

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

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

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 10

**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**

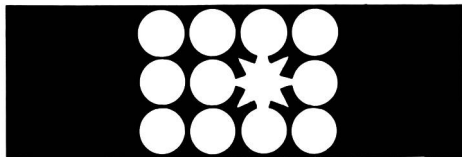
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.02.2026

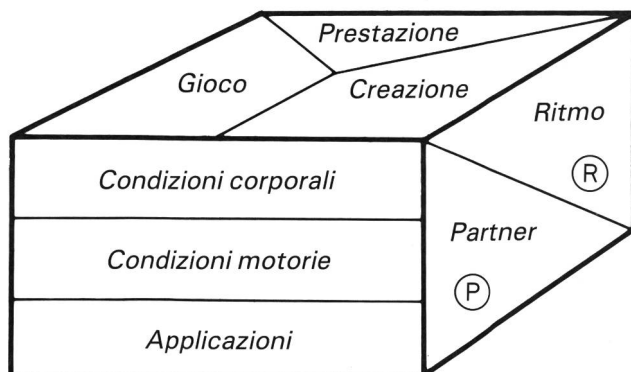
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Ginnastica agli attrezzi: una moltitudine di obiettivi possibili

collettivo d'autori

*Durante un recente corso, alcuni partecipanti si sono raggruppati attorno a Barbara Boucherin per tentare d'esporre, per scritto, tutto quant'era possibile trarre dall'esecuzione di un movimento. Hanno preso, come esempio, ciò che potrebbe svilupparsi a partire da un qualsiasi appoggio sulle mani, cercando di far capire che, dietro la forma finale ottenuta, si nascondono spesso importanti valori, indubbiamente meno visibili, ma che non bisogna trascurare: predisposizioni fisiche e motorie, molteplicità delle possibilità d'applicazione, facoltà d'adattamento del partner al ritmo, all'ambiente ecc. Gli autori hanno suddiviso il loro studio in tre parti: gioco, prestazione, creazione, ciò che sottintende l'ampliamento del ventaglio degli scopi d'apprendimento. Ne sono risultate tre lezioni, di cui presentiamo la prima in quest'edizione (le altre seguiranno prossimamente), che dovrebbero tornar utili ai monitori e agli insegnanti d'educazione fisica, quindi sia nell'ambito di corsi G + S, allenamenti di società sia nella scuola. (red.)*

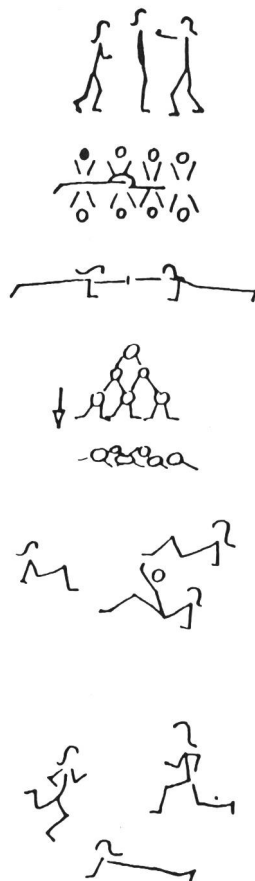


## Movimenti d'appoggio sulle mani

### Gioco

#### Condizioni corporali

**Per imparare e allenarsi con il gioco, i migliori esercizi sono quelli eseguiti con un compagno o in gruppo**



#### Senza attrezzi:

- «l'uomo di legno»: a tre, quattro, in circolo

Tensione del corpo - fiducia

- «tappeto scorrevole»: lanciare tutt'insieme l'allievo verso l'alto in avanti
- «schermata con una mano»
- costruire una piramide lasciarla crollare

Forza d'appoggio

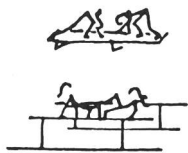
- calcio seduti

- forme di rincorsa: salvarsi prendendo una posizione d'appoggio, per esempio: appoggio facciale

#### Con attrezzi:

- il giardino d'attrezzi: superarli applicando le diverse forme d'appoggio, scalarli piedi in avanti, giocare la rincorsa in sospensione
- forme di corsa e di saltelli in musica: all'arresto di questa, saltare all'appoggio su differenti attrezzi

Arrestare la musica a intervalli regolari

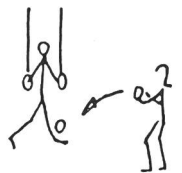


- incrociarsi in posizione d'appoggio su differenti attrezzi

Insegnamento non strutturato; il maestro stimola, dà compiti motori e il necessario impulso, presenta esempi

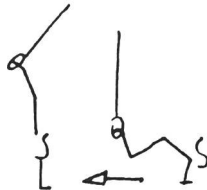


Con l'aiuto di un compagno: presa con l'omero



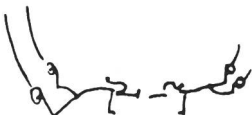
- in posizione d'appoggio, rendere il pallone a un compagno

Gli allievi cercano di raggiungere diversi bersagli



- salire all'appoggio rovesciato indietro

Evitare d'inarcare la schiena!



- ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'altro

Gli anelli sono posti a 30 cm dal suolo



- porsi in appoggio rovesciato con movimento di molleggio

Coraggio - collaborazione

Elevazione delle anche, senza troppo avanzare le spalle



- corsa e appoggio con un compagno e cambio di ritmo

Creare le condizioni necessarie: forza d'appoggio, tensione, fiducia

### Forme d'applicazione



- forme acrobatiche (piramidi)

### Condizioni motorie



- saltare sopra

a due o in colonna

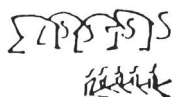
...a un ritmo definito



- eseguire un appoggio rovesciato o una capriola



- «la catena»: in av., ind., a lato



- «il millepiedi»

→ posizione di partenza



- «rincorrersi in piedi»: si liberano gli altri superandoli con un salto del «montone»



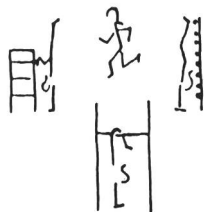
Compagno o gruppo come aiuto o come «attrezzo»



- «l'uomo di legno» all'appoggio rovesciato



- movimento di molleggio; salti con appoggio su o sopra gli attrezzi



- «rincorrersi all'appoggio rovesciato» (forma grezza)



Insegnamento non strutturato



- a diversi attrezzi: salti all'appoggio rovesciato raggruppato

Elevazione delle anche fino alla posizione d'appoggio rovesciato



- Cercare esercizi e scegliere le parti che saranno ripetute 3 volte di seguito nella stessa unità di tempo

- varianti:
  - altre combinazioni d'attrezzi
  - alternativamente: 4 tempi di forme d'appoggio agli attrezzi, poi 4 tempi di libero spostamento in palestra.