

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 28 (1971)

Heft: 1

Rubrik: Comunicazioni

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: 15.07.2025

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



La lezione mensile

Ginnastica agli attrezzi per ragazze

Messa in moto con corda elastica / Sbarra: stabilirsi in avanti girando indietro all'appoggio; Introduzione al minitrampolino / Esercizi complementari di muscolazione / Gioco: pallacanestro

Barbara Boucherin

Disegni: Wolfgang Weiss

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 12 allieve

Materiale: corda elastica, tappeti, 3 sbarre, 3 paia di anelli oscillanti, 1-3 plinti, 2-6 panchine svedesi, 1-3 minitrampolini, 2 palloni pesanti, pallone da pallacanestro.

Legenda

△ Scioltezza



Stimolo del sistema Cardio-vascolare

⊕ Abilità



Tenacia generale

▶▶ Velocità



Resistenza generale

CV = Colonna vertebrale



Forza

dorso



ventre



braccia



gambe



Potenza muscolare



Resistenza locale



1. Riscaldamento

20 minuti

— 2 allieve corrono liberamente tenendo la corda elastica a differenti altezze, in modo che le altre saltino sopra la corda o passino sotto la stessa



— La corda è tenuta da 2 allieve (modificare l'altezza); le altre saltano a piedi uniti sopra la corda, nel senso della lunghezza, con uno o più saltelli intermedi.

— Idem, ma tutte con lo stesso ritmo

— Staffetta: 3 gruppi

Nell'andata, correre, saltare sopra la corda, passar sotto, risaltare sopra, continuare per girare attorno ad un montante; nel ritorno, saltare sopra la corda e correre per toccare la mano della compagna seguente



— 2 allieve tengono la corda (piegata in due) e corrono cercando di «imprigionare» con l'attrezzo le compagne. Ogni partecipante imprigionata prende la corda ad una delle estremità ed aiuta le compagne. Chi sarà l'ultima ad essere imprigionata?

— In appoggio dorsale sulle m e sui piedi, lanciare una g tesa in av in alto: sin e dr

CV
av



— Corsa dell'elefante. Correrre mantenendo le g completamente tese e posando i palmi delle m sul pavimento

CV
av



— 2 allieve, schiena contro schiena, br tese sopra la testa, si tengono per le m; fl lat a sin e a dr; poi circolo completo delle br senza lasciare le presa delle m; idem inversamente

CV
lat
rot

Marcare bene il ritmo

— A terra, pos sdraiata lat fl, br in alto: raggruppare portando rapidamente le ginocchia contro il mento e ritornare alla pos iniziale. Cambiare di lato; variazioni di ritmo.

CV
av
ind

2. Fase di prestazione

70 minuti

Fissare le sbarre e gli anelli all'altezza delle spalle. Si raccomandano 3 sbarre e 3 paia di anelli oscillanti. Tappeti sotto gli attrezzi. Le allieve effettueranno dapprima l'esercizio alla sbarra e si sposteranno poi, al passo di corsa, agli anelli, per eseguire immediatamente l'esercizio ad essi previsto.

Sbarra

— Saltare all'appoggio, girare lentamente in av alla stazione

— Staz-sosp, girare ind alla staz-sosp dors passando tra le br e inversamente

— Un plinto dall'altra parte della sbarra: presa alla sbarra, posare un piede sul plinto, lanciare l'altra g per stabilirsi in av, girando ind, all'appoggio

— Lo stesso es senza plinto e con l'aiuto di una compagna, che avrà lo stesso compito anche per l'es agli anelli



— Lo stesso es senza nessun aiuto

— Ripetere l'es 3 volte consecutive

Anelli

— Girare ind alla sosp dors, posare i piedi a terra e lasciare le prese

— Idem

— Correrre in av, stabilirsi alla sosp a br fl. bilanciare ind, tendere le br, correre in av e lasciare gli anelli

— Correrre in av per girare ind alla sosp semi-rovesc a g fl, bilanciare ind, in av abbassandosi alla sosp e correre in av lasciando gli anelli

— Idem come sopra

— Ripetere l'es 3 volte consecutive

Minitrampolino

Fissare gli anelli più in alto. Introduzione della rincorsa per spiccare il salto sul minitrampolino. Le allieve sono divise in 2 gruppi, uno dei quali dà il ritmo battendo le mani: «uno, due, tre, salto alla pos raggomitolata». L'altro gruppo esegue.

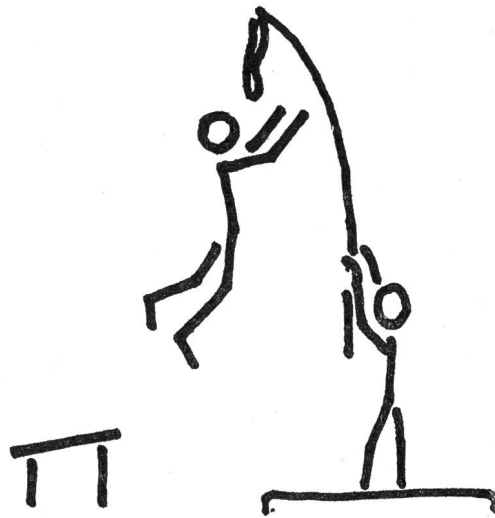
Installare il minitrampolino tra 2 panchine, disposte longitudinalmente una di fianco all'altra, sulle quali le allieve prendono lo slancio, e i tappeti per l'atterraggio.

— In piedi sul minitrampolino: 3 saltelli, e, a 4, salto sui tappeti; dando la mano a una compagna che aiuta

— Rincorsa sulla panchina, col ritmo dei 3 passi, salto d'appello a piedi uniti sul minitrampolino, salto alla

massima estensione, atterraggio leggero sui tappeti e capriola in av

— Lo stesso ma, al disopra dei tappeti, sospendere un nastro ad un'asticella (agli anelli), onde inculcare all'allieva, grazie al fatto che dovrà toccare il nastro con la testa, un'elevazione sempre maggiore.



— Lo stesso, aumentando sempre più l'elevazione; correre poi alla sbarra, saltare all'appoggio e girare lentamente in av alla stazione

— Aumentare la lunghezza della rincorsa sulle panchine (5 passi), salto in estensione, atterraggio leggero sui tappeti e capriola in av. Correrre alla sbarra, stabilirsi in av, girando ind, all'appoggio (ripetizione)

— Rincorsa di 5 passi a terra (senza panchine), salto elevato in estensione completa, atterraggio, capriola in av. Correrre alla sbarra, stabilirsi in av, girando ind, all'appoggio.

Esercizi complementari di muscolazione

A coppie. A in pos ventrale sull'elemento superiore del plinto, lato dell'attrezzo all'altezza delle anche, m dietro la nuca: movimento di fl del tronco ind; la compagna fissa le g. Lo stesso es tenendo un pallone a br tese in av

A coppie alle pertiche oblique. A si mette sulla schiena e flette le gambe: B, tenendo le pertiche, si siede sui piedi di A e crea così una resistenza. A tende e flette le g (3 serie di 6 movimenti).

Gioco:

15 minuti

Pallacanestro: semplificare al massimo le regole: non si fischia quando la palla esce dal terreno da gioco.

3. Ritorno alla calma

Discussione in merito al prossimo allenamento:

Docce.