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: 8

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: 10.12.2025

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

Efficienza fisica nell'escursionismo e sport nel terreno

Gerhard Witschi

Tema: giochi con pneumatici
Luogo: all'aperto (prato o bosco)
Partecipanti: 24 e 1 monitore
Durata: 2 ore

Materiale:

25 vecchi pneumatici d'automobile (abbastanza grandi da potersi infilare dentro)
circa 20 bandierine
fischietto
cronometri (3)
1 picchetto
necessario per scrivere e 6 cartoncini A4 per la descrizione degli esercizi
fogli per i risultati

Prima parte (20 minuti)

Nel tragitto per raggiungere il campo di gioco

«Avanzata con i pneumatici»

Ognuno va con il suo pneumatico

a) rotolare il pneumatico e rincorrerlo

b) in colonna per uno, distanza 2 m; l'ultimo della fila rotola il suo pneumatico a slalom attorno ai suoi compagni e si mette davanti... finché tutti hanno svolto lo slalom (ev. ripetere o forme di staffetta)

c) quale pneumatico rotola più lontano? (indicare la direzione)

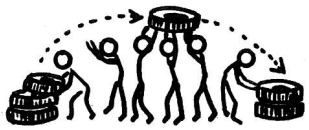
d) attraversare un terreno «contaminato» sui pneumatici. In gruppi di 3 o 4: percorrere un un determinato tragitto rimandendo sempre sui pneumatici (1 pneumatico vien portato da dietro in avanti). Chi tocca terra deve retrocedere di 1 m oppure vien tolto un pneumatico ecc.

e) percorrere un determinato tragitto tenendo il pneumatico con una mano in alto (prima destra, poi sinistra)

f) pneumatici sparsi per terra in diverse composizioni: attraversarli saltellando (piedi uniti, una gamba sola destra e sinistra) per esempio:

g) staffette: passare il pneumatico

2 colonne per uno: rotolare i pneumatici attraverso le gambe divaricate / con mezzo giro passarlo al prossimo / in slalom attorno ai compagni / sopra la testa indietro ecc.
Diverse varianti. La squadra termina la prova quando tutti i pneumatici sono accatastati.



Seconda parte

Gara a stazioni

su terreno adeguato (piatto, radura, non campo coltivato!)

Costruzione (15 minuti):

Creare gruppi (6), ognuno inventa una stazione e la costruisce. Annotare lo svolgimento dell'esercizio, regole e criteri di valutazione (valutazione a 10 punti) sul cartoncino; se possibile, stazioni in circolo e a breve distanza (panoramica!)

Fase d'allenamento (20 minuti)

Ogni gruppo prova ogni posto, propone miglioramenti delle regole e iscrive i risultati

Ultimi preparativi (10 minuti)

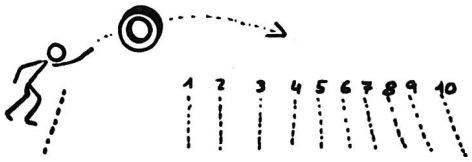
Dopo le esperienze della fase d'allenamento, ogni gruppo migliora lo svolgimento, regole e valutazione (descrizione corretta della stazione sul retro del cartoncino)

Gara (25 minuti, per stazione incluso cambio max. 4 min.)

Un capo-posto per ogni gruppo (ferito, aiutante oppure la metà degli allievi e poi cambiare = occorre doppio tempo) ev. cambio con un membro del gruppo per contare o cronometrare. Successione rigida dei posti.

Esempi per le stazioni

a) getto del pneumatico con una mano, destra e sinistra, contare le due prove



b) lanciare il pneumatico sul picchetto

c) «braccio di pneumatico», 2 squadre

d) percorso a ostacoli, rotolare il pneumatico a cronometro

e) costruire una torre di pneumatici a cronometro (8 pneumatici). Al termine tutta la squadra deve trovarsi aggrappata alla torre, almeno uno sulla cima.

f) percorrere quattro volte un breve circuito, ogni volta un nuovo compagno di squadra portato sul pneumatico

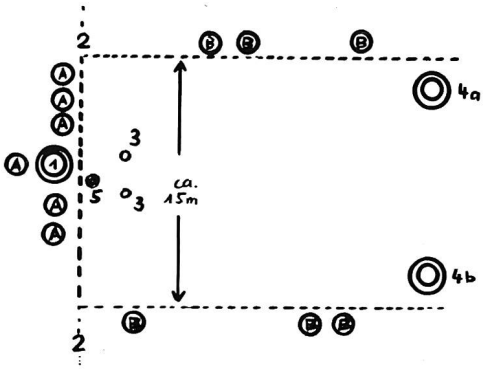
e cento altre idee (portare, rotolare, saltellare, passare dentro ecc.)

Lasciar scoprire ai partecipanti nuovi esercizi: aumenta il piacere al gioco. Il monitore può fornire dei compiti o delle idee-pilota (inventare esercizi per la forza, destrezza, resistenza, velocità, elasticità oppure altri criteri). Controllare bene il tempo. Segnalare il cambio con un colpo di fischietto. Ogni gruppo dispone di un foglio sul quale iscrivere i risultati.

Terza parte

Gioco «pneumatico bruciato» (20 minuti)

Campo di gioco:



Squadra A (lepri)

Rotolare/gettare il pneumatico ① dalla linea di fondo ② attraverso le bandierine ③ nel campo. Ogni componente della squadra può partire, correre fino ai punti 4a e 4b e tornare sulla linea di fondo: vince così un punto. Se però l'avversario riesce a impadronirsi del pneumatico e infilarlo sul picchetto ⑤, la corsa incompleta non è valida, a meno che il corridore si trovi su uno dei punti (pneumatico) ④. Al prossimo lancio può concludere la corsa e guadagnare il punto.

Squadra B (cacciatori)

Prima di ogni getto di pneumatico da parte delle lepri (A) si appostano all'esterno del campo. Subito dopo il getto possono entrare in campo, prendere possesso del pneumatico e rotolarlo fino alla linea di fondo ②. Le lepri possono passarsi il pneumatico solo rotolandoselo dall'uno all'altro, cioè senza spinte intermedie o trasportandolo. Non appena l'ultima lepre ha messo il pneumatico sul picchetto ⑤, gli avversari non possono più segnare il punto.

Regole del Fair play

A, dopo il getto, non può più toccare il pneumatico. B non può ostacolare la corsa di A.

Cambio

Può avvenire dopo che tutti i componenti della squadra A hanno lanciato il pneumatico oppure, per esempio, dopo 4 minuti.

Consigli

Meglio due campi paralleli con 4 squadre di 6 che un solo campo con 2 squadre di 12: il gioco è più intenso.
Svolgere dapprima un test di corsa per determinare la distanza fino ai punti 4a e 4b (con un buon getto, dovrebbe essere possibile correre tutta la distanza).

Quarta parte

Epilogo (10 minuti)

Marcia di rientro (rotolando il pneumatico)
Controllo del materiale, riordinare il campo di gioco
Proclamazione dei risultati della gara a stazioni
Doccia

Non meravigliarsi se al termine dei giochi con pneumatici d'automobili i partecipanti avranno dolori muscolari! Il pneumatico è abbastanza pesante ed è molto adatto all'allenamento della forza – anche giocando!

Il giusto slancio incomincia con la ferrovia.

Fate anche voi come molti gruppi e società. Approfittate dei nostri collaudatissimi servizi e della nostra ricca offerta. Progettiamo e organizziamo viaggi favorevoli «su misura». Metteteci alla prova. La stazione più vicina attende volontieri le vostre richieste.

FFS
Centro di vendita II, Lucerna

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 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.

Provate TOP TEN

Top Ten è uno stimolante ed energetico che, realizzato da noti medici sportivi e raccomandato da famosi allenatori, viene ora usato regolarmente da un gran numero di atleti. Perché aumenta le prestazioni fisiche e la resistenza, senza danneggiare in alcun modo l'organismo. Desideriamo offrire anche a voi l'occasione di provare l'efficacia di Top Ten. Eccovi un Buono col quale potete ottenere nelle farmacie e drogherie una bottiglia tascabile di Top Ten al prezzo di Fr. 1,90 anziché Fr. 2,90.

BUONO
Valore Fr. 1.–

Cognome: _____
Nome: _____
Via: _____
NPA/Località: _____
Sport preferito: _____

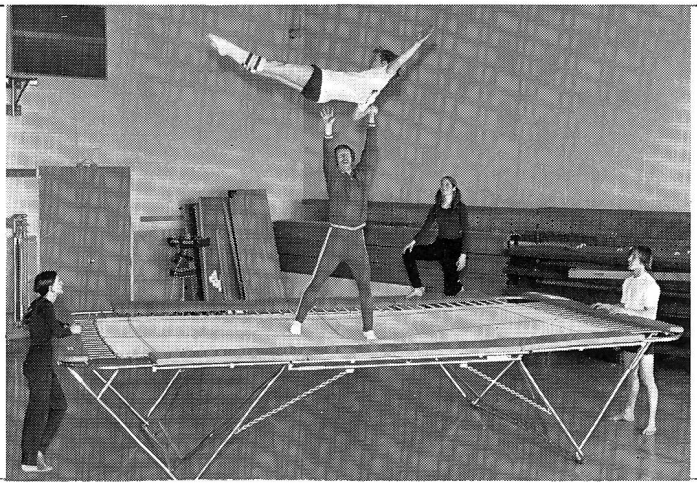
Valido fino al 30.6.1980

NISSEN

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

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

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin