

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

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

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 5

**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**

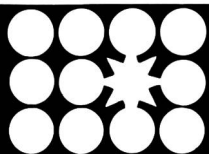
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.04.2026

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



# LA LEZIONE

## Goba: giocare con poco

### Tema

Mirare e correre

### Scopo

- poter dosare direzione e forza dei colpi
- assumere in corsa la giusta posizione



L'opuscolo «GOBA» è ottenibile al prezzo di Fr. 4.50 (porto incluso) presso Etienne Butikofer, Wagnerstrasse 21, 3007 Berna

### Contenuto

#### Introduzione

- saluto: tutti trotterellano in palestra. A ogni incontro diretto, salutarsi battendo l'un l'altro le racchette
- racchette giunte in alto sopra la testa e flessioni laterali
- racchette giunte in avanti davanti al corpo, rotazioni del tronco
- battere le racchette alternando:
  - davanti e dietro al corpo
  - sopra la testa e al suolo
  - tra le gambe e in salto (sopra la testa)
- a quattro zampe: circolo con perno sui piedi

#### Fase di prestazione

- bilanciare: palla sulla racchetta e muoversi senza lasciarla cadere. Sinistra e destra o addirittura con due palle
- «cantoni»: tutti hanno un soprannome (per esempio cantoni, animali, maestri ecc.). A batte un pallone (gonfiabile) verticale in alto e chiama un nome. Ricezione del chiamato e così via. Tutti restano in movimento
- attraverso il cerchio: A e B giocano, mentre C cerca di far attraversare la palla nel cerchio (più facile con palloncini)

#### Gioco sopra alla corda

- colpire il cerchio: A e B posano un cerchio sulla rispettiva fascia di gioco. La palla deve superare la corda e cadere all'interno del cerchio
- esercizio di corsa: come esercizio precedente. Dopo ogni colpo bisogna comunque correre attorno a un picchetto
- torneo: la palestra viene suddivisa in settori di gioco con la denominazione dei vari gironi di campionato (LN A, LN B, ...3., 4., 5. divisione). Si gioca in singolo e doppio per determinati periodi di tempo. Il vincitore è promosso, il perdente retrocesso. Restano il vincitore LN A e il perdente di 5. divisione.

#### Materiale:

- 1 paio di racchette GOBA ogni partecipante
- 1 cerchio per partecipante
- 1 palla di gommapiuma, 1 palla (gonfiabile) ed eventualmente 1 palloncino ogni 2 partecipanti
- corda, picchetti

### Organizzazione

#### Varianti:

- libero trotto, A saluta B, B-C, C-D, D-A
- battuta di racchetta sin./des. - insieme, uno contro l'altro



Quale coppia effettua il maggior numero di scambi senza errori (GO-BACK)?