**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport
**Band:** 9 (2007)
**Heft:** 29

**Artikel:** Cerchi e Co. : attrezzi manuali
**Autor:** Markmann, Mariella / Harder, Claudia
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999091

**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:** 28.11.2025

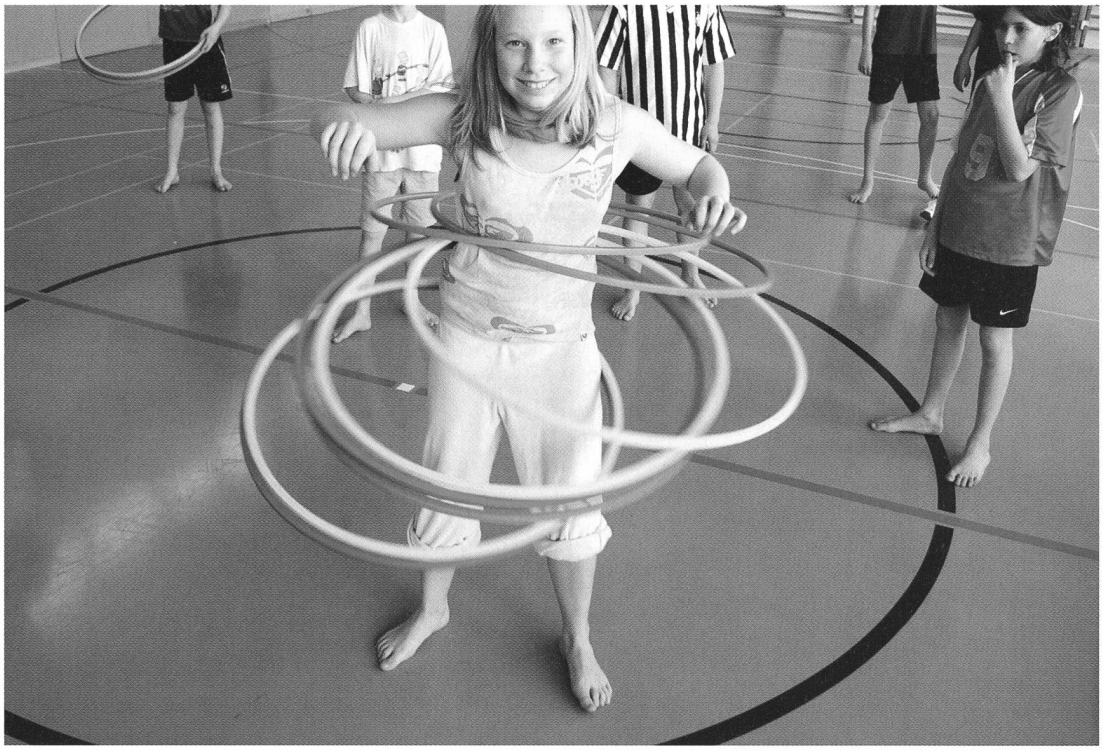
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Cerchi e Co.

mobile
inserto pratico

29

3|07 UFSPO & ASEF



**Attrezzi manuali //** Ogni giorno, sul mercato appaiono nuovi modelli che ci spingono a riporre in soffitta quelli più tradizionali. Un errore se si pensa all'enorme potenziale ancora parzialmente inesplorato, che offrono il cerchio, la clavetta e il bastone.

*Mariella Markmann, Claudia Harder*
*Redazione: Francesco Di Potenza; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino; foto: Daniel Käsermann; illustrazioni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo*

▶ In un'era votata all'effimero come la nostra, sembra impossibile riuscire ad impartire una lezione coinvolgente senza l'ausilio di attrezzi nuovi di pacca. Ma siamo consapevoli che spesso quello che compriamo non è nient'altro che una rivisitazione della versione precedente? La maggior parte di questi prodotti servono a soddisfare bisogni specifici e all'indomani dell'acquisto già sono sostituiti da un nuovo prototipo. Non solo le «novità» hanno il potere di entusiasmare gli allievi, anche con i vecchi attrezzi che giacciono nel deposito della palestra il docente di educazione fisica può infondere slancio alle sue lezioni.

## Un pizzico di fantasia

Questo inserto pratico si focalizza su tre attrezzi manuali, oggi fabbricati prevalentemente di plastica, ma che originariamente erano di legno. Generalmente figurano nell'inventario del materiale di ogni palestra, tuttavia se dovessero mancare all'appello possono essere sostituiti facilmente da altri oggetti: bottiglie PET per rimpiazzare le clavette, bastoni tradizionali oppure camere d'aria di biciclette al posto dei cerchi. E la magia funziona anche nel senso opposto, ovvero gli attrezzi veri e propri possono tramutarsi in oggetti immaginari anche nella vita di tutti i giorni (ad es. i cerchi possono diventare pneumatici o ruote di biciclette).

## Usi molteplici

Gli attrezzi, il materiale e gli oggetti non convenzionali possono incoraggiare ad eseguire dei movimenti che non si sarebbe mai pensato di fare. Inoltre si prestano particolarmente bene a svolgere esercizi a coppie o di gruppo poiché stimolano ad intrattenere relazioni corrette, promuovendo nel contempo le competenze sociali ed individuali. In un'ottica di promozione delle attività motorie e sportive, gli attrezzi possono essere utilizzati in svariati modi, ad esempio per animare in modo ludico, per accompagnare dei movimenti, per incentivare i contatti sociali, oppure per esercitare le capacità coordinative e gli aspetti condizionali. Si prestano bene anche per riprodurre l'esecuzione di movimenti, per impararne di nuovi oppure semplicemente possono diventare degli oggetti di demarcazione in svariate discipline. E perché non sfruttarli anche come attrezzi da competizione? //

**L'*inserto pratico* è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.**
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'*inserto pratico*): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

**Le ordinazioni sono da inoltrare a:**
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

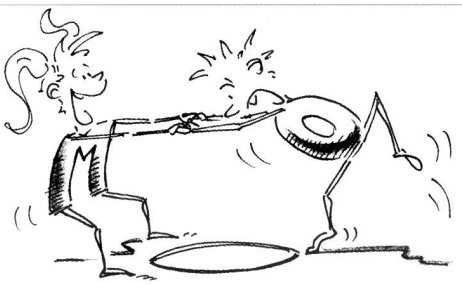
# Rotolare e altro

## Attenzione ai bordi

**Come?** Distribuire dei cerchi per tutta la palestra e muoversi liberamente. Quando urta un cerchio, l'allievo deve eseguire una penitenza: saltarci dentro con entrambi i piedi, dapprima con il piede destro e poi con quello sinistro, saltarci dentro ed abbassarsi a toccare il pavimento, saltarci dentro con un piede solo e mantenersi in equilibrio, saltarci dentro e sedersi, camminare in avanti e all'indietro sul bordo del cerchio mantenendosi in equilibrio, ecc.
**Varianti:**
- variare la distanza fra i cerchi;
- variare il numero di ripetizioni;
- muoversi liberamente per la palestra a suon di musica e quando questa viene spenta eseguire gli esercizi.

## Lanciare

**Come?** Lanciare un dado e stabilire un esercizio con il cerchio per ognuna delle sei facce: 1 = saltare dentro e fuori, 2 = passare attraverso, 3 = saltare al di sopra del cerchio rotolante, 4 = hola hopp, 5 = effettuare un percorso tenendo in equilibrio il cerchio su una mano, 6 = stringere il cerchio fra i piedi e rotolare per terra di lato.
**Variante:** disporre diverse piste di cerchi sotto forma di percorso e per ogni pista definire un esercizio. Ad es. pista 1 = saltare da un cerchio all'altro a gambe unite; pista 2 = saltare due volte con la gamba sinistra e due volte con quella destra; pista 3 = saltare da un cerchio all'altro all'indietro; pista 4 = saltare da un cerchio all'altro girando sul proprio asse longitudinale; pista 5 = saltare da un cerchio all'altro imitando il salto della rana; pista 6 = saltare da un cerchio all'altro eseguendo un mezzo giro.



## Gaffe

**Come?** A e B si dispongono uno di fronte all'altro con un cerchio in mezzo a loro e si tengono per mano, cercando di spingersi a vicenda all'interno dell'attrezzo.
**Varianti?** Quattro o cinque bambini si tengono per mano e cercano di spingersi a vicenda nel cerchio.

## Riordinare

**Come?** Muoversi liberamente per la palestra a suon di musica. Il docente sfrutta il momento melodico per eliminare dal campo da gioco da due a tre cerchi. Chi non riesce a mettersi in salvo in un cerchio quando il docente spegne la musica deve eseguire una penitenza.

## Rincorrersi

**Come?** Disporre da otto a dieci cerchi nel campo da gioco e definire da due a tre cacciatori. I fuggitivi possono mettersi in salvo su un'isola (cerchio). Un solo fuggitivo per isola.

## Sgusciare

**Come?** In coppia. Passare attraverso il cerchio, dapprima con la gamba (poi con il braccio, la testa, il sedere, ecc.). Lasciar scegliere agli allievi come muovere i cerchi oppure regolamentare il tutto. Il cerchio può essere disposto verticalmente, orizzontalmente oppure essere sollevato o collocato sul pavimento.

## Centrare il bersaglio

**Come?** Far rotolare tutti i cerchi in direzione di un solo allievo.

## Salto della corda

**Come?** Far ruotare il cerchio in avanti, all'indietro e lateralmente e saltare come se il cerchio fosse una corda.

## Cerchio elettrico

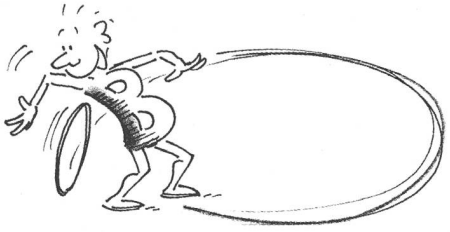
**Come?** A e B si trovano all'interno di un cerchio. A è davanti a B e quest'ultimo tiene il cerchio in posizione orizzontale. A stabilisce la direzione in cui andare, mentre B veglia a che il cerchio non tocchi il corpo di A durante l'avanzata.
**Variante:** B stabilisce la direzione e A si premura di non toccare il cerchio con il proprio corpo.

## Cerchi rotolanti

**Come?** Far rotolare il cerchio per tutta la palestra in avanti, all'indietro, lateralmente con una mano o con entrambe le mani.
**Varianti:**
- spingere il cerchio con l'ausilio di un bastone;
- far rotolare il cerchio in avanti e quando supera una linea, correre davanti ad esso per fermarlo, oppure superarlo e saltare sopra il cerchio.

## Pista di rullaggio

**Come?** Far rotolare il cerchio da una mano all'altra in modo tale che passi sulle spalle/sulla schiena.
**Variante:** come sopra, ma fare in modo che passi su un braccio, sulla spalla, sulla nuca e poi sull'altro braccio, sino all'altra mano.

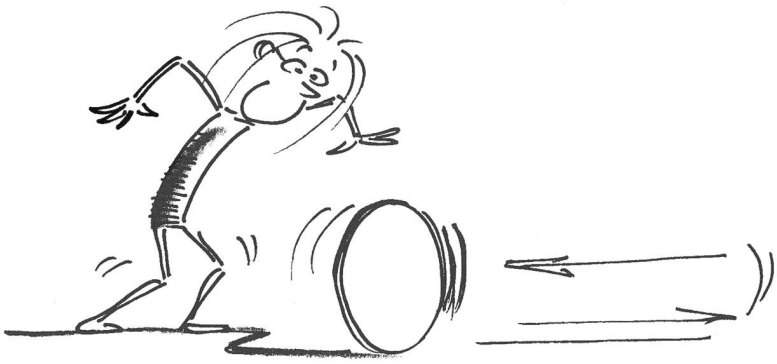


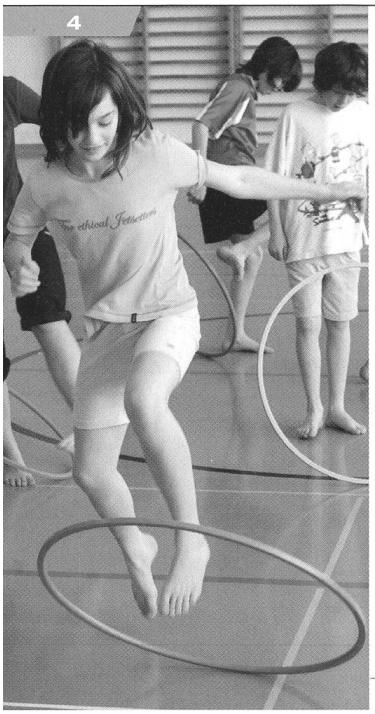
## Disegnare un cerchio

**Come?** Far rotolare il cerchio in avanti leggermente inclinato, in modo da disegnare un cerchio. Optare per un'inclinazione che permetta al cerchio di tornare al punto di partenza.
**Variante:** come sopra. L'allievo corre nella direzione opposta del cerchio.

