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: 7

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: 09.12.2025

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

Ginnastica e danza

Mariella Sciarini

Suggerimenti per una lezione con il bastone

Il bastone, piccolo attrezzo adoperato specialmente e quasi esclusivamente per la ginnastica medica o correttiva può anche essere un ottimo e piacevole attrezzo per una lezione di ginnastica.

Obiettivi

- miglioramento delle attitudini fisiche
- disponibilità corporea
- integrazione sociale
- incitamento alla creatività

Gli esercizi che seguono sono elencati sistematicamente. I monitori troveranno loro stessi la scelta e la successione più adeguata per la loro classe. Questi esercizi possono essere oggetto di più lezioni.

Un bastone per ogni allievo. Essi sono ripartiti su tutta la superficie della palestra

- correre in tutte le direzioni senza passare sopra ai bastoni
- correre a slalom attorno ai bastoni
- correre e descrivere un circolo completo attorno ad ogni bastone che s'incontra
- correre e descrivere diverse figure geometriche
  - in seguito ogni allievo sceglierà una sola figura geometrica e correndo o spostandosi in altro modo descriverà questa figura variandone l'ampiezza, sempre senza toccare i bastoni
- correre e passare sopra ai bastoni in avanti, indietro o di fianco, correndo, con saltello, a piedi uniti, sforbiciando ecc.
  - è interessante lasciare libertà di esecuzione agli allievi e in seguito scegliere esempi validi da eseguire in comune
- correre o spostarsi in altro modo in tutte le direzioni e alzare in alto, il più in alto possibile e riporre a terra senza rumore ogni bastone che s'incontra
- idem con un piccolo lancio
- ad ogni battito irregolare delle mani del monitore toccare il bastone senza spostarlo con una parte del corpo ogni volta diversa (piedi, mani, spalle, ginocchia ecc.)
- far rotolare il bastone con i piedi
- far rotolare il bastone toccandolo ogni volta con una parte diversa del corpo

A due, un allievo tiene i due bastoni

- l'allievo che ha i due bastoni corre, improvvisamente appoggia al suolo la punta dei bastoni uniti, l'altro che lo segue, veloce vi deve passare attorno. Cambio dei bastoni
- idem con i due bastoni separati, l'allievo dovrà passare prima attorno ad un bastone e poi attorno all'altro

NB: I bastoni possono essere posati alle pareti, alle spalliere, alle panchine, sul pavimento ecc.

Un bastone per ogni allievo

- bastone orizzontale o verticale posato in equilibrio sul palmo della mano: camminare, correre, fermarsi ecc.
- idem inginocchiarsi, sdraiarsi, sedersi e cercare di ritornare alla posizione iniziale senza perdere il bastone
- provare a portare il bastone in equilibrio su altre parti del corpo

Bastone tenuto con una mano e posato verticalmente sul pavimento

- girare attorno a destra e a sinistra senza spostare il bastone descrivendo un circolo dapprima piccolo e poi sempre più grande
- eseguire un giro completo su se stessi passando sotto il braccio che tiene il bastone
- passare alternativamente una gamba tesa poi l'altra sopra il bastone avvicinandosi sempre di più allo stesso
- lasciare la presa e riprendere il bastone prima che cada a terra
- idem eseguendo, dopo aver lasciato la presa, un movimento a libera scelta
- idem cambiando il bastone con un compagno e allontanarsi sempre di più

Bastone tenuto con le due mani in posizione orizzontale

- descrivere delle figure geometriche libere sui diversi piani di movimento
- bastone tenuto alle due estremità: portare il bastone sopra la testa, dietro la schiena, sotto i piedi e riportarlo alla posizione iniziale
- idem inversamente
- seduti, gambe unite e tese: posare il bastone davanti ai piedi e riprenderlo per ritornare alla posizione iniziale
- seduti, bastone tenuto davanti al tronco: passare le gambe unite oppure una dopo l'altra sopra e sotto al bastone
- idem, più ripetizioni senza posare i piedi a terra
- dalla posizione seduta, mettersi sulla schiena, poi girarsi sul ventre e sedersi senza che il bastone tocchi il pavimento
- bocconi: passare il bastone da una mano all'altra davanti alla testa e sopra la schiena senza toccare il pavimento
- bastone tenuto in sospensione con una mano: lasciare la presa e riprenderlo con l'altra mano
- lanciare il bastone con le due mani in alto o in avanti e riprenderlo senza interrompere la fase di caduta
- provare ad eseguire altri lanci e a riprendere il bastone in modo diverso
  - questi lanci possono essere eseguiti a due con uno o due bastoni
- lotta per il bastone: due allievi tengono il bastone orizzontalmente e tentano d'impossessarsene
- selva di bastoni: metà classe ha tutti i bastoni e cerca di formare una selva tenendo i bastoni in diverse posizioni. Al via, gli allievi senza bastoni devono attraversare la selva di bastoni senza toccarli. Chi sarà il più veloce?

Spero che questi suggerimenti vi portino mille altre idee per alcuni momenti piacevoli di lezione con il bastone.

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin