

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 1

Artikel: La lotta nella scuola

Autor: Gachoud, Jean-Daniel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000105>

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: 07.02.2026

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



TEORIA E PRATICA

La lotta nella scuola

di Jean-Daniel Gachoud

Il titolo non tratta in inganno. Parliamo veramente della disciplina sportiva, così poco conosciuta dalle nostre parti. È stata questa infatti la ragione che ci ha spinti — come già fatto altre volte — a presentare uno sport poco o punto praticato da noi. Gli sport di combattimento vanno d'altronde di moda, per lo più quelli di origine asiatica. A queste discipline vengono indirizzati generalmente due categorie di ragazzi o ragazze: quelli troppo timidi e quelli troppo esuberanti. I sostenitori di queste discipline affermano che la pratica di questi sport ha effetti benefici in entrambi i casi.

La lotta nella scuola (che l'autore chiama Mini-lotta, ma ci sembra improprio, ndr) è un programma d'insegnamento della lotta destinato ai bambini. Vorremmo far conoscere a tutti gli insegnanti le possibilità di utilizzarla durante le ore di ginnastica, nello sport scolastico facoltativo, nei corsi G+S...



Il bambino ha voglia di misurarsi con un avversario, la lotta gli permette di provare le sue qualità, mostrandogli però i suoi limiti. Inoltre, parallelamente alle

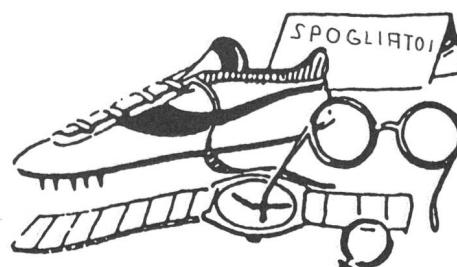
altre discipline sportive scolastiche, il bambino scopre altre possibilità di utilizzare il suo corpo. Insegnare la lotta ai bambini, raggiungere obiettivi precisi e controllare l'apprendimento non sono compiti facili per gli insegnanti non iniziati a questo sport. Allo scopo di aiutare l'insegnante, proponiamo una raccolta della materia per annata scolastica (9 - 16 anni). Vorremmo che questo articolo possa fornire un campionario di possibilità d'insegnamento della lotta ai bambini.

Organizzazione di una lezione

Per organizzare una lezione, il maestro deve adattarsi alle condizioni materiali, poiché non sempre dispone delle installazioni proprie alla pratica di uno sport di combattimento. Deve inoltre prendere tutte le precauzioni necessarie allo scopo d'evitare incidenti.

abbigliamento: tuta d'allenamento, calzoncini, scarpette

oggetti d'intralcio: occhiali, orologi ecc.



categorie di peso: ripartizione degli allievi secondo il loro peso

informazioni sul comportamento: il saluto (stretta di mano), il rispetto dell'avversario (colpi, strattoni...)

materiale necessario:

1. il tappeto di lotta o i tappeti da ginnastica



Con parecchi tappeti si può formare una grande superficie di combattimento. Gli allievi si pongono attorno allo scopo di mantenere ferma questa composizione (puzzle) di tappeti.

Altra soluzione: cornice di legno, nastro adesivo.

2. la palestra. Il pavimento di una palestra di ginnastica permette ugualmente l'esecuzione di certi esercizi d'iniziazione o giochi.
3. tappeto erboso soffice

Forme d'organizzazione

Ripartizione degli allievi in seno a una classe:

- a) secondo il peso
- b) secondo le loro attitudini tecniche
- c) secondo le loro attitudini fisiche

Allo scopo di controllare la progressione di un allievo si può approntare una scheda di controllo secondo il grado.

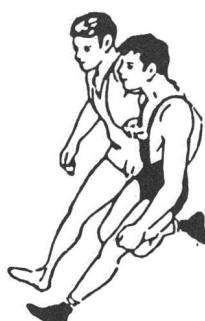
Trasmissione della materia

Gli esercizi introduttivi e di preparazione funzionale. Questi esercizi hanno quale scopo principale di preparare gli allievi a una futura esecuzione tecnica. Insegnati sotto forma di giochi o di esercizi ritmici, sono pure realizzabili nella fase di messa in moto di una lezione.

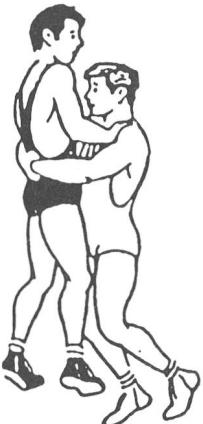
Da notare che un gran numero di questi esercizi possono essere insegnati anche alle ragazze!