## Rotazione all'indietro

**Come?** Far ruotare il cerchio su sé stesso e all'indietro. Nel momento in cui il cerchio torna al punto di partenza saltarci sopra a gambe divaricate oppure con un salto a forbice.
**Varianti:**
- scivolare attraverso il cerchio oppure rotolarsi mentre torna al punto di partenza;
- infilare il piede nel cerchio quando quest'ultimo torna al punto di partenza;
- sdraiarsi sul pavimento e, mentre il cerchio torna al punto di partenza, farlo rotolare sul proprio corpo trasversalmente o longitudinalmente.





## Mantenerlo in vita

**Come?** Far ruotare il cerchio. Chi riesce a saltar dentro e fuori il maggior numero di volte sino alla fine della rotazione?
**Variante:** chi riesce a palleggiare una palla il maggior numero di volte sino al termine della rotazione del cerchio?

## Attorcigliare

**Come?** Dopo aver fatto ruotare su sé stesso il cerchio bisogna andare a toccare una parete. Chi riesce, nel minor tempo possibile, a toccare una parete il maggior numero di volte prima che il cerchio finisca a terra?

## Hola hopp

**Come?** Far orbitare il cerchio attorno a diverse parti del corpo: mano, braccio, gamba, collo, vita.
**Variante:** eseguire l'esercizio con più cerchi.

## Saltare

**Come?** Far orbitare il cerchio orizzontalmente attorno all'articolazione del piede e saltare con l'altra gamba.

## Cerchi volanti

**Come?** Lanciare in alto con slancio il cerchio e riprenderlo. Il cerchio può essere lanciato in modo orizzontale, verticale oppure con entrambe le mani.
**Variante:** lanciare in alto e in avanti il cerchio e correre a riprenderlo. Chi riesce a percorrere la distanza più lunga?

## In prigione

**Come?** Tenere il cerchio orizzontalmente e lanciarlo in alto sempre orizzontalmente. Collocarsi sotto il cerchio in modo tale che cadendo s'infili sulla testa. Afferrarlo una volta giunto all'altezza delle anche.
**Varianti:**
- bloccare il cerchio con i piedi;
- disporre il cerchio sul collo del piede e lanciarlo in aria. Infilarsi nel cerchio mentre cade e afferrarlo una volta giunto all'altezza delle anche.

## Rotolare in aria

**Come?** Tenere il cerchio orizzontalmente, lanciarlo in aria facendolo ruotare e poi riafferrarlo. Chi riesce a farlo ruotare più volte?

## Ruota

**Come?** Collocare due cerchi per terra. Fare la ruota in modo tale da iniziare il movimento in un cerchio e terminarlo in un altro.

## Danza del serpente

**Come?** Ogni bambino si trova all'interno di un cerchio e con una mano tiene il cerchio della persona che lo precede e con l'altra di quella che lo segue. In questo modo si forma un serpente che corre in lungo e in largo per la palestra.
**Variante:** la testa del serpente cerca di «mordersi» la coda.

## Gallina e volpe

**Come?** Formare una fila come nell'esercizio precedente. La gallina (prima persona della fila) cerca di proteggere il suo pulcino (ultima persona della fila), mentre una volpe (bambino con un cerchio) tenta di bloccare il pulcino con il proprio cerchio.

## Un cerchio dietro l'altro

**Come?** Gli allievi formano un cerchio. Davanti ad ognuno di loro si trova un cerchio che deve essere passato al vicino senza lasciare la presa delle mani.
**Variante:** ad un segnale il docente cambia la direzione.

## Con ritmo

**Come?** Collocare per terra diversi cerchi ad una distanza regolare gli uni dagli altri. Gli allievi corrono fra i cerchi dribblando e palleggiando una volta, due volte,... in ogni cerchio.
**Variante:** passarsi la palla da un cerchio all'altro e dopo ogni passaggio spostarsi nel cerchio che sta alla propria destra.

## *Usi molteplici*

▶ La maggior parte dei cerchi sono fabbricati in legno, in plastica o in materiale plastificato e il loro peso dipende dalla qualità e dal diametro (fra 50 e 90 cm). I cerchi si prestano particolarmente bene ad essere lanciati, afferrati, ruotati su sé stessi, oltrepassati con dei salti, attraversati oppure ad essere avvolti attorno a diverse parti del corpo. Molti, ma non tutti gli esercizi descritti possono pure essere eseguiti con l'ausilio di una camera d'aria di bicicletta o di motorino.

Mariella Markmann è capodisciplina G+S di ginnastica e danza.
Contatto: mariella.markmann@baspo.admin.ch

Claudia Harder è capodisciplina G+S di ginnastica.
Contatto: claudia.harder@baspo.admin.ch

# Fra ritmo ed equilibrio

## Bosco di clavette

**Come?** Disseminare delle clavette per tutto il locale e correre attraverso il bosco (di clavette), assumendo andature diverse, senza far cadere alcun attrezzo.

## A memoria

**Come?** A percorre per primo un determinato tracciato e B lo osserva dall'esterno. Quando A porta a termine la sua missione, tocca a B percorrere lo stesso tracciato.
**Variante:** B ha gli occhi bendati e A lo guida attraverso il percorso, dopodiché B deve cercare di ripercorrere esattamente la strada scelta da A.

## Giardinaggio

**Come?** Disporre per terra le clavette usando i piedi. Quale squadra riesce a terminare per prima l'esercizio?

## Trapianto

**Come?** Alla sinistra di una panchina si trovano (a portata di mano) dieci clavette. Un allievo si colloca su una panchina rovesciata. Chi riesce a trapiantare più velocemente le clavette da sinistra verso destra senza lasciare la panchina?

## Rapina

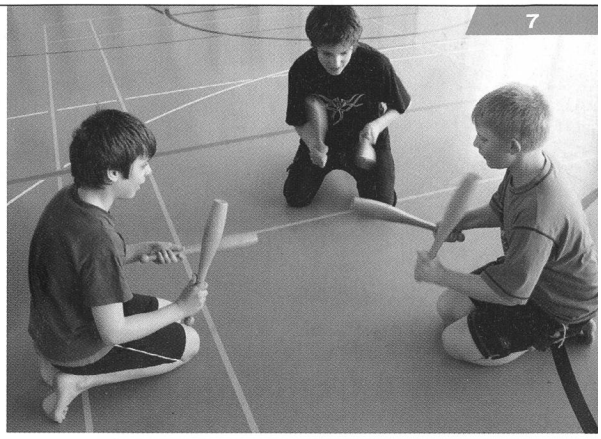
**Come?** Due squadre dispongono le loro clavette in due campi opposti. Il gioco consiste nel rubare dal campo avversario il maggior numero di clavette e portarle nel proprio campo entro un determinato periodo di tempo.
**Variante:** tutte le clavette stanno nello stesso campo. La squadra A cerca di rovesciare tutte le clavette, mentre la squadra B tenta di impedirglielo raddrizzando immediatamente gli attrezzi rovesciati. Quale squadra raggiunge più rapidamente il proprio obiettivo?

*«mobile» in offerta speciale*

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

**Informazioni e ordinazioni: www.mobile-sport.ch**



## Concerto

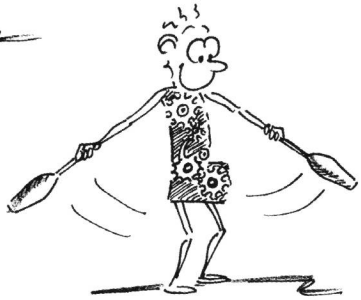
**Come?** Una clavetta a testa. Produrre diversi ritmi battendo la pancia, la testa o il collo contro il pavimento, contro quella di un altro allievo oppure contro la parete.
**Varianti:**
- il docente dà il ritmo e la classe lo imita;
- un allievo dà il ritmo e la classe lo imita;
- unire o combinare diversi ritmi fra di loro.

## Artista

**Come?** Mantenere in equilibrio la clavetta (verticalmente, orizzontalmente) su diverse parti del corpo.

## Prolunga

**Come?** Imitare un orologio a pendolo (si consiglia di eseguire l'esercizio con due clavette). Dondolare le braccia in modo regolare davanti e accanto al corpo.



## Incroci e cerchi

**Come?** Incrociare le braccia in modo simmetrico e asimmetrico davanti o accanto al corpo.
**Variante:** fare il mulino. Tenere la clavetta fra il pollice e l'indice in modo rilassato, disegnare dei cerchi verso l'esterno e l'interno della mano assumendo diverse posizioni: braccia tese orizzontalmente davanti al corpo, lateralmente, sopra la testa, braccia abbassate.

## Clavette volanti

**Come?** Lanciare verso l'alto oppure spingere le clavette con entrambe le mani.
**Varianti:**
- lanciare la clavetta passandola sotto una gamba;
- lanciarla in alto e riprenderla mettendo una mano sotto la gamba;
- lanciarla in alto da dietro la schiena e riprenderla davanti.

## Arco di trionfo

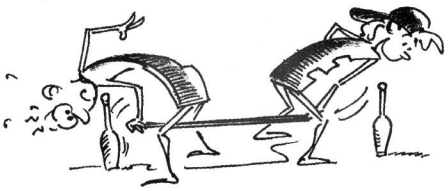
**Come?** Lanciare la clavetta da una mano all'altra facendola passare sopra la testa.
**Variante:** come sopra ma con due clavette.

## Lancio di precisione

**Come?** Lanciare la clavetta con una mano in direzione di un compagno disposto di fronte. Dopo ogni lancio riuscito aumentare la distanza.
**Variante:** come sopra, ma lanciare due clavette contemporaneamente.

## Giocoliere

**Come?** Lanciare da una mano all'altra una clavetta facendola ruotare su sé stessa.
**Variante:** come sopra ma con due clavette. Lanciare le clavette una dopo l'altra. L'esercizio può essere eseguito anche con tre attrezzi.



## Birilli

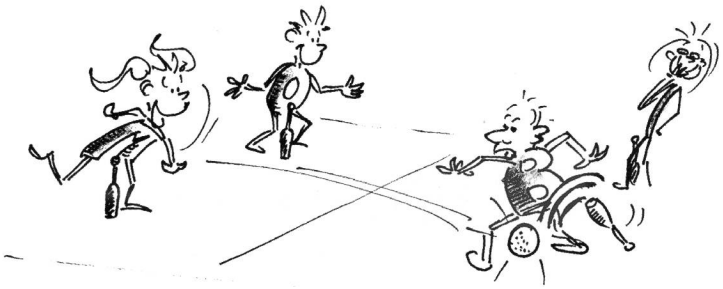
**Come?** A e B sono schiena contro schiena a circa mezzo metro di distanza. Ognuno di loro tiene l'estremità di un bastone fra le mani (inclinato in avanti) e davanti a ciascuno si trova una clavetta. Tirando e spingendo, A e B cercano di rovesciare la clavetta dell'avversario.

## *Insegnare l'ambivalenza*

▶ La vita testimonia quotidianamente l'importanza dell'ambivalenza. Tutti gli esercizi proposti dovrebbero essere eseguiti sia con la mano destra sia con quella sinistra. Le clavette invitano a servirsi di due attrezzi contemporaneamente.

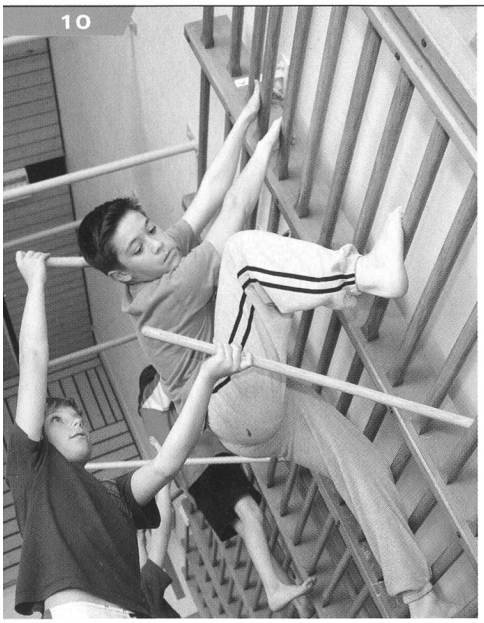
## Palle e clavette

**Come?** Formare due squadre e introdurre nel gioco una o due palle. Ogni bambino colloca la propria clavetta nella sua metà campo e veglia a che essa non sia rovesciata. Se questo avviene, l'allievo emigra nel campo avversario, ridispone la propria clavetta e gioca con gli avversari. Quale squadra si ritrova per prima senza giocatori?
**Varianti:** quando la clavetta viene rovesciata, il bambino deve andare a sedersi al di fuori del campo sino a quando un'altra clavetta subisce la stessa sorte della sua. A quel punto può ritornare nel campo, ricollocare la clavetta e riprendere il gioco.



## *L'attrezzo degli artisti*

▶ Una clavetta si compone di una testa, di un collo e di una pancia ed è disponibile in svariati materiali (legno, plastica, materiale plastificato), lunghezze (da 30 a 50 cm) e forme/qualità (dura, soffice, piccola). Le clavette possono essere lanciate, afferrate, battute, mantenute in equilibrio, incrociate, fatte oscillare. Gli esercizi descritti possono essere eseguiti anche con degni sostituti, quali bottiglie PET di dimensioni e peso diversi, riempite con acqua o con sabbia.



# Il bastone magico

## Labirinto 1

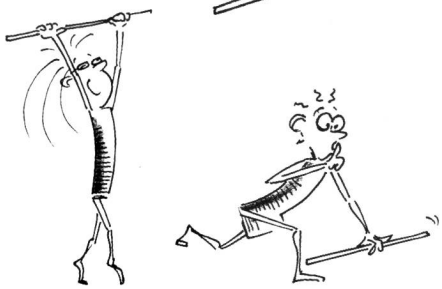
**Come?** La metà della classe costruisce un labirinto con l'ausilio di tutti i bastoni a disposizione. L'altra metà cerca di correre attraverso il labirinto il più in fretta possibile.

## Labirinto 2

**Come?** Correre in lungo e in largo schivando i bastoni.
**Varianti:** girare attorno ai bastoni disegnando un cerchio, superarli, oltrepassarli saltando in avanti, lateralmente, con una gamba sola, a gambe unite, ecc.

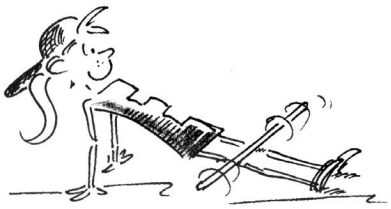
## Touch me

**Come?** Toccare i bastoni con diverse parti del corpo. Ad esempio ad un segnale, toccare il più rapidamente possibile dieci bastoni con il sedere, l'orecchia sinistra, ecc.



## Afono

**Come?** Sollevare il più in alto possibile un bastone dopo l'altro e riappoggiarli per terra il più silenziosamente possibile.

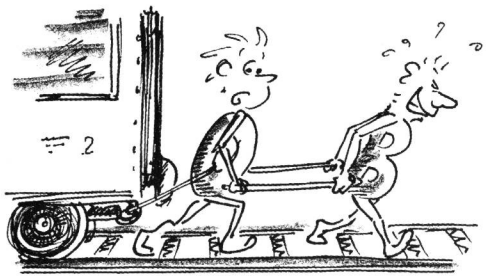


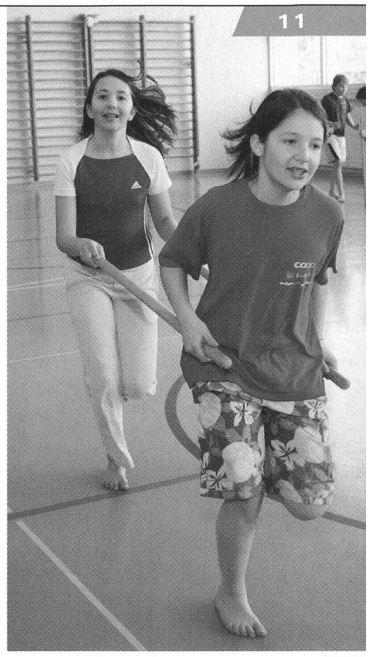
## Onde

**Come?** Sedersi allungando le gambe e appoggiare un bastone sul collo del piede. Far rotolare il bastone verso l'anca sollevando la gamba. Farlo rotolare verso il piede sollevando il sedere.
**Variante:** far rotolare il bastone lungo le braccia.

## Massaggio

**Come?** Far rotolare il bastone lungo le braccia e la schiena verso il sedere e poi riafferrarlo.





## Locomotiva

**Come?** A e B si dispongono uno dietro l'altro con un bastone in ogni mano e corrono in lungo e in largo per la palestra.
**Varianti:**
- A chiude gli occhi e si fa tirare da B;
- come sopra ma B chiude gli occhi e si fa spingere da A.

## In carrozzaaaaaa

**Come?** A e B si mettono uno di fronte all'altro e tengono fra le mani le estremità dei bastoni, poi salgono sullo stesso bastone con una gamba (movimento che parte dall'esterno), ruotano su sé stessi e contemporaneamente portano l'altro bastone al di sopra della testa e scendono dall'altra parte.

## Cespuglio

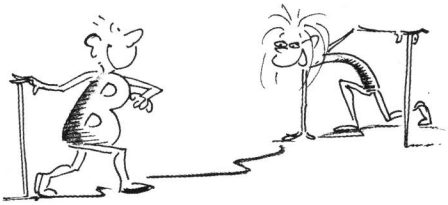
**Come?** Due bastoni per ogni coppia. A tiene entrambi i bastoni e li appoggia per terra nella palestra (oppure contro la parete o la spalliera). B deve cambiare posto a entrambi i bastoni.

## Pertica

**Come?** Appoggiare per terra i bastoni verticalmente, attorcigliando il braccio su sé stesso.

## Dondolo

**Come?** Far dondolare sul bastone dapprima la gamba destra e poi quella sinistra.
**Variante:** sciogliere la presa ed eseguire una rotazione completa attorno al proprio asse.



## Corsa veloce

**Come?** I componenti di una coppia si dispongono ad una distanza di circa dieci metri e al segnale si scambiano i bastoni. Aumentare progressivamente la distanza.

## Cip e ciop

**Come?** Formare un cerchio con tutto il gruppo. Al segnale «cip» tutti si spostano di un bastone a sinistra, al segnale «ciop» di uno a destra. Con «cipciop» si spostano a sinistra di due bastoni e con «ciopcip» di due a destra, ecc. Nessun bastone deve cadere a terra.

## Circo

**Come?** Tenere in equilibrio orizzontalmente o verticalmente un bastone sul palmo della mano, rimanendo sul posto oppure camminando.
**Varianti:**
- due bastoni contemporaneamente;
- tenere in equilibrio il bastone su un dito, un piede, una spalla, un ginocchio, il naso, il mento, ecc.

## Bastoni volanti

**Come?** Appoggiare un bastone orizzontalmente su una spalla, lasciarlo cadere e farlo atterrare sullo stinco.

## Reazione

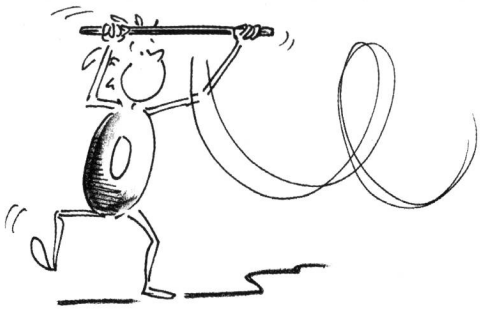
**Come?** In coppia. A fa cadere il bastone e B cerca di afferrarlo prima che cada a terra. Il bastone può cadere in modo orizzontale o verticale. Posizione di partenza: B ha le mani dietro la schiena.

## Twirling

**Come?** Tenere il bastone a metà della sua lunghezza ed incrociare le mani.

## Rock'n'roll

**Come?** In coppia con due bastoni. A e B tengono in mano le estremità dei due bastoni e li fanno oscillare. Ad un certo punto ruotano completamente lungo l'asse longitudinale e tornano alla posizione di partenza. Una mano lascia un'estremità del bastone, lo lascia penzolare per poi riprenderlo.



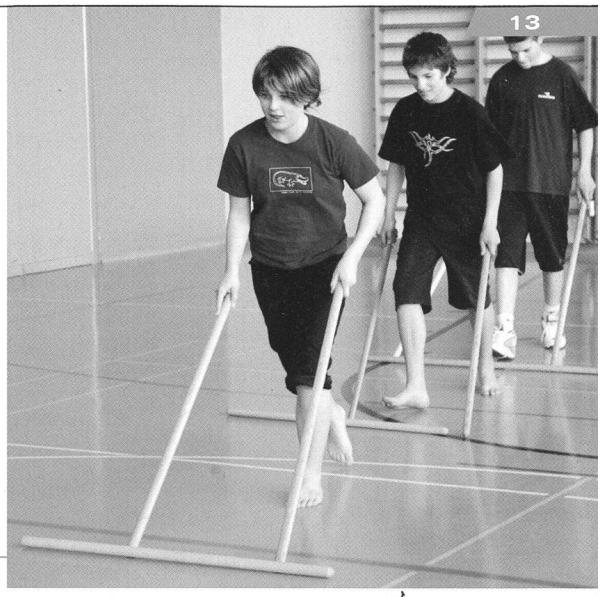
## Gesso

**Come?** Disegnare o scrivere in aria. Tenere fra le mani un'estremità di due bastoni e con essi disegnare dei cerchi in aria. Eseguire l'esercizio a più livelli (in alto, in basso, a sinistra, a destra).

## *Guida al movimento*

▶ I compiti svolti con un attrezzo manuale possono fare da guida all'esecuzione di movimenti-chiave come:
- sollevare = tendere
- mettersi carponi = rimpicciolirsi
- avvolgere l'attrezzo con il corpo = arrotondare la schiena
- saltare sopra = forza di stacco
- afferrare l'attrezzo prima che cada a terra = reazione

In questo modo, l'attrezzo diventa uno strumento metodico che indica l'obiettivo nascosto che si vuole raggiungere con il movimento.



## Tapis roulant

**Come?** Far rotolare un bastone con l'ausilio di altri due bastoni da A a B.
**Variante:** portare un bastone con l'ausilio di altri due da A a B.

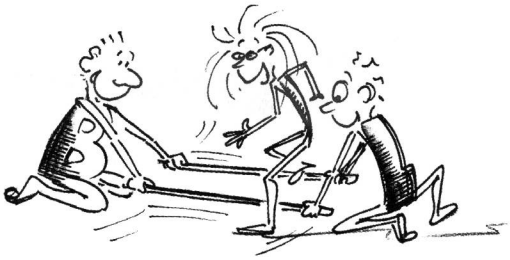
## Rimorchiatore

**Come?** Trio. Due persone portano una terza su un bastone da un punto A ad un punto B. La terza persona è seduta sul bastone.
**Variante:** la terza persona si dispone in posizione d'appoggio sul bastone.

## Pippistrello

**Come?** Due persone una di fronte all'altra. Ognuna appoggia un'estremità del bastone sulla propria spalla. La terza persona si sospende al bastone con le mani e con i piedi.

## Bastoni di bambù



**Come?** A e B battono il ritmo con due bastoni. C inventa una danza fra questi due bastoni. Ad esempio: ta – ta (battere due volte i bastoni a terra, distanziando i colpi) – tam (battere un bastone contro l'altro) – ta = piede sinistro all'interno – ta = piede destro all'interno – tam = entrambi i piedi verso l'esterno contemporaneamente.

## Zattera

**Come?** Rovesciare l'ultimo elemento di un cassone affinché l'imbottitura sia rivolta a terra, disporlo a circa cinque metri dalle spalliere su una superficie amovibile composta di sei bastoni. Fissare una fune alle spalliere. Una persona si siede nella zattera e tirando la corda cerca di avvicinarsi alla spalliera. I bastoni che vengono lasciati alle spalle vanno raccolti subito e trasportati davanti alla zattera.

## *Sostituibilissimo*

▶ I bastoni sono costruiti in legno, in plastica o in materiale plastificato e la loro lunghezza varia da 60 a 100 cm. Un bastone può essere rotolato, lanciato e afferrato, battuto e tenuto in equilibrio. Possono essere rimpiazzati da ombrelli, bastoni da passeggio, bastoni da unihockey, rami di alberi, tubi di plastica. Si prestano particolarmente bene ad essere utilizzati nella fase di preparazione.

# Diversificare il riscaldamento

▶ Il riscaldamento comprende varie componenti quali la messa in moto, la stimolazione della circolazione, la mobilità delle articolazioni, il rafforzamento, l'allungamento e la coordinazione. Esso va costruito in modo tale da intercalare esercizi singoli eseguiti al ritmo di musica ad esercizi di gruppo o in coppia. La maggior parte degli esercizi può essere eseguita con diversi attrezzi.

| Obiettivo | Ce = cerchio | B = bastone Cl = clavetta |
|---|---|---|
| Messa in moto | Ce-B-Cl | ■ Un attrezzo a testa. |
| | Ce-B-Cl | ■ Spostarsi in diversi modi fra gli attrezzi. |
| | Ce-B-Cl | ■ Girare attorno e saltare sopra ad ogni attrezzo una volta. |
| | | ■ Toccare gli attrezzi con diverse parti del corpo; afferrare l'attrezzo e posarlo a terra altrove silenziosamente. |
| | Ce-B-Cl | ■ Costruire una macchina di Tingueli con l'ausilio degli attrezzi. |
| Stimolare la circolazione | Ce-B-Cl | ■ Cercare la propria strada: disporre gli attrezzi a piacimento. Gli allievi cercano una strada da percorrere. Ogni attrezzo indica un tipo di movimento da eseguire. A dà l'esempio, B copia. |
| | Ce-B-Cl | ■ Le molecole. Correre per la palestra, al segnale formare con gli attrezzi una molecola delle dimensioni indicate precedentemente. |
| | | ■ Il rifugio. Ci si mette in salvo toccando un attrezzo. Al massimo una persona per attrezzo. |
| | Ce-B-Cl | ■ Gallina e volpe. La gallina cerca di proteggere il proprio pulcino (= ultimo elemento della fila) dagli attacchi della volpe. |
| | Cl | ■ Tapis roulant. Far rotolare due bastoni con l'ausilio di un terzo attraverso un determinato percorso. |
| | B | ■ Bosco di clavette. Girare attorno alle clavette spostandosi in diversi modi. Chi tocca una clavetta deve assolvere una penitenza. |
| | Cl | ■ Rapina. Chi riesce per prima a toccare dieci diversi attrezzi con una determinata parte del corpo? |
| | Ce-B-Cl | ■ Rincorrersi: contare ad alta voce gli attrezzi toccati. Chi viene acciuffato deve ricominciare a contare da 1. |
| | | ■ Alcuni cacciatori cercano di impedire a tutti i giocatori di raggiungere quota 10. |
| Muovere le articolazioni | Ce-B-Cl | ■ Labirinto: metà della classe dispone gli attrezzi in diversi luoghi, gli altri cercano di percorrere una via senza toccare gli attrezzi. |
| Rafforzare | Ce-B-Cl | ■ Sedersi con le gambe allungate in avanti. Tenere l'attrezzo con entrambe le mani e remare, una volta in alto, una volta in basso. |
| | Ce | ■ Saltare la corda con il cerchio. |
| | B | ■ Posizione supina. Tenere il bastone con entrambe le mani. Sollevare da terra la parte superiore del corpo, tendere le braccia in avanti e portarle verso la nuca. |
| | Ce-B-Cl | ■ Sdraiarsi sulla schiena con le gambe piegate. Far rotolare lentamente la clavetta sulla coscia (verso l'alto e verso il basso). |
| | Ce-B-Cl | ■ Sedersi sui talloni. Inclinare in avanti la parte superiore del corpo e tenere l'attrezzo sollevato a qualche centimetro da terra. |
| | Ce-B-Cl | ■ Corsa in appoggio: in coppia. Collocare una gamba su un attrezzo e l'altra su un altro. Chi riesce per primo a fare un giro correndo in questa posizione? |
| | Ce-B-Cl | ■ Duello: uno a destra, l'altro a sinistra dell'attrezzo. I due cercano di tirare l'avversario nel o contro l'attrezzo. |
| | Ce-B-Cl | ■ Gioco di spinte, spingere. |
| Allungare | Ce-B-Cl | ■ Sollevare l'attrezzo. Inclinare, girare e far roteare il busto verso sinistra, destra, in avanti, lateralmente e indietro. Passare la gamba sopra l'attrezzo da sinistra verso destra e viceversa. |
| | Ce | ■ Far rotolare il cerchio attorno al corpo, accompagnandolo. |
| | S | ■ Sollevare il bastone e farlo passare dietro la schiena (mai lasciare la presa). |
| | Cl | ■ Sedersi allungando le gambe, collocare la clavetta dietro la schiena con entrambe le mani e andare a riprenderla dall'altra parte sempre con entrambe le mani. |
| | Ce-B-Cl | ■ Sedersi allungando le gambe. Disegnare un cerchio con l'attrezzo attorno alle gambe. |
| | Ce-B-Cl | ■ Posizione supina. Far rotolare/girare l'attrezzo davanti alla testa (gomito in aria). |
| Coordinazione | Ce-B-Cl | ■ Tenere in equilibrio l'attrezzo su diverse parti del corpo. |
| | Ce | ■ Far rotolare il cerchio. |
| | Cl | ■ Su una gamba sola. Spostare le clavette da A verso B. |
| | B | ■ A e B battono un ritmo con due bastoni (ta-ta-tam), mentre C salta sopra i bastoni. |
| | Ce | ■ Attrezzo elettrico. A indica la strada, B lo segue correndo nel cerchio senza toccarlo. Variante: B indica la strada e il ritmo. |
| Spirito di squadra | Ce | ■ Formare un cerchio in cui tutti si tengono per mano. Infilare due cerchi sulla testa della persona che sta di fronte e senza lasciare la presa cercare di recuperare entrambi i cerchi. |
| | B | ■ Gli allievi sono disposti in cerchio e ognuno tiene un bastone davanti a sé. Ad un segnale si spostano di un bastone a sinistra, rispettivamente a destra. |
| | Cl | ■ Come sopra ma con le clavette: lanciarle al compagno. Variante: lancio con rotazione delle clavette. |

# Coreografie

▶ Le sequenze di movimento possono essere eseguite con diversi attrezzi. La clavetta ad esempio può essere tenuta orizzontalmente o verticalmente. In questa tabella trovate delle idee interessanti.

