

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 11

**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

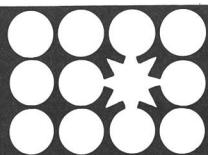
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 03.02.2026

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



# LA LEZIONE

## Ginnastica OG

di Regina Kindschi

Sedute di muscolazione intensiva fanno spesso parte dei programmi di preparazione dei giovani fondisti dall'età dai 10 ai 14 anni. Ma sarebbe imprudente dimenticare che i ragazzi non so-

no «piccoli adulti» e che quindi non bisogna imporre loro carichi massimali o un numero di ripetizioni troppo elevato. La cosa più importante, per gli adolescenti, è di poter variare i movimenti suscettibili di migliorare la coordinazione, l'equilibrio, i riflessi, la facoltà d'adattamento e il senso dell'orientamento. Per loro, in materia di muscolazione, la miglior forma di lavoro è data da esercizi naturali, variati, in certi casi

adattati, che richiedono un certo grado di forza. Anche in questo caso, è la diversificazione dell'allenamento che permette di raggiungere risultati migliori.

La lezione che presentiamo intende mostrare come è possibile, tramite esercizi variati e a diversi elementi di gioco, migliorare la coordinazione dei movimenti e influenzare la loro efficacia e qualità nell'applicazione sportiva.

### Introduzione

#### Messa in moto: ginnastica in musica e con pallone pesante

- correre in avanti e indietro conducendo il pallone con i piedi (un pallone pesante per allievo)
- corsa a slalom in avanti, indietro e a lato dei palloni (palloni disseminati nella palestra)
- saltellare su una gamba e condotta del pallone con l'altra in avanti, indietro e lateralmente (cambiare direzione liberamente o al segnale del monitor)
- saltellare cambiando costantemente piede e toccando leggermente il pallone con il piede libero: in avanti e di fianco (sul posto)
- correre liberamente senza pallone; a un segnale, un primo gruppo si mette a saltellare cambiando costantemente piede e toccando il pallone con il piede libero, mentre il secondo gruppo saltella su una gamba conducendo il pallone a slalom attorno ai compagni dell'altro gruppo (cambiare la musica a seconda se si corre o se si saltella)

– posizione accosciata, mani sul pallone: tendere e flettere le ginocchia



– posizione accosciata: mantenendo le mani posate sul pallone, mettersi in appoggio facciale corpo teso, poi tornare alla posizione iniziale



– in appoggio facciale, mani posate sul pallone: effettuare un giro completo spostando i piedi da sinistra a destra, poi da destra a sinistra



– stazione gambe divaricate: far rotolare il pallone a «otto» fra le gambe



– stazione gambe divaricate: far passare il pallone in circolo attorno al corpo



– posizione coricata sul dorso, pallone tenuto con i piedi: con mezza capriola indietro, portare il pallone fra le mani, poi tornare alla posizione di partenza



– posizione coricata sul dorso, pallone stretto fra le ginocchia flesse: flettere il tronco in avanti, poi tornare alla posizione di partenza.



Esercizi d'agilità senza musica.

Chi riesce a:

- lanciare il pallone in aria e riafferrarlo dietro la schiena

- lanciare il pallone in aria con i due piedi



- avanzare a piccoli passi in equilibrio sul pallone



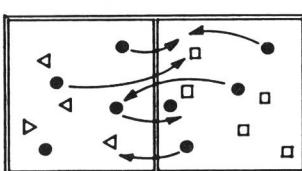
- dalla posizione coricata sul ventre, rialzarsi senza far cadere il pallone posato sulla nuca



- in posizione dorsale, in appoggio su mani e piedi, pallone nell'incavo del ventre: spostarsi in avanti e indietro
- formare due gruppi per la «guerra dei



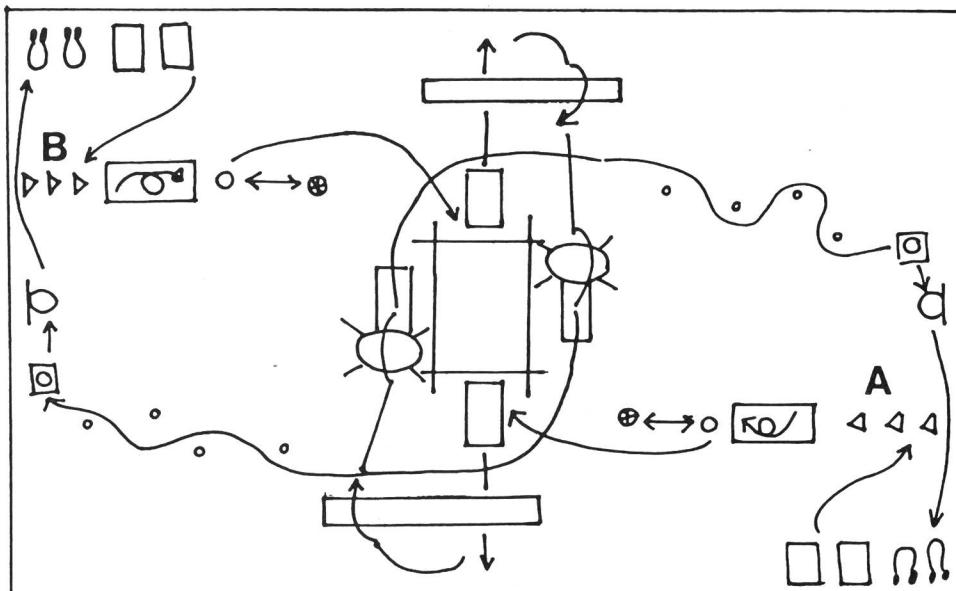
palloni»: trasportare, in un determinato tempo, il più gran numero di palloni nel campo avversario.



## Parte principale

- Percorso d'ostacoli per l'addestramento della coordinazione
- Forme di gioco

### Percorso d'ostacoli



### Procedimento

due allievi partono simultaneamente dai punti A e B.

### Percorso

capriola in avanti sul tappeto, afferrare il pallone lanciato dal compagno e ritor-



nargielo; passare sopra le parallele, incrociare il compagno, passare sotto la panchina, saltare sopra, poi sopra il montone, slalom, prendere il pallone e tirare in canestro, saltare con la cordicella, flessioni del tronco (questi ultimi due esercizi hanno per scopo di colmare il tempo d'attesa prima del secondo giro).

Forme di gioco sul percorso:

- giocare «a mosca» con varianti
- correre al ritmo della musica; al momento che cessa, arrampicarsi da qualche parte; l'ultimo che lascia il suolo esegue 5 appoggi facciali
- correre attorno a ostacoli: al fischio, sedersi su un attrezzo; due fischi, mettersi in piedi sull'attrezzo; tre fischi, mettersi in sospensione.

## Forme di gioco

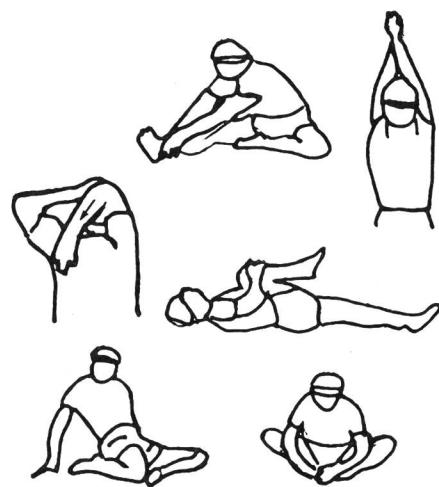
Pallone sopra la corda con varianti.

La palestra è divisa in due campi con una corda (nel senso della lunghezza). I partecipanti sono ripartiti in piccoli gruppi di 2-4 elementi.

- dopo aver toccato il pallone, toccare la linea di fondo
- dopo aver toccato il pallone, toccare la parete
- dopo aver toccato il pallone, eseguire un appoggio facciale
- dopo aver toccato il pallone, eseguire un salto del montone sopra un compagno.

## Ritorno alla calma

### Stretching



### Bigliografia

Anderson, Bob, Stretching. Waldeck, Hübner, 1980.

Bucher, Walter; Murer, Kurt. 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf, Hofmann, 1981

Hahn, Kindertraining. Probleme. Trainingstheorie und Praxis. Zürich, BLV, 1982.

Weineck, J. Optimales Training. Erlangen, Perimed, 1980.