

## FRA SALT E GIUOCHI

LEZIONI PRATICHE DI GINNASTICA





*h. B. 57*

FRA SALTI E GIUOCHI.

G. D. 370

ANSELMO VECCHIO (Ludus)

---

# FRA SALTI E GIUOCHI

LEZIONI PRATICHE DI GINNASTICA

PROPOSTE ALLE

SCUOLE ELEMENTARI MASCHILI E FEMMINILI

in relazione ai Programmi Governativi

*approvati con R. D. 11 Aprile 1886*

---

VOLUME PRIMO

Corso inferiore



MILANO-ROMA-NAPOLI

ENRICO TREVISINI, TIP.-EDITORE

—  
1892

---

*Proprietà Letteraria*

---

---

Stabilimento Tip. E. Trevisini - Milano, Via Larga, 15.  
I. I. 10, I. 92.

A MIO PADRE

CHE, COLLA COSTANZA DI UN APOSTOLO

E COLLA FEDE DI UN MARTIRE,

DEDICÒ TUTTA LA SUA VITA

ALL'EDUCAZIONE DEI FIGLI DEL POPOLO.





PARTE PRIMA

---

Fra i banchi.



---

---

## LEZIONE I.

### Classe I. — Programma.

Alunni seduti — Attenti — Riposo — In piedi — Seduti —  
Saluto — Battuta continuata delle palme sul banco —  
Alzarsi e sedersi per quattro tempi, quindi quattro bat-  
tute delle palme sul banco — Riposo.

### SVOLGIMENTO.

Alunni seduti — Attenti — Capo e busto eretti, lo sguardo fisso all'insegnante, il dorso appoggiato allo schienale del sedile, le braccia perfettamente tese avanti colle mani prona e distanti fra loro la larghezza delle spalle, i soli apici delle dita appoggiati alla parte superiore dello scrittoio del banco, le punte dei piedi naturalmente aperte, i tacchi uniti.

L'insegnante osservi bene e corregga pazientemente quegli alunni che non avessero presa esattamente la posizione descritta.

Ri-poso — Braccia conserte, i gomiti appoggeranno sull'orlo interno del banco.

Potrà accadere che qualche alunno, prendendo la posizione del riposo, si sdrai sul banco, si faccia notare che, qualunque posizione libera, pure non deve essere meno che estetica, perchè nella scuola bisogna sempre stare composti.

Per abituare poi gli alunni a mettersi prontamente sull'**Attenti**, ogni qualvolta viene comandato, l'insegnante nelle prime lezioni, faccia prendere ripetutamente la posizione, alternandola con quella di riposo col comandi: **At-tenti**, **Ri-posito** — **At-tenti**, **Ri-posito**, ecc.

**At-tenti** — **In piedi** — Con pronto e rapido movimento e senza rumore gli alunni si alzano in piedi, mantenendo sempre le mani sul banco.

**Se-duti** — Seggono, sempre col menomo rumore possibile.

**Sa-luto** — Gli alunni si alzano in piedi in una posizione corretta, fissano con rispetto la persona che si saluta. Seggono poi ad un cenno della persona salutata o del maestro, rimanendo però sempre in posizione di attenti.

**Battuta continuata delle palme sul banco** — *Via* — Conservando sempre le mani sul banco e facendo perno del movimento là ove il carpo si articola colle ossa dell'avambraccio, alzano ed abbassano gli apici delle dita, facendo una leggera battuta. Al comando: **Alt** — cessano il movimento.

**Alzarsi e sedersi per quattro tempi, quindi quattro battute delle mani sul banco** — *Via* — **UNO** — Si alzano in piedi; **DUE** — Si rimettono a sedere; **TRE** — Si rialzano; **QUATTRO** — Si siedono e quindi eseguono quattro battute delle palme sul banco, come venne insegnato e colla stessa cadenza dell'alzarsi e sedersi. **Ri-posito**.

**Classe II. — Programma.**

Attenti — Saluto — In prima — In terza — Mani sul banco — Seduti — Battuta continuata delle palme — Posizione delle braccia avanti — Posizione delle braccia flesse — Posizione delle braccia in alto — Combinazioni.

**SVOLGIMENTO.**

**At-tenti — Sa-luto** — Si alzano in piedi e seggono poi ad un cenno fatto loro.

**In pri-ma** — Gli alunni si alzano in piedi con vivacità e portano le braccia naturalmente tese lungo il corpo, capo e busto eretto, sguardo fisso all'insegnante, spalle rattratte indietro, gambe tese, tacchi uniti e punta dei piedi naturalmente aperte.

**In ter-za** — Portano le mani sui fianchi col pollice indietro e le altre dita unite avanti, gomiti il più possibile indietro.

La posizione terza è eminentemente estetica, epperò la si faccia prendere tutte le volte che gli alunni fanno esercizi, del capo, del busto e delle estremità inferiori.

**Mani sul banco — Se-duti** — Prima mettono le mani sul banco, quindi seggono senza rumore.

**Battuta continuata delle palme — Via** — Gli alunni portano le mani all'altezza delle spalle e battono una palma contro l'altra con cadenza piuttosto accelerata, conservando sempre le braccia tese. Al comando. *Alt* — cessano la battuta, e prendono la posizione primitiva, cioè mani sul banco. E così via . . . . . *Alt* — Cessano la battuta.

L'insegnante segnerà la cadenza con battuta delle mani. Gli esercizi di cadenza servono per far conseguire agli alunni quella speciale euritmia, che è indispensabile per ottenere una perfetta esecuzione collettiva degli altri esercizi.

**Posizione delle braccia avanti — (2 tempi) UNO**  
— Da mani sul banco portano le braccia ben tese avanti e sulla linea orizzontale delle spalle, palme delle mani indietro, dita unite; **DUE** — Rimettono le mani sul banco. E così via...

**Posizione delle braccia flesse — (2 tempi) UNO**  
— Da mani sul banco flettono energicamente le braccia verso il corpo, in modo che le palme delle mani, con dita unite e distese, si trovino innanzi alle spalle, i gomiti a contatto dei fianchi e più indietro possibile; **DUE** — Rimettono le mani sul banco. E così via...

**Posizione delle braccia in alto — (2 tempi) — UNO** — Da mani sul banco portano le braccia ben tese in alto, verticali alle spalle, palme delle mani indietro, dita unite; **DUE** — Rimettono le mani sul banco. E così via...

**Combinazioni — 1<sup>a</sup>** Gli alunni si trovano seduti nei banchi in posizione di attenti — Alzarsi e sedersi con posizioni delle braccia avanti — (2 tempi) **UNO** — Gli alunni si alzano con prontezza e vivacità, procurando di fare il menomo rumore possibile;

**DUE** — Portano le braccia in posizione avanti;

**TRE** — Rimettono le mani sul banco;

**QUATTRO** — Si mettono a sedere. E così via... *Alt*,

In seguito questa combinazione la si farà eseguire in due tempi, riunendo cioè il primo col secondo, il terzo col quarto.

2<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con posizione delle braccia sul fianco — (4 tempi) UNO — Alzarsi da sedere; DUE — Mani sul fianco (braccia in terra); TRE — Rimettere le mani sul banco; QUATTRO — seduti. E così via... *All.*

In seguito anche questa combinazione in due tempi.

3<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con battuta delle mani sul banco — (4 tempi) UNO — Alzarsi da sedere; DUE — Seduti; TRE — QUATTRO — Due battute sul banco. E così via... *All.*

4<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con posizione delle braccia avanti e alto — (2 tempi) Pronti — Portano le braccia in posizione avanti — UNO — Alzarsi da sedere e contemporaneamente portare le braccia in alto — DUE — Seduti e rimettere le braccia avanti. E così via... *All* — *Ri-poso.*

### Classe III. — Programma.

Attenti — In prima — In seconda — Mani sul banco — Seduti — Battuta palma e banco due per due — Spinta delle braccia in avanti — Spinta delle braccia in alto — Combinazioni.

At-tenti — In pri-ma — Si alzano in piedi e prendono la posizione.

In se-con-da — (3 tempi) UNO — Portano le braccia tese indietro; DUE — La mano sinistra impugna

internamente il braccio destro al disopra del gomito; TRE — La mano destra impugna il gomito sinistro.

La posizione seconda la si insegna prima in tre tempi, quindi in due, e finalmente per comando di esecuzione.

La stessa posizione in due tempi — UNO — Si eseguono i primi due tempi insegnati sopra; DUE — L'ultimo tempo.

La stessa posizione per comando di esecuzione — Al comando: In seconda, gli alunni prendono immediatamente la posizione comandata.

La posizione seconda è alquanto ortopedica, perché concorre ad allargare il torace e tutti sanno, che quando il torace non è compresso, la respirazione è più libera. È però da avvertire, che questa posizione non si raggiunge perfettamente dai bambini, non avendo essi ancor raggiunto il pieno sviluppo delle ossa delle spalle; il maestro perciò procuri e si accontenti di averla il meglio possibile.

Se-duti — Battuta palma e banco due per due —  
— Via — UNO — Eseguire nel modo insegnato la battuta delle palme fra loro; DUE — Ripetere la battuta delle palme; TRE — Battuta degli apici delle dita sul banco; QUATTRO — Ripetere la battuta degli apici delle dita sul banco. E così via....  
Alt. Cessano la battuta.

Spinta delle braccia avanti — (2 tempi) — Pronti — Braccia flesse; UNO — Stendono con energia le braccia avanti, mantenendole alla larghezza ed all'altezza delle spalle; DUE — Riprendono la posizione di partenza, cioè braccia flesse. E così via....



Spinta delle braccia in alto — (2 tempi) Pronti — Braccia flesse; UNO — Stendono con energia le braccia in alto, alla larghezza delle spalle, con palme indentro, dita unite; DUE — Riprendono con vivacità la posizione di partenza. E così via....

Combinazioni — 1<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con spinta delle braccia avanti — (2 tempi) Pronti — Braccia flesse; UNO — Alzarsi e spingere contemporaneamente le braccia avanti; DUE — Sedersi a braccia flesse. E così via.... *Alt.*

2<sup>a</sup> La stessa combinazione per otto tempi, quindi battuta palma e banco due per due per altri otto tempi — *Via.*

3<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con spinta delle braccia in alto — (2 tempi) Pronti — Braccia flesse: UNO — Alzarsi e nello stesso tempo spingere vivacemente le braccia in alto; DUE — Seduti e braccia flesse. E così via....

4<sup>a</sup> La stessa combinazione per otto tempi, quindi quattro battute delle palme e quattro battute sul banco — *Via.*

5<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con spinta delle braccia avanti e in alto — (4 tempi) Pronti — Braccia flesse pronte per la spinta; UNO — Alzarsi e spinta delle braccia avanti; DUE — Seduti e braccia flesse; TRE — Alzarsi e spinta delle braccia in alto; QUATTRO — Seduti e braccia flesse. E così via....

6<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, quindi quattro battute delle palme fra loro e subito in piedi e in terza — *Via.*

7<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti e alto, con battuta delle palme fra loro — Pronti — Braccia avanti; UNO — Braccia flesse; DUE — Spinta delle braccia avanti; TRE — Braccia flesse; QUATTRO — Spinta delle braccia avanti; UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro, e subito braccia in alto, quindi; UNO — Braccia flesse; DUE — Spinta delle braccia in alto; TRE — Braccia flesse; QUATTRO — Spinta in alto; UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Quattro battute delle palme fra loro, tenendo le braccia in alto e subito braccia avanti, se si vuol far continuare la combinazione, altrimenti braccia in terza — Seduti — Riposo.

---

---

---

## LEZIONE II.

### Classe I. — Programma.

Attenti — Saluto — Seduti — Battuta continuata delle palme fra loro — Rotazione del capo a sinistra — Battuta palma e banco due per due — Rotazione del capo a destra — Combinazioni.

At-tenti — Sa-luto — Se-duti — Procura l'insegnante di ottenere nell'esecuzione di questi movimenti prontezza, precisione e nessun rumore.

Battuta continuata delle palme fra loro — *Via* — Gli alunni portano le braccia all'altezza delle spalle, e battono una palma contro l'altra con cadenza piuttosto accelerata, conservando sempre le braccia tese — *All* — Fissano la battuta, e prendono la posizione primitiva, cioè, mani sul banco.

Rotazione del capo a sinistra — (2 tempi) **UNO** — Mantenendo il busto fermo, gli alunni girano il capo a sinistra, procurando che il mento, possibilmente, si trovi quasi al disopra della spalla; **DUE** — Rimettono il capo di fronte. E così via....

Nella rotazione, come in qualunque altro esercizio del capo, è da raccomandarsi il tempo lento, contenendo esso

il più delicato dei nostri visceri, il cervello, il quale potrebbe venir sconvolto e produrre poi dei capogiri, ciò che il ginnasta deve evitare. Per altra ragione è necessario il tempo lento negli esercizi del capo, e n'è la leggera e delicata articolazione dell'atlante coll'occipide, e dell'atlante colla seconda vertebra cervicale. Abbiamo dunque prudenza gli insegnanti nel trattare organi sì delicati ed importanti del nostro corpo.

Battuta palma e banco due per due — *Via* — UNO — DUE — Eseguire la battuta delle palme fra loro; TRE — QUATTRO — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via...

Rotazione del capo a destra — (2 tempi) UNO — Gli alunni girano il capo a destra, procurando, per quanto è possibile, che il mento si trovi quasi al disopra delle spalle, busto fermo; DUE — Rimettono il capo di fronte. E così via....

Combinazioni — 1<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con rotazione del capo a sinistra — UNO — Si alzano con vivacità e volgono il capo a sinistra; DUE — Seggono rimettendo il capo di fronte. E così via...

2<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con rotazione del capo a sinistra e destra — UNO — Si alzano, volgendo il capo a sinistra; DUE — Seggono e rimettono il capo di fronte; TRE — Si alzano rotando il capo a destra; QUATTRO — Seggono e rimettono il capo di fronte.

3<sup>a</sup> Rotazione del capo a sinistra con battuta successiva palma e banco due per due — *Via* — Rotazione del capo a sinistra; DUE — Rimettere il capo di fronte; TRE — Di nuovo volgere il capo a sinistra; QUATTRO — Capo di fronte; — UNO

— DUE — Battuta delle palme; TRE — QUATTRO — Battuta degli apici delle dita sul banco.

4<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con battuta palma e banco due per due — UNO — Alzarsi; DUE — Sedersi; TRE — Alzarsi; QUATTRO — Sedersi, quindi: UNO — DUE — Battuta delle palme fra loro; TRE — QUATTRO — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via...

### Classe II. — Programma.

Attenti — Saluto — Seduti — Battuta palma e banco quattro per quattro — Rotazione del capo a sinistra — Rotazione del capo a destra — In prima — Posizione delle braccia flesse — Avanti — Alto — Seduti — Rotazione successiva del capo a sinistra e destra — Combinazioni.

At-tenti — Sa-luto — Se-duti — Battuta palma e banco quattro per quattro — *Via* — UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro; UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Eseguiscono quattro battute degli apici delle dita sul banco. E così via...

Rotazione del capo a sinistra — (2 tempi) UNO — Rotano il capo a sinistra; DUE — Lo rimettono di fronte. E così via...

Rotazione del capo a destra — (2 tempi) Analogamente.

In pri-ma — Posizione delle braccia flesse, avanti e alto — (4 tempi) UNO — Portano le braccia in posizione flesse; DUE — Braccia avanti; TRE —

Braccia in posizione alto; QUATTRO — Braccia flesse. E così via....

Se-duti — Rotazione successiva del capo a sinistra e destra — (4 tempi) UNO — Volgono il capo a sinistra; DUE — Lo rimettono di fronte; TRE — Rotano il capo a destra; QUATTRO — Lo rimettono in posizione normale. E così via....

Combinazioni — 1<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con battuta delle palme fra loro — UNO — Si alzano in piedi; DUE — Seggono; TRE — Si alzano; QUATTRO — Si rimettono a sedere quindi: UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro. E così via...

2<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con rotazione successiva del capo — UNO — Si alzano; DUE — Si rimettono a sedere; TRE — Si alzano; QUATTRO — Seduti; UNO — Rotazione del capo a sinistra; DUE — Capo di fronte; TRE — Rotazione del capo a destra; QUATTRO — Capo in posizione naturale. E così via...

3<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi e contemporaneamente rotazione successiva del capo a sinistra e destra — UNO — Si alzano in piedi, e nello stesso tempo volgono il capo a sinistra; DUE — Rimettono il capo di fronte, e nello stesso tempo si rimettono a sedere; TRE — Si alzano, e contemporaneamente rotano il capo a destra; QUATTRO — Seggono, e contemporaneamente capo in posizione normale. E così via...

4<sup>a</sup> Posizione delle braccia flesse, avanti e alto per quattro riprese, finale quattro battute delle palme fra loro.



5<sup>a</sup> Rotazione successiva del capo, con battuta palma e banco due per due — UNO — Battuta delle palme fra loro, e nello stesso tempo rotazione del capo a sinistra; DUE — Ripetono la battuta delle palme fra loro, e nello stesso tempo rimettono il capo di fronte; TRE — Eseguiscono una battuta degli apici delle dita sul banco, e contemporaneamente volgono il capo a destra; QUATTRO — Ripetono la battuta degli apici delle dita sul banco, e intanto rimettono il capo in posizione naturale. E così via.... Ri-poso.

### Classe III. — Programma.

Attenti — Saluto — Seduti — Battuta palma e banco uno per uno — In prima — In terza — Rotazione del busto a sinistra — Rotazione del busto a destra — Spinta successiva delle braccia avanti — Rotazione successiva del capo a sinistra e destra — Equilibrio sugli avampiedi — Combinazioni.

At-tenti — Sa-luto — Se-duti — Battuta palma e banco uno per uno — (2 tempi) UNO — Gli alunni portano le mani all'altezza delle spalle, e, mantenendo fra loro la distanza di queste, battono una palma contro l'altra. Eseguita la battuta riprendono la posizione delle braccia avanti, palme delle mani rivolte in basso.

DUE — Eseguiscono una leggera battuta degli apici delle dita sul banco, mantenendo le braccia tese.

Quando gli alunni siano sicuri nell'esecuzione dell'esercizio, invece che per tempi, lo farà eseguire per comando di esecuzione, cioè:

Battuta palma e banco uno per uno — *Via* —  
Gli alunni eseguono le battute come venne insegnato senza fermarsi e distinguere l'esercizio in tempi; il maestro aiuterà il ritmo con battuta delle mani.

In pri-ma — Si alzano vivacemente senza rumore e prendono la posizione comandata.

In ter-za — Portano le mani sui fianchi, col pollice indietro e le altre dita unite avanti, gomiti il più possibile indietro.

Rotazione del busto a sinistra — (2 tempi) UNO — Volgere il busto quanto è possibile verso sinistra senza muovere i piedi, e tenendo le gambe tese; DUE — Rimettersi di fronte.

Rotazione del busto a destra — (2 tempi) Analogamente.

Nella rotazione del busto, il capo ne asseconda il movimento.

Spinta successiva delle braccia avanti — (4 tempi)  
Pronti — Braccia in posizione flesse; UNO — Spingere vivacemente il braccio sinistro avanti; DUE — Rimettere il braccio sinistro flesso; TRE — Spingere avanti il braccio destro; QUATTRO — Braccio destro flesso. E così via....

La spinta successiva delle braccia la si può eseguire anche nel modo seguente:

UNO — Spinta del braccio sinistro; DUE — Spinta del braccio destro; TRE — Braccio sinistro flesso; QUATTRO — Braccio destro flesso. E così via....



Rotazione successiva del capo a sinistra e destra — (4 tempi) UNO — Rotazione del capo a sinistra; DUE — Rimettere il capo di fronte; TRE — Rotazione del capo a destra; QUATTRO — Rimettere il capo in posizione normale. E così via..

Equilibrio sugli avampiedi — (2 tempi) UNO — Alzano i tacchi da terra e, tenendo tese le gambe, portano il peso del corpo sugli avampiedi; DUE — Poggiano i tacchi al suolo senza rumore. E così via....

L'equilibrio si farà eseguire prima con l'aiuto delle mani sul banco, quindi con posizione delle braccia in terza, per ultimo con posizione seconda.

Combinazioni — 1<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi per quattro tempi, poi quattro battute delle palme fra loro — *Via* — UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Mantenendo sempre le mani sul banco, fanno equilibrio sugli avampiedi per quattro tempi, quindi portano le braccia in posizione avanti ed eseguono quattro battute delle palme fra loro. E così via....

2<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, quindi seduti — *Via* — Eseguiscono per quattro riprese la combinazione, e perchè gli alunni non abbiano a sostenere verun sforzo di mente, il maestro li aiuterà contando i tempi. Terminate le riprese seggono, mantenendo sempre le mani sul banco.

3<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con equilibrio sugli avampiedi — (4 tempi) UNO — Si alzano in piedi e nello stesso tempo fanno equilibrio sugli avampiedi;

DUE — Seggono senza far rumore ;

TRE — Si alzano facendo equilibrio ;

QUATTRO — Seggono.

4<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con equilibrio sugli avampiedi per quattro tempi, quindi battuta palma e banco due per due — *Via* — Eseguita la combinazione come sopra ; UNO — DUE — Battuta delle palme fra loro ; TRE — QUATTRO — Battuta degli apici delle dita sul banco.

5<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto, con rotazione successiva del capo a sinistra e destra — UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Rotazione successiva del busto ; UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Rotazione successiva del capo.

---

---

---

## LEZIONE III.

### Classe I. — Programma.

Attenti — Rotazione successiva del capo a sinistra e destra  
— In piedi — In terza — Rotazione del busto a sinistra —  
Rotazione del busto a destra — Mani sul banco — Seduti  
— Posizione delle braccia avanti — Flessione delle dita  
— Combinazioni.

At-tenti — Rotazione successiva del capo a sinistra  
e destra (4 tempi) UNO — Rotano il capo a sini-  
stra; DUE — Lo rimettono di fronte; TRE —  
Rotazione del capo a destra; QUATTRO — Capo in  
posizione normale. E così via...

In pie-di — In ter-za — Rotazione del busto a si-  
nistra — (2 tempi) UNO — Rotano il busto a si-  
nistra mantenendo fermi i piedi. Il capo asseconda  
il movimento del busto; DUE — Rimettono il busto  
di fronte. E così via....

Rotazione del busto a destra — (2 tempi) Analo-  
gamente.

Mani sul banco — Se-duti — Posizione delle braccia  
avanti — (2 tempi) UNO — Da mani sul banco  
portano le braccia tese avanti all'altezza e larghezza

delle spalle, palme delle mani rivolte indietro; DUE — Rimettono le mani sul banco. E così via...

Flessione delle dita — (2 tempi) Pronti — Braccia in posizione avanti; UNO — Gli alunni chiudono le mani a pugno; DUE — Stendono le dita con molta vivacità. E così via....

Flessione delle dita con braccia in alto — (2 tempi) Pronti — Braccia in posizione alto; UNO — Chiudono le mani a pugno; DUE — Stendono vivacemente le dita. E così via....

Gli esercizi delle mani vanno eseguiti tutti con cadenza accelerata.

Combinazioni — 1<sup>a</sup> Rotazione successiva del capo a sinistra e destra, con battuta delle palme sul banco — UNO — Rotazione del capo a sinistra; DUE — Capo di fronte; TRE — Rotazione del capo a destra; QUATTRO — Capo di fronte, quindi; UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via....

2<sup>a</sup> Rotazione successiva del capo a sinistra e destra con battuta palma e banco due per due — UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Rotazione successiva del capo a sinistra e destra; UNO — DUE — Battuta delle palme fra loro; TRE — QUATTRO — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via....

3<sup>a</sup> Flessione delle dita con battuta delle palme fra loro — Pronti — Braccia in posizione avanti; — UNO — Chiudono le mani a pugno; DUE — Stendono con vivacità le dita; TRE — QUATTRO — Battuta delle palme fra loro. E così via....

4<sup>a</sup> Flessione delle dita con battuta palma e banco due per due — Pronti — Braccia in posizione avanti; UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Flessione ed estensione delle dita; UNO — DUE — Battuta delle palme fra loro, TRE — QUATTRO — Battuta degli apici delle dita fra loro. E così via....

5<sup>a</sup> Flessione delle dita con posizione delle braccia avanti e alto — Pronti — Braccia avanti; UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Flessione ed estensione delle dita. Subito dopo il quarto tempo, braccia in alto e per altri quattro tempi flessione ed estensione delle dita. E così via.... Ri-poso.

### Classe II. — Programma.

Attenti — Rotazione alternata del capo a sinistra e destra — Battuta palma e banco uno per uno — In prima — In terza — Rotazione del busto a sinistra — Rotazione del busto a destra — Seduti — Flessione delle dita — In piedi — Equilibrio sugli avampiedi — Rotazione successiva del busto a sinistra e destra — Combinazioni.

At-tenti — Rotazione alternata del capo a sinistra e destra — (2 tempi) UNO — Rotano il capo a sinistra nel modo insegnato; DUE — Senza fermarsi di fronte, volgono con vivacità il capo a destra. E così via....

Battuta palma e banco uno per uno — Come ho detto nella lezione seconda, classe terza, si insegnerà questa battuta prima per tempi, poi per comando di esecuzione.

In pri-ma — In ter-za — Rotazione del busto a

sinistra — (2 tempi) UNO — Volgono il busto a sinistra; DUE — Lo rimettono di fronte. E così via....

Rotazione del busto a destra — (2 tempi) Analogamente.

Se-duti — Flessione delle dita con posizione delle braccia avanti — (2 tempi) Vedi gli esercizi della classe precedente.

Flessione delle dita con braccia in posizione alto — Analogamente.

In pie-di — Equilibrio sugli avampiedi — (2 tempi) UNO — Eseguiscono l'equilibrio come venne insegnato; DUE — Rimettono i tacchi a terra. E così via....

In ter-za — Rotazione successiva del busto a sinistra e destra — (4 tempi) UNO — Rotazione del busto a sinistra; DUE — Busto di fronte; TRE — Rotano il busto a destra; QUATTRO — Rimettono il busto in posizione normale. E così via...

Combinazioni — 1<sup>a</sup> Rotazione alternata del capo a sinistra e destra, con battuta delle palme sul banco — UNO — Rotazione del capo a sinistra; DUE — Rotazione del capo a destra; UNO — DUE — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via...

2<sup>a</sup> Rotazione alternata del capo con battuta delle palme fra loro — UNO — DUE — Rotazione alternata del capo a sinistra e destra; TRE — QUATTRO — Battuta delle palme fra loro. E così via....

3<sup>a</sup> Rotazione alternata del capo con battuta palma e banco due per due — UNO — DUE — Rotazione alter-

nata del capo a sinistra e destra; TRE — QUATTRO — Battuta delle palme fra loro; UNO — DUE — Rotazione del capo; TRE — QUATTRO — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via...

4<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi e rotazione del busto a sinistra — UNO — Equilibrio sugli avampiedi; DUE — Tacchi a terra; TRE — Rotazione del busto a sinistra; QUATTRO — Busto di fronte. E così via...

5<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi con rotazione del busto a destra — Analogamente.

6<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi con rotazione successiva del busto a sinistra e destra — UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Equilibrio sugli avampiedi; UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Rotazione successiva del busto a sinistra e destra. E così via...

7<sup>a</sup> La stessa combinazione per due riprese finale quattro battute delle palme — *Via*.... Ri-poso.

### Classe III. — Programma.

Attenti — Rotazione alternata del capo a sinistra e destra — Battuta palma e banco uno per due — In piedi — In terza — Rotazione alternata del busto a sinistra e destra — Spinta alternata delle braccia avanti — Equilibrio sui tacchi — Combinazioni.

At-tenti — Rotazione alternata del capo a sinistra e destra — (2 tempi) Vedi classe seconda.

Battuta palma e banco uno per due — *Via* — UNO — Eseguiscono una battuta delle palme fra

loro; DUE — TRE — Fanno due battute degli apici delle dita sul banco. E così via....

In pie-di — In ter-za — Rotazione alternata del busto a sinistra e destra — (2 tempi) UNO — Rotano il busto a sinistra; DUE — Senza fermarsi di fronte volgono con vivacità il busto a destra. E così via.... Il capo asseconda il movimento del busto.

Spinta alternata delle braccia avanti — (2 tempi) Pronti — Braccio sinistro in posizione flessa, e braccio destro in posizione avanti; UNO — Spingono il braccio sinistro e nello stesso tempo flettono il destro; DUE — Spingono avanti il destro e contemporaneamente flettono di nuovo il destro. E così via....

Equilibrio sui tacchi — (2 tempi) UNO — Gli alunni alzano le punte dei piedi e portano il peso del corpo sui calcagni; DUE — Rimettono a terra le punte dei piedi. E così via....

Combinazioni — 1<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi e tacchi — (2 tempi) UNO — Gli alunni sono in piedi con le mani sul banco, e al comando alzano i calcagni; DUE — Appoggiano i calcagni al suolo e subito alzano gli avampiedi. E così via...

2<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi e calcagni con battuta delle palme — UNO — Equilibrio sugli avampiedi; DUE — Appoggiano i calcagni al suolo e fanno equilibrio sui tacchi; TRE — Equilibrio sugli avampiedi; QUATTRO — Equilibrio sui calcagni, quindi: UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro. E così via....



3<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale seduti e quattro battute delle palme sul banco.

3<sup>a</sup> Rotazione alternata del capo con spinta delle braccia avanti — UNO — Rotazione del capo a sinistra; DUE — Rotazione a destra; TRE — Rotazione a sinistra; QUATTRO — Capo in posizione normale, e nello stesso tempo braccia flesse; UNO — Spinta delle braccia avanti; DUE — Braccia flesse; TRE — Spinta avanti; QUATTRO — Mani sul banco.

5<sup>a</sup> In pie-di — Rotazione alternata del busto a sinistra e destra con spinta delle braccia in alto — UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Rotazione del busto a sinistra e destra; UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Spinta delle braccia in alto. Avverto che la rotazione del busto la si farà eseguire con le braccia in terza, e al quarto tempo, mentre rimettono il busto di fronte, porteranno le braccia in posizione flesse.

6<sup>a</sup> Rotazione alternata del busto a sinistra e destra con spinta delle braccia avanti e alto — UNO — DUE — TRE — QUATTRO — Rotazione alternata del busto a sinistra e destra; UNO — Spinta delle braccia avanti; DUE — Braccia flesse; TRE — Spinta delle braccia in alto; QUATTRO — Braccia flesse. E così via....

7<sup>a</sup> La stessa combinazione per sei riprese finale quattro battute delle palme, quindi seduti e quattro battute delle palme sul banco — *Via...* Ri-posito.

---



---

---

## LEZIONE IV.

### Classe I. — Programma.

Attenti — Battuta palma e banco quattro per quattro — Posizione delle braccia flesse — Spinta delle braccia avanti — In prima — In terza — Flessione del capo avanti — Combinazioni.

At-tenti — Battuta palma e banco quattro per quattro. — Via — *Uno, Due, Tre, Quattro.* — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro:

*Uno, Due, Tre, Quattro.* — Eseguiscono quattro battute degli apici delle dita sul banco, e così via...

Posizione delle braccia flesse (2 tempi).

*Uno.* — Da mani sul banco portano le braccia nella posizione comandata;

*Due.* — Rimettono le mani sul banco. E così via...

Spinta delle braccia avanti (2 tempi). — Pronti — Braccia flesse.

*Uno.* — Stendono con energia le braccia avanti mantenendole alla larghezza ed altezza delle spalle;

*Due.* — Riprendono la posizione di braccia flesse. E così via...

In pri-ma. — Si alzano in piedi con vivacità e senza rumore e prendono la posizione accennata.

In ter-za — Flessione del capo avanti (2 tempi).

*Uno.* — Flettono il capo avanti, mantenendo sempre il busto eretto e ferme le spalle, procurando di toccare la parte superiore del petto col mento;

*Due.* — Rimettere il capo nella posizione normale. E così via....

**Combinazioni** — 1<sup>a</sup> Flessione delle dita e battuta delle palme quattro per quattro. — Pronti — Prendono la posizione delle braccia avanti.

*Uno.* — Chiudono le mani a pugno; *Due.* — Stendono le dita con molta energia; *Tre.* — Ri-chiudono le mani; — *Quattro.* — Stendono le dita.

*Uno, Due, Tre, Quattro.* — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro, mantenendo le braccia tese avanti. E così via....

2<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti con flessione delle dita (8 tempi). — Pronti — Braccia in posizione avanti. *Uno.* — Flettono le braccia; *Due.* — Spingono le braccia avanti; *Tre.* — Flettono; *Quattro.* — Spingono e si trovano così colle braccia avanti; *Cinque.* — Flettono le dita; *Sei.* — Stendono; *Sette.* — Flettono; *Otto.* — Stendono. E così via...

3<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi per quattro tempi e per altri quattro tempi flessione del capo avanti. — *Uno.* — Si alzano in piedi; *Due.* — Siedono; *Tre.* — Si alzano; *Quattro.* — Siedono. *Uno.* — Flettono il capo avanti; *Due.* — Rimettono il capo di fronte; *Tre.* — Flettono; *Quattro.* — Il capo in posizione normale. E così via..... Ri-poso.

**Classe II. — Programma.**

**Attenti** — Battuta palma e banco uno per due — Flessione delle mani verso la palma e il dorso — In piedi — In terza — Flessione del capo avanti — Flessione del capo indietro — Rotazione successiva del busto a sinistra e destra — Combinazioni.

**At-tenti** — Battuta palma e banco uno per due. — Via — *Uno.* — Eseguiscono una battuta delle palme fra loro; *Due, Tre.* — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via.... segnando la cadenza con battuta.

**Flessione delle mani verso la palma e il dorso** — (2 tempi). — **Pronti** — Prendono la posizione delle braccia avanti mani prone; *Uno.* — Flettono le mani in basso, procurando di formare un angolo retto più possibile col rispettivo avambraccio. Gli apici delle dita dovranno quindi trovarsi rivolti in giù; *Due.* — Passando per avanti, flettono le mani in alto, cioè verso il dorso, procurando anche qui di formare un angolo retto coll'avambraccio. Gli apici delle dita saranno rivolti in su.

**In pie-di In terza** — **Flessione del capo avanti** (2 tempi). — *Uno.* — Flettono quanto è possibile il capo avanti; *Due.* — Rimettono il capo di fronte. E così via.... Tempo lento e in numero limitato di volte.

**Flessione del capo indietro** (2 tempi). — *Uno.* — Flettono quanto è possibile il capo indietro tenendo

chiusa la bocca; *Due.* — Rimettono il capo di fronte. E così via....

Rotazione successiva del busto a sinistra e destra (4 tempi). — *Uno.* — Rotano il busto a sinistra; *Due.* — Lo rimettono di fronte; *Tre.* — Rotano il busto a destra; *Quattro.* — Lo rimettono di fronte. E così via...

Combinazioni — 1<sup>a</sup> Flessione delle mani verso la palma e il dorso per quattro tempi, quindi quattro battute delle palme fra loro. — *Via* — *Uno.* — Braccia avanti e flessione delle mani verso la palma; *Due.* — Flessione delle mani verso il dorso; *Tre.* — Flessione delle mani verso la palma; *Quattro.* — Flessione verso il dorso, quindi: *Uno, Due, Tre, Quattro.* — Battute delle palme fra loro, quindi mani sul banco.

2<sup>a</sup> Flessione del capo avanti con spinta delle braccia avanti, due per due (4 tempi) — *Pronti.* — Braccia flesse — *Uno.* — Flessione del capo avanti; *Due.* — Rimettere il capo di fronte; *Tre.* — Spinta delle braccia avanti; *Quattro.* — Braccia flesse. E così via....

3<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle palme.

4<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti con rotazione successiva del capo a sinistra e destra. — *Pronti* — Braccia flesse — *Uno.* — Spinta delle braccia avanti e contemporaneamente rotazione del capo a sinistra; *Due.* — Braccia flesse e rimettere il capo di fronte; *Tre.* — Spinta delle braccia avanti e nello stesso tempo rotazione del capo a destra; *Quat-*

*tro.* — Braccia flesse e capo di fronte. E così via... a tempo lento e per poche riprese.

5<sup>a</sup> Ripetere la stessa combinazione per due riprese con finale due battute delle palme e due degli apici delle dita sul banco.

6<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti con flessione delle mani verso la palma e il dorso. — Pronti — Braccia avanti; *Uno.* — Braccia flesse; *Due.* — Spingere le braccia avanti; *Tre.* — Chiudere le mani a pugno; *Quattro.* — Stendere le dita. E così via....

7<sup>a</sup> Ripetere la stessa combinazione per quattro riprese, quindi alzarli in piedi, eseguire quattro battute delle palme e seduti. Ri-poso.

### Classe III. — Programma.

Attenti — Battuta palma e banco uno per tre — In piedi — In seconda — Flessione successiva del capo avanti e indietro — In terza — Flessione del busto a sinistra — Flessione del busto a destra — Spinta alternata delle braccia in avanti — Spinta alternata delle braccia in alto — Figurezioni.

At-tenti — Battuta palma e banco uno per tre — Via — *Uno.* — Eseguiscono la battuta delle palme fra loro; *Due, Tre, Quattro* — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via....

In pie-di — In se-conda — Flessione successiva del capo avanti e indietro (4 tempi) — *Uno.* — Flettono il capo avanti; *Due.* — Lo rimettono di fronte; *Tre.* — Flettono il capo indietro; *Quattro.* — Rimettono il capo di fronte. E così via.... a tempo lento.

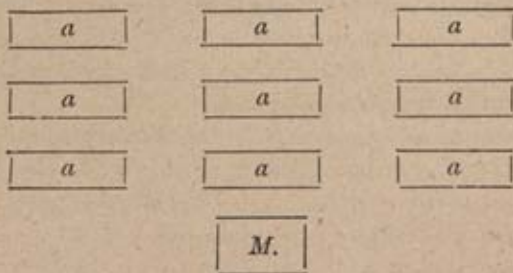
**Flessione del busto a sinistra (2 tempi).** — *Uno.* — Conservando sempre le gambe tese gli alunni inclinano quanto più è possibile il busto a sinistra; *Due.* — Rimettono il busto nella posizione di partenza. E così via...

**Flessione del busto a destra (2 tempi).** — Tutto analogamente.

**Spinta alternata delle braccia avanti (2 tempi).** — **Pronti.** — Braccio destro avanti e braccio sinistro flesso; *Uno.* — Spingono avanti il braccio sinistro e contemporaneamente flettono il destro; *Due.* — Spingono il braccio destro mentre flettono il braccio sinistro. E così via...

**Spinta alternata delle braccia in alto (2 tempi).** **Pronti** — Braccio destro in alto e braccio sinistro flesso; *Uno.* — Spingono in alto il braccio sinistro mentre flettono il destro; *Due.* — Spingono in alto il braccio destro e nello stesso tempo flettono il sinistro. E così via.... mani sul banco-seduti e riposo.

**Figurazioni.** — Supponiamo i banchi divisi in tre sezioni così:





1<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi alternativamente per sezioni laterali e sezioni centro — Pronti. — Gli alunni della sezione centro si alzano in piedi. *Uno.* — Gli alunni delle sezioni laterali si alzano, mentre quelli della sezione centro seggono; *Due.* — Viceversa. Mentre siedono le due sezioni laterali, si alza quella centro. E così via... *Alt* — Tutti siedono.

2<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con battuta palma e banco uno per uno (2 tempi). — *Uno.* — Si alzano in piedi gli alunni delle sezioni laterali, mentre quelli della sezione centro eseguono una battuta delle palme; *Due.* — Seggono, mentre il centro fa la battuta degli apici delle dita sul banco. E così via....

3<sup>a</sup> La stessa figurazione facendo eseguire la battuta dalle sezioni laterali e alzarsi e sedersi da quella del centro. — Cessare l'esercizio al comando: In prima e prendere la posizione.

4<sup>a</sup> In terza — Rotazione del busto verso il centro per le sezioni laterali, mentre quella centro spinge le braccia avanti. — *Uno.* — Gli alunni delle sezioni laterali rotano il busto verso il centro, cioè quelli di destra verso sinistra e quelli di sinistra verso destra; contemporaneamente quelli del centro spingono le braccia avanti; *Due.* — Rimettono il busto in posizione normale le laterali, mentre il centro rimette le braccia flesse. E così via...

5<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti per le sezioni laterali ed in alto per la sezione centro. — Pronti — Tutti gli alunni braccia flesse. *Uno.* — Gli alunni delle sezioni laterali spingono le braccia avanti,

mentre quelli del centro le spingono in alto; *Due.*  
— Tutti gli alunni portano le braccia in posizione di pronti. E così via...

6<sup>a</sup> La stessa figurazione invertendo la direzione.

7<sup>a</sup> Spinta delle braccia in alto alternativamente per sezioni. — Pronti — Gli alunni del centro braccia in alto e quelli delle sezioni laterali braccia flesse.

*Uno.* — Gli alunni centro flettono le braccia, mentre quelli laterali le spingono in alto; *Due.* — Gli alunni del centro spingono le braccia, mentre quelli laterali le flettono. E così via..

Tutte queste figurazioni si possono effettuare anche coi banchi divisi in due sezioni, togliendo cioè l'esercizio della sezione centro. Nella prima si farà alternare l'alzarsi e sedersi fra le due sezioni.

---

---

---

## LEZIONE V.

### Classe I. — Programma.

Attenti — Flessione del capo avanti — Flessione del capo indietro — In prima — Posizione delle braccia in alto — Mani sul banco — Seduti — Battuta palma e banco uno per uno — In piedi — In terza — Rotazione successiva del busto a sinistra e destra — Posizione delle braccia flesse, avanti, alto — Combinazioni.

**At-tenti - Flessione del capo avanti (2 tempi).** *Uno* — Flettono il capo avanti nel modo insegnato; *Due* — Rimettono il capo in posizione normale. E così via...

**Flessione del capo indietro (2 tempi).** *Uno* — Flettono il capo indietro tenendo la bocca chiusa; *Due* — Rimettono il capo di fronte. E così via...

**In pri-ma — Posizione delle braccia in alto (2 tempi).** *Uno* — Portano vivacemente le braccia in posizione alto; *Due* — Mani sul banco. E così via...

**Se-duti - Battuta palma e banco uno per uno (2 tempi).** *Uno* — Portano le braccia tese avanti e battono una palma contro l'altra; *Due* — Volgono le palme verso il banco e fanno una leggerissima battuta degli apici delle dita sul banco. E così via...

**In pie-di - In ter-za - Rotazione successiva del busto a sinistra e destra (4 tempi).** *Uno* — Rotano il busto a sinistra tenendo fermi i piedi; *Due* — Rimettono il busto di fronte; *Tre* — Rotazione a destra; *Quattro* — Busto di fronte. E così via...

Nelle rotazioni del busto il capo lo asseconda nel movimento.

**Posizione delle braccia flesse, avanti, alto (4 tempi).** *Uno* — Dalla posizione terza braccia flesse; *Due* — Braccia avanti; *Tre* — Braccia in alto; *Quattro* — In terza. E così via...

**Combinazioni - 1.<sup>a</sup> Flessione del capo avanti e battuta palma e banco due per due.** *Uno* — Flettono il capo avanti; *Due* — Lo rimettono di fronte; *Tre* — Flessione avanti; *Quattro* — Capo in posizione normale; *Cinque* — Battuta delle palme fra loro; *Sei* — Si ripete la battuta delle palme; *Sette, Otto* — Due battute leggiere degli apici delle dita sul banco. E così via...

**2.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti e alto quattro per quattro** — Pronti — Braccia flesse; *Uno* — Spinta delle braccia avanti; *Due* — Braccia flesse; *Tre* — Spinta avanti; *Quattro* — Braccia flesse; *Uno, Due, Tre, Quattro* — Nello stesso modo spinta delle braccia in alto. E così via...

**3.<sup>a</sup> Posizione delle braccia avanti e alto con quattro battute delle palme fra loro** — Pronti — Portano le braccia in posizione avanti; *Uno, Due, Tre, Quattro* — Eseguiscono quattro battute delle palme

fra loro, con cadenza piuttosto accelerata. Appena eseguita la quarta battuta, portano rapidamente le braccia in alto; *Uno, Due, Tre, Quattro* — eseguono altre quattro battute delle palme, all'ultima battuta, braccia avanti. E così via...

4.<sup>a</sup> Rotazione del busto a sinistra con spinta delle braccia avanti — Pronti — Braccia flesse pronte per la spinta; *Uno* — Spinta delle braccia avanti; *Due* — Braccia flesse; *Tre* — Rotazione del busto a sinistra e spinta delle braccia avanti; *Quattro* — Busto di fronte e braccia flesse. E così via...

5.<sup>a</sup> La stessa combinazione con rotazione del busto a destra. Via . . . . Ri-poso.

## Classe II. — Programma.

Attenti, Flessione del capo a sinistra — Flessione del capo a destra — In prima — Posizione delle braccia avanti indietro — Spinta delle braccia avanti — Spinta delle braccia in alto — Mani sul banco — Equilibrio sugli avampiedi — Equilibrio sui tacchi — Flessione del busto a sinistra — Flessione del busto a destra — Combinazioni.

At-tenti, Flessione del capo a sinistra (2 tempi). *Uno* — Gli alunni flettono il capo a sinistra tenendo ferme le spalle, e procurando di avvicinare più che sia possibile l'orecchio alla spalla; *Due* — Rimettono il capo in posizione normale. E così via...

Flessione del capo a destra (2 tempi). In modo analogo alla flessione del capo a sinistra.

In prima, - Posizione delle braccia avanti indietro (2 tempi). *Uno* — Da mani sul banco gli alunni

prendono la posizione di braccia avanti e tosto mettono gli apici delle dita di una mano a contatto con quelli dell'altra, dita tese; *Due* — Rimettono le mani sul banco. E così via...

Spinta delle braccia avanti (2 tempi). Pronti — Braccia flesse; *Uno* — Spingono le braccia avanti nel modo insegnato; *Due* — Braccia flesse. E così via....

Spinta delle braccia in alto (2 tempi). Pronti — Braccia flesse; *Uno* — Spingono le braccia in alto come è stato insegnato; *Due* — Braccia flesse. E così via....

Mani sul banco — Equilibrio sugli avampiedi (2 tempi). *Uno* — Tenendo le gambe tese alzano i tacchi da terra e portano il peso del corpo su gli avampiedi; *Due* — Poggiano i tacchi a terra senza rumore. E così via....

Equilibrio sui tacchi (2 tempi). *Uno* — Alzano le punte dei piedi e portano il peso del corpo sui tacchi; *Due* — Rimettono a terra le punte dei piedi. E così via.... In terza.

Flessione del busto a sinistra (2 tempi). *Uno* — Inclinano il busto a sinistra quanto più è possibile conservando sempre le gambe tese. Il capo deve assecondare il movimento del busto; *Due* — Rimettono il busto nella posizione normale. E così via....

Flessione del busto a destra (2 tempi). Analogamente.

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Flessione del capo a sinistra per quattro tempi con battuta palma e banco uno per uno. *Uno* — Flessione del capo a sinistra; *Due* — Capo di fronte; *Tre* — Flessione del capo a sini-

stra; *Quattro* — Capo di fronte, quindi: *Uno, Due, Tre, Quattro* — Battuta palma e banco uno per uno. E così via...

2.<sup>a</sup> Flessione del capo a destra per quattro tempi con battuta palma e banco due per due. — Via — *Uno, Due, Tre, Quattro* — Flessione del capo a destra; *Uno, Due, Tre, Quattro* — Battuta palma e banco due per due. E così via...

3.<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi con battuta delle palme fra loro — In pie-di — Via — *Uno, Due, Tre, Quattro* — Equilibrio su gli avampiedi quindi: *Uno, Due, Tre, Quattro* — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro. E così via...

4.<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto a sinistra e destra con spinta delle braccia avanti (4 tempi). Pronti — Braccia flesse per la spinta; *Uno* — Rotare il busto a sinistra e nello stesso tempo spingere le braccia avanti; *Due* — Rimettere il busto di fronte e braccia flesse; *Tre* — Rotare il busto a destra e spinta delle braccia avanti; *Quattro* — Busto di fronte e braccia flesse. E così via...

5.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle palme e seduti. — Via...

6.<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con rotazione successiva del busto a sinistra e destra (4 tempi). Pronti — Alunni seduti in posizione terza; *Uno* — Alzarsi e nello stesso tempo rotazione del busto a sinistra; *Due* — Rimettersi di fronte e sedersi; *Tre* — Alzarsi e rotazione del busto a destra; *Quattro* — Come al pronti. Ri-poso...

### Classe III. — Programma.

Attenti — Spinta simultanea del braccio sinistro avanti e destro in alto — Spinta simultanea del braccio sinistro in alto e destro avanti — Flessione successiva del capo a sinistra e destra — In piedi — In seconda — Flessione successiva del busto a sinistra e destra — Seduti — Battuta palma e banco quattro per quattro — Combinazioni.

**At-tenti - Spinta simultanea del braccio sinistro avanti e destro in alto (2 Tempi). Pronti —** Braccia flesse; *Uno* — Spingono il braccio sinistro avanti e contemporaneamente il braccio destro in alto; *Due* — Braccia flesse. E così via...

Spinta simultanea del braccio sinistro in alto e destro avanti (2 tempi). Viceversa e analogamente.

Flessione successiva del capo a sinistra e destra (4 tempi). *Uno* — Flettono il capo a sinistra; *Due* — Rimettono il capo di fronte; *Tre* — Flessione del capo a destra; *Quattro* — Capo in posizione normale. E così via...

In pie-di - In se-conda - Flessione successiva del busto a sinistra e destra (4 tempi). *Uno* — Flettono il busto a sinistra; *Due* — Rimettono il busto di fronte; *Tre* — Flessione del busto a destra; *Quattro* — Busto di fronte. E così via...

Se-duti — Battuta palma e banco quattro per quattro — Via — *Uno, Due, Tre, Quattro* — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro; *Uno, Due, Tre, Quattro* — Eseguiscono quattro battute piane degli apici delle dita sul banco. E così via..



Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Spinta del braccio sinistro avanti e destro in alto quattro per quattro — Pronti — Braccia flesse; *Uno, Due, Tre, Quattro* — Spinta del braccio sinistro avanti; *Uno, Due, Tre, Quattro* — Spinta del braccio destro in alto. E così via...

2.<sup>a</sup> Rotazione successiva del capo a sinistra e destra, con spinta delle braccia avanti e alto. *Uno* — Rotazione del capo a sinistra; *Due* — Capo di fronte; *Tre* — Rotazione del capo a destra; *Quattro* — Capo in posizione normale e subito braccia flesse; *Uno, Due* — Spinta delle braccia avanti; *Tre, Quattro* — Spinta delle braccia avanti. E così via...

3.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle palme — Via... In piedi.

5.<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto a sinistra e destra con spinta successiva delle braccia avanti. — Pronti — Braccia flesse; *Uno* — Rotano il busto a sinistra e nello stesso tempo spingono avanti il braccio sinistro; *Due* — Busto di fronte e braccio sinistro flesso; *Tre* — Rotazione del busto a destra e contemporaneamente spinta del braccio destro avanti; *Quattro* — Busto di fronte e braccio destro flesso. E così via...

6.<sup>a</sup> La stessa combinazione per sei riprese, finale sei battute delle palme, quindi mani sul banco e seduti. — Via...

7.<sup>a</sup> Rotazione successiva del capo a sinistra e destra con equilibrio sugli avampiedi. *Uno, Due, Tre, Quattro* — Rotazione successiva del capo. Al quarto tempo, mentre cioè rimettono il capo di fronte, si

alzano con prestezza e senza rumore ed eseguono per quattro tempi equilibrio sugli avampiedi, quindi subito seduti.

8.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle palme e quattro degli apici delle dita sul banco. — Vis.... Ri-poso.

---

---

---

## LEZIONE VI.

### Classe I. — Programma.

Attenti — Battuta palma e banco uno per due — Flessione del capo a sinistra — Flessione del capo a destra — In piedi — In terza — Rotazione alternata del busto a sinistra e destra — Mani sul banco — Equilibrio sugli avampiedi — Splinta delle braccia in alto — Seduti — Combinazioni.

At-tenti - Battuta palma e banco uno per due. UNO — Eseguiscono una battuta delle palme fra loro; DUE, TRE — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via....

Flessione del capo a sinistra (2 tempi). UNO — Flettono il capo a sinistra; DUE — Rimettono il capo di fronte. E così via....

Flessione del capo a destra (2 tempi). — Analogamente.

In pic-di — In terza — Rotazione alternata del busto a sinistra e destra (2 tempi). UNO — Rotazione del busto a sinistra; DUE — Passando per la posizione busto di fronte senza fermarsi, volgere con vivacità il busto a destra. E così via....

Mani sul banco — Equilibrio sugli avampiedi (2 tempi). UNO — Alzano i tacchi da terra e portano

il peso del corpo sugli avampiedi, busto ritto e gambe tese; DUE — Rimettono i tacchi a terra. E così via....

Spinta delle braccia in alto (2 tempi). PRONTI — Braccia flesse; UNO — Spingono vivacemente le braccia in alto; DUE — Rimettono le braccia flesse. E così via....

Combinazioni - 1.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti e alto quattro per quattro. PRONTI — Braccia flesse; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spinta delle braccia avanti; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spingono le braccia in alto. E così via..

2.<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi con flessione del capo a sinistra. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Equilibrio sugli avampiedi. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Flessione del capo a sinistra. E così via....

3.<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi con flessione del capo a destra. — Analogamente.

4.<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi con flessione successiva del capo a sinistra e destra. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Equilibrio sugli avampiedi. UNO — Flessione del capo a sinistra; DUE — Capo di fronte; TRE — Flessione del capo a destra; QUATTRO — Capo in posizione normale. E così via....

5.<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto a sinistra e destra con equilibrio sugli avampiedi. UNO — Rotazione del busto a sinistra; DUE — Busto di fronte; TRE — Rotazione del busto a destra; QUATTRO — Busto in posizione naturale; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Equilibrio sugli avampiedi. E così via....

6.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle palme. — *Via.*

7.<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con spinta delle braccia in alto. — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Alzarsi e sedersi e all'ultimo tempo braccia flesse; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spinta delle braccia in alto. E così via....

### Classe II. — Programma.

Attenti — In piedi — In seconda — Spinta successiva delle braccia avanti — Spinta successiva delle braccia in alto — In terza — Circondazione del capo a sinistra — Circondazione del capo a destra — Flessione successiva del busto a sinistra e destra — Combinazioni.

At-tenti — In pie-di — In se-conda. — La posizione seconda, prima sarà insegnata in tre tempi, quindi in due e finalmente per comando di esecuzione.

Spinta successiva delle braccia avanti (4 tempi). PRONTI. — Braccia flesse; UNO — Spinta del braccio sinistro avanti; DUE — Braccio sinistro flesso; TRE — Spinta del braccio destro avanti; QUATTRO — Braccio destro flesso. E così via....

Spinta successiva delle braccia in alto (4 tempi). PRONTI. — Braccia flesse; UNO — Spinta del braccio sinistro in alto; DUE — Braccio sinistro flesso; TRE — Spinta del braccio destro in alto. QUATTRO — Braccio destro flesso. E così via....

In ter-za - Circondazione del capo a sinistra (4 tempi). UNO — Eseguiscono la flessione del capo a sinistra; DUE — Senza rialzarlo passano alla posizione di flessione del capo indietro; TRE — Sempre

senza rialzare il capo passano alla posizione di flessione a destra; QUATTRO — Toccando la posizione di flessione del capo avanti, lo rimettono di fronte.

Circonduzione del capo a destra (4 tempi). — Cominciando dalla flessione a destra si procede in modo analogo alla circonduzione a sinistra.

In seguito la circonduzione la si farà eseguire in due tempi.

Flessione successiva del busto a sinistra e destra (4 tempi). UNO — Flettono il busto a sinistra; DUE — Busto di fronte; TRE — Flessione del busto a destra; QUATTRO — Rimettono il busto in posizione normale. E così via....

Combinazioni - 1.<sup>a</sup> Spinta successiva delle braccia avanti con battuta delle palme. PRONTI — Posizione delle braccia avanti; UNO — Braccio sinistro flesso; DUE — Spinta del braccio sinistro avanti; TRE — Braccio destro flesso; QUATTRO — Spinta del braccio destro avanti. — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Tenendo sempre le braccia tese avanti eseguiscano quattro battute delle palme.

2.<sup>a</sup> Spinta successiva delle braccia avanti e alto. PRONTI. — Braccia flesse; UNO — Spinta del braccio sinistro avanti; DUE — Braccio sinistro flesso; TRE — Spinta del braccio destro avanti; QUATTRO — Braccio destro flesso. — Nello stesso modo UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spinta successiva delle braccia in alto.

3.<sup>a</sup> La stessa combinazione per sei riprese, finale quattro battute delle palme.

4.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti e alto con battuta delle palme sul banco e delle palme fra loro. PRONTI. — Braccia in posizione avanti; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spinta delle braccia avanti; quindi: UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Battuta delle palme sul banco. Subito dopo la quarta battuta portano le braccia in posizione alto, quindi: UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spinta delle braccia in alto, poi UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro. E così via...

5.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti con flessione delle dita. PRONTI — Braccia in posizione avanti. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spinta delle braccia avanti e all'ultimo, tempo trovandosi gli alunni colle braccia avanti, eseguono per quattro tempi la flessione delle dita. E così via.. .

6.<sup>a</sup> La stessa combinazione con rotazione successiva del capo a sinistra e destra. — Eseguita la suddetta combinazione, dopo ciascuna ripresa, eseguiranno la rotazione successiva del capo.

### Classe III. — Programma.

Attenti — Numerazione per banchi in fila — Flessione della mano verso la palma e il dorso — Flessione della mano verso il pollice e il mignolo — Flessione alternata del capo a sinistra e destra — Battuta palma e banco uno per tre — Flessione alternata del busto a sinistra e destra — Flessione delle avambraccia avanti — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Numerazione per banchi in fila. — Suppongo la scuola con tre file di banchi, come dissi

nella lezione quarta, e l'insegnante per numerare la sua scolaresca per banchi in fila darà il comando.

Dalla destra (o sinistra) per banchi in fila — numero — L'alunno che si trova a capo del primo banco della prima fila di destra (o sinistra) si alza in piedi e con voce chiara e non esagerata dice: *primo banco*; l'alunno a capo del secondo banco che si trova subito dietro al primo, si alza anch'egli e dice: *secondo banco*; e così di seguito fino all'ultimo. Per le altre due file si procede in modo analogo. L'insegnante avvertirà di tenersi bene a memoria il numero del proprio banco e lo sappia egli con sicurezza quando fosse chiamato.

Flessione della mano verso la palma e il dorso (2 tempi). PRONTI — Braccia avanti con mani prone. UNO — Flettono le mani in basso; DUE — Passando per avanti flettono la mano in alto. E così via....

Flessione della mano verso il pollice e il mignolo (2 tempi). PRONTI — Braccia con mani prone e dita unite e distese. UNO — Volgono le mani in dentro in modo che gli apici delle dita delle due mani si guardino fra loro, DUE — Passando per avanti volgono le mani infuori. E così via....

Flessione alternata del capo a sinistra e destra (2 tempi). UNO — Flettono il capo a sinistra; DUE — Senza fermarsi di fronte flettono il capo a destra. E così via....

Battuta palma e banco uno per tre. — *Via* — UNO — Battuta delle palme tra loro; DUE, TRE — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via....



In pie-di — In se-conda — Flessione alternata del busto a sinistra e destra (2 tempi). UNO — Flettono il busto a sinistra; DUE — Senza fermarsi di fronte flettono il busto a destra. E così via....

Flessione delle avambraccia avanti (2 tempi). PRONTI — Portano le braccia avanti con mani supine; UNO — Flettono le avambraccia conservando gli omeri sulla linea orizzontale delle spalle; gli apici delle dita tocchino la parte superiore delle medesime; DUE — Stendono vivacemente le avambraccia avanti. E così via....

Combinazioni e figurazioni. — 1.<sup>a</sup> Spinta delle braccia in alto per banchi pari ed impari. PRONTI — I banchi pari, braccia flesse, e quelli impari braccia in alto; UNO — I banchi pari spingono le braccia in alto e nello stesso tempo quelli impari flettono le braccia; DUE — Viceversa....

2.<sup>a</sup> Flessione delle avambraccia avanti con battuta delle palme. PRONTI — Braccia in posizione avanti, mani prone; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono la flessione delle avambraccia, all'ultimo tempo mettono le mani sul banco ed eseguiscano quattro battute degli apici delle dita sul banco.

3.<sup>a</sup> La stessa combinaziene per banchi pari ed impari. — I banchi pari eseguiscano la flessione, mentre i banchi impari segnano la cadenza con battuta delle palme sul banco.

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione alternando la battuta e la flessione per banchi pari ed impari ad ogni quattro tempi. — Per quattro tempi i banchi pari esegui-

scono la flessione, mentre i banchi impari fanno la battuta; per altri quattro tempi viceversa. E così via ..

5.<sup>a</sup> Flessione delle avambraccia avanti con equilibrio sugli avampiedi. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono la flessione delle avambraccia, quindi mettono le mani sul banco ed eseguono per quattro tempi l'equilibrio.

6.<sup>a</sup> Spinta delle braccia in alto con flessione delle avambraccia avanti. PRONTI — Braccia flesse; UNO — Spinta delle braccia in alto; DUE — Braccia flesse; TRE - Stendono vivacemente le braccia avanti; QUATTRO — Braccia flesse. E così via...

7.<sup>a</sup> La stessa combinazione per otto riprese, finale quattro battute delle palme e seduti.

---

---

---

## LEZIONE VII.

### Classe I. — Programma.

Attenti — Rotazione delle mani da proue a supine — In piedi — In terza — Flessione del busto a sinistra — Flessione del busto a destra — Seduti — Battuta palma e banco due per due — Flessione successiva del capo avanti e indietro — Slancio delle braccia da avanti in alto — Combinazioni.

Rotazione delle mani da proue a supine (2 tempi).  
PRONTI — Prendono la posizione delle braccia avanti, palme proue; UNO — Volgono le palme in su mantenendo però sempre i gomiti tesi; DUE — Riprendono la posizione primitiva, cioè mani con palme in basso, cioè proue. E così via...

In piedi — In terza — Flessione del busto a sinistra (2 tempi). UNO — Flettono il busto a sinistra, nel modo insegnato; DUE — Lo rimettono in posizione normale. E così via...

Flessione del busto a destra (2 tempi). — Analogamente.

Seduti — Battuta palma e banco due per due. UNO, DUE — Eseguiscono due battute delle palme fra loro. TRE, QUATTRO — Eseguiscono due battute degli apici delle dita sul banco. E così via...

Flessione successiva del capo avanti e indietro (4 tempi). UNO — Flettono il capo avanti; DUE —

Capo di fronte; TRE — Flettono il capo indietro; QUATTRO — Mettono il capo in posizione normale. E così via....

Slancio delle braccia da avanti in alto (2 tempi).  
PRONTI — Portano le braccia in posizione avanti;  
UNO — Slanciano con energia le braccia in alto;  
DUE — Rimettono le braccia in posizione di partenza. E così via....

E abituale negli alunni flettere il capo avanti mentre slanciano le braccia in alto, corregga l'insegnante questa viziosa abitudine in omaggio al principio che, in ginnastica, quando vien messa in esercizio una parte del corpo, tutte le altre devono star ferme nella loro posizione normale.

Combinazioni - 1.<sup>a</sup> Rotazione delle mani da prona a supine per quattro tempi con quattro battute delle palme fra loro. PRONTI — Braccia in posizione avanti; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono la rotazione delle mani da prona a supine, quindi; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono quattro battute delle palme fra loro. E così via....

2.<sup>a</sup> Slancio delle braccia da avanti in alto per quattro tempi con flessione delle dita. PRONTI — Braccia in posizione avanti; UNO — Slancio delle braccia in alto; DUE — Braccia in posizione avanti; TRE — Slancio in alto; QUATTRO — Braccia avanti. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Flessione ed estensione delle dita. E così via....

3.<sup>a</sup> Rotazione del busto a sinistra per quattro tempi e per altri quattro tempi rotazione a destra. IN TERZA — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Rotazione del

busto a sinistra; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Rotazione a destra. E così via....

4.<sup>a</sup> Equilibrio sugli avampiedi con flessione successiva del capo avanti e indietro. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Equilibrio sugli avampiedi; UNO — Flessione del capo avanti; DUE — Capo di fronte; TRE — Flessione del capo indietro; QUATTRO — Capo in posizione naturale. E così via....

5.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti con slancio da avanti in alto. PRONTI — Braccia in posizione avanti. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spinta delle braccia; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Slancio delle braccia in alto. E così via....

6.<sup>a</sup> Spinta delle braccia in alto con slancio delle braccia da avanti in alto. PRONTI — Braccia in posizione alto. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spinta delle braccia in alto; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Slancio delle braccia da avanti in alto. E così via....

## Classe II. — Programma.

Attenti — Numerazione delle sezioni — Verificare i numeri — Spinta alternata delle braccia avanti — Spinta alternata delle braccia in alto — In piedi — Flessione alternata del busto a sinistra e destra — Slancio delle braccia da sul banco in alto — Rotazione delle mani dall'indietro all'infuori — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Numerazione delle sezioni. — Anzitutto il maestro o la maestra accennerà agli scolari quali siano i banchi di destra e i banchi di sinistra in quelle classi ove i banchi sono effettivamente divisi in due quartieri. In quelle ove sono divisi in tre,

oltre a quelli di destra e sinistra accennerà pure a quelli del centro. In quelle classi poi ove sgraziatamente sonvi ancora i banchi a modello antico, dei quali non si può formare che una sezione sola, procuri di dividere gli allievi in due o tre sezioni con sensibile distacco. Fatto questo lavoro l'insegnante comanderà:

Dalla destra (o sinistra) numeratevi per sezioni. — Il primo allievo di destra (o sinistra) del primo banco avanti si alza in piedi e dice: *prima sezione*; l'allievo del centro pure si alza in piedi e dice: *seconda sezione*; l'allievo terzo: *terza sezione*; rimettendosi a sedere.

Raccomanderà poscia che ciascun allievo si ricordi il numero della sezione a cui appartiene e per facilitare comanderà:

Per verificare il numero delle sezioni. SEZIONE PRIMA — A questo comando tutti gli alunni che appartengono alla sezione chiamata si alzano in piedi senza rumore e si siedono quando vengono chiamate le altre sezioni. SEZIONE SECONDA; SEZIONE TERZA.

Così la classe viene divisa come segue:

a	a	a
a	a	a
a	a	a
1. <sup>a</sup> Sezione.	2. <sup>a</sup> Sezione.	3. <sup>a</sup> Sezione.
M		

**Spinta alternata delle braccia avanti (2 tempi).**  
**PRONTI** — Braccio sinistro flessò e braccio destro avanti; **UNO** — Spingono avanti il braccio sinistro e nello stesso tempo flettono il destro; **DUE** — Viceversa. E così via...

**Spinta alternata delle braccia in alto.** — Analogamente.

**In pie-di — Flessione alternata del busto a sinistra e destra (2 tempi).** **IN TERZA** — **UNO** — Flessione del busto a sinistra; **DUE** — Senza fermarsi di fronte flettono il busto a sinistra. E così via...

**Circonduzione del capo a sinistra e destra.** (Vedi lezione VI).

**Slancio delle braccia da sul banco in alto (2 tempi).**  
**UNO** — Da mani sul banco slanciano con energia le braccia tese in alto passando per la posizione avanti, le braccia in alto saranno mantenute tese e alla larghezza delle spalle; **DUE** — Rimettono le mani sul banco passando sulla medesima via. E così via...

**Rotazione delle mani dall'intentro all'infuori.** **PRONTI** — Braccia in posizione avanti palme indentro, cioè l'una palma di fronte all'altra; **UNO** — Ruotano le mani infuori; **DUE** — Riprendono la posizione delle mani con palme indentro. E così via...

**Combinazioni e figurazioni - 1.<sup>a</sup> Slancio delle braccia in alto con battuta delle palme fra loro quattro per quattro (alunni seduti).** **PRONTI** — Posizione delle braccia avanti; **Via** — Lanciano le braccia in alto per quattro tempi: eseguito il quarto e trovandosi colle braccia in posizione avanti eseguiscòno quattro battute delle palme. E così via...

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per sezioni pari ed impari. PRONTI — Tutti le braccia avanti. Quindi mentre le sezioni pari eseguono lo slancio in alto le sezioni impari battono le palme fra loro segnando la cadenza dello slancio.

3.<sup>a</sup> Slancio delle braccia avanti alto con battuta delle palme. PRONTI — Braccia avanti, avvertendo che questa posizione deve conservare anche per la battuta delle mani. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Slancio delle braccia in alto poi quattro battute delle palme fra loro. E così via...

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione per sezioni pari ed impari quattro per quattro. PRONTI — Tutti le braccia avanti. Mentre poi le sezioni impari eseguono lo slancio per quattro tempi, le sezioni pari segnano la cadenza con battuta delle mani. Eseguito il quarto tempo le sezioni impari eseguono la battuta, e le pari invece lo slancio delle braccia. E così via...

### Classe III. — Programma.

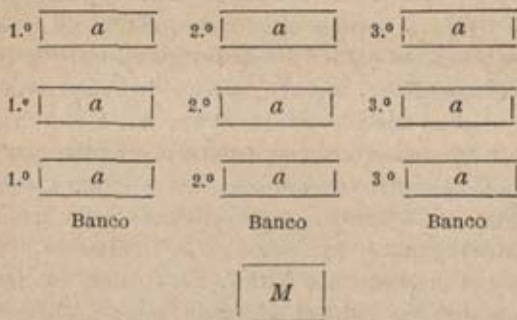
Attenti — Numerazione per banchi in linea — Verificare i numeri dei banchi — Battuta palma e banco uno per tre — Circondazione del capo a sinistra — Circondazione del capo a destra — Rotazione delle mani da supine all'infuori — In piedi — In seconda — Flessione alternata del busto a sinistra e destra — Flessione delle avambraccia di fianco con mani supine — con mani prona — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Numerazione per banchi in linea. — Il maestro darà il comando:

Dalla destra (o sinistra) per banchi in linea — numero. — L'alunno che siede a capo del primo banco



dalla parte comandata si alza in piedi e dice: *Primo banco*. L'alunno che trovasi di posto a capo del secondo banco posto accanto al primo alzandosi da sedere dice: *Secondo banco*; e così di seguito procedendo da destra a sinistra o viceversa a seconda come fu dato il comando.



Per verificare i numeri dei banchi. — Gli alunni del banco chiamato si alzano in piedi e sèggono quando vien chiamato l'altro banco.

Battuta palma e banco uno per tre. UNO — Eseguiranno una battuta delle palme fra loro; DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiranno tre battute degli apici delle dita sul banco. E così via ...

Circonduzione del capo a sinistra e destra. (Vedi la lezione VI).

Rotazione delle mani da supine all'infuori (2 tempi). PRONTI — Posizione delle braccia avanti palme supine; UNO — Girano le mani infuori passando

per la posizione delle palme prone; DUE — Riprendono la posizione di partenza. E così via....

**In pie-di — In se-conda — Flessione del busto a sinistra e destra.** (Vedi Classe II).

**Flessione delle avambraccia di fianco con palme supine** (2 tempi). PRONTI — Gli alunni prendono la posizione delle braccia di fianco palme supine; UNO — Flettono le avambraccia conservando gli omeri sulla linea orizzontale delle spalle, gli apici delle dita andranno a toccare la parte superiore delle medesime; DUE — Stendono vivamente le braccia. E così via....

**Flessione delle avambraccia di fianco con palme prone.** — Analogamente ad eccezione che soltanto i pollici andranno a toccare la parte anteriore della spalla.

**Combinazioni e figurazioni - 1.<sup>a</sup> Flessione delle avambraccia avanti con battuta dell'e palme per linee pari ed impari.** PRONTI — Linee impari posizione delle braccia avanti, palme delle mani supine e le linee pari pronte per la battuta; *Via* — Le linee pari eseguono la battuta delle palme e segnano la cadenza della flessione delle avambraccia eseguita dalle linee impari. E così via... *Alt.*

**2.<sup>a</sup> La stessa combinazione quattro per quattro.** PRONTI — Le linee pari eseguono quattro battute e nello stesso tempo e colla stessa cadenza eseguono quattro tempi di flessione delle avambraccia. Subito dopo il quarto tempo le linee pari portano le braccia avanti e cominciano la flessione mentre le impari cominciano la battuta. E così via... *Alt.*

**3.<sup>a</sup> La stessa combinazione otto per otto.** — *Via...*

4.<sup>a</sup> Spinta delle braccia in alto con battuta palma e banco due per due per banchi pari ed impari. PRONTI — Banchi pari braccia flesse pronti per la spinta e banchi impari pronti per la battuta. *Via* — I banchi pari eseguono la spinta delle braccia e nello stesso tempo i banchi impari eseguono la battuta palma e banco due per due.

5.<sup>a</sup> La stessa combinazione otto per otto. — Analogamente ad eccezione che all'ottavo tempo i banchi pari cessano la spinta ed eseguono la battuta mentre i banchi impari cessano la battuta e riprendono la spinta delle braccia in alto.

6.<sup>a</sup> Flessione alternata del busto a sinistra e destra per otto tempi, quindi per otto tempi rotazione delle mani da supine all'infuori. — Eseguiti gli otto tempi della flessione del busto, portano subito le braccia avanti ed eseguono la rotazione delle mani per altri otto tempi. E così via....



---

---

## LEZIONE VIII.

### Classe I. — Programma.

Attenti — Saluto — Divisione della classe per sezioni — Posizione delle braccia avanti — flesse — alto — Rotazione del capo a sinistra per quattro tempi — Flessione del capo a destra per quattro tempi — In piedi — In terza — Flessione del busto a sinistra per quattro tempi — Rotazione del busto a destra per quattro tempi — Mani sul banco — Equilibrio sugli avampiedi — Seduti — Battuta palma e banco due per due — quattro per quattro — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Sa-luto — Divisione della classe per sezioni. — Anche nella classe prima sarà bene dividere la classe per sezioni, ed in ciò il maestro si regolerà come le istruzioni date nella lezione precedente.

Posizione delle braccia avanti, flesse, alto (4 tempi).  
UNO — Gli alunni da mani sul banco portano le braccia in posizione avanti; DUE — Braccia flesse; TRE — Braccia in alto; QUATTRO — Mani sul banco. E così via...

Rotazione del capo a sinistra per quattro tempi. — UNO, DUE — UNO, DUE — UNO, DUE — UNO, DUE. — Rotazione del capo a sinistra.

Flessione del capo a destra per quattro tempi. — UNO, DUE, — UNO, DUE — UNO, DUE — UNO, DUE. — Flessione del capo a destra.

In pie-di — In ter-za — Flessione del busto a sinistra per quattro tempi. — UNO, DUE — UNO, DUE — UNO, DUE — UNO, DUE. — Flettono il busto a sinistra.

Rotazione del busto a destra per quattro tempi. — UNO, DUE — UNO, DUE — UNO, DUE — UNO, DUE — Rotano il busto a destra.

Invece di ripetere UNO, DUE — UNO, DUE... l'insegnante potrà segnare i tempi e la cadenza con battute delle mani.

Mani sul banco — Equilibrio sugli avampiedi. — UNO, DUE. — Eseguiscono l'equilibrio sugli avampiedi. E così via...

Se-duti — Battuta palma e banco due per due. — UNO, DUE — UNO, DUE. — Eseguiscono la battuta. E così via...

Battuta palma e banco quattro per quattro. — UNO, DUE, TRE, QUATTRO. — Eseguiscono la battuta. E così via...

Combinazioni e figurazioni. — 1.<sup>a</sup> Posizione delle braccia avanti, fesse, alto con battuta delle palme sul banco. — UNO — Da mani sul banco, braccia avanti; DUE — Braccia fesse; TRE — Braccia in alto; QUATTRO — Mani sul banco, quindi quattro battute delle palme sul banco.

2.<sup>a</sup> Posizione delle braccia avanti, fesse, alto per due riprese, finale quattro battute delle palme sul banco. — *Via.*

3.<sup>a</sup> Posizione delle braccia avanti, e alto per sezioni pari ed impari. *Via* — UNO — Gli alunni della sezione centro (pari) portano le braccia in posizione avanti e nello stesso tempo quelli delle sezioni laterali (impari) li portano avanti; DUE — Tutti rimettono le mani sul banco. E così via...

