

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Artikel: Senza sudore... niente palla in buca

Autor: Bucher, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002043>

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: 02.01.2026

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

Senza sudore ... niente palla

L'allenamento a circuito è una forma di organizzazione molto diffusa ed anche adatta all'attività fisica a scuola e nella società sportiva, in quanto molti partecipanti possono esercitarsi o giocare a diverse stazioni. Nell'allenamento di questo tipo si possono utilizzare anche forme di gioco e di esercizio basate sul golf.

Walter Bucher

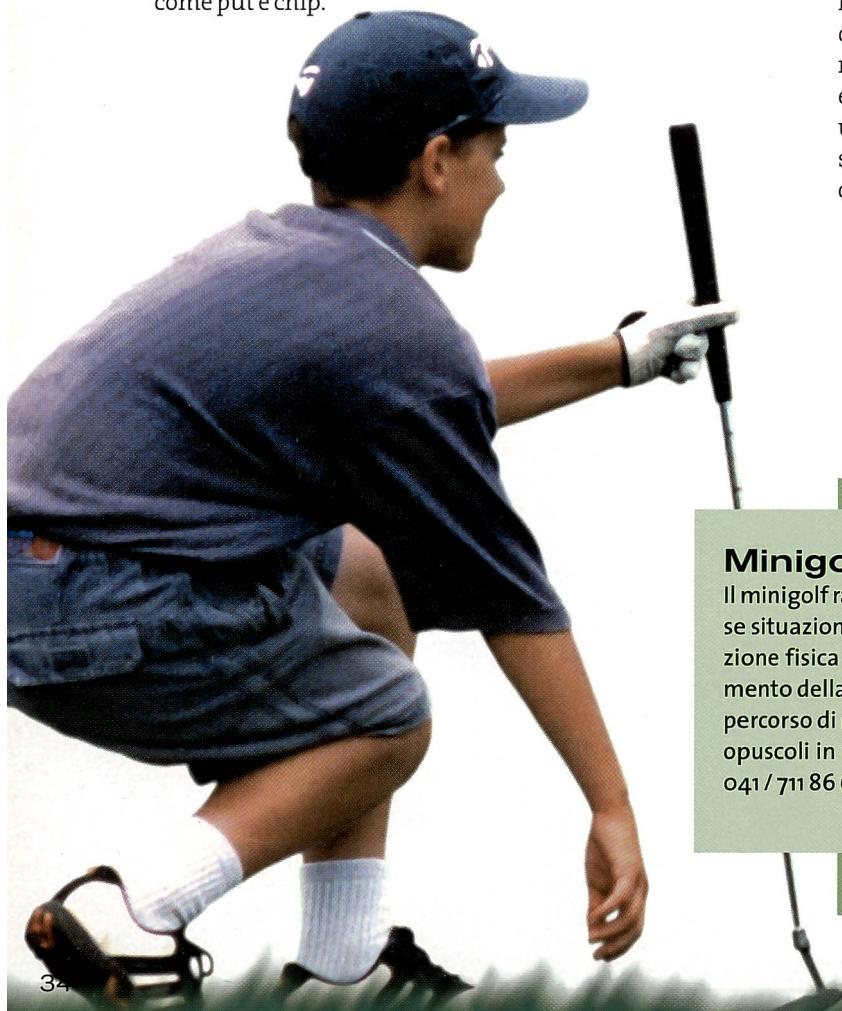
In un allenamento della condizione variato trovano posto oltre agli esercizi dedicati alla coordinazione anche elementi ludici. Con impegno relativamente ridotto è possibile inserire in un percorso di allenamento forme di gioco e di esercizio tipici del golf.

Precisione e intensità

In un allenamento della condizione fisica contenente elementi di golf, si dovrebbe fare attenzione a scegliere forme non troppo impegnative dal punto di vista tecnico. Una stazione dedicata al golf potrebbe ad esempio costituire una fase di recupero, con elementi come put e chip. Negli esercizi seguenti si deve inoltre sempre mantenere una distanza adeguata.

Percorso della forza

Prevedere tre o quattro stazioni con esercizi di rafforzamento muscolare. Si possono ad esempio inserire vari tipi di flessioni, esercizi con il pallone medicinale, o con attrezzi leggeri, esercizi alle spalliere o alla parete d'arrampicata, o per l'elevazione. In una stazione infine si presentano esercizi rilassanti di golf, come put e chip.



Biathlon di golf

A partire da un materassino (in palestra) o da un tappetino (all'aperto), A lancia una palla da tennis a bersaglio – ad esempio un ombrello rovesciato o dei cerchi inclinati a terra – utilizzando una mazza da golf (ferro 8 o 9 o Pitching-Wedge o Sand-Wedge). Nel frattempo B percorre un determinato tracciato di corsa. Quando torna al punto di partenza si cambia. Per ogni centro e per ogni giro di percorso si ottiene un punto. Quale squadra totalizza più punti dopo 20 minuti?

Per cambiare, con la palla piccola

Esperienze motorie variate promuovono e sostengono un buon senso del movimento. Anche esercizi tratti dal golf possono contribuire allo scopo. L'approccio ai principi basilari del golf potrebbe ad esempio avvenire sotto forma di semplici sequenze motorie inserite ad una stazione nell'allenamento tecnico di un'altra disciplina. Alla stazione presta assistenza il docente o uno «specialista» scelto fra i partecipanti.

Un percorso variato

Su tre o quattro stazioni si svolgono consegne motorie diverse. Ad esempio: correre facendo rimbalzare una palla a terra, far rimbalzare più volte una palla contro una parete colpendola con i piedi o con un attrezzo (racchetta da tennis, squash o badminton, o bastone da hockey o unihockey). In una stazione si eseguono invece esercizi specifici del golf, ad es., lancio contro una rete disposta ad un metro circa davanti alla parete o presso la parete pieghevole, esecuzione accurata del colpo sfiorando un tappetino (senza pallina), ecc.

m

Minigolf da palestra

Il minigolf rappresenta una valida possibilità per esercitarsi nel put in diverse situazioni. Con poco impegno si possono inserire in una lezione di educazione fisica singole stazioni di minigolf (ad es. come stazione in un allenamento della condizione o della tecnica) o trasformare l'intera palestra in un percorso di minigolf (per avere delle idee in proposito si possono richiedere opuscoli in materia a: Martin Bachmann, Hertizentrum 12, 6300 Zug, tel. 041 / 711 86 64).



in buca

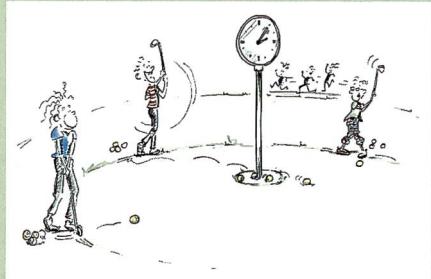
Quasi per gioco

Le forme di gioco presentate di seguito richiedono parecchio spazio: il monitor o il docente dove prevedere distanze di sicurezza su tutti i lati e pretendere il rispetto di precise regole di comportamento.

Chip contro corsa

I componenti della squadra A corrono tutti insieme per 10 minuti un certo numero di giri o di distanze (o le percorrono in bicicletta, sui pattini In line, a nuoto...), mentre nel frattempo la squadra B cerca di colpire un bersaglio, uguale per tutti. Ogni giro o ogni centro valgono un punto. Allo scadere del tempo si cambiano i ruoli e si

riparte. Alla fine quale squadra ha totalizzato più punti?



Golf a distanza

Su un prato con erba bassa o su un campo di calcio, ogni coppia di allievi riceve un ferro 7 ed una pallina da tennis; poi A e B si dispongono l'uno di fronte all'altro su due linee poste ad una distanza di 30–50 metri. A inizia e lancia la palla (con la mazza da golf) verso B, poi corre a raggiungerla e passa la mazza a B che prosegue verso la li-

nea. Per ogni distanza percorsa si conta un punto. Vince chi percorre più tragitti in un tempo dato (ad es. 15 minuti).



Golf-baseball

Si gioca all'aperto su un prato o in una palestra di grandi dimensioni. Ogni coppia riceve una mazza da golf, una pallina da tennis e un guantone da baseball (se disponibili). A seconda del livello degli allievi si delimitano tre distanze, ad esempio 6m, 10m e 15m. A colpisce la pallina partendo da un tappetino mentre B cerca di

prendere la palla al volo entro una distanza determinata (6m), poi rilancia la palla al compagno e si avvia alla distanza successiva (10m). A colpisce ancora e così via. Dopo tre serie ci scambiano i ruoli. Quale squadra riesce a prendere al volo il maggior numero di palline nel giro di 15 minuti?



Corsa 10 x 30 metri

Si gioca su un prato o in una palestra di grandi dimensioni. Una squadra di tre riceve due mazze 7 ed una palla da tennis. A e B si fronteggiano ad una distanza di 20–30 metri; A lancia su B, mentre in questo preciso momento C inizia a correre da A verso B. B sistema la palla e la rilancia verso A non appena C arriva alla sua altezza.

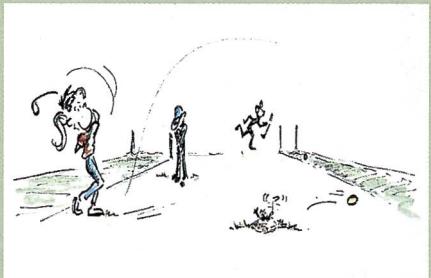
Dopo dieci distanze di corsa si cambiano i ruoli. Variante: se C percorre la distanza prima che A o B siano pronti a colpire la palla, prende il loro posto.



Gioco nelle fasce

Si un campo o su un prato; ciascun allievo con una mazza 7. I due lati del campo sono delimitati da fasce larghe circa quattro metri. Si lancia la palla da una fascia all'altra. Se la palla è troppo lunga, si deve ricorrere ad un altro colpo. Una volta riusciti, si lancia la palla nell'altra zona, e così via. Chi riesce nel giro di cinque o dieci minuti a

percorrere più volte la distanza fra una fascia e l'altra, o a centrare più volte la fascia? Importante: prevedere sempre distanze di sicurezza sufficienti!



Disegni: Leo Kühne