

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** Insieme per confrontarsi  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001887>

### **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:** 10.02.2026

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

# Insieme per confrontarsi

La presenza di nuove discipline atletiche alla Kids-Cup non manca di suscitare interesse. Incuriosiscono soprattutto le gare a carattere ludico contraddistinte da un certo fattore di rischio e dallo spirito di squadra.

«La competizione deve essere vissuta come un'esperienza piacevole.» Così si legge nel bollettino degli allenatori pubblicato nel 1998 dalla Federazione svizzera di atletica leggera. E gli autori, Stefan Bichsel e Sonja Wyss, hanno dato vita alla Kids-Cup per concretizzare queste parole.

Le discipline della Kids-Cup sono lo sprint, il salto, il biathlon e il team-cross e le gare vengono disputate da squadre miste (maschi e femmine) composte di cinque o sei elementi, suddivisi per fasce d'età. Qui sotto presentiamo le discipline del salto della Kids-Cup.

## Considerare le competenze principali

Le discipline del salto della Kids-Cup si basano sulle competenze principali dei salti dell'atletica leggera. Nel salto in lungo si fa uso di due elementi superiori di cassone disposti a T e si cerca di creare il ritmo giusto della rincorsa (lungo-corto), di eseguire un corretto movimento rotatorio del corpo al momento dello slancio e di atterrare con entrambi i piedi nella zona predefinita. Nel salto in lungo con l'asta, si misurano invece i salti che consentono di raggiungere la distanza maggiore (fianco teso).

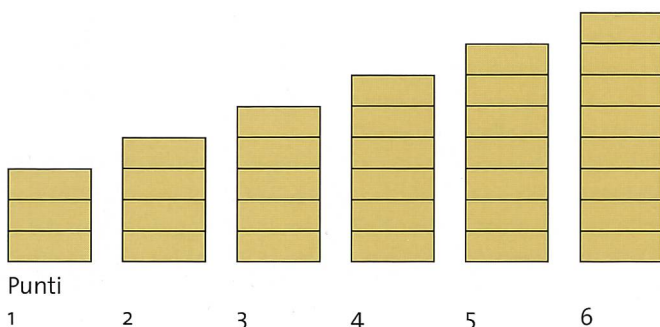
8-9 anni

## Superare le casse di banane

Ogni membro della squadra decide quante casse di banane disposte in fila una accanto all'altra vuole oltrepassare saltando. Ciascun concorrente ha a disposizione due tentativi. La prova è valida solo se durante il salto le casse non vengono spostate. Per la rincorsa si hanno a disposizione almeno cinque metri.

**Valutazione:** ogni pista viene contrassegnata con un punteggio (da 1 a 6 punti). Il miglior risultato individuale conta per il risultato della squadra.

**Materiale:** casse di banane (39); materassini (12); nastro adesivo (per segnalare gli angoli delle piste).



## Vivere e percepire

Oltre ad offrire la possibilità di percepire il proprio corpo (ad esempio prolungando le fasi di volo), le discipline della Kids-Cup mirano a migliorare l'immagine dell'atletica leggera. In competizione, il livello di tensione è importante e determinato dalla predisposizione personale (preoccupazione di non riuscire), ma anche la fortuna e il caso giocano un ruolo di primo piano in gara. Non sarebbe infatti divertente conoscere già prima del confronto il nome del vincitore. L'esito di una gara non dipende da una sola persona ma da tutto il gruppo e in uno sport individuale come l'atletica leggera, lo spirito di squadra è un concetto fondamentale.

Dal profilo delle discipline olimpiche, gli interventi di standardizzazione e di riduzione operati nel corso degli anni hanno privato l'atletica leggera della sua poliedricità. La percezione del proprio corpo, del rischio, della tensione e l'esperienza di lavorare in gruppo sono aspetti che vanno introdotti maggiormente negli allenamenti dei salti. Perché? Semplice, perché la fantasia non ha limiti!

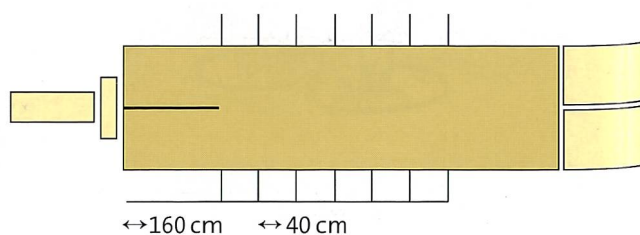
10-11 anni

## Salto in lungo a zone

Ogni concorrente può effettuare due tentativi, durante i quali deve eseguire un salto in lungo partendo da due elementi superiori di cassone (disposti a T) e poi atterrare su un materasso. Sui due elementi del cassone vengono compiuti gli ultimi due passi della rincorsa, per la quale si hanno a disposizione almeno 10 metri.

**Valutazione:** il miglior risultato individuale (i piedi devono restare nella zona predefinita) conta per il risultato della squadra. Ogni zona viene contrassegnata con un punteggio (da 1 a 6).

**Materiale:** materassi (2); materassini; elementi superiori di cassone (2); nastro adesivo.






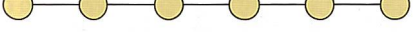


12-13 anni

### Una sfida di salti multiformi

Disporre diverse piste composte ognuna di cinque cerchi sistemati sul pavimento a distanza regolare l'uno dall'altro. I concorrenti devono correre saltando sopra i cerchi. I due tentativi a disposizione possono essere effettuati su una pista a scelta, selezionata a seconda delle capacità di salto e dei rischi che ogni concorrente è pronto ad assumersi. La prova è valida se i piedi non entrano nei cerchi e questi ultimi non vengono spostati. Per la rincorsa si hanno a disposizione almeno cinque metri.

**Valutazione:** ogni pista viene contrassegnata con un punteggio (da 1 a 6). Il miglior risultato individuale conta per il risultato della squadra.

**Materiale:** 30 pneumatici di bicicletta o cerchi.

Punti		Distanza
6		2.70 m
5		2.60 m
4		2.40 m
3		2.20 m
2		2.00 m
1		1.80 m

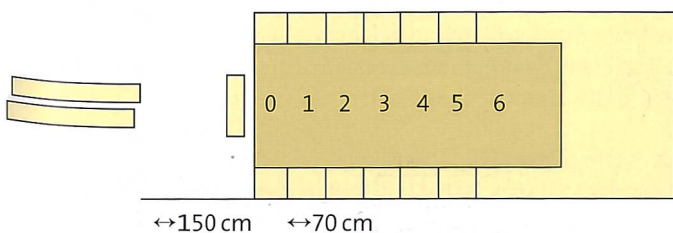
13 e 14 anni

### Salto in lungo con l'asta

Gli atleti hanno a disposizione due tentativi per saltare il più possibile lontano sul materasso utilizzando un'asta e cercando di sfruttare al massimo il movimento di distensione delle anche. L'asta viene imbucata fra le due panchine disposte l'una vicino all'altra ad una distanza di cinque centimetri. Attenzione: bisogna assolutamente disporre dei tappetini attorno alle panchine per questioni di sicurezza! Definire le diverse zone applicando del nastro adesivo sui materassini.

**Valutazione:** Il miglior risultato individuale (piedi nella zona predefinita) conta per il risultato della squadra. Ogni zona viene contrassegnata con un punteggio (da 1 a 6).

**Materiale:** 1 asta per il salto, 2 panchine, 2 materassi, tappetini, elemento superiore di un cassone, nastro adesivo.



### Coinvolgere maggiormente le scuole

Gli ideatori della Kids-Cup sono Stefan Bichsel e Sonja Wyss, due docenti di educazione fisica che hanno sviluppato il progetto nel corso del loro lavoro di diploma presentato nel 1998 nell'ambito della loro formazione all'Università di Berna. La proposta di diffondere l'atletica leggera fra bambini e giovani all'inizio, comunque, non fece l'unanimità. In molti, infatti, temevano una riesumazione delle «vecchie discipline» e anche una possibilità di compromettere il vero richiamo dell'atletica leggera, richiamo che pertanto si era già affievolito da tempo! Ma il successo riscosso da questa idea innovativa diede ragione ai suoi due promotori: alla prima edizione della Kids-Cup parteciparono infatti 2000 bambini, mentre a quella organizzata nell'ultima stagione hanno preso parte 5000 ragazzi provenienti da 934 squadre diverse.

L'interesse nei confronti di questa manifestazione è alto soprattutto fra le società di atletica leggera e le squadre giovanili. Sono invece poche le iscrizioni che giungono dalle scuole, sicuramente inibite dall'alto livello delle competizioni. Si può quindi affermare che la Kids-Cup è riuscita a portare una ventata di freschezza nel calendario delle associazioni, ma il suo potere d'attrazione non ha ancora raggiunto gli ambienti scolastici, sebbene il contenuto dell'offerta sia molto interessante anche per gli alunni. Secondo Bichsel, il problema può comunque essere risolto coinvolgendo maggiormente le società nella scuola. Sono numerosi gli atleti disposti a collaborare con gli insegnanti per organizzare una giornata all'insegna dell'atletica leggera. E da questa avventura ne uscirebbero vittoriose entrambe le parti: la scuola si arricchirebbe di un ulteriore avvenimento sportivo, mentre per le società sarebbe l'occasione di presentare agli scolari «la nuova atletica leggera» e scovare nuovi membri.

Regolamenti, filmati didattici, documentazioni informative, ecc. all'indirizzo: [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)