**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:** 38 (1981)

**Heft:** 4

**Rubrik:** La lezione

**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:** 12.07.2025

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

# LA LEZIONE

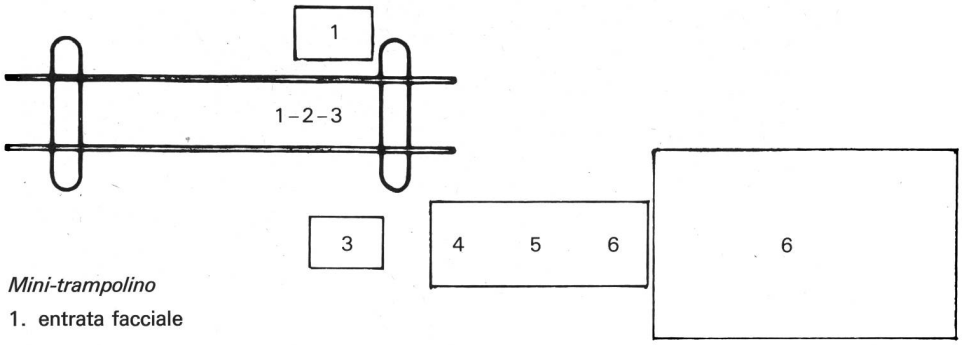
## Ginnastica agli attrezzi – ragazzi

Testo e disegni: Jean-Claude Leuba

Luogo: palestra
Partecipanti: 12 ginnasti 14–17 anni
Materiale: vedi tema

**Tema**

Lezione d'applicazione – Collegamento di alcuni elementi conosciuti in una combinazione d'attrezzi




*Mini-trampolino*

1. entrata facciale

*Parallele*

2. bilanciamento dorsale
3. uscita facciale su

*Mini-trampolino*

4. salto all'appoggio (rovesciato) su

*Cassoni* (due, uno accanto all'altro, ricoperti di tappeti)

5. capriola in avanti alla stazione accovacciata e

*Tappeto*

6. salto in estensione alla stazione

### Messa in moto
(20 minuti)

Nella lezione precedente il monitore ha dato a ogni ginnasta un compito:

Preparare, mostrare e far eseguire un esercizio per il riscaldamento:

- esercizi di corsa
- esercizi di scioglimento
- esercizi specifici
- esercizi di rafforzamento della muscolatura

} per le diverse articolazioni e gruppi muscolari

Per la concentrazione e la preparazione della parte principale della lezione, il monitore dirige lui stesso gli esercizi d'appoggio rovesciato con le necessarie correzioni.

### Fase di prestazione
(45 minuti)

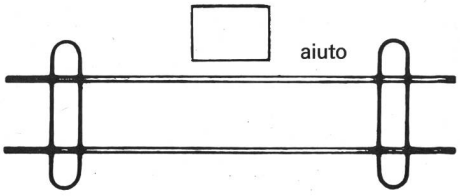
*Osservazioni preliminari*

- i diversi elementi sono studiati in precedenza
- lavoro per stazioni:
  1. fissare l'esecuzione adeguata dei movimenti con l'aiuto di un compagno
  2. collegamenti di 2–3 elementi
  3. combinazione completa

**Organizzazione**

*Stazione 1a*

Entrata facciale con mini-trampolino



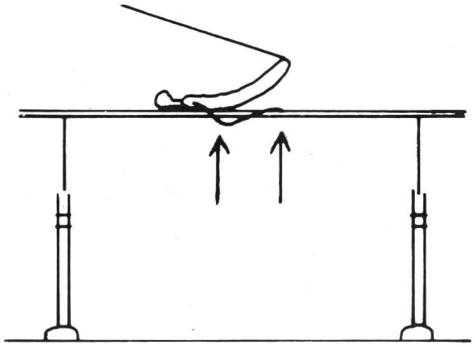

*Osservazioni*

- prese miste
- spalle in avanti
- braccia tese all'appoggio

*Aiuto:* fissare il bacino prima dello slancio in avanti

*Stazione 1b*

Oscillamento dorsale



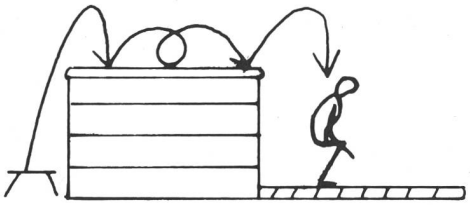
*Osservazioni*

- mantenere le braccia quasi tese
- anche sopra gli staggi

*Aiuto:* alla schiena e alle anche

*Stazione 1c*

Salto all'appoggio (rovesciato) per capriola in avanti sui cassoni e salto in estensione



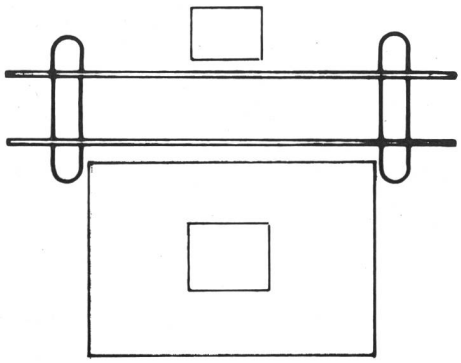
*Osservazioni*

- buon appoggio delle mani
- sollevare le anche, capriola sulle spalle

*Aiuto:* alla nuca e alle gambe

*Stazione 2a*

Combinazione degli elementi 1 e 2 (→tema)



