

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ginnastica + Fitness  
**Autor:** Mägerli-Bechter, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999566>

### **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:** 03.05.2026

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

# Ginnastica + Fitness

di Barbara Mägerli-Bechter

*Una disciplina sportiva anche abbraccia un ampio settore di attività motorie e sportive. L'orientamento A (ginnastica) contiene le variate attività delle federazioni di ginnastica. L'orientamento D (allenamento della condizione) vien raccomandato quale formazione supplementare nel settore dei principi d'allenamento per gli sport di prestazione e agonistici. L'orientamento F (fitness) si occupa di tutti coloro i quali intendono praticare dello sport per aumentare il proprio benessere fisico. Il presente articolo fornisce una panoramica dell'attività nella disciplina sportiva nel quadro di corsi di perfezionamento: «Correre» quale movimento di base è presente nella tua disciplina sportiva? Allora fa per te questo contributo pratico!*

## Correre nel modo giusto

All'incirca attorno al primo compleanno, ogni bambino fa i suoi primi passi liberamente – si dice – può correre. Ma, a detta dalla mole di lavoro di or-

topedici e fisioterapisti, ci sono dubbi sull'apprendimento della corsa. E quando si osserva gli stili dei partecipanti a una corsa popolare, allora sappiamo che «correre dev'essere imparato!»

Presupposti: *scarpette* adatte al personale stile di corsa. Muscolatura interessata ben curata, cioè una muscolatura del piede all'altezza delle esigenze giornaliera e sportive.

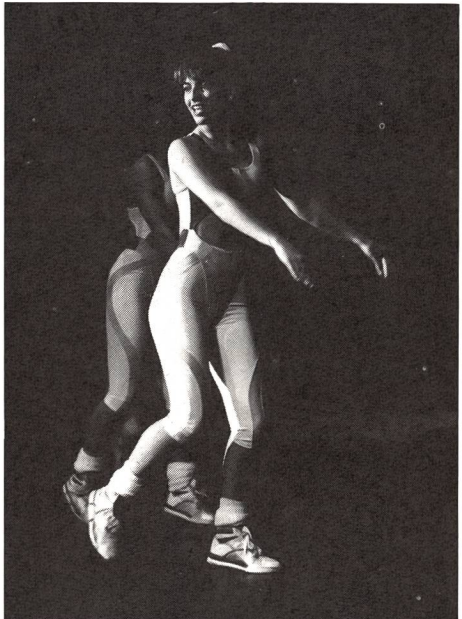
## Esempio di una lezione di corsa

### Introduzione

Riprese filmate o fotografiche da una corsa popolare e/o diverse scarpette consumate.

### Parte principale

Scopi	Contenuti	Organizzazione
<p>Sensibilizzazione del piede, percezione della soletta/ contatto con il suolo. Concentrazione sulla superficie di contatto del piede Riconoscere l'importanza della totalità del piede!</p> <p>Dove manca – cos'è sufficiente quale superficie d'appoggio?</p> <p>Autopercezione dell'impegno muscolare!</p> <p>Nozione principale: i muscoli del piede si trovano nel polpaccio!</p> <p>Marciare:</p>	<p>Correre a piedi nudi su vari tipi di suolo: prato, sabbia, sassi, asfalto, ghiaia, tartan, legno, ecc. Contrasti: camminare su rete metallica, paletti, assicelle di legno, longitudinalmente e di traverso</p> <p>Camminare lentamente, se possibile al rallentatore: quali muscoli lavorano?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marciare con pronunciata rullata del piede, senza movimento verticale delle anche</li> <li>2. Marciare con rullata e alla fine spinta in alto</li> <li>3. Alternare corsa sulla punta dei piedi e sui talloni</li> </ol>	<p>Ricognizione, prima della lezione, fissare i tragitti.</p> <p>A coppie: A guida B, che ha gli occhi chiusi, su diversi tipi di suolo. Alternare, oppure: mettere nella palestra diversi materiali di fondo.</p> <p>Ognuno prova per contoproprio</p> <p>A coppie scambiano le loro esperienze oppure discussione in gruppo.</p> <p>Dimezzare il gruppo, metà palestra ognuno; l'insegnante dimostra</p>

Scopi	Contenuti	Organizzazione
<p>Sentire l'intera muscolatura interessata del corpo: addome teso, muscolatura delle natiche partecipa attivamente a sostegno della colonna vertebrale</p> <p>Contrasti</p> <p>Con la posizione braccia in alto si arriva, per lo più, alla giusta posizione del bacino</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Corsa con impegno pronunciato delle articolazioni dei ginocchi e dei piedi (trotterellare)</li> <li>5. Saltellare: tirare le ginocchia in avanti verso l'alto</li> <li>6. Alternare la presa dei talloni sin. des. con passo intermedio, senza passo intermedio, solo des., solo sin.</li> <li>7. Ripetizione dell'esercizio 4</li> <li>8. «Skipping» con movimento strascicato del piede (corsa di trazione)</li> <li>9. Corsa di pressione: cosciente spinta in avanti</li> <li>10. Combinazione tra gli esercizi 8 e 9</li> <li>11. Corsa di rilassamento (trotterellare)</li> <li>12. Corsa di controllo con le braccia in alto</li> </ol>	

## Esempi d'applicazione

<p><b>Addestramento alla rincorsa</b></p> <p>Stacchi a piedi pari</p> <p>Stacchi su una gamba</p>	<p>Corse progressive</p> <p>Brevi corse in progressione per lo stacco dalla pedana di salto o minitramp per un salto teso</p> <p>Corse in progressione di progressiva lunghezza per il salto nella fossa di ricezione</p>	<p>In diagonale attraverso la palestra</p> <p>A seconda della grandezza delle 3-4 stazioni</p> <p>Il prossimo parte quando l'altro si stacca</p>
---	---	--

## Conclusione

### Allungare e rafforzare la muscolatura della parte inferiore della gamba

Giocare con una matita: sollevare con le dita dei piedi una matita, spingerla lateralmente oppure tirarla sotto i piedi, sempre lasciando i talloni al suolo. ■

