

**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:** 39 (1982)

**Heft:** 3

**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**

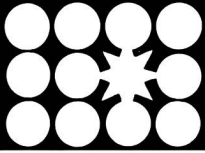
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 26.04.2026

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



## Ginnastica madre e bambino

Siccome durante la ginnastica agli anelli bilanciati si riscontra spesso una lunga d'attesa, gli esercizi principali agli anelli vengono sostituiti con degli esercizi complementari a stazioni (cordicelle, panchine, palle). Le stazioni vengono possibilmente ordinate successivamente una dietro l'altra.

16 coppie (1 coppia = madre e bambino) possono così esercitarsi nello stesso tempo, il che garantisce una maggiore intensità negli esercizi.

Stazioni:

- a Cordicella – 2 risp. 3 cordicelle legate assieme.
- b Anelli bilanciati – un bastone viene messo fra gli anelli e legato con dei nastri colorati (si può così meglio regolare l'altezza del bastone nel caso non lo si possa fare con gli anelli).
- c Panchina
- d Palla – preferibilmente le palle elastiche.

In tutte le stazioni durante un periodo di tempo (2–3 minuti) si eseguono gli esercizi fino al comando del cambio.

### 1. Percorso

#### Sfuggire dalla cordicella

Due madri prendono la cordicella alle due estremità e la oscillano regolarmente qua e là. I bambini e il resto delle madri corrono seguendo la cordicella oscillante davanti, quando questa ha raggiunto il punto di ritorno, si girano rapidamente sfuggendo alla cordicella in ritorno.

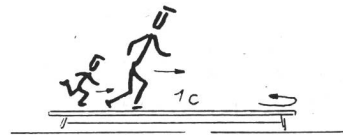
– più volte – adattamento ai movimenti, pazienza! Cambio delle madri.



#### Sfuggire agli anelli

Il bastone inserito fra gli anelli viene utilizzato come pendolo (all'inizio non fare oscillare troppo forte). Da una parte corre il bambino e dall'altra la madre. Corrono contemporaneamente come il pendolo in avanti, nel punto di ritorno girarsi velocemente e correre via.

⇒ Divertente!



#### Rincorsa sulla panchina

Il bambino corre da un'estremità della panchina all'altra, la madre lo rincorre – alla fine si girano e velocemente ritornano. Il bambino rincorre la madre e viceversa.

### 2. Percorso

#### Correre all'indietro

La cordicella viene di nuovo oscillata regolarmente qua e là. I bambini e il resto delle madri corrono seguendo la cordicella, quando questa ha raggiunto il punto di ritorno correre all'indietro.

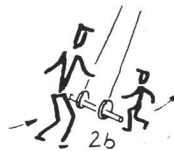
⇒ Attenzione! All'inizio ci sono spesso cadute. Essenzialmente più difficile!



#### Correre all'indietro

Far oscillare di nuovo il bastone inserito fra gli anelli. Dapprima correre ancora contemporaneamente in avanti come il pendolo e ritornare correndo all'indietro dopo il punto di ritorno. Da una parte il bambino e dall'altra la madre.

⇒ Attenzione! muoversi! il pendolo va più in fretta dopo la metà!



#### Correre all'indietro

Il bambino corre in avanti da un'estremità della panchina all'altra, la madre corre all'indietro fino all'estremità della panchina. Cambio dei ruoli.

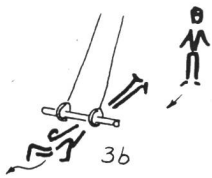


### 3. Percorso

#### Correre davanti – Sdraiarsi

Due madri prendono di nuovo la cordicella e la oscillano regolarmente qua e là. Con la cordicella correre avanti, sdraiarsi velocemente al suolo, lasciar oscillare la cordicella sopra il corpo, rialzarsi rapidamente e correre via dalla cordicella. (Più lentamente, aspettare la prossima oscillazione.)





**Correre avanti – Sdraiarsi**

Gli anelli con il bastone oscillano ancora. Correre avanti con gli anelli oscillanti, sdraiarsi velocemente al suolo, lasciar oscillare il bastone sopra il corpo, rialzarsi rapidamente e correre via dal bastone oscillante.

**Correre avanti – passare (strisciando)**



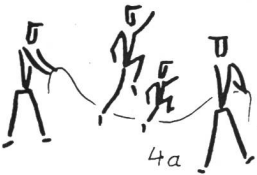
Entrambi corrono e passano sotto la panchina. Poi la stessa cosa dall'altra parte. Chi è più veloce, la madre o il bambino?

**4. Percorso**

**Saltare e correre via**

La cordicella oscilla regolarmente. Correre contemporaneamente all'oscillazione di ritorno, poi saltare e correre via velocemente. È meglio superare la cordicella a metà (al punto più basso).

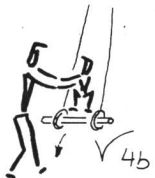
⇒ Indecisi correre con la madre!



**Saltare e correre via**

Anelli e bastone oscillano qua e là. Correre incontro agli anelli, saltare via il bastone sempre continuando a correre. Dai bambini che hanno difficoltà, la madre segue gli anelli, tende le mani verso il bambino sopra gli anelli, lo afferra per entrambe mani e lo aiuta nel salto.

⇒ non abbandonare se non si riesce subito!



**Salto**

Entrambi corrono verso la panchina e la superano con un salto a una o due gambe. Il bambino, a seconda della capacità, con o senza l'aiuto della madre. Come fase intermedia si può (a scelta) salire sulla panchina e in seguito salto (per i più piccoli).

⇒ non dimenticare i tappeti!



**5. Percorso**

**Saltare – sdraiarsi – saltare – correre**

La cordicella oscilla regolarmente. Correre verso la cordicella, saltarla e sdraiarsi velocemente. Quando la cordicella è passata sopra il corpo, rialzarsi, saltare ancora una volta all'oscillazione di ritorno e correre via (è possibile saltare e nel frattempo sdraiarsi più volte ripetutamente).

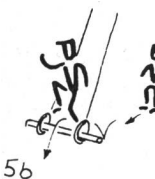
⇒ Test di abilità! Sono possibili diverse esecuzioni!



**Saltare – sdraiarsi – saltare – correre**

Gli anelli e il bastone vengono di nuovo messi in oscillazione. Correre incontro agli anelli che oscillano, saltare sopra il bastone e sdraiarsi velocemente. Quando il bastone è passato sopra il corpo, rialzarsi, saltare ancora una volta e correre via (è possibile saltare e nel frattempo sdraiarsi più volte ripetutamente!).

⇒ Reagire velocemente e con precisione Non lasciarsi prendere dal panico!



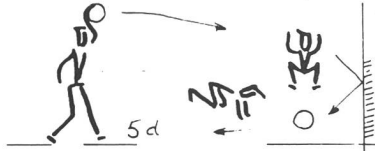
**Saltare – passare (strisciando)**

La panchina viene superata con un salto solo in una direzione e nell'altra si passa sotto. Bambini che non riescono a saltare soli, prima li aiuta la madre e poi salterà lei stessa. Attenzione alle altre coppie.



**Colpire – sdraiarsi – alzarsi – scanzare**

Collocamento a pochi metri di distanza dalla parete. La madre cerca di colpire il bambino, questo velocemente si sdraia. Quando la palla rimbalza indietro dalla parete, il



bambino si scansa dalla palla. (I bambini abili riescono a saltare sopra la palla che rimbalza indietro.) Cambio dei ruoli. ⇒ Reazione veloce!

Nell'ultimo esercizio si può benissimo variare le diverse forme di salto (con una o entrambe le gambe, in avanti, lateralmente, ecc.).

(Differenziazione)

Bisogna promuovere eventuali soluzioni individuali!

**6. Percorso**

**L'altalena**

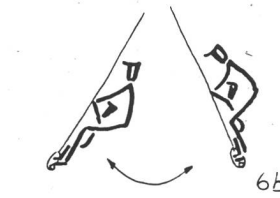


Due madri prendono in una mano l'estremità di una cordicella e con l'altra tengono la mano del bambino, il quale è seduto (o in piedi) sulla cordicella. Le madri sollevano un pochino la cordicella e la fanno dondolare.

⇒ Attenzione!

**Dondolare in piedi**

La madre sale in piedi a gambe divaricate sul bastone che sta fra gli anelli. Il bambino sta invece in piedi nel mezzo del bastone. Entrambi si tengono alla corda e dondolano qua e là. (Prima dare un po' di slancio!) La madre assicura il bambino pauroso tenendolo per le



sue mani. (Sui bastoni resistenti si può dondolare anche seduti.) ⇒ molto divertente!

**Dondolare seduti**

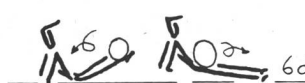
Una panchina viene capovolta (con la parte sottile in alto). Altre panchine vengono messe perpendicolarmente sopra, in modo che a metà gli spigoli combaciano.

A seconda dell'abilità, entrambi sono seduti sull'estremità. Non dovesse andare, la madre muove l'estremità della panchina su e giù con le braccia, in modo che il bambino possa dondolare.



**Dondolare la palla**

In posizione seduta tesa mettere una palla sulle gambe allungate. Alzando le gambe la palla rotola verso la metà del corpo, alzando



ancora il bacino essa rotola ancora verso i piedi. Chi riesce senza che la palla cada per terra. (Ciascuno una palla.)

⇒ Pazienza!

Adattamento: Andrea Schmid