Musica: ca. 120 BPM, 2/4 o 4/4 tempo.
Suddividere la classe in due parti, una delle quali si occupa dell'accompagnamento musicale.

| | Corpo | Cerchio | Clavetta/e | Bastone |
|---|---|---|---|---|
| | | ■ Si possono decorare i cerchi con dei nastri.<br>■ Oppure possono essere ricoperti di stoffa o di carta. | ■ Si può usare del materiale colorato per avvolgere le clavette.<br>■ Oppure fissare dei nastri di stoffa o di carta variopinti sulla pancia delle clavette.<br>■ Le clavette possono essere sostituite da bottiglie PET. | ■ Si può usare del materiale colorato per avvolgere i bastoni.<br>■ Oppure fissare dei nastri di stoffa o di carta colorati.<br>■ I bastoni possono essere sostituiti da ombrelli. |
| 1 | 1-2 sul posto<br>3-4 sul posto<br>5-6 un passo verso sinistra<br>7-8 un passo per unire i piedi | 1-2 Cerchio davanti al viso e sollevarlo verso l'alto,<br>3-4 riportare il cerchio davanti al viso,<br>5-8 il cerchio resta al centro. | 1-2 Clavette davanti al corpo (orizzontale) e sollevarle in alto,<br>3-4 riportarle nella posizione precedente,<br>5-6 sollevarle lateralmente,<br>7-8 riportarle vicino al corpo. | 1-2 Bastone davanti al corpo (orizzontale) e sollevarlo,<br>3-4 bastone vicino al corpo,<br>5-6 bastone sopra la testa in posizione orizzontale,<br>7-8 bastone a contatto con il corpo. |
| 2 | Ripetere da 1 ma con<br>5-6 verso destra. | Ripetere da 1 | Ripetere da 1 | Ripetere da 1 |
| 3 | 1-4 compiere quattro passi in avanti, iniziando con il piede sinistro,<br>5-8 compiere quattro passi all'indietro, iniziando con il piede sinistro. | 1-4 Lanciare il cerchio orizzontalmente al di sopra della testa,<br>5-8 infilare il cerchio sulla testa e portarlo alla vita. | 1-4 Clavette in mano. Disegnare un cerchio sul piano sagittale in avanti con le braccia,<br>5-8 disegnare un cerchio sul piano sagittale all'indietro. | 1-4 Tenere il bastone (orizzontale) con entrambe le mani e remare in avanti,<br>5-6 remare all'indietro,<br>7-8 bastone dietro la nuca (posizione orizzontale) |
| 4 | 1-2 inclinare il busto verso sinistra,<br>3-4 tornare al centro,<br>5-6 inclinare il busto verso destra,<br>7-8 tornare al centro. | 1-2 scivolare fuori dal cerchio,<br>3-4 tornare dentro al cerchio,<br>5-6 scivolare fuori dal cerchio,<br>7-8 portare il cerchio davanti al corpo. | 1-4 Disegnare con la clavetta nel braccio sinistro un cerchio sul piano frontale verso l'interno,<br>5-8 idem con la clavetta nella mano destra. | 1-2 Allungare il bastone verso sinistra,<br>3-4 riportarlo dietro la nuca,<br>5-6 allungare il bastone verso destra,<br>7-8 riportarlo davanti al corpo (verticalmente) con entrambe le mani. |
| 5 | 1-4 due passi verso sinistra,<br>5-8 due passi verso destra. | 1-2 spingere il cerchio (verticale) in avanti,<br>3-4 riportare il cerchio a contatto con il corpo; 5-6 come 1-2,<br>7-8 come 3-4. | 1 Battere le clavette una contro l'altra davanti al corpo,<br>2 aprire leggermente le braccia,<br>3-4 come 1-2,<br>5-8 come 1-4. | 1 Bastone davanti al corpo, batterlo a terra,<br>2 sollevare leggermente le braccia,<br>3-4 come 1-2,<br>5-8 come 1-4. |
| 6 | 1-4 due passi verso destra,<br>5-8 due passi verso sinistra. | 1-2 spingere il cerchio verso il basso, passando dalla posizione verticale alla posizione obliqua,<br>3-4 riportare il cerchio a contatto con il corpo. | Come l'esercizio 5 oppure<br>1-8 tendere le braccia lateralmente e disegnare otto piccoli cerchi con le clavette, alternativamente in avanti e indietro. | Come l'esercizio 5 oppure<br>1-4 disegnare un cerchio con le braccia davanti al corpo verso destra,<br>5-8 come sopra ma verso sinistra. |
| 7 | 1-2 un passo verso sinistra,<br>3-4 un passo verso destra,<br>5-8 disegnare un cerchio verso sinistra sul proprio asse con quattro passi; iniziare da sinistra. | 1 battere il cerchio a terra,<br>3 battere il cerchio a terra,<br>5-8 lancio orizzontale. | 1 battere la/le clavetta/e a terra,<br>3 battere la/le clavetta/e a terra,<br>5-8 lancio orizzontale. | 1 lanciare leggermente il bastone davanti al corpo,<br>3 come 1,<br>5-8 lancio orizzontale. |
| 8 | Ripetere l'esercizio 7 verso destra.<br>oppure<br>1-6 improvvisazione personale,<br>7-8 posizione finale. | 5-8 battere 4 volte il cerchio a terra,<br>oppure<br>1-6 muovere il cerchio liberamente,<br>7-8 sull'ultimo colpo tutti i bambini infilano la testa nel cerchio. | 5-8 battere 4 volte le clavette una contro l'altra sopra la testa.<br>oppure<br>1-6 muovere liberamente le clavette,<br>7 battere con vigore le clavette,<br>8 posizione finale a scelta. | 5-8 lanciarlo orizzontalmente sopra la testa,<br>oppure<br>1-6 muovere liberamente il bastone,<br>7 battere con forza il bastone,<br>8 posizione finale a scelta. |
| | | Ripetere il tutto a piacimento | | |

# Mossa vincente

**mobile**

**La rivista di educazione fisica e sport**

**Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (mobile*plus*)** a Fr. 10.–/ € 7.50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

**Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (mobile*plus*)** a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 36.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

**Inviare per posta o per fax a:** Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch