

**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:** 33 (1976)

**Heft:** 8

**Rubrik:** La lezione mensile

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.02.2025

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



# La lezione mensile

## Allenamento d'efficienza fisica

Hansruedi Hasler

12-18 partecipanti/palestra

**Temi:** **Messa in moto** con nastri da gioco

### Fase di prestazione

- velocità di reazione / fune per il salto
- resistenza locale — muscolatura addominale / Fitness-Musical
- gioco collettivo / palla sulla linea

**Ritorno alla calma** / discussione

### Spiegazione dei simboli

♡ Stimolo cardio-circolatorio

♥ Tenacia

⊕ Destrezza

▶▶ Velocità

△ Mobilità

CV Colonna vertebrale

1 Forza:

1 Braccia

1 Schiena

1 Gambe

1 Ventre

**Scopo:** stimolo del sistema cardiocircolatorio, mobilità, motivazione

### Messa in moto con nastri da gioco

15 min.

Palla al cacciatore: due cacciatori, riconoscibili dal loro nastro, cominciano la caccia con un pallone di pallamano. Le lepri colpite prendono un nastro e aiutano in seguito i cacciatori. Chi resta è vincitore.

(Se il monitore prepara nastri di 3 diversi colori, si formano automaticamente 3 squadre di ugual grandezza.)

Passare le gambe sopra il nastro, poi dietro la schiena, sopra la testa senza lasciare la presa.

Esercitare dapprima alcune volte, poi organizzare una piccola gara: chi esegue 10 volte il movimento completo può sedersi.

Gambe divaricate, braccia alzate sopra la testa: lasciar cadere il nastro da posizione leggermente arcuata, rapida flessione del tronco in avanti e riprendere il nastro fra le gambe divaricate.



Corsa libera attorno ai nastri sparsi al suolo: a un segnale ottico o acustico del monitore, ognuno cerca rapidamente un nastro. Chi è l'ultimo? In ginocchio, braccia tese in alto, nastro in mano: flessione laterale del tronco con movimento di molleggiamento.

Seduti gambe tese, nastro nelle mani: depositare il nastro con le due mani girando a sinistra dietro la schiena e riprenderlo girando a destra.

Seduti gambe tese: chi riesce per primo a passare 10 volte attraverso il nastro.

Mostrare differenti possibilità di sollevare e di depositare il nastro con i piedi nudi.

♡ Organizzazione

Braccia / Spalla

⊕ CV av./Ind.

♡ CV lat.

CV rot.

⊕

Gambe/ piedi

Staffetta: tutte le squadre di sei corridori percorrono lo stesso tragitto ben segnalato — ognuno infila il suo nastro una volta — al termine tutta la squadra corre e ritorna al punto di partenza.

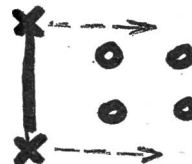
**Scopo:** migliorare la velocità di reazione e l'agilità

### Fune per il salto (forme semplici)

20 min.

1. Corda a 60-80 cm di altezza:

- salti liberi, andata e ritorno
- salti in corsa: saltare a sinistra e atterrare a destra e viceversa
- due allievi corrono con la corda in avanti e indietro mentre gli altri la superano con un salto

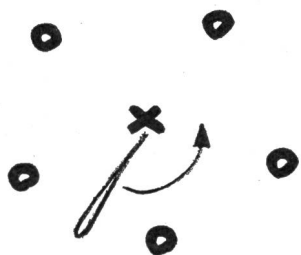


2. La corda è bilanciata rasoterra:

- avvicinarsi alla corda, eseguire alcuni doppi balzi sopra la stessa prima di proseguire
- idem, con due allievi alla volta
- avvicinarsi alla corda e superarla con un salto all'istante in cui il bilanciamento della corda va verso l'allievo. Migliorare questo movimento in previsione del salto in corsa!



3. Forma di gioco «cerchio saltellante»  
Il gruppo forma un cerchio: un allievo al centro fa ruotare la corda obbligando gli altri a superarla con un salto.



Organizzazione:

i tre gruppi formati nel corso della messa in moto hanno ognuno una fune di salto a disposizione. Gli allievi che ruotano la corda saranno sostituiti man mano.

**Scopo:** migliorare la resistenza locale della muscolatura addominale

### Fitness-Musical

20 min.

1. Posizione coricata sul dorso: alzarsi alla posizione raggrupata seduta — ritorno alla posizione coricata dorsale.
2. Posizione coricata dorsale: sollevare le gambe e tenderle in verticale — abbassarle nuovamente alla posizione iniziale (non lasciarle cadere).
3. Posizione coricata dorsale: sollevare il tronco e toccare il piede destro con la mano sinistra — ritorno alla posizione di partenza — idem dall'altro lato.
4. Gli esercizi vengono riuniti in una successione di movimenti e ripetuti più volte senza interruzione.  
Ritmare dapprima con uno strumento a percussione, poi con musica (8 tempi = 1 serie di movimenti).



Pos. di partenza

①

②

③

④



⑥



⑦



⑧



⑨

ecc.

### Progressione metodologica

La progressione metodologica si articola su **2-3 lezioni**

1. Introduzione degli esercizi.
2. Ogni esercizio durerà 30-60 secondi. Ritmo con il tamburello o con un altro strumento a percussione. Badare a un'esecuzione corretta e correggere gli errori.
3. Gli esercizi verranno in seguito eseguiti in ritmo, su musica appropriata durante 30-60 secondi.  
Dischi appropriati:  
— Schwarzer Kater (il gatto nero)  
— Sadness and Tears (Europa E-158)  
— Who'll stop the train (LBS 83383)  
— diverse parti della musicassetta SFGS E 1 ecc.
4. Gli esercizi saranno ripetuti, come una serie di movimenti, gli uni dopo gli altri e più volte senza interruzione. Il ritmo sarà dato dapprima con uno strumento a percussione, poi in musica (8 tempi = 1 serie di esercizi).
5. L'allenamento d'efficienza fisica in musica potrà essere ripetuto più tardi su altre melodie.

**Scopo:** migliorare la tenacia, il gioco collettivo (passaggio, ricezione, smarcamento)

### Palla sulla linea

30 min.

Ogni squadra prova, con passaggi precisi e rapidi come pure con un appropriato smarcamento, a depositare il pallone dietro la linea di fondo attraversando il campo avversario.

L'avversario cerca di conquistare il pallone e attaccare a sua volta.

Ogni palla presa al volo e posata dietro la linea, senza passi supplementari, conta come punto.

Regole:

A seconda della forma scelta, adottare le regole elementari di palla in cesto, pallacanestro o pallamano.

### Ritorno alla calma

5 min.

**Scopo:** distensione e rilassamento

- discussione in merito al gioco e ai punti principali
- svolgimento del gioco?
- smarcamento?



## Maggingen hat's!

Jetzt spielt man auch in Maggingen auf AstroTurf-Kunstrasen von Monsanto.

Über 80 Prozent aller Sportanlagen, die mit synthetischem Rasen ausgelegt wurden, sind in Wirklichkeit AstroTurf-Felder. Denn AstroTurf erlaubt Ballspiele und Mannschaftssportarten rund um die Uhr und damit höchste Nutzungsraten das ganze Jahr.

AstroTurf verbindet in einmaliger Weise die Vorteile eines perfekten Spielfeldes mit ausgezeichneten Dauereigenschaften, ungewöhnlicher Robustheit und Sicherheit für den Spieler.

AstroTurf ist für Sporthallen und Anlagen im Freien gleich gut geeignet. Als einziger Kunstrasen wurde AstroTurf für die Olympischen Spiele in Montreal genehmigt und verwendet.

Foto: Hockeyspiel auf AstroTurf – Länderspiel Deutschland-Holland in Limburg (BRD), Juni 1976

Weitere Auskünfte erteilt:

Monsanto (Suisse) SA  
Postfach  
5600 Lenzburg 1  
Tel. 064 / 51 67 51

## Enfin, à Macolin ...

... un terrain de sport en gazon synthétique AstroTurf de Monsanto.

Plus de 80 pour cent des terrains de sport en gazon synthétique installés dans le monde entier sont en AstroTurf. AstroTurf est idéal pour les jeux de balle et les sports d'équipes – permettant une utilisation constante du terrain, de jour comme de nuit, tout au long de l'année.

Il n'avait jamais été possible auparavant d'allier les qualités d'une aire de jeu parfaite à une utilisation intense, une longue durée et une grande sécurité pour les joueurs.

AstroTurf – seul gazon synthétique approuvé et utilisé lors des Jeux olympiques de 1976 à Montréal – convient aussi bien à des installations en plein air que fermées.

Photo: Hockey sur AstroTurf – Match Allemagne / Pays-Bas à Limburg (Allemagne fédérale), juin 1976

Pour de plus amples renseignements:

Monsanto (Suisse) SA  
Case postale  
5600 Lenzbourg 1  
Tél. 064 / 51 67 51

# AstroTurf

SURFACES BY

# Monsanto