Esempi

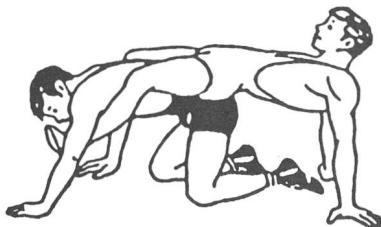
1. La locomotiva a due ruote



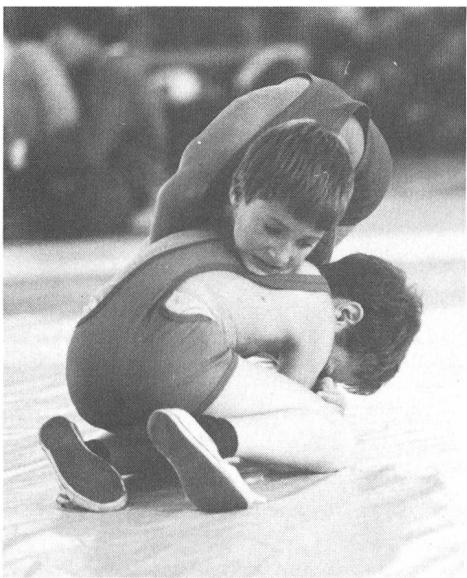
2. Sradicare il picchetto



3. La marcia del gambero



4. Il ponte-capriola



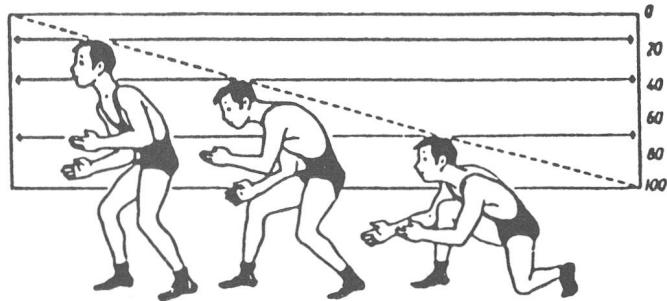
Esercizi tecnici e prese

L'insegnante può inserire nella parte principale della lezione l'apprendimento di una presa. Può ricorrere a parecchi metodi:

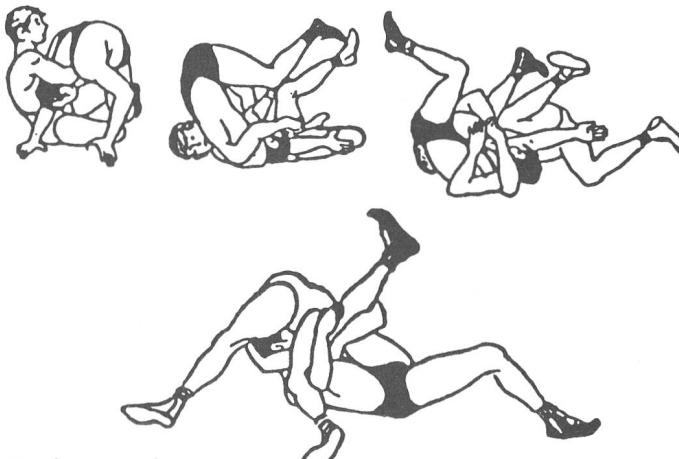
- globale: rallentato, presa semplice
- analitico: conoscenza dei punti essenziali della presa, correzioni
- ripetizione: assicurare un'acquisizione più stabile (scheda di controllo)

Esempi

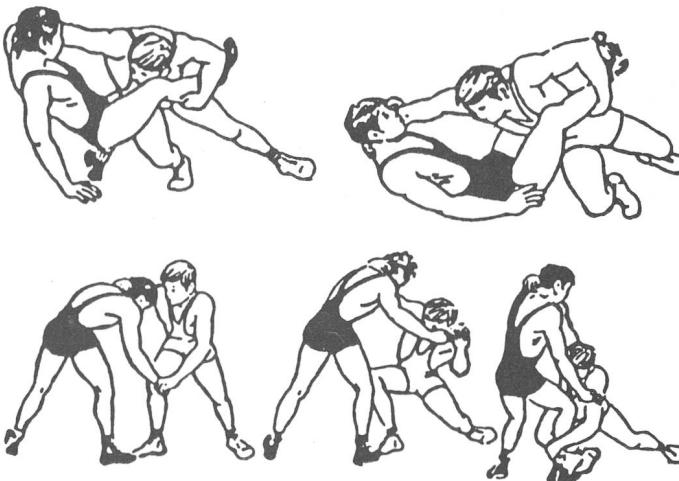
1. Guardia in piedi (sinistra/destra)



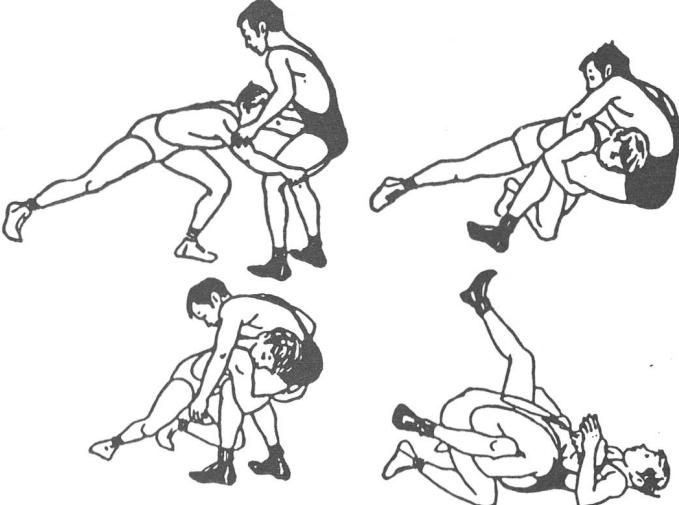
2. Rotolata



3. Sgambetto in avanti

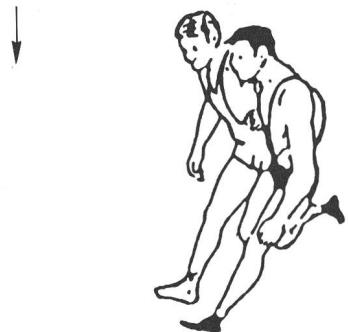


4. Squilibrare sulle gambe



Circuito a coppie

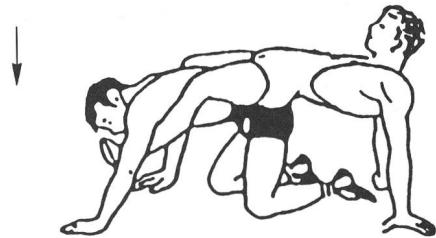
1. Partenza a locomotiva a due ruote



4. 6 mulini



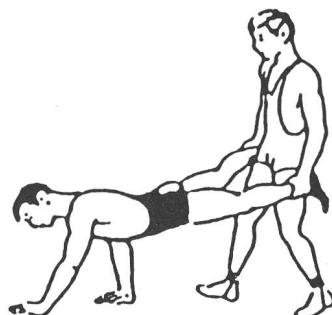
7. Spostamento a marcia del gambero



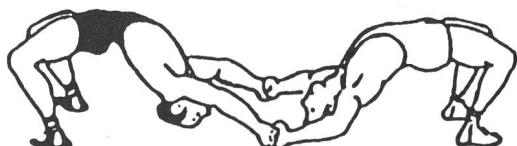
2. 10 capriole con ritorno



5. Spostamento a carretta



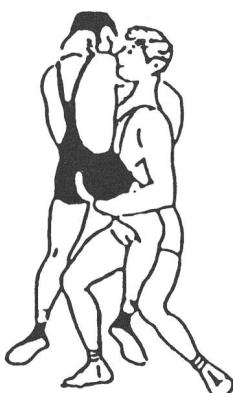
8. Ponte a due



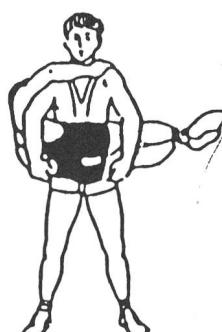
3. Spostamento a sacco di farina



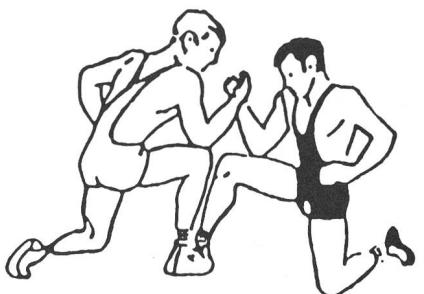
6. Entrata ed estirpare il picchetto



9. Spostamento: portare in croce



10. Gioco di lotta
es.:lotta canadese

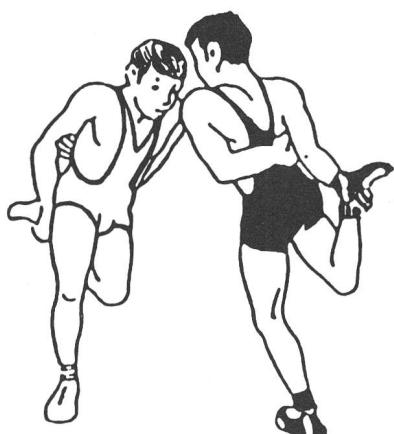


Giochi di lotta

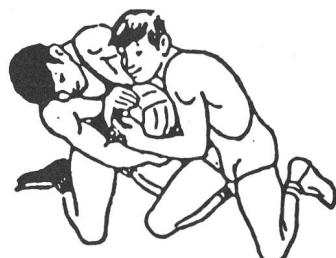
*«Nulla può superare la forza,
salvo l'abilità di servirsene»*
(J.P. Richter)

Esempi

1. Lotta dei galli



2. Lotta per il pallone, bastone



L'insegnante può introdurre innumerevoli varianti ai giochi proposti, da eseguire all'inizio o alla fine del corso. Grazie a questi giochi, il ragazzo può servirsi, per vincere, delle prese o esercizi che ha imparato.

L'insegnante, dopo qualche lezione d'iniziazione con i suoi allievi, può organizzare un torneo di lotta. □

Bibliografia

J.-D. Gachoud, La mini-lutte
FILA, Enfants sur le tapis