

**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:** 9

**Rubrik:** La lezione

### **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**

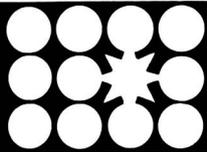
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 31.03.2025

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



## Ginnastica artistica

Testo: Jean-Claude Leuba

Disegni: tolti dal programma di classificazione SFG

Luogo: palestra

Partecipanti: ginnasti

Materiale: vedi illustrazioni

### Svolgimento della lezione:

1. <i>Riscaldamento</i>		20'
2. <i>Suolo</i>	- parti di collegamento	10'
3. <i>Cavallo a maniglie</i>	- movimenti a gambe divaricate - cerchi delle gambe	35'
4. <i>Gioco</i>		20'
5. <i>Valutazione</i>		5'

### 1. Riscaldamento (20')

- Camminare, correre, saltellare
- Esercizi di respirazione
- Il monitore dirige lui stesso il programma degli appoggi rovesciati ponendo l'accento sulla concentrazione e la precisione tecnica
- Per terminare questa parte della lezione, gioco del cacciatore con appoggio rovesciato
  - il terreno delimitato (per esempio 1/2 campo di pallavolo)
  - il cacciatore cerca di toccare una delle lepre
  - la lepre non può venir toccata se si trova in appoggio rovesciato
  - il cacciatore non può aspettare più di 3-4 secondi che una lepre cada dall'appoggio rovesciato
  - quando un cacciatore tocca una lepre i ruoli si invertono

### 2. Suolo (10')



2 piste di tappeti



Dividere la classe in 2 gruppi (a seconda delle classi di prestazione)

I compagni osservano poi correggono, il monitore controlla

Ripetizione della combinazione obbligatoria al suolo ponendo l'accento sul concatenamento degli elementi

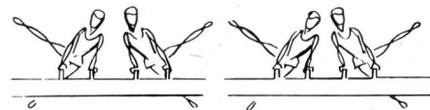
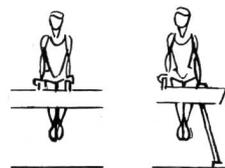
- collegare 2-3 elementi, ripetere 2-3 volte di seguito

- idem (per ogni classe di prestazione) a coppie sulle 2 piste parallele
  - il monitore o un ginnasta batte il tempo
- idem, ma il secondo gruppo inizia la prima combinazione quando il primo ha incominciato la sua seconda esecuzione

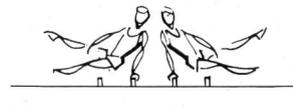
### 3. Cavallo a maniglie (35')

#### 3.1 Esercizi d'appoggio:

- dall'appoggio tra le maniglie, cambiamento d'appoggio verso l'estremità sinistra e destra del cavallo



- dall'appoggio, movimento a gambe divaricate a destra e a sinistra
- idem, in appoggio dorsale



- dall'appoggio laterale, lanciare le gambe a sinistra e a destra



- dall'appoggio facciale, passare la gamba sinistra sotto la mano sinistra, gamba destra sotto la mano destra e ritorno

### 3.2 Circolo delle gambe

Ripetere il movimento dei circoli delle gambe con aiuto materiale

#### a) parallele/montone

- il ginnasta, in appoggio bracciale, esegue dei circoli delle gambe sopra il montone, piazzato ad una buona altezza (per permettere il passaggio delle anche) trasversalmente nelle parallele

#### b) anelli/montone

- idem, il ginnasta in sospensione ascellare

#### c) cavallo a maniglie



- due circoli delle gambe poi passare una gamba in avanti sotto una presa in appoggio laterale (disegno)
- idem, passare una gamba indietro sotto una presa in appoggio laterale
- d) montone
  - dalla stazione saltare in appoggio, esecuzione di alcuni circoli delle gambe
  - idem, poi costale tedesco (disegno)
  - idem, poi ceca-dorsale



### 4. Gioco (20')

Pallacanestro

### 5. Valutazione

- discussione sul lavoro svolto
- informazioni sul prossimo allenamento
- eventualmente, consegna di compiti individuali.



Zoltan Magyar (Ungheria), campione olimpico e mondiale

(Foto: J. Waldis)

**Ovomaltine®**  
Service sportif Wander

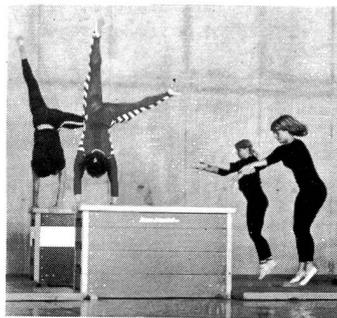
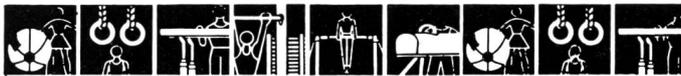
**iso★star®**  
le désalérant à effet immédiat

Le secret de l'Ovomaltine, cette boisson incomparable, c'est la nature. De précieux produits naturels sont apprêtés avec ménagement afin d'en préserver la haute valeur biologique.

L'extrait de malt, le lait et les œufs sont les produits de base de l'Ovomaltine. Voilà pourquoi l'Ovomaltine fournit à l'organisme ce dont il a besoin chaque jour: de nouvelles forces pour rester en forme dans la vie quotidienne et dans la pratique du sport.

Pendant l'entraînement et les compétitions, les sportifs qui réussissent boivent de l'ISOSTAR, afin d'éviter les diminutions de performances que provoque la perte de liquides par transpiration.

**WANDER**



Attrezzi solidi per palestre — Attrezzi mobili  
Attrezzi per giochi e mano — Attrezzi da  
concorso per ginnastica ed artistica  
Attrezzi per atletica per uso all'aperto  
Attrezzi per bambini per campi e giardini  
da gioco — Attrezzi a noleggio

**Alder & Eisenhut AG**  
8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53  
9642 Ebnet-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