

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 11

Artikel: La rivista di Macolin nel corso degli anni : "ha il compito di secondare i capi nel loro grande lavoro"

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999398>

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: 16.01.2026

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

La rivista di Macolin nel corso degli anni

«Ha il compito di secondare i capi nel loro grande lavoro»

di Nicola Bignasca

«Questo bollettino deve ristabilire il contatto mancante fra i capi e l'Ufficio centrale per l'istruzione preparatoria, la ginnastica, lo sport e il tiro (UFI) e rafforzarlo; ha il compito di secondare i capi nel loro grande lavoro, pieno di responsabilità, e deve portare ai capi il vero spirito di Macolin».

Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

Test e misurazioni nell'educazione fisica II

Hans Altorfer

Nella prima parte il test è stato descritto quale strumento di misurazione vero e proprio. Da uno strumento ci si attende naturalmente una certa precisione.

Per il test la cosa diventa un po' più complicata, in quanto spesso la grandezza da misurare appare poco ben definibile. Prendiamo ad esempio la condizione fisica, che nella sua mole completa non è esattamente definibile. Inoltre, nella maggior parte dei casi, non si procede direttamente a delle misurazioni. Da una misurazione si desidera ottenere l'indicazione desiderata. Un esempio illustrativo: nel salto in lungo da fermo si misurano i centimetri saltati, ma questi centimetri ci interessano soltanto in funzione del risultato riguardante la forza d'elasticità.

È però possibile, tenendo conto di diversi principi, svolgere un test in modo che esso misuri il più precisamente possibile. Attraverso il test si mira ad ottenere un giudizio oggettivo e sicuro. Esso deve essere facilmente applicabile e semplice, il che vale principalmente per la pratica. Il capitolo seguente tratta questi criteri, da considerare e da esaminare al momento della creazione di un test.

Principi importanti per la costruzione del test

1. Il criterio degli esercizi opportuni: gli esercizi contenuti in un test di educazione fisica devono essere adatti al gruppo da esaminare. Esempio: un test di capacità calcistica per giocatori della categoria juniores non è senz'altro adatto per allievi delle scuole medie.

Due punti sono importanti a questo proposito:

- a) quale gruppo deve essere esaminato?
- b) a quale scopo si tende con i risultati del test?

2. Il criterio dell'affidabilità: un test deve presentare una certa consistenza, che dev'essere di natura più vasta possibile. Ripetendo il test con lo stesso gruppo di persone esso dovrebbe portare alle stesse, regolari costatazioni. Non può accadere che i peggiori alla prima prova, improvvisamente, alla ripetizione del test, risultino tra i migliori. Ogni esercizio deve perciò poter essere misurato

in modo chiaro e pulito. Esercizi implicanti un fattore d'apprendimento devono essere scartati. Le valutazioni dovrebbero essere effettuate da più giudici, come è il caso per esempio nella ginnastica e nel pattinaggio artistico. In un determinato esercizio dovrebbe essere impegnata sempre una sola persona, lo svolgimento del test non dovrebbe cioè subire la influenza di altre persone. Esercizi che esigono una vasta motivazione sono per la maggior parte sconsigliabili, a meno che non si miri all'aspirazione della motivazione.

Un test inoltre non dovrebbe essere falsificato, nel caso in cui più persone procedono alla sua istruzione e al suo svolgimento. Quando un test può essere svolto indipendentemente da una determinata persona, allora possiede obiettività.

Il criterio della validità e del valore dei risultati: la validità di un test può essere definita semplicemente così: un test è valido quando ha valutato quello che doveva valutare. Da questo risulta chiaramente l'importanza di porre e chiarire nel migliore dei modi le questioni concernenti lo scopo del test.

Molte valutazioni hanno un valore notorio (face validity). Il getto del peso, per esempio, è senz'altro un valido sistema per costatare a quale distanza si arriva a lanciarlo. Se però, attraverso il getto del peso si vuole valutare la forza esplosiva del braccio, in questo caso l'esercizio non è più adatto, perché subentrano troppi particolari tecnici. Un buon lanciatore possiede senz'altro forza esplosiva, ma non tutti coloro che ne hanno possono lanciare bene il peso.

Per definire il valore di un test lo si deve paragonare ad un criterio definito, oppure, con un'espressione statistica: effettuare una correlazione.

La scelta di questo criterio (o più criteri) è naturalmente il punto critico.

Le possibilità di paragone sono le seguenti:

- a) il test può essere paragonato con un test da laboratorio, perché questi, conformemente alla loro natura, sono estremamente precisi: per esempio: dinamometria, test con valutazioni fisiologiche ecc.;

- b) un test può essere posto in correlazione con altri test, già esistenti e collaudati;

- c) la validità del test può essere definita attraverso la differenza che esso fa chiaramente tra «bene» e «male»;

- d) i risultati dei test possono essere messi in correlazione tra di loro da un certo numero di esperti, con i risultati di valutazione.

A seconda del tipo del test deve o devono essere scelte una di queste possibilità di confronto.

4. Il criterio della semplicità e dell'applicazione: un test è utile solo quando esso può essere applicato. Soprattutto nella pratica dell'educazione fisica vale il principio: quanto più semplice, tanto meglio. Più volte subentrano compromessi tra il valore della valutazione e la semplicità dello svolgimento del test.

Un test di estrema semplicità, che non possiede però più valore di valutazione, è tanto inutile quanto quello che ne possiede troppo, ma che non è applicabile praticamente.

Essendo molte proprietà fisiche strettamente imparentate, è possibile talvolta provare, mediante un esercizio, due facoltà simili, come per esempio forza e resistenza muscolare. Grazie a queste relazioni, alcuni test sono facilmente semplificabili.

Un test per la pratica non deve però essere semplice solo nel suo svolgimento, ma anche poco costoso nella sua applicazione. Le persone che sono sottoposte al test inoltre non dovrebbero prima aver frequentato nessun corso sulla sua applicazione e sul suo svolgimento.

Come sono espressi questi criteri?

Attendibilità, obiettività, validità (valore dei risultati) devono essere in qualche modo definibili ed essere poi espressi con una misura di grandezza. Tutto il tema dei test e delle misurazioni non può essere trattato senza statistica. Essa ci offre la possibilità di valutare i risultati dei test e di tirare delle conclusioni. Sull'utilità dei test si parlerà più oltre. Qui si accenni soltanto alla già citata correlazione, grazie alla quale si stabiliscono i discussi criteri di un test. L'attendibilità è data dal paragone, o appunto dalla correlazione tra il

Così si esprimeva Marcel Meier, redattore e responsabile della propaganda per l'UFI, nel primo numero di «Giovani forti - libera Patria», apparso il 6 gennaio 1944. Una dichiarazione precisa degli obiettivi che intendeva perseguire l'allora «Bollettino per i capi federali dell'istruzione preparatoria (IP)», dalla quale traspare chiaramente l'intento di un'istanza centrale - l'UFI appunto - di intensificare il contatto con la base - i capi dell'IP -, e di trasmettere loro tutto il sostegno necessario per adempiere al loro compito «pieno di responsabilità».









Da allora, di numeri di «Bollettini» o «riviste di Macolin» ne sono apparsi più di 500 e sempre rigorosamente - anche se in una prima fase in modo irregolare - nelle tre edizioni in lingua italiana, tedesca e francese. L'indicazione «riviste di Macolin» al plurale è più che giustificata se si tien conto dei cambiamenti di nome e - cosa non meno importante - di sottotitolo intercorsi durante i 55 anni di pubblicazione: dal 1944 al 1966 la rivista si chiamò «Giovani forti - libera Patria» e il sottotitolo recitava il seguente testo: «Bollettino per i capi federali dell'istruzione preparatoria»; dal 1967 al 1982 apparve «Gioventù e Sport», «Rivista d'educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin (Svizzera)»; dal 1983 in poi, ed è storia dei nostri giorni, uscì «Macolin» ossia il «Mensile della SFSM e di G+S».

Solamente dei cambiamenti di etichetta?

In concomitanza con l'uscita di questo ultimo numero di «Macolin» cogliamo l'occasione per volgere uno sguardo retrospettivo con l'intento di ripercorrere l'evoluzione dei contenuti della rivista nel corso degli anni. L'immensa quantità di materiale a disposizione, però, non ci permette di tracciare un quadro esaustivo di tutto il periodo di pubblicazione. Ci siamo così limitati ad un'analisi dei contenuti di tre periodi di pubblicazione. Ogni periodo, di tre anni ciascuno, preso in considerazione, rappresenta uno «spaccato» di storia delle «tre riviste di Macolin».

Nel nostro affascinante compito di lettura e classificazione degli arti-

Tabella d'allenamento per lungehiti (esempio)

Lavoro speciale di condizione	Messa in moto		Aprile				Maggio				Giugno			
			1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
	1.	 3 x 20 m. 3 x 50 m.	*				*				*			
	2.	 3 x 10	*				*				*			
	3.	 5 x 5	*				*	*			*			
	4.	 2 x 10	*				*				*			
	5.	 2 x 20	*				*				*			
	6.	 2 x 20	*				*				*			
	7.	 2 x 10	*				*				*			
	8.	 2 x 10	*				*				*			
	9.	Salto in alto con slancio diritto (m. 1.40) 10 x	*				*				*			
	10.	Allenam. isometrico Peso, Giavellotto, Disco	*	*			*	*			*	*		

colici siamo avvalsi dei seguenti criteri:

- da un lato, abbiamo cercato di definire il genere di ogni articolo. Interessante è stato soprattutto indagare sullo spazio riservato ai contributi tecnici e alle informazioni. Abbiamo così classificato gli articoli nelle categorie seguenti: contributi scientifici, metodologico-didattici, articoli di politica (della formazione, dello sport o della SFSM) e informazioni d'attualità.
- d'altro canto abbiamo analizzato il tema affrontato nei contributi tecnici. Abbiamo così individuato tre settori principali: «sport di competizione ed allenamento», «educazione fisica e sport», «attività fisica nel tempo libero».
- infine, abbiamo indagato sulla fascia d'età alla quale si riferisce il contenuto dell'articolo: bambini, giovani o adulti? Interessante è stato soprattutto individuare in che misura gli articoli tengano conto di tutte le fasce d'età.

La lettura di queste riviste si è rivelata molto interessante ed arricchente. Il quadro, che ne abbiamo ricavato, è certamente lacunoso e con una forte connotazione soggettiva. Pertanto, è da considerarsi unicamente

come un contributo personale ad una ricostruzione dell'evoluzione delle riviste di Macolin nel corso della loro storia.

In favore di una «gioventù forte»!

Di «Giovani forti - libera Patria» abbiamo analizzato gli ultimi tre anni di pubblicazione, che vanno dal 1964 al 1996. In quel periodo, la rivista era uno strumento al servizio della promozione dello sport di competizione e del movimento dell'Istruzione preparatoria (IP). Questi due accenti tematici convivevano in stretta simbiosi: lo sport di competizione fungeva da modello e da punto di riferimento per l'insegnamento nel quadro dell'IP.

La parte dedicata allo sport di competizione proponeva un ventaglio ricco e variato di temi: gli articoli scientifici affrontavano tematiche riguardanti la psicologia (p. es. lo stato di pre-partenza), la fisiologia dell'allenamento (p. es. i principi dell'allenamento in altitudine) e la medicina sportiva (p. es. il problema della tendinite). I contributi didattici presentavano i metodi di allenamento dei fattori di condizione fisica

e delle tecniche specifiche alle diverse discipline (p. es. pesistica, salto con l'asta). Accanto a questi articoli tecnici, la rivista ospitava regolarmente anche contributi che proponevano riflessioni sul ruolo e il contributo dello sport di competizione nella nostra società. Lo spunto per affrontare tematiche di fondo concernenti lo sport di alta prestazione era offerto dalla magra figura rimediata dagli atleti svizzeri durante i Giochi olimpici di Innsbruck e Tokio. Nelle sue veci di portavoce dell'IP, «Giovani forti - libera Patria» proponeva regolarmente un importante inserto didattico. In questa rubrica, ad. es., veniva riassunta la materia impartita durante i corsi di formazione dei monitori oppure venivano presentate le prescrizioni relative alle discipline sportive che componevano il programma dell'IP (p. es. test di nuoto, test di condizione fisica di Macolin, ecc.).

Dagli articoli tecnici traspare chiaramente la concezione di educazione fisica e sportiva in vigore a quei tempi. L'accento veniva posto sull'educazione (o scuola) del corpo, con la quale si mirava al miglioramento sistematico dei fattori di condizione fisica (forza, velocità, resistenza). È evidente che dietro questa conce-

zione di scuola del corpo si celava l'intento dell'IP di preparare la gioventù maschile al servizio militare.

Al servizio di Gioventù+Sport

Nel secondo periodo di pubblicazione da noi preso in considerazione, dal 1979 al 1981, la rivista di Macolin si chiamava «Gioventù e Sport». Anche se la denominazione non era perfettamente identica all'omonimo movimento di promozione dello sport giovanile «Gioventù+Sport» – si noti la presenza della «e» al posto del «+» – il nome della rivista ne sottolineava comunque lo stretto legame. E infatti, «Gioventù e Sport», la rivista, era uno strumento al servizio di Gioventù+Sport, l'istituzione.

Negli articoli di didattica e metodologia si riconosce l'impronta e la filosofia di G+S. La maggior parte dei contributi, infatti, era dedicata alle discipline sportive che componevano – e compongono tuttora – il programma di G+S. Questi articoli, poi, affrontavano temi che riguardano particolarmente l'educazione fisica e sportiva dei giovani in età G+S (dai 14 ai 20 anni).

La rivista poneva l'accento soprattutto sull'educazione sportiva dei giovani e, in particolare, sull'apprendimento delle tecniche specifiche alle discipline sportive tradizionali (p. es. atletica, nuoto, sci, giochi, ecc.). Gli

articoli pratici, invece, proponevano un'immagine più ludica dell'attività sportiva nell'esplicito intento di promuovere il principio di un'educazione al movimento multilaterale.

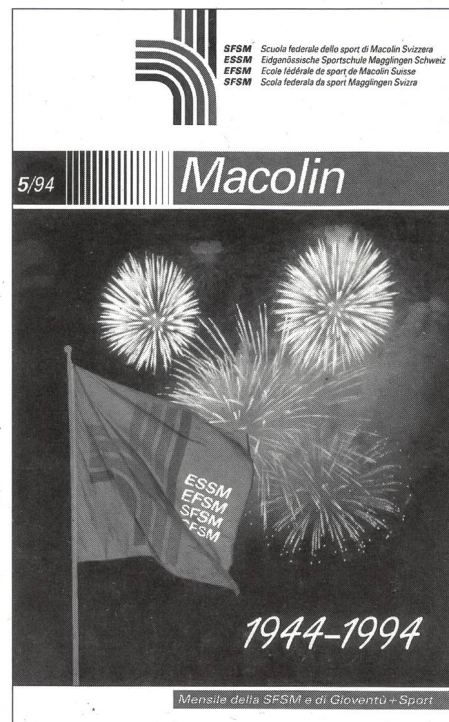
La rivista «Gioventù e Sport» riservava uno spazio importante anche a temi che riguardano lo sport di competizione e l'allenamento sportivo. È soprattutto la rubrica «Ricerca – Allenamento – Gara» ad ospitare articoli di carattere scientifico e didattico concernenti lo sport di competizione. Questo inserto affrontava temi di vario genere: aspetti psicologici legati al rapporto tra allenatore e atleta, temi di medicina sportiva come l'alimentazione e la prevenzione degli infortuni e articoli concernenti i principi dell'allenamento delle capacità fisiche e tattiche.

Accanto a questi due accenti tematici, che trovano uno spazio fisso nella rivista, «Gioventù e Sport» proponeva regolarmente anche contributi sull'attività fisica e sportiva nel tempo libero. Ad esempio, presentava regolarmente le attività del progetto «Sport per tutti», che si proponeva di migliorare il fitness della popolazione svizzera oppure offriva degli spunti pratici per gli sportivi di ogni età e livello (p. es. programma di condizione fisica per la preparazione all'attività sciistica, test per la valutazione della resistenza aerobica).

Lo specchio di Macolin

A partire dal 1983, e fino ai nostri giorni, il mensile della SFSM si è presentato con il nome di «Macolin». È evidente che la scelta del nuovo nome non è stata puramente casuale. Si riconosce, infatti, il preciso intento dell'editore di affidare alla rivista il ruolo di portavoce della SFSM e non più solo di G+S.

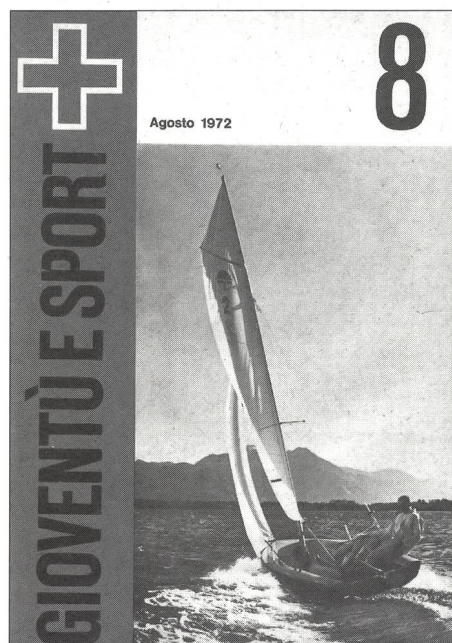
Questo ruolo di organo ufficiale dell'istituzione traspare anche dai contenuti delle edizioni pubblicate tra il 1992 e il 1994. La presenza dell'istituzione nella rivista, infatti, è confermata dalla pubblicazione di numerosi articoli firmati dai collaboratori della SFSM, contributi che affrontavano in gran parte temi che riguardavano i settori di attività della SFSM. A questo proposito, possiamo citare, in ordine di importanza, gli articoli di promozione dell'atti-



vità sportiva nel quadro di G+S, i contributi scientifici posti sotto al regia dell'Istituto di scienza dello sport della SFSM, e gli articoli che presentavano la politica della Confederazione – e dunque, indirettamente della SFSM – in materia di promozione dello sport. Altri temi e progetti di marchio prettamente macoliniano venivano lanciati e promossi dalle colonne della rivista: pensiamo, ad. es., allo sport per gruppi marginali, allo sport per anziani e alla costruzione di impianti sportivi.

Se ci è concesso un paragone con i due periodi analizzati precedentemente, possiamo affermare che il ruolo della rivista nella promozione del movimento G+S è parzialmente cambiato: rispetto al passato, «Macolin» pubblica meno informazioni su G+S e più contributi di carattere scientifico, didattico e metodologico in funzione delle esigenze attuali del movimento G+S.

A suffragio di questa nostra opinione, possiamo citare l'esempio della serie di articoli dedicata allo sport nell'infanzia. In concomitanza con l'abbassamento dell'età G+S da 14 a 10 anni, per la prima volta, negli anni 1992/1994, la rivista «Macolin» ha affrontato in modo sistematico il complesso tema dello sport nell'infanzia. È evidente che questo nuovo orientamento ha avuto dei riflessi



anche sul tipo di educazione fisica e sportiva promossa. Negli articoli dedicati all'avviamento dei bambini alle varie discipline sportive, l'accento non veniva più messo solo sull'apprendimento delle tecniche specifiche alle singole discipline sportive (educazione allo sport), bensì sull'acquisizione dei movimenti di base (correre, saltare, lanciare) tramite un'attività sportiva multilaterale e variata (educazione al movimento).

Fedele alle origini ma al passo con i tempi

L'inchiesta, così come l'abbiamo concepita, presenta un neo, in quanto esclude la possibilità di ricostruire completamente tutta la storia delle riviste di Macolin. Ciò nonostante, questo metodo ha sicuramente un pregio: quello di agevolare il confronto tra riviste di diverse epoche e di esaltarne così sia le differenze che i punti in comune principali. Dai tempi di «Giovani forti - libera Patria» a quelli di «Gioventù e Sport» e, infine, di «Macolin», l'evoluzione dei contenuti è stata per certi versi sostanziale:

- gli articoli di carattere scientifico sono aumentati sia di numero che per quel che concerne la varietà dei temi e delle discipline affrontati. Se «Giovani forti - libera Patria» pubblicava soprattutto articoli di medicina e biomeccanica, in «Gioventù e Sport» e «Macolin» si possono leggere anche articoli di psicologia, scienza dell'educazione e sociologia applicate allo sport. Questo fiorire di articoli scientifici è sicuramente un segno tangibile dell'espansione delle scienze dello sport in Svizzera nel corso degli ultimi decenni.
- gli articoli riguardanti lo sport di competizione e l'allenamento sportivo sono diminuiti in modo drastico. Se «Giovani forti - libera Patria» era soprattutto una rivista al servizio dello sport di competizione, «Gioventù e Sport» e «Macolin» hanno assunto le veci di riviste di educazione fisica con un orientamento pedagogico e didattico. L'allenamento sportivo ha lasciato così il posto a temi riguardanti l'insegnamento delle discipline sportive.

– la rivista si è aperta progressivamente a temi riguardanti l'educazione fisica e sportiva dei giovani di tutte le età e di ambo i sessi. Se «Giovani forti - libera Patria» si soffermava unicamente sullo sport degli adolescenti e degli adulti di sesso maschile, «Gioventù e Sport» e soprattutto «Macolin» hanno posto l'accento anche sull'educazione fisica e sportiva dei bambini in età scolastica e di ambo i sessi. È evidente che il passaggio dall'IP a G+S, in un primo tempo, e l'abbassamento dell'età G+S dai 14 ai 10 anni, in un secondo, hanno agevolato questa svolta. Anche se si può parlare di evoluzio-

ne dei contenuti e di nuovi accenti tematici, non bisogna però enfatizzarne la portata. Infatti, più di un filo d'Arianna unisce le riviste di Macolin nei periodi da noi presi in considerazione. Esso è meno visibile nei contenuti che nella linea editoriale e nella filosofia della rivista. Alludiamo, ad es., alla ricchezza e alla varietà dei temi, alla loro attualità, alla serietà con la quale venivano affrontati. Le riviste di Macolin – ed è una nostra modesta opinione – hanno sempre saputo tastare il polso dello sport in tutte le sue sfaccettature. E questo sempre nell'intento di «secondare i capi nel loro grande lavoro, pieno di responsabilità». ■



LE NOSTRE LEZIONI

Ginnastica acrobatica - Parallele ad altezze ineguali

Ernst Meierhofer

Durata: 1 ora e 40 minuti. Luogo d'esecuzione: palestra.

Materiale: banchine, tappeti, parallele, palline, fischietto, blocchetto, matita.

I. Preparazione (20')

Messa in moto e scuola del corpo. Gli es. 1-5 della scuola del corpo vengono eseguiti contro la parete.

- Marcia e corsa alternate;
- Corsa in scioltezza con cambiamento di ritmo;

1.

- Passi saltellati incrociando le gambe;

2.

- Corsa, al segnale salto d'appello, caduta in decontrazione alla pos. raggomitolata e salto con estensione, corsa;

3.

- Passi saltellati accentuando l'altezza;

4.

- Leggero passo di corsa, al colpo di fischietto scatto in av.;

5.

- Schiena alla parete: caduta ind. con 1/2 giro del tronco;

- 6. Saltellamenti.

II. Scuola della prestazione (70')

Corsa (10')

Staffetta con trasporto: squadre di 4-6 corridori; un corridore giace dietro la banchina A; gli altri lo trasportano lungo il percorso e lo depongono dietro la banchina B; tutti ritornano al punto di partenza per trasportare il seguente, e così di seguito fin quando tutti sono stati trasportati una volta.



6

I. Tema - Ginnastica acrobatica (15')

Capriola in av. e ind. Tre tappeti a circa 5 m. di distanza uno dall'altro.

1. Marcia - capriola in av. - marcia. Le mani appoggiano aperte e leggermente girate verso l'interno.
2. Come 1, ma con salto d'appello per eseguire la capriola.
3. Come 2, ma dal leggero passo di corsa.
4. Come 3, ma nella fase finale della capriola le mani vanno alte caviglie.
5. Capriola ind.: pos. raggomitolata, le mani, palmo in alto, sono di fianco alla testa, il mento tocca il petto.
6. Capriole av. e ind. alternativamente.
7. Es. a due: A è a terra sul dorso, gambe fl., mani alle caviglie di B, il quale è in appoggio sulle mani per terra, davanti ad A. Con leggera spinta di A, B compie una capriola in av. fino ad essere sulla schiena, seguita da una capriola ind. alla pos. di partenza.

N.B. - Gli es. 5-7 vengono eseguiti in piccoli gruppi sui diversi tappeti.

2. Tema - Parallele ad altezze ineguali (25')

1. Rincorsa obliqua, prese radiali allo staggio alto e passaggio con bilanciamento sopra lo staggio basso; cambiamento di lato.
2. Staz. fac. lat. davanti allo staggio alto, prese dorsali; come 1., ma diritti (aiuto alle anche).
3. Salire sullo staggio basso, poi su quello alto e salto in profondità.
4. Stazione sullo staggio basso, presa palmare su quello alto, molleggiare leggermente e saltare costalmente in av. alla stazione (a sin. e a dr. - con aiuto eventuale).
5. Con appoggio di un piede sullo staggio basso, presa palmare a quello alto, stabilirsi all'appoggio; una mano passa ora sullo staggio basso; presa di slancio

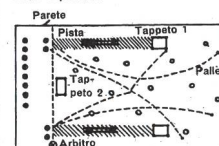
con le gambe, saltare in av. con passaggio facciale elevato.

6. Staz. fac. lat.: stabilirsi girando ind. all'appoggio - staggio alto (ev. anche con spinta sullo staggio basso).
7. Combinazione: come 6. allo staggio alto, girare in av. e, con battuta delle gambe sullo staggio basso, ristabilirsi girando ind. su quello alto; passaggio fac. elevato.

Gioco (20')

Gioco di corsa con palline di cuoio o palle da tennis.

A. Campo da gioco e disposizione delle squadre:



B. Svolgimento del gioco.

Secondo l'effettivo delle squadre, partono 2 o 4 giocatori contemporaneamente. Ogni partente è in possesso di una palla (variante: ognuno ha 2 palle). Al colpo di fischietto dell'arbitro, le palle vengono lanciate in campo (all'interno dello spazio delimitato dai tappeti 1 e dalle piste di corsa), i partenti corrono sulle loro piste sino al tappeto 1 e ritorno i giocatori dell'altra squadra, sparsi sul campo da gioco, non hanno il diritto di ostacolarli.

I giocatori in campo raccolgono le palle lanciate - ognuno al massimo una palla - e le trasportano di corsa fino al tappeto 2. L'arbitro conta le palle deposte sul tappeto 2 entro il ritorno dell'ultimo lanciatore. Quando tutta la squadra lancia ha effettuato il percorso, si invertono le parti. Vince la squadra che ha raccolto il maggior numero di palle. Le palle deposte al tappeto 2 dopo il passaggio della linea d'arrivo non contano.

III. Ritorno alla calma (10')

Riporre il materiale comunicazioni, doccia.