

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: 36 (1979)

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

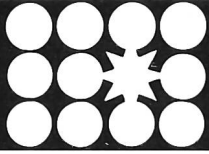
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

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



LA LEZIONE

Judo

Genere: lezione di perfezionamento
 Tema: sfruttare il movimento dell'avversario
 Partecipanti: gruppo misto, 4., 3., 2. Kyu
 Durata: 90 minuti
 Testo: René Mathys
 Disegni: René Mathys/Walter Graf



Flessioni del tronco con molleggiamenti
 Stazione, uno accanto all'altro:
 tenersi per le mani obliquamente sopra la testa



Marcciare sui piedi
 Cercare reciprocamente di calpestarsi i piedi

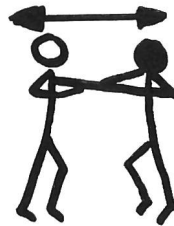
Preparazione

Esercizi a coppie (25 minuti)



Corsa-inseguimento

Seguire e restare il più vicino possibile al compagno; utilizzare tutto il Dojo

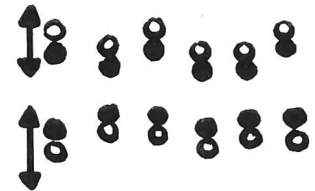


Pugilato

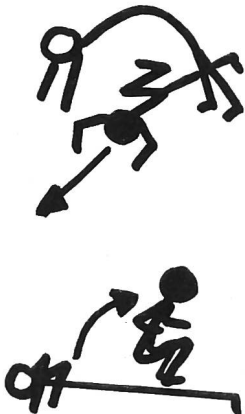
Tenersi le mani all'altezza delle spalle:
 opposte flessioni/estensioni correndo sul posto

Yoko Ukemi

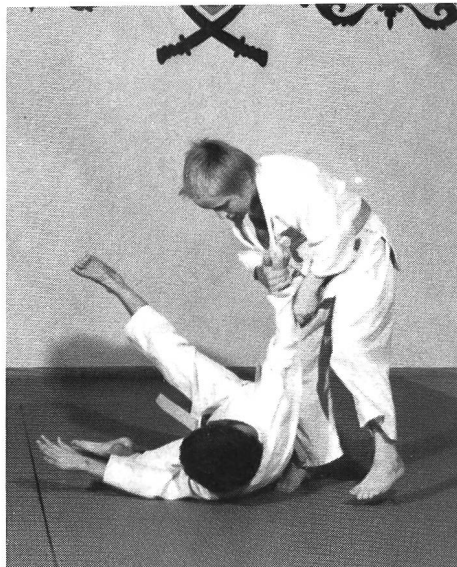
con De Ashi barai destra/sinistra



dal movimento indietro Tori sulla larghezza del Dojo



Striscare sotto la porta/saltelli in appoggio facciale



Yoko Ukemi

con Okuri Ashi barai destra/sinistra

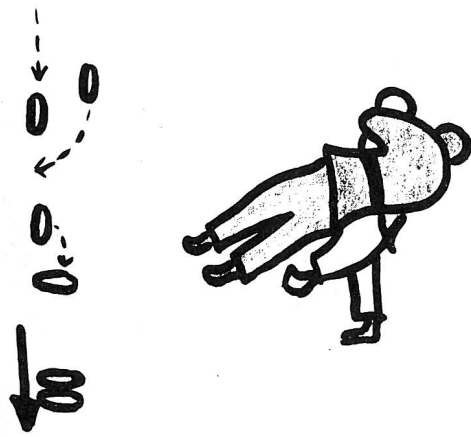


2 passi laterali, poi proiezione nel senso della lunghezza del Dojo

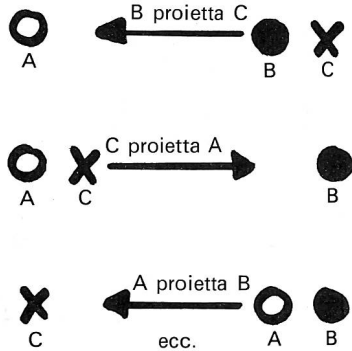
Perfezionamento

In 2 gruppi di prestazione: 4. Kyu+3./2. Kyu (35 minuti)

Okuri Ashi barai 4. Kyu

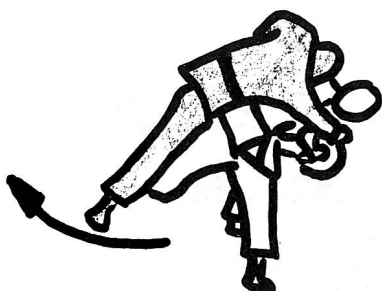


Proiezioni in gruppi di 3



Hane Goshi 3./à. Kyu

La gamba Uke dev'essere spostata indietro; eseguire il salto flettendo la gamba



Harai tsuri komi ashi 3./à. Kyu

La gamba Uke dev'essere spostata indietro: da eseguire con il piede partendo da uno spostamento in avanti



Cambiare spesso il partner

Prestazione

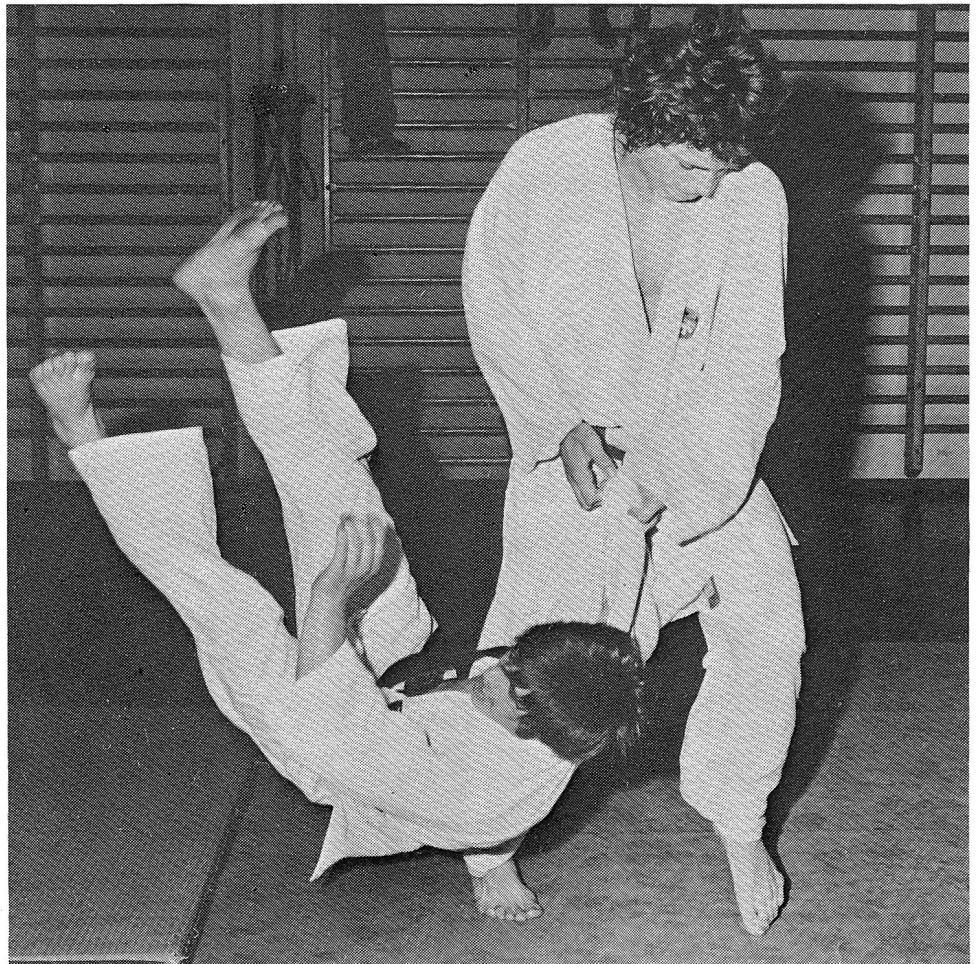
Tachi Randori (30 minuti)

Ognuno sceglie liberamente il proprio partner e determina la durata dell'esercizio.

Ogni tecnica allenata in precedenza ed eseguita con successo dà 3 punti positivi a Tori e 1 punto negativo a Uke.
«Chi ottiene 30 punti in 30 minuti?»

Ritorno alla calma

Dimostrazione delle tre tecniche da parte del maestro.



BUONO

per 5 campioni di Top Start.

Sufficiente per una prova d'efficacia. Da consegnare alla vostra farmacia.



In gran forma con Top Start e Top Ten.

Ora, oltre a Top Ten - una carica d'energia in bottiglia - vi è anche un nuovo prodotto Galactina per gli sportivi: Top Start.

È un'emulsione per massaggi di elevata efficacia. Ideale prima della partenza. Perché Top Start, grazie alle sue sostanze iperemizzanti, provvede a un'irrorazione sanguigna ottimale dei muscoli, riducendo in tal modo il rischio di crampi, strappi e lacerazioni muscolari.

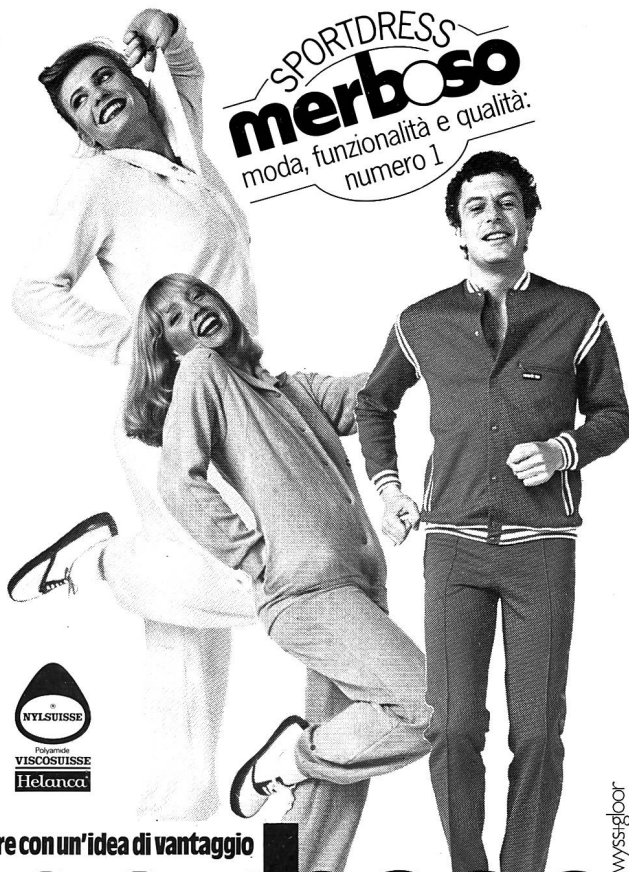
Ma anche al traguardo è ideale. Infatti, applicato dopo una gara o un duro allenamento, contribuisce ad eliminare più rapidamente le tossine della fatica, evitando così l'insorgere dei dolorosi crampi muscolari. Molti campioni sportivi hanno sperimentato Top Start e ne sono convinti sostenitori.

In bottiglie da 150 ml, Fr. 8.40 e da 1 litro, Fr. 39.75.

TOP START Galactina

Per giungere freschi al traguardo.

ESSERE IN FORMA-ESSERE IN



SPORTDRESS
merboso
moda, funzionalità e qualità:
numero 1

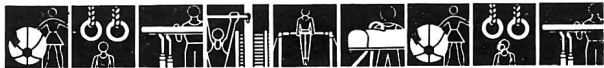


Sempre con un'idea di vantaggio

merboso

Merboso SA, Industrie Nord, 8902 Urdorf, Tel. 01/734 12 27

wyssgöör

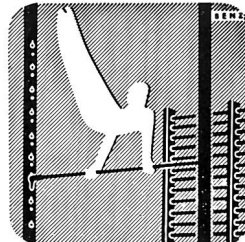


Alder & Eisenhut AG

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

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

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.



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

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture 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

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