

**Zeitschrift:**       Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:**    Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:**             4 (1948)

**Heft:**             1

  

**Rubrik:**            Schema e esempio di una lezione per un gruppo J.P.

### **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:** 03.04.2025

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

# Schema e esempio di una lezione per un gruppo J. P.

## SCHEMA

Lo schema di una lezione può essere paragonato a una cornice mobile nella quale si cambiano sempre i disegni. Le lezioni durano in generale un'ora e mezzo.

- A. *Introduzione.*
- a) Riunione, appello
- b) Canzone
- B. *Messa in movimento.*
- a) Riscaldarsi
- b) Esercizi di allenamento.

Questa parte viene spesso indicata con « footing ». E' molto importante e forma, crea la base della condizione fisica.

- C. *Scuola della prestazione.*
- a) Esercizi principali (corsa, salti, lanci, getti, ecc.) 30 minuti
- b) Pausa (10 minuti)
- c) Gioco (20 minuti)

Studio tecnico delle discipline, e allenamento speciale.

- D. *Finale.*
  - a) Controllo e consegna del materiale
  - b) Comunicazioni
  - c) Canzone
- Non dimenticare: Igiene del corpo.

## ESEMPIO DELLA LEZIONE

- A. a) Riunione, appello.
- b) « Mitragliere ».
- B. a) camminare — marcia rapida, lenta, corsa leggera con cambio di velocità (giochi di corsa), camminare sulla punta dei piedi, leggerissimi, correre saltellando sulla punta del piede. Corse di aumento.
- b) 1) Es. per le spalle: Circolo delle br. in av. e ind., anche lanciare le br. in av., in alto di fianco molleggiando sulla punta dei piedi.
- 2) Es. per le anche: 3 passi poi lanciare la g. in alto (sin. e des.). Appoggiarsi a qualche cosa: lanciare la g. piegata nel gin. in av. lanciarla indietro tesa.
- 3) Es. per i muscoli trasversi e obliqui: Pos. divaricata, br. alzate di fianco, rotazione del tronco a sin. e a des. Correre legg. sul posto, flettere il tronco di fianco a sin. e a des. il br. opposto aiuta a aumentare la flessione.
- 4) Es. per le gambe: saltellare a pos. div. e normale, bilanciando le br. di fianco. Saltellando scendere il più possibile nella pos. spaccata e risalire.
- C. a) introduzione nella tecnica del salto americano. Es. per la forza di salto:
  - 1) Sul posto saltellare su di una gamba (sin. e des.).
  - 2) Saltellare sui due piedi, rapida tensione della caviglia.
  - 3) Saltellare 4 o 5 volte su di una gamba, alzando l'altro gin., poi cambio.

4) Alcuni passi di rincorsa, cercare di toccare un ramo.

Es. Nella pedana.

1) Astina a 50 cm., leggera rincorsa perpendicolare, stacco e caduta sulla medesima gamba (controllare la pos. eretta del corpo, pos. del bacino: centrare la spinta).

2) Medesimo ma con rincorsa di sbieco. Gamba di stacco vicino all'astina. Rip. a sin. e a des.

3) Come 2) al punto di massima elevazione, poggiare il tronco verso la gamba di stacco, estensione dell'altra con guizzo dell'anca — si può provare anche sul posto da fermo.

4) Astina a 1 m. — curare l'elevazione.

5) Controllo e miglioramento del lavoro sull'astina; tuffarsi. Atterraggio su tre punti (mani e g. di stacco),

6) Aumentare l'altezza.

b) Pausa: 10 minuti.

c) Gioco: palla a mano..

- D. a) Controllo e consegna del materiale.
- b) Comunicazioni.
- c) « Zoccolette ».
- Igiene del corpo.

Offavio Eusebio

## Campioni hanno qualche cosa da dirci

BIRGER RUUD

Giovani sciatori, sportivi! L'opinione che l'alcool faccia l'uomo è falsa. Alcool e nicotina rovinano ogni sportivo. Non prendetevela a male se i vostri compagni di età o più vecchi vi scherzano perchè non bevete, evitate l'alcool. Siete voi che potreste rimproverarli, perchè non sono capaci di liberarsi da questo vizio. Un vero sportivo si allena tutto l'anno. Non è nella natura del training di curare solo la tecnica. Anzi è specialmente la condotta di vita che bisogna controllare e dirigere in vista di grandi prestazioni sportive: perciò astenetevi dall'alcool. L'esplosione di gioia dopo una vittoria sportiva non deve affogare in una sfrenata allegria tra i fumi dell'alcool.

Questo voleva dirci Birger Ruud, oggi a 38 anni, ancora 2° nei giochi olimpici di St. Moritz, con il suo volo di aquila reale.



Vincitore olimpico 1932 (salto)  
Vincitore olimpico 1936 (discesa - salto)  
St. Moritz, 1948, Medaglia d'argento (salto).

**Indirizzo per la corrispondenza:** Redazione di « Giovani forti-Libera Patria », Macolin.  
Inoltre dei manoscritti per il prossimo numero: 20 marzo 1948.

**Cambiamenti d'indirizzo:** sono da comunicare senza ritardo alla S. F. G. S. indicando il vecchio indirizzo.

**Nuovi indirizzi:** inviateci gli indirizzi di monitori, di maestri, di personalità che possono aver interesse a ricevere il nostro bollettino.