braccia distese lungo i fianchi), gambe tese

unite, piedi in estensione: elevare simultaneamente gli arti inferiori ed eseguire circonduzioni a sinistra e a destra; più tempi di esecuzione.



**Es. 30:**

Dalla stazione decubito supino, braccia in alto (o braccia distese lungo i fianchi), gambe tese unite, piedi in estensione: elevare alternativamente gli arti inferiori. Il movimento deve essere eseguito senza pausa, con gli arti che non sfiora-



no il terreno, in più tempi di esecuzione (movimento delle gambe nella nuotata sul dorso).

*Variante:* Dalla stazione seduti, avambraccia in appoggio sul terreno, palme a terra (braccia ad angolo retto), gambe distese avanti (vedi es. 25).

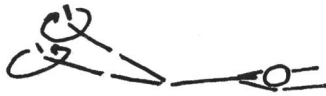


**Es. 31:**

Dalla stazione decubito supino, braccia in alto (o braccia distese lungo i fianchi), gambe tese unite, piedi in estensione: elevare simultanea-



mente le gambe, divaricarle, eseguire simultaneamente una circonduzione degli arti inferiori, per fuori e in dentro. Eseguire in più tempi.



**Es. 32:**

Dalla stazione decubito prono, braccia in alto (o braccia distese lungo i fianchi, o braccia flesse, mani sovrapposte, mento o guancia in appoggio sul dorso delle mani): elevare alternativamente gli arti inferiori con i piedi in estensione. Il movimento deve essere eseguito senza pausa, con gli arti che non sfiorino il terreno, in più tempi di ese-



cuzione (movimento delle gambe nella nuotata a stile libero o crawl).

*Variante:* sollevare la gamba sinistra, alternare con il sollevamento della gamba destra, elevare simultaneamente gli arti inferiori, e ritorno alla posizione di partenza, con i piedi sempre in estensione. Eseguire lentamente in due tempi di esecuzione.



**Nuoto – uno sport per tutti**

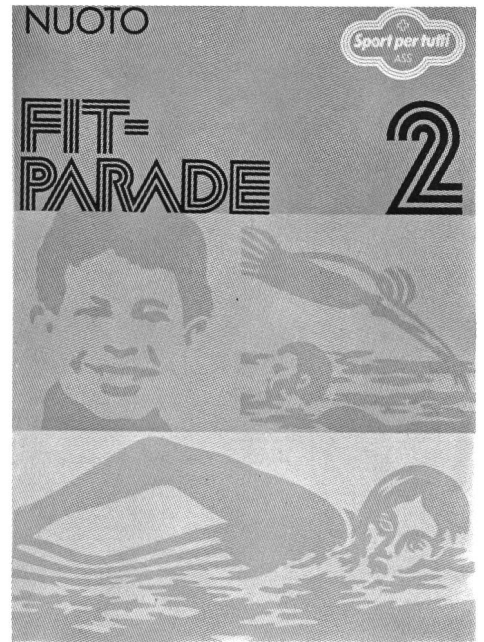
Con l'inizio della stagione balneare 1978, la Commissione Sport per tutti dell'ASS presenta un nuovo opuscololetto sul nuoto nell'ambito della

collana delle Fit-Parade. Si tratta della terza ristampa, rielaborata totalmente per dare maggiore spazio, nei confronti delle precedenti edizioni, ai consigli pratici. Il merito per il nuovo contenuto dell'opuscololetto è di Lilo Kennel che ha attinto

a piene mani dalla sua ricca esperienza d'insegnante di nuoto.

I capitoli nuoto per bambini e principianti, sui vari stili di nuoto, sul nuoto di resistenza e d'abilità contengono molte indicazioni e consigli che permettono un apprendimento «Do it your-self».

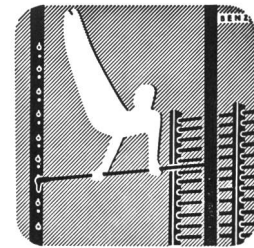
La copertina dorsale della nuova Fit-Parade 2 è concepita come carta di controllo per il nuoto a tappe. Quest'azione, intesa a far conoscere il nuoto quale ideale sport di resistenza, è stata lanciata recentemente dall'Interassociazione per il nuoto.



**Alder & Eisenhut AG**  
8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53  
9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 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.