*Osservazione*

- dopo l'uscita facciale, ricezione in un quadrato disegnato sul tappeto

*Stazione 2b*

Combinazione degli elementi 3, 4, 5 e 6 (→tema)

*Osservazione*

- installazione (vedi schema del tema)

*Stazione 3* (2 installazioni)

Esercitare la combinazione completa

*Osservazioni*

- insistere sulla fluidità dei movimenti
- aumentare le esigenze secondo le attitudini individuali. Per esempio:
  - entrata (1) e uscita (3) passando dall'appoggio rovesciato
  - segnare l'appoggio rovesciato sui cassoni (4)
  - ecc.

## Gioco

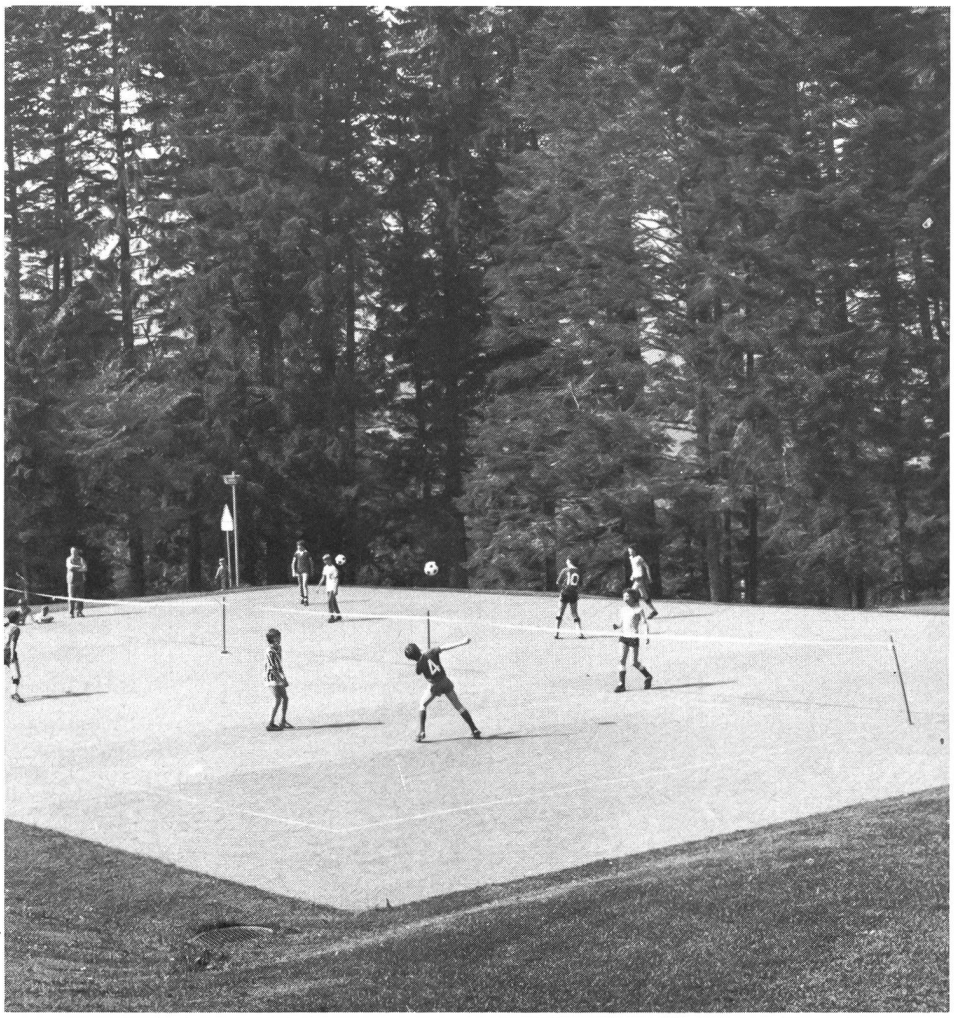
(20 minuti)

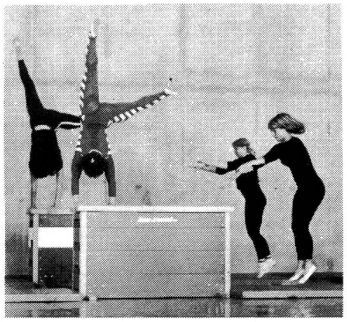
Calcio-tennis sopra un nastro teso attraverso la palestra.

- 6 contro 6
- 1, 2 o 3 rimbalzi autorizzati in ogni campo prima di rinviare il pallone (secondo le attitudini)
- conteggio dei punti e rotazioni come per la pallavolo

## Valutazione della lezione

- discussione sui risultati ottenuti
- informazioni sulla prossima lezione
- eventuali compiti individuali





Qualità svizzera
di nostra
produzione

**Alder & Eisenhut AG**

8700 Küsnacht (ZH) ✆ 01 9 10 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ✆ 074 3 24 24

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin