

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: 12

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

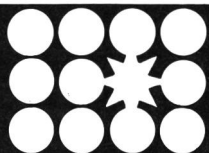
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 21.02.2026

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



LA LEZIONE

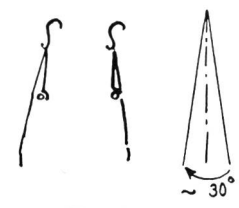
Ginnastica agli attrezzi: una moltitudine di obiettivi possibili (II)

collettivo d'autori

Movimenti d'appoggio sulle mani

Prestazione

Condizioni corporali



Appoggio alla verticale

Sbarra fissa all'altezza delle spalle

- salto all'appoggio
 - a) in avanti
 - b) indietro



Bastone da ginnastica

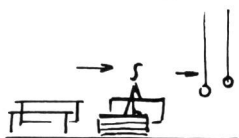
- due allievi tengono il bastone all'altezza delle anche e trasportano un compagno in appoggio. Questo esercizio può essere eseguito sotto forma di gara a gruppi



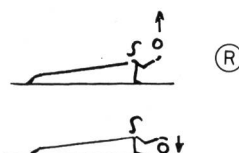
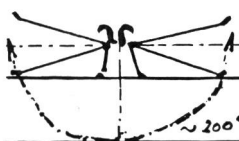
- stesso esercizio con appoggio sulle spalle. Quale gruppo trasporta il maggior numero di allievi a una certa distanza in 2 minuti?

Parallele, 2 cassoni, anelli

- spostarsi, in appoggio, su uno o più attrezzi
- staffetta: salto all'appoggio sugli anelli, corsa fino alle parallele, almeno 5 prese d'appoggio, corsa fino al cassone e almeno 5 prese d'appoggio

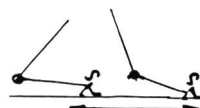
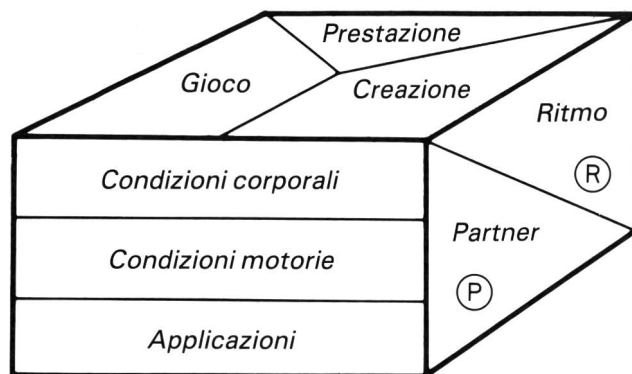


Appoggio libero



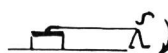
Appoggio facciale

- palleggiare il pallone
- lanciare il pallone

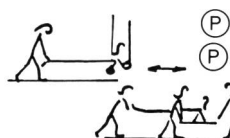


Mantenere un ritmo per una certa durata

- piedi negli anelli, collocati all'altezza dei ginocchi: *chi, camminando sulle mani, riesce ad allontanarsi dalla linea mediana?*



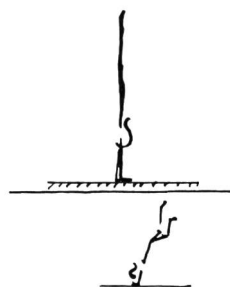
- piedi sul cassone: spostarsi sulle mani in circolo. *Quanti circoli si riesce a fare in 2 minuti?*



Appoggio sugli anelli

Appoggio dietro una sbarra

Si possono realizzare questi due esercizi sotto forma di staffetta

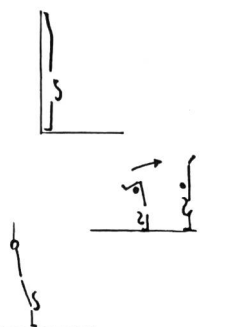


Appoggio rovesciato

Allenamento del senso della verticale

- «scalciare»: *chi riesce più a lungo?*

Integrare questo esercizio in una staffetta



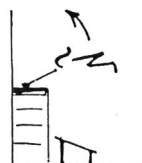
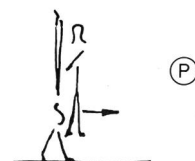
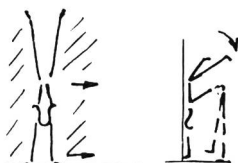
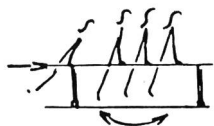
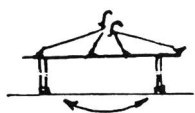
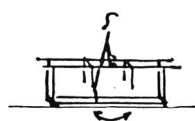
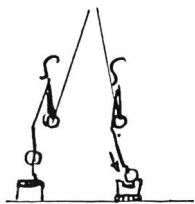
- appoggio rovesciato con l'aiuto di attrezzi o della parete: *che può avanzare le dita fino a quest'ultima?*

- alla sbarra: bilanciamento in sospensione con le ginocchia o salire all'appoggio rovesciato con l'aiuto della sbarra

- appoggio rovesciato con i piedi negli anelli

Questi esercizi possono costituire stazioni di staffette!

Condizioni motorie



Combinazioni di movimenti come concorso di tenacia.

Anelli bilanciati: trasporto di un pallone

L'allievo A, appollaiato su un coperchio di cassone, salta all'appoggio. B gli blocca un pallone fra le gambe. A si bilancia fino a rovesciare il coperchio e lasciarvi cadere il pallone.

Quale squadra avrà messo il maggior numero di palloni nel cassone?

Sbarra fissa

Superare ripetutamente la sbarra, passando dall'appoggio ed effettuando $\frac{1}{4}$ di giro per terminare alla stazione laterale.

Numero dei passaggi per minuto.

Ritmo!

Parallele o 2 cassoni

Leggero bilanciamento in avanti e indietro fino alle due corde posate sugli staggi.

Le corde non devono essere spostate!

Chi bilancerà all'appoggio più a lungo?

Parallele

- bilanciamento con i piedi che si posano, alternativamente, sulle estremità anteriori e posteriori degli staggi

Il corpo è teso

- bilanciamento sincronizzato: il massimo di ginnasti bilancia insieme sugli staggi

Questo esercizio può trasformarsi in gara di gruppo sotto forma di staffetta

Mini-trampolino - cassone

Salto all'appoggio fino a che il corpo, teso, sia parallelo alla superficie del cassone.

Chi risente meglio l'orizzontale?

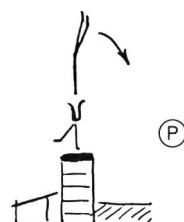
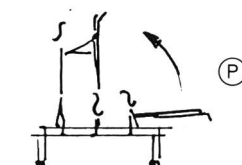
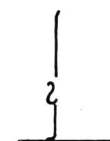
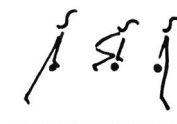
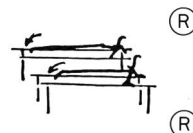
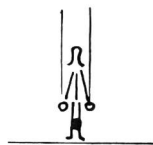
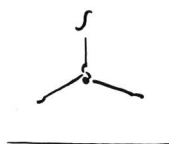
- appoggio rovesciato contro la parete:
 - chi supera la maggior distanza?
 - chi ridiscende più lentamente con le gambe divaricate?

Avanzare in appoggio rovesciato, con l'aiuto di un compagno, elevando le gambe contro le sue braccia: chi percorre la maggior distanza dal punto di partenza?

Mini-trampolino - cassone

Salti continui all'appoggio rovesciato sul cassone contro la parete: chi riesce a eseguire 3 salti di seguito?

Forme d'applicazione



Mantenere l'appoggio per una certa durata

Sbarra fissa all'altezza delle spalle

Gambe divaricate trasversalmente, sollevare le anche sopra la sbarra...

... e spingerle in avanti fino a che siano nel prolungamento del tronco

Anelli all'altezza delle anche o del petto

- salto all'appoggio
- idem con un pallone fra le gambe

Montone, suolo, spigolo di panchina

Squadra

Il compagno verifica che l'angolo sia retto

Parallele

- bilanciamento in avanti, uscita dorsale e ricezione in posizione laterale

Il corpo è teso

- bilanciamento indietro e uscita facciale, in sincronia con il compagno su un'altra parallela

- stesso esercizio, ma uno dopo l'altro, passando sempre all'appoggio, da un paio di staggi all'altro

Quale gruppo supera tutte le parallele in modo sincrono?

- stesso esercizio, ma alternando uscita dorsale e uscita facciale

Sbarra fissa

Bilanciamento indietro alto per superare la sbarra in posizione raggruppata.

Quante ripetizioni si possono realizzare?

- appoggio rovesciato libero: quanto tempo vi si può restare?

- stesso esercizio ma con le gambe divaricate

Parallele - cassone - mini-trampolino

- salire all'appoggio rovesciato libero con aiuto:

- chi può salire più volte?
- chi può restare all'appoggio senza aiuto attivo?

- facciale elevato: $\frac{1}{4}$ di giro per arrivare alla stazione

Il compagno controlla la verticalità. □