4.<sup>a</sup> Posizione delle braccia avanti e alto alternativamente per sezioni pari ed impari. *Via* — UNO — Gli alunni della sezione centro portano le braccia avanti e quelli delle sezioni laterali li portano in alto; DUE — Questi portano le braccia in avanti, quelli in alto. E così via...

5.<sup>a</sup> Flessione del busto a sinistra con rotazione del busto a destra. *Via* — UNO — Tutti flettono il busto a sinistra; DUE — Rimettono il busto di fronte; TRE — Rotano il busto a destra; QUATTRO — Rimettono il busto di fronte. E così via...

6.<sup>a</sup> La stessa combinazione per due riprese, finale quattro battute palma e banco due per due. — *Via*.

#### Classe II. — Programma.

Attenti — Saluto — Seduti — Posizione del braccio sinistro avanti e destro in alto — Posizione del braccio sinistro in alto e destro avanti — Battuta palma e banco uno per uno — uno per due — In piedi — Rotazione del busto a sinistra e flessione a destra — Spinta successiva delle braccia, sinistro in alto e destro avanti — Seduti — Rotazione del capo a sinistra e flessione avanti — Battuta delle palme sul banco due per due — quattro per quattro — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Sa-luto — Se-duti — Posizione del braccio sinistro avanti e destro in alto (2 tempi). UNO —

Da mani sul banco portano il braccio sinistro in posizione avanti e destro in alto; DUE — Rimettono le mani sul banco. E così via...

Posizione del braccio sinistro in alto e destro avanti (2 tempi). UNO — Da mani sul banco portano il braccio sinistro in posizione alto e destro avanti; DUE — Rimettono le mani sul banco. E così via...

Battuta palma e banco uno per uno. *Via* — Eseguiscono.... *All.*

Battuta palma e banco uno per due. *Via* — Eseguiscono... *All.*

In pie-di — In terza — Rotazione del busto a sinistra e flessione a destra. *Via* — UNO — Rotano il busto a sinistra; DUE — Rimettono il busto di fronte; TRE — Flettono il busto a destra; QUATTRO — Rimettono il busto di fronte. E così via...

Spinta successiva delle braccia, sinistro avanti e destro in alto. PRONTI — Braccia flesse; *Via* — UNO — Spingono il braccio sinistro avanti; DUE — Spingono il braccio destro in alto; TRE — Flettono il braccio sinistro; QUATTRO — Flettono il braccio destro. E così via...

*Oppure:* UNO — Spingono il braccio sinistro avanti; DUE — Lo rimettono flesso; TRE — Spingono il braccio destro in alto; QUATTRO — Lo rimettono flesso. E così via...

Spinta successiva delle braccia, sinistro in alto e destro avanti. PRONTI — Braccia flesse; *Via* — UNO — Spingono il braccio sinistro in alto; DUE — Lo rimettono flesso; TRE — Spingono il braccio destro



avanti; QUATTRO — Lo rimettono flessò. E così via...

Se-duti — Rotazione del capo a sinistra e flessione avanti. *Via* — UNO — Rotano il capo verso sinistra; DUE — Lo rimettono di fronte; TRE — Flettono il capo avanti; QUATTRO — Lo rimettono di fronte. E così via...

Battuta delle palme sul banco due per due. *Via* — UNO, DUE — Eseguiscono due battute forti delle palme sul banco; UNO, DUE — Eseguiscono due battute degli apici delle dita sul banco. E così via...

Battuta delle palme sul banco quattro per quattro. *Via* — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono quattro battute forti delle palme sul banco, UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Fanno quattro battute degli apici delle dita sul banco. E così via...

Combinazioni e figurazioni — 1.<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto con spinta delle braccia, sinistro avanti e destro alto. *Via* — UNO — Rotano il busto a sinistra e contemporaneamente spingono il braccio sinistro avanti e destro in alto; DUE — Rimettono il busto di fronte e le braccia in posizione di partenza; TRE — Rotano il busto a destra e contemporaneamente spingono le braccia. E così via...

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese finale, quattro battute delle mani. *Via*...

3.<sup>a</sup> La stessa combinazione per sezioni pari ed impari. *Via* — La sezione centro segna la cadenza con battuta delle mani sul banco, mentre le sezioni

lateralmente eseguono la rotazione del busto e la spinta delle braccia.

4.<sup>a</sup> Spinta successiva del braccio sinistro avanti e destro alto con rotazione successiva del capo a sinistra e destra. *Via* — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguono la spinta successiva delle braccia; — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Fanno la rotazione successiva del capo. E così via...

5.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese con finale, quattro battute palma e banco due per due. *Via*.

### Classe III. — Programma.

Attenti — Saluto — Spinta alternata delle braccia, sinistro avanti e destro in alto — Spinta alternata delle braccia sinistro in alto e destro in avanti — Circonduzione del capo a destra e rotazione a sinistra — In piedi — In seconda — Rotazione e flessione alternata del busto a sinistra e destra — Equilibrio alternato avampiedi e tacchi — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Sa-luto — Se-duti — Spinta delle braccia, sinistro avanti e destro alto. PRONTI — *Via* — Braccio sinistro flesso e destro in posizione alto; UNO — Mentre spingono avanti il braccio sinistro, flettono il destro; DUE — Nello stesso tempo che flettono il sinistro spingono il destro. E così via...

Spinta alternata delle braccia, sinistro in alto e destro avanti. — Analogamente.

Circonduzione del capo a destra e rotazione a sinistra. *Via* — UNO — Eseguono la circonduzione del capo a destra; DUE — Rotano il capo a sinistra; TRE — Capo in posizione normale. E così via...

In pie-di — In se-conda — Rotazione e flessione alternata del busto a sinistra e destra. *Via* — UNO — Rotano il busto a sinistra; DUE — Senza fermarsi di fronte eseguono la flessione del busto a destra. E così via...

Equilibrio alternato sugli avampiedi e sui tacchi. *Via* — UNO — Fanno equilibrio sugli avampiedi, DUE — Appena posati a terra i calcagni alzano gli avampiedi. E così via...

Combinazioni e figurazioni. — 1.<sup>a</sup> Spinta delle braccia sinistro avanti e destro alto per quattro tempi e per altri quattro tempi spinta del braccio sinistro in alto e destro avanti. — *Via*...

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese con finale quattro battute delle palme. — *Via*...

3.<sup>a</sup> Equilibrio alternato sugli avampiedi e sui tacchi con battuta continuata delle palme per sezioni pari e dispari. *Via* — Mentre le sezioni laterali (impari) eseguono l'equilibrio alternato, la sezione centro segna la cadenza con battuta continua delle palme.

4.<sup>a</sup> Circonduzione del capo a sinistra e destra con equilibrio alternato sugli avampiedi e sui calcagni. *Via* — UNO — Circonduzione del capo a sinistra; DUE — Circonduzione del capo a destra; UNO — Equilibrio sugli avampiedi; DUE — Equilibrio sui tacchi. E così via...

5.<sup>a</sup> La stessa combinazione per sei riprese con finale, quattro battute delle palme. — *Via*...

6.<sup>a</sup> Rotazione alternata del busto a sinistra e destra con flessione alternata del busto a sinistra e

destra. *Via* — UNO; Rotazione del busto a sinistra; DUE — Rotazione a destra senza fermarsi di fronte; TRE — Flessione del busto a sinistra; QUATTRO — Flessione a destra. E così via..

7.<sup>a</sup> La stessa combinazione per sei riprese con finale sedersi e quattro battute palma e banco due per due. — *Via*..

8.<sup>a</sup> Equilibrio alternato sugli avampiedi e sui tacchi con battuta continua delle palme otto per otto alternativamente per sezioni pari ed impari. *Via* — Per otto tempi le sezioni laterali eseguono l'equilibrio alternato, e la sezione centro ne segna la cadenza con la battuta continua delle palme fra loro. Terminato l'ottavo tempo la sezione centro smette la battuta e comincia l'equilibrio alternato, mentre invece la battuta viene ripresa dalle sezioni laterali. E così via... *All.*

.....

---

---

## LEZIONE IX.

### Classe I. — Programma.

Attenti — Flessione successiva delle dita — Flessione della mano verso la palma e il dorso — Flessione della mano verso il pollice e il mignolo — Flessione successiva del capo avanti e a sinistra — Battuta delle mani sul banco due per due — Quattro per quattro — In prima — Flessione e rotazione successiva del busto a destra — Flessione e rotazione successiva del busto a sinistra — Seduti — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Flessione successiva delle dita (4 tempi).

PRONTI. — Braccia in posizione avanti; UNO — Chiudere la mano sinistra a pugno; DUE — Chiudere la destra a pugno; TRE — Stendono le dita della mano sinistra; QUATTRO — Stendono quelli della mano destra. E così via...

Flessione delle mani verso la palma e il dorso (2 tempi). PRONTI. — Braccia in posizione avanti con palma delle mani prona; UNO — Flettono le mani in basso verso la palma; DUE — Passando per avanti flettono le mani in alto, cioè verso il dorso. E così via...

Flessione delle mani verso il pollice e il mignolo (2 tempi) PRONTI. — Braccia in posizione avanti, mani prona, dita unite e distese; UNO — Volgono le mani indietro; DUE — Passando per avanti volgono le mani infuori. E così via...

Battuta delle mani sul banco due per due. — UNO — DUE — Eseguiscono due battute forti delle palme sul banco; UNO — DUE — Eseguiscono due battute degli apici delle dita sul banco. E così via...

Battuta delle mani sul banco quattro per quattro. — Nello stesso modo eseguono quattro battute delle palme sul banco e quattro degli apici delle dita. E così via...

Flessione successiva del capo avanti e a sinistra (4 tempi). UNO — Flettono il capo avanti; DUE — Capo di fronte; TRE — Flettono il capo a sinistra; QUATTRO — Capo di fronte. E così via...

In pri-ma — In ter-za — Flessione e rotazione successiva del busto a destra (4 tempi). UNO — Flettono il busto a destra; DUE — Rimettono il busto di fronte; TRE — Rotano il busto a destra; QUATTRO — Busto di fronte. E così via...

Flessione e rotazione successiva del busto a sinistra (4 tempi). UNO — Flettono il busto a sinistra; DUE — Rimettono il busto di fronte; TRE — Rotano il busto a sinistra; QUATTRO — Busto in posizione normale. E così via...

Combinazioni e figurazioni — 1<sup>a</sup> Flessione successiva delle dita con slancio delle braccia da avanti in alto. PRONTI — Braccia in posizione avanti; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Flessione successiva delle dita, quindi; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Slancio delle braccia in alto. E così via...

2<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle mani. — *Via*.

3<sup>a</sup> Flessione delle avambraccia con flessione successiva delle dita. PRONTI — Braccia avanti palme supine; UNO — Flettono le avambraccia; DUE — Le stendono con vivacità; TRE — Flettono; QUATTRO — Stendono, quindi; UNO — Chiudono la mano sinistra a pugno; DUE — Chiudono la mano destra; TRE — Stendono le dita della mano sinistra; QUATTRO — Stendono quelli della mano destra. E così via...

4<sup>a</sup> Flessione successiva delle avambraccia con flessione delle dita. PRONTI — Braccia avanti, mani supine; UNO — Flettono l'avambraccio sinistro; DUE — Flettono l'avambraccio destro; TRE — Stendono con vivacità l'avambraccio sinistro; QUATTRO — Stendono il destro, quindi; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Flessione ed estensione delle dita. E così via...

5<sup>a</sup> La stessa combinazione per due riprese, finale due battute delle palme e due sul banco. — *Via...* Ri-poso.

## Classe II. — Programma.

Attenti — Flessione alternata delle dita — Flessione successiva delle mani verso la palma e il dorso — Flessione successiva delle mani verso il pollice e il mignolo — In prima — In terza — Flessione e rotazione alternata del busto a sinistra — Flessione e rotazione alternata del busto a destra — Equilibrio successivo sugli avampiedi e sul calcagni — Seduti — Battuta delle palme fra loro due per due — Quattro per quattro — Rotazione e flessione alternata del capo a sinistra — Rotazione e flessione alternata del capo a destra. — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Flessione alternata delle dita (2 tempi).  
PRONTI — Braccia in posizione avanti, mani supine, sinistra chiusa a pugno e destra con dita

distese; UNO — Stendono le dita della mano sinistra e nello stesso tempo chiudono a pugno la mano destra; DUE — Stendono le dita della mano destra, mentre chiudono a pugno la mano sinistra. E così via...

Flessione successiva delle mani verso la palma e il dorso (4 tempi). PRONTI — Braccia avanti, mani prona; UNO — Flettono la mano sinistra verso la palma; DUE — Flettono nella stessa direzione la mano destra; TRE — Flettono la mano sinistra verso il dorso; QUATTRO — Nella stessa direzione flettono la mano destra. E così via...

Flessione successiva delle mani verso il pollice e l'indice (4 tempi). PRONTI — Braccia avanti mani prona, dita distese; UNO — Flettono la mano sinistra verso il pollice; DUE — Flettono la destra nella stessa direzione; TRE — Flettono la mano sinistra verso il mignolo; QUATTRO — Nella stessa direzione flettono la destra. E così via...

In pri-ma — In ter-za — Flessione e rotazione alternata del busto a sinistra (2 tempi). UNO — Flettono il busto a sinistra; DUE — Rimettono il busto di fronte e subito lo rotano a sinistra. E così via...

Flessione e rotazione alternata del busto a destra — Analogamente.

Equilibrio successivo sugli avampiedi e sui calcagni (4 tempi). UNO — Equilibrio sugli avampiedi; DUE — Posano i tacchi a terra; TRE — Equilibrio sui tacchi; QUATTRO — Posano gli avampiedi al suolo. E così via...



Se-duti — Battuta delle palme fra loro due per due. PRONTI — Braccia tese avanti; UNO — DUE — Eseguiscono due battute forti palma contro palma; UNO — DUE — Fanno due battute piane pure palma contro palma. E così via...

Battuta delle palme fra loro quattro per quattro. — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono quattro battute forti; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono quattro battute piane. E così via...

Rotazione e flessione del capo a sinistra (3 tempi). UNO — Rotano il capo a sinistra; DUE — Dalla posizione d'arrivo della rotazione eseguono la flessione; TRE — Capo di fronte. E così via...

Rotazione e flessione del capo a destra — Analogamente.

Combinazioni e figurazioni — 1<sup>a</sup> Flessione alternata delle dita con rotazione alternata del capo a sinistra e destra. PRONTI — Braccia avanti, mano sinistra a pugno e destra con dita distese; UNO — Stendono le dita della mano sinistra, mentre chiudono la mano destra a pugno, nello stesso tempo rotano il capo a sinistra; DUE — Stendono le dita della mano destra mentre flettono quelli della mano sinistra e nello stesso tempo rotano il capo a destra. E così via...

2<sup>a</sup> Equilibrio successivo sugli avampiedi e sui calcagni con battuta delle palme per sezioni pari ed impari. PRONTI — La sezione centro porta le braccia tese avanti e le sezioni laterali mani sul banco; Via — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Le sezioni

laterali eseguiscano l'equilibrio successivo sugli avampiedi e sui calcagni mentre la sezione centro ne segna la cadenza con battuta delle mani. E così via...

3<sup>a</sup> La stessa figurazione quattro per quattro. — Per quattro tempi la sezione centro segna la cadenza dell'equilibrio successivo che viene eseguito dalle sezioni centro; quindi per altri quattro tempi la sezione centro eseguisce l'equilibrio e le sezioni laterali segnano la cadenza con battute delle mani. E così via...

4<sup>a</sup> Spinta successiva delle braccia avanti con battuta palma e banco due per due. PRONTI — Braccia avanti; UNO — Flettono il braccio sinistro; DUE — Flettono il destro; TRE — Spingono con energia il braccio sinistro avanti; QUATTRO — Spingono il destro, quindi; UNO — DUE — Battuta delle palme fra loro; UNO — DUE — Battuta degli apici delle dita sul banco. E così via...

### Classe III. — Programma.

Attenti — Spinta del braccio sinistro avanti e rotazione del capo a sinistra — Spinta del braccio destro avanti e rotazione del capo a destra — Rotazione successiva delle mani da prona a supina — Rotazione delle mani successiva dall'indietro all'in fuori — In prima — In terza — Rotazione del busto a sinistra con equilibrio sugli avampiedi — Equilibrio sui calcagni e rotazione del busto a destra — Seduti — Battuta delle palme fra loro uno per due — Uno per tre — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Spinta del braccio sinistro avanti e rotazione del capo a sinistra. PRONTI — Braccio

sinistro flesso e destro in terza; UNO — Spingono il braccio sinistro avanti e nello stesso tempo rotano il capo a sinistra; DUE — Rimettono il braccio sinistro flesso e il capo di fronte. E così via.

Spinta del braccio destro avanti e rotazione del capo a destra — Analogamente.

Rotazione successiva delle mani da prone a supine (4 tempi). — Pronti — Prendono la posizione delle braccia avanti palme prone; UNO — Mantenendo i gomiti ben tesi, volgono la palma della mano sinistra in su; DUE — Nello stesso modo volgono la palma della mano destra pure in su; TRE — Riprendono la posizione della mano sinistra in basso cioè prona; QUATTRO — Riprendono la stessa posizione colla palma della mano destra. E così via...

Rotazione delle mani successiva dall'indietro all'in fuori (4 tempi). — Pronti. — Posizione delle braccia avanti con palme indietro; UNO — Ruotano la mano sinistra in fuori; DUE — Rotano la mano destra in fuori; TRE — Mano sinistra in posizione di partenza; QUATTRO — Mano destra con palma indietro. E così via...

In prima — In terza — Rotazione del busto a sinistra ed equilibrio sugli avampiedi. — UNO — Rotano il busto a sinistra e nello stesso tempo fanno equilibrio sugli avampiedi; DUE — Busto di fronte e tacchi a terra. E così via...

Equilibrio sui tacchi e rotazione del busto a destra. — UNO — Rotano il busto a destra e nello stesso

tempo eseguiscano l'equilibrio sui tacchi; DUE — Busto di fronte ed avampiedi a terra. E così via...

Se-duti — Battuta delle palme fra loro uno per due. — *Via* — Avendo gli alunni le braccia tese in avanti; UNO — Eseguiscono una battuta forte palma contro palma; DUE, TRE — Eseguiscono due battute piane palma contro palma. E così via...

Battuta delle palme fra loro uno per tre. — *Via* — Nello stesso modo; UNO — Battuta forte palma contro palma; DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono tre battute piane. E così via...

Combinazioni e figurazioni. — 1<sup>a</sup> Spinta successiva delle braccia avanti con rotazione successiva del capo a sinistra e destra. — *Via* — Pronti — Braccia flesse; UNO — Spingono il braccio sinistro avanti e rotazione del capo a sinistra; DUE — Braccio sinistro flessso e capo di fronte; TRE — Spinta del braccio destro e rotazione del capo a destra; QUATTRO — Braccio destro flessso e capo di fronte. — E così via...

2<sup>a</sup> La stessa combinazione per sei riprese, finale equilibrio sugli avampiedi per quattro tempi. *Via*...

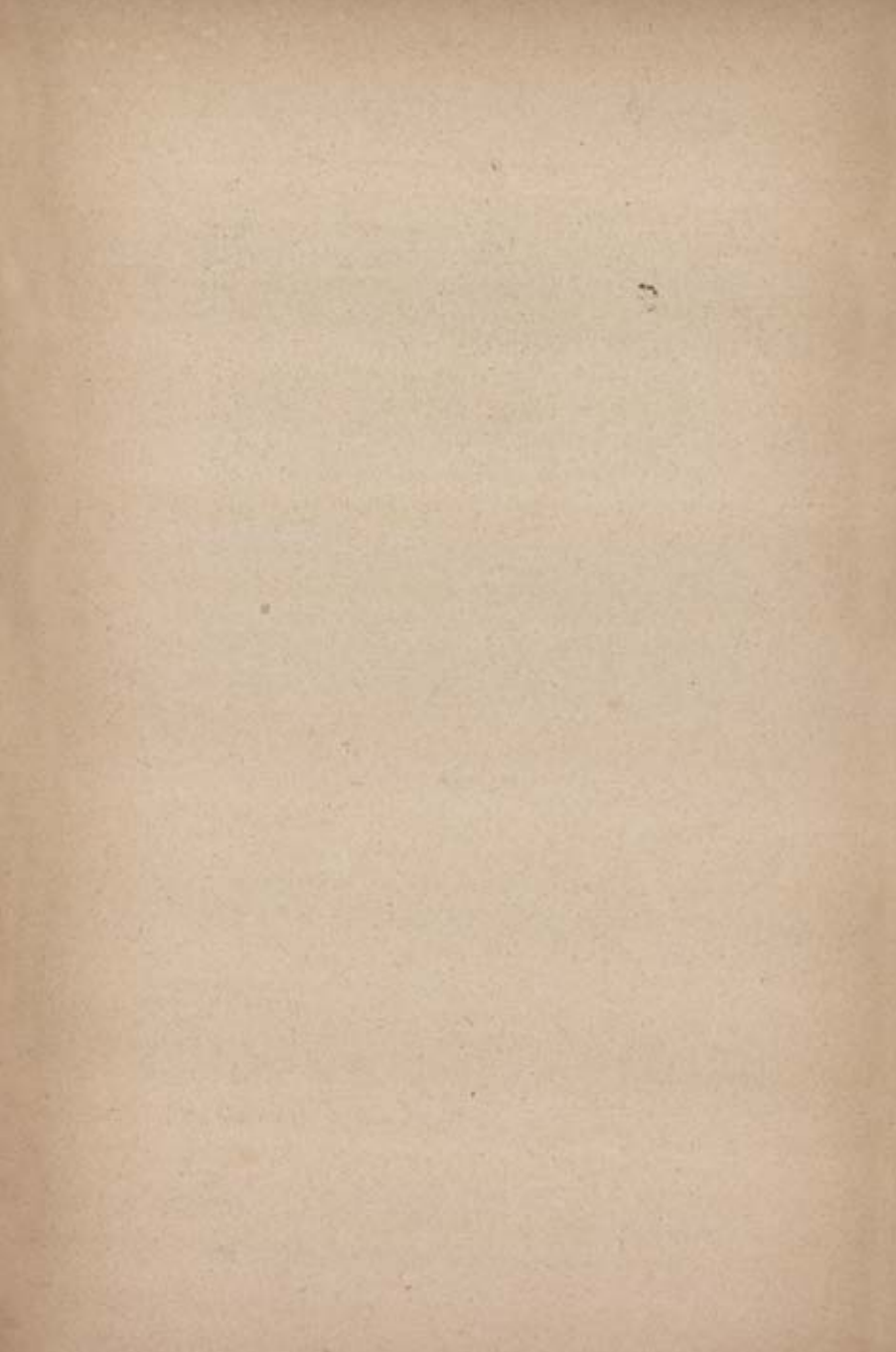
3<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto con equilibrio successivo sugli avampiedi e sui calcagni. — *Via* — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Rotazione successiva del busto a sinistra e destra; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Equilibrio successivo sugli avampiedi e sui calcagni.

4<sup>a</sup> La stessa combinazione per sezioni. — *Via* — La sezione centro eseguisce la rotazione del busto, mentre le laterali eseguiscano l'equilibrio.

5<sup>a</sup> La stessa figurazione alternativamente per sezioni quattro per quattro. — *Via* — Per i primi quattro tempi la sezione centro eseguisce la rotazione del busto, mentre le laterali fanno l'equilibrio; per altri quattro tempi viceversa. E così via...

6<sup>a</sup> Alzarsi e sedersi con flessione delle avambraccia alternativamente per sezioni otto per otto. — *Via* — Per otto tempi le sezioni laterali si alzano e seggono, mentre la sezione centro eseguisce la flessione delle avambraccia; per altri otto tempi viceversa. E così via.

---



---

---

## LEZIONE X.

### Classe I. — Programma.

Attenti — Spinta successiva del braccio sinistro avanti e destro in alto — Flessione e rotazione successiva del capo a sinistra e destra — Spinta successiva del braccio sinistro in alto e destro avanti — Flessione e rotazione successiva del capo a destra e sinistra — In piedi — In terza — Flessione e rotazione successiva del busto a sinistra e destra — Rotazione e flessione successiva del busto a destra e sinistra — Equilibrio successivo sugli avampiedi e sui calcagni — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Spinta successiva del braccio sinistro avanti e destro in alto (4 tempi). — Pronti — Braccia flesse; UNO — Spingono il braccio sinistro avanti; DUE — Rimettono il braccio sinistro flesso; TRE — Spingono il braccio destro in alto; QUATTRO — Braccio destro in posizione di partenza. E così via...

Flessione e rotazione successiva del capo a sinistra e destra (4 tempi). UNO — Flettono il capo a sinistra; DUE — Rimettono il capo di fronte; TRE — Rotano il capo a destra; QUATTRO — Rimettono il capo in posizione normale. E così via...

Spinta successiva del braccio sinistro in alto e destro avanti (4 tempi). — Pronti — Braccia flesse; UNO — Spingono il braccio sinistro in alto; DUE —

Rimettono il braccio sinistro flesso; TRE — Spingono il braccio destro avanti; QUATTRO — Braccio destro in posizione di partenza. E così via...

Flessione e rotazione successiva del capo a destra e sinistra (4 tempi). UNO — Flettono il capo a destra; DUE — Rimettono il capo di fronte; TRE — Rotano il capo a sinistra; QUATTRO — Capo in posizione naturale. E così via..

In pie-di — In ter-za — Flessione e rotazione successiva del busto a sinistra e destra (4 tempi). UNO — Flettono il busto a sinistra; DUE — Rimettono il busto di fronte; TRE — Rotano il busto a destra; QUATTRO — Rimettono il busto in posizione normale. E così via...

Rotazione e flessione del busto successivamente a destra e sinistra (4 tempi). UNO — Rotano il busto a destra; DUE — Rimettono il busto di fronte; TRE — Flettono il busto a sinistra; QUATTRO — Rimettono il busto in posizione di partenza. E così via...

Equilibrio successivo sugli avampiedi e sui calcagni (4 tempi). UNO — Alzano i calcagni da terra; DUE — Si rimettono al suolo; TRE — Alzano gli avampiedi; QUATTRO — Li rimettono a terra. E così via...

Combinazioni e figurazioni — 1.<sup>a</sup> Spinta del braccio sinistro avanti e slancio del destro in alto. Pronti. — Braccia in posizione avanti; *Via* — UNO, DUE — Flettono e spingono avanti il braccio sinistro; TRE — Slanciano il braccio destro in alto; QUATTRO — Rimettono il braccio destro avanti. E così via...



2.<sup>a</sup> La stessa combinazione con battuta delle palme due per due — Pronti — Braccia avanti. Eseguita la combinazione come sopra, fanno due battute delle palme fra loro forti; quindi di due piane.

3.<sup>a</sup> La stessa combinazione per due riprese, finale due battute delle palme sul banco.

4.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti e alto per sezioni — Pronti — Tutti braccia flesse; *Via* — Le sezioni laterali spingono le braccia avanti e gli alunni della sezione centro spingono le braccia in alto. E così via. .

5.<sup>a</sup> La stessa figurazione quattro per quattro — Pronti. — Tutti braccia flesse; *Via* — Per quattro tempi gli alunni delle sezioni laterali eseguono la spinta avanti e quelli del centro in alto; per altri quattro tempi viceversa. E così via...

#### Classe II. — Programma.

Attenti — Flessione alternata delle mani verso la palma e il dorso — Flessione alternata delle mani verso il pollice e il mignolo — Flessione e rotazione del capo a sinistra e destra — Flessione e rotazione alternata del capo a destra e sinistra — Spinta del braccio sinistro avanti e flessione dell'avambraccio destro — Spinta del braccio destro avanti e flessione dell'avambraccio sinistro — In piedi — Flessione e rotazione alternata del busto a sinistra e destra — Flessione e rotazione del busto alternata a destra e sinistra — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Flessione delle mani verso la palma e il dorso (2 tempi). Pronti. — Braccia in posizione avanti mani prone; UNO — Flettono la mano sinistra verso la palma e contemporaneamente la mano destra verso il dorso; DUE — Flettono la sinistra.

verso il dorso e nello stesso tempo la destra verso la palma e così via...

Flessione alternata delle mani verso il pollice e il mignolo (2 tempi). Pronti. — Braccia avanti con mani prona, dita unite e distese; UNO — Flettono la mano sinistra verso il pollice e nello stesso tempo flettono la destra verso il mignolo; DUE — Flettono la sinistra verso il mignolo e contemporaneamente la destra verso il pollice. E così via...

Flessione e rotazione alternata del capo a sinistra e destra (2 tempi). UNO — Flettono il capo a sinistra; DUE — Senza fermarsi di fronte, rotano il capo a destra. E così via...

Flessione e rotazione alternata del capo a destra e sinistra (2 tempi). — Analogamente.

Spinta del braccio sinistro avanti e flessione dell'avambraccio destro (2 tempi). Pronti. — Braccio sinistro flesso e braccio destro avanti con palma della mano rivolta in su; UNO — Spingono il braccio sinistro e nello stesso tempo flettono l'avambraccio destro; DUE — Braccia in posizione di partenza. E così via...

Spinta del braccio destro avanti e flessione dell'avambraccio sinistro. Analogamente... In terza.

Flessione e rotazione alternata del busto a sinistra e destra (2 tempi). UNO — Flettono il busto a sinistra; DUE — Senza fermarsi di fronte rotano il busto a destra. E così via...

Flessione e rotazione alternata del busto a destra e sinistra. — Analogamente.

Combinazioni e figurazioni. — 1<sup>a</sup> Flessione alternata delle mani verso la palma e il dorso con battuta palma e banco uno per uno. — Pronti. — Braccia avanti; *Via* — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono la flessione alternata delle mani, quindi; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono la battuta palma e banco uno per uno. E così via...

2<sup>a</sup> La stessa combinazione per sezioni. — Pronti — Tutti braccia tese avanti; *Via* — Gli alunni delle sezioni laterali eseguono la flessione alternata delle mani, mentre quelli del centro fanno la battuta palma e banco uno per uno. E così via..

3<sup>a</sup> La stessa figurazione otto per otto — *Via* — Per otto tempi gli alunni delle sezioni laterali eseguono la flessione delle mani, e quelli del centro la battuta, per altri otto tempi viceversa. E così via...

4<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto con spinta del braccio sinistro avanti e flessione dell'avambraccio destro. — Pronti. — Braccio sinistro flesso e destro avanti; UNO — Rotano il busto a sinistra e nello stesso tempo spingono il braccio sinistro avanti e flettono l'avambraccio destro; DUE — Rimettono il busto di fronte e braccia in posizione di partenza; TRE — Rotano il busto a destra ed eseguono l'esercizio accennato colle braccia; QUATTRO — Busto di fronte e braccia in terza... Ri-poso.

**Classe III. — Programma.**

Attenti — Flessione della mano destra verso la palma e il dorso e della mano sinistra verso il pollice e il mignolo — Flessione e rotazione successiva del capo avanti e a sinistra — Flessione della mano destra verso il pollice e il mignolo e della mano sinistra verso la palma e il dorso — Flessione e rotazione successiva del capo indietro e a destra — In piedi — Rotazione del busto a sinistra e spinta del braccio sinistro avanti — Rotazione del busto a destra e spinta del braccio destro avanti — Combinazioni e figurazioni.

At-tenti — Flessione della mano destra verso la palma e il dorso e della mano sinistra verso il pollice e il mignolo. — Pronti. — Braccia tese avanti; UNO — Flettono la mano destra verso la palma e contemporaneamente la mano sinistra verso il pollice; DUE — Flettono la mano destra verso il dorso o nello stesso tempo la mano sinistra verso il mignolo. E così via...

Flessione e rotazione successiva del capo avanti e a sinistra (4 tempi). UNO — Flettono il capo avanti; DUE — Lo rimettono di fronte; TRE — Rotano il capo a sinistra; QUATTRO — Lo rimettono in posizione normale. E così via...

Flessione della mano destra verso il pollice e il mignolo e della sinistra verso la palma e il dorso. — Pronti — Braccia tese avanti; UNO — Flettono la mano destra verso il pollice e nello stesso tempo la mano sinistra verso la palma; DUE — Flettono la mano destra verso il mignolo e contemporaneamente la sinistra verso il dorso. E così via...

Flessione e rotazione successiva del capo indietro e a destra (4 tempi). UNO — Flettono il capo indietro; DUE — Capo di fronte; TRE — Rotano il capo a destra; QUATTRO — Capo di fronte. E così via...

In pie-di — Rotazione del busto a sinistra e spinta del braccio sinistro avanti (2 tempi). Pronti. — Braccio sinistro flessò e destro in terza; UNO — Rotano il busto a sinistra e nello stesso tempo spingono il braccio sinistro avanti; DUE — Busto di fronte e braccio sinistro flessò. E così via...

Rotazione del busto a destra e spinta del braccio destro avanti (2 tempi). Pronti. — Braccio destro flessò e sinistro in terza; UNO — Rotano il busto a destra e spingono avanti il braccio destro; DUE — Busto e braccio in posizione di partenza. E così via..

Combinazioni e figurazioni. 1<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto a sinistra e destra con spinta successiva delle braccia avanti (4 tempi). Pronti. — Braccia flesse; UNO — Rotano il busto a sinistra e nello stesso tempo spingono avanti il braccio sinistro; DUE — Busto di fronte e braccio sinistro flessò; TRE — Rotazione del busto a destra e spinta del braccio destro avanti; QUATTRO — Busto e braccio in posizione di partenza. E così via...

2<sup>a</sup> La stessa combinazione per sei riprese, finale quattro battute delle palme fra loro. — Pronti. — *Via...*

3<sup>a</sup> Se-duti — Flessione della mano destra verso la palma e il dorso e della sinistra verso il pollice e il mignolo con battuta delle palme fra loro. — Pronti.

— *Via* — Eseguiscono per quattro tempi la flessione delle mani, quindi fanno quattro battute forti delle palme fra loro. E così via...

4<sup>a</sup> La stessa combinazione per sezioni. — Pronti. — Tutti braccia tese avanti; *Via* — Gli alunni delle sezioni laterali eseguono la flessione, mentre quelli del centro fanno la battuta delle palme.

5<sup>a</sup> La stessa figurazione otto per otto. — Pronti. — *Via* — Alternano la flessione colla battuta per sezioni ogni otto tempi.

6<sup>a</sup> Flessione della mano destra verso il pollice e il mignolo e della sinistra verso la palma e il dosso con battuta palma e banco uno per uno. — Pronti. — *Via* — Eseguiscono per quattro tempi la flessione delle mani, quindi per altri quattro tempi battuta palma e banco uno per uno.

7<sup>a</sup> La stessa combinazione per sezioni. — Pronti. — *Via...*

8<sup>a</sup> La stessa figurazione otto per otto. — Pronti. — *Via.*

---

PARTE SECONDA

---

Esercizi in palestra o fuori dell'aula scolastica.





---

---

## LEZIONE I.

### Classe I. — Programma.

Segnale di raccolta — A posto su di una riga — Attenti —  
Saluto — Riposo — Fianco a destra — Fronte a sinistra  
— Fianco a sinistra — In terza — Segnate il passo con  
battuta due per due — Rotazione del capo a sinistra —  
Rotazione del capo a destra — Spinta delle braccia da  
flesse in fuori — Flessione del busto a sinistra — Fles-  
sione del busto a destra — Fronte a destra — Riposo —  
Cacciatore e lepre.

L'insegnante, raccolti gli alunni nell'aula o pale-  
stra, li disporrà su di una sola linea per ordine di  
altezza col più alto a destra. Raccomanderà quindi  
che ognuno ricordi sempre il posto assegnatogli  
nella riga, perchè, ogni volta che si farà ginnastica,  
al segnale di raccolta (alcune battute di mano) tutti  
dovranno prendere sempre il medesimo posto, vi-  
cino sempre al medesimo compagno. Intanto per  
abitarli a questo esercizio ordinativo comanderà:

Sciogliete le righe. — *Via.* — Gli alunni si sban-  
deranno per la sala o palestra, e appena sbandati,  
l'insegnante darà il solito segnale di raccolta e gli  
alunni con ordine e prontezza prenderanno il loro  
posto primitivo. Dopo alcune ripetizioni di questo

movimento, si metterà avanti alla squadra alla distanza di circa la metà della linea di schieramento e spiegherà la posizione di

**Attenti.** — Testa alta, sguardo rivolto all'insegnante, spalle ritratte indietro e braccia naturalmente penzoloni con palme in dentro e aderenti alle coscie, busto ritto, gambe tese, ma non rigidamente, talloni uniti e punte dei piedi naturalmente aperte.

Data questa succinta spiegazione, che renderà maggiormente efficace coll'esempio, darà con voce chiara il comando: **At-tenti** — e gli alunni prenderanno subito la posizione descritta. Cerchi quindi di allinearli il meglio che può, non essendo, secondo me, ancora tempo di dare il *destr-riga*; e nello stesso tempo amorevolmente corregga gli alunni che non fossero in posizione corretta.

**Saluto.** — **Uno** — Portano la mano destra prona, dita unite avanti e pollice indietro, all'altezza della tesa del cappello o del berretto, o all'altezza delle sopracciglia dell'occhio destro se sono a capo scoperto; gomito in linea colle spalle, capo eretto, sguardo franco e rivolto a chi vien salutato; **DUE** — Abbassano vivamente il braccio destro e ritornano sull'*Attenti*.

In seguito, ottenuta simultaneità nell'esecuzione, si farà eseguire l'esercizio col solo comando: **Saluto**, riunendo così i due tempi.

**Ri-poso.** — Prenderanno una posizione libera, purchè venga conservato l'allineamento, obbligandoli

per ciò a tenere sempre un piede sulla linea di schieramento.

Si ripeta l'esercizio col comandi: *At-tenti, Ri-poso; At-tenti, Ri-poso*, ecc.

**Fianco a destra — destr'** (2 tempi). **UNO** — Alzano il tallone del piede sinistro e la punta del destro; **DUE** — Girano sul tacco destro e sull'antipiede sinistro e fanno un quarto di giro a destra.

**Fronte a sinistr' — front'**. — Con movimento inverso si rimettono di fronte.

**Fianco a sinistra — sinistr'**. — Analogamente al fianco destr'.

In seguito questi cambiamenti di fronte si faranno eseguire per solo comando di esecuzione.

Segnate il passo con battuta due per due. **PRONTI** — Alzano appena appena il piede sinistro; *Via.* — Eseguiscono due battute forti dei piedi cominciando col sinistro, quindi due battute piane. E così via...

**Rotazione del capo a sinistra.** — *Via* — **UNO, DUE.** E così via...

**Rotazione del capo a destra.** — *Via* — Analogamente.

**Flessione del busto a sinistra.** — *Via* — **UNO** — Flettono il busto a sinistra quanto più è possibile; **DUE** — Lo rimettono di fronte.

Lo stesso per sei tempi. — *Via...*

**Flessione del busto a destra.** — *Via* — Analogamente.

Lo stesso per sei tempi. — *Via...*

**Spinta delle braccia da flesse infuori.** **PRONTI** —

Braccia flesse; **UNO** — Spingono con vivacità le braccia infuori; **DUE** — Braccia flesse. E così via...

**Fronte a destra — Front'. Ri-poso...**

**Cacciatore e lepre. (Vedi Classe III).**

### **Classe II. — Programma.**

Segnale di raccolta — A posto su una riga — Attenti — Ri-poso — A destr' riga — Fissi — Saluto — Fianco a destra — Fronte a sinistra — Fianco a sinistra — Fronte a destra — Un passo avanti — Dalla destra contate per due — Numeri due un passo avanti — In terza — Flessione del capo avanti — Flessione del capo indietro — Rotazione del busto a sinistra — Rotazione del busto a destra — Segnare il passo con battuta due per due — uno per uno — Cacciatore e lepre.

**Segnale di raccolta — A posto su una riga — Attenti — Ri-poso. (Vedi Classe I).**

**A destr' riga.** — Tutti gli alunni, meno il primo di destra volgono il solo capo a destra, procurando di vedere il profilo del terzo compagno tenendo la testa alta. Indietreggerà quindi o avanzerà a piccoli passi colui che vedrà di essere troppo avanti o troppo indietro. Nello stesso tempo si procureranno una posizione comoda, allargandosi se troppo stretti o viceversa, tanto che si trovino a cinque centimetri circa l'uno dall'altro.

L'insegnante intanto, mettendosi in testa alla linea, verificherà se avviene un giusto allineamento, e cercherà di facilitarlo invitando gli alunni ad avanzare o indietreggiare secondo il caso.

Quando gli alunni siano bene allineati, comanderà:

**Fissi.** — Tutti volgeranno il capo di fronte.

Saluto, Fianco a destra, Fronte a sinistra, Fianco a sinistra, Fronte a destra. (Vedi Classe I).

Un passo avanti (2 tempi). UNO — Portano il piede sinistro avanti al destro di circa 15 centimetri; DUE — Uniscono il piede destro al sinistro con battuta.

In seguito si farà eseguire il passo per comando di esecuzione, riunendo cioè i due tempi e l'insegnante agevolerà tale riunione con battute di mano mentre fanno il passo.

Dalla destra contate per due. — Il primo alunno di destra volgendo il capo a sinistra conta *uno* con voce moderata e si rimette di fronte; il secondo con analogo movimento del capo conta *due*, il terzo *uno*, il quarto *due*, e così successivamente; tutti i numeri dispari contano uno; tutti i pari due.

Numeri due un passo avanti. — *Via* — In terza — Flessione del capo avanti. — *Via* — UNO — Flettono il capo avanti tenendo il busto fermo; DUE — Rimettono il capo di fronte. E così via...

Lo stesso per sei tempi. — *Via...*

Flessione del capo indietro. — *Via* — UNO — Flettono il capo indietro tenendo chiusa la bocca; DUE — Capo di fronte. E così via...

Lo stesso per quattro tempi. — *Via...*

Rotazione del busto a sinistra. — *Via* — UNO — Rotano il busto a sinistra assecondando il movimento col capo e tenendo fermi i piedi; DUE — Busto di fronte. E così via...

Lo stesso per dieci tempi, quindi quattro battute delle mani. — *Via..*

Rotazione del busto a destra. — *Via* — Analogamente.

Lo stesso per dieci tempi, quindi quattro battute delle palme. — *Via...*

Segnate il passo due per due. — *Via* — (Vedi Classe I).

Segnate il passo con battuta uno per uno. — *Via* — Eseguiscono una battuta forte e una piano cominciando col piede sinistro.

Il segnare il passo con battuta è preparazione alla marcia.

Numeri uno un passo avanti. — *Via...* Ri-poso.

Cacciatore e lepre. (Vedi Classe III).

### Classe III. — Programma.

Segnale di raccolta — A posto su una riga — Attenti — Riposo — A destr' riga — Fissi — Saluto — Fianco a destra — Fronte a sinistra — Fianco a sinistra — Fronte a destra — Un passo avanti — Un passo indietro — Dalla destra contate per due — Numeri uno un passo indietro e numeri due un passo avanti — Segnate il passo con battuta uno per uno — due per due — Posizione delle braccia dietro, basso, avanti, alto — In terza — Flessione del capo a sinistra — Flessione del capo a destra — Rotazione successiva del busto a sinistra e destra — Su di una sola linea — Cacciatore e lepre.

Segnale di raccolta. A posto su una riga, Attenti, Riposo, A destr' riga, Fissi, Saluto, Fianco a destra, Fronte a sinistra, Fianco a sinistra, Fronte a destra, Un passo avanti. (Vedi Classe I e II).

Un passo indietro (2 tempi). UNO — Portanò, strisciando, il piede sinistro indietro dal destro alla

distanza di un passo ordinario; DUE — Uniscono il destro al sinistro senza battuta.

Dalla destra contate per due. Numeri due un passo avanti e numeri uno un passo indietro. — *Via* — Eseguiscono.

Prima però di far prendere questo schieramento, l'insegnante verificherà se gli alunni si sono numerati giustamente, e ciò otterrà col seguente comando:

Per verificare i numeri: Numeri uno... Numeri due... I numeri chiamati alzano il braccio destro in alto e l'abbassano quando vien chiamato l'altro numero.

Segnate il passo con battuta uno per uno, due per due. — *Via* — (Vedi Classe I e II).

Posizione delle braccia indietro, basso, avanti, alto. — *Via* — UNO — Portano le braccia tese e parallele indietro, palme in dentro; DUE — Braccia in prima; TRE — Braccia avanti, all'altezza delle spalle, tese e parallele; palme in dentro; QUATTRO — Braccia tese in alto, in posizione verticale, parallele e con palme in dentro. In terza.

Lo stesso esercizio per otto tempi, quindi quattro battute delle mani. — *Via*...

Flessione del capo a sinistra. — *Via* — UNO... DUE... E così via...

Lo stesso per sei tempi. — *Via*...

Flessione del capo a destra. — *Via* — UNO... DUE... E così via...

Lo stesso per sei tempi. — *Via*...

Rotazione successiva del busto a sinistra e destra. — *Via*...

Su di una sola linea. — *Via* — I numeri due fanno un passo indietro e i numeri uno un passo avanti. Ri-poso.

**Gioco. Cacciatore e lepre.** — A questo giuoco possono prendere parte da 12 a 24 allievi. Se la scolaresca fosse più numerosa, converrebbe fare due partite distinte, o disporre gli allievi su due cerchi concentrici a distanza di due passi tra un circolo e l'altro.

Si dispongono gli allievi in circolo legati mano in mano a distanza di un passo. Formato il circolo, l'allievo lepre si colloca nel centro del medesimo e l'allievo cacciatore, fuori del circolo, a distanza di qualche passo. Quando il maestro comanda: *Caccia!* il cacciatore entra di corsa nel circolo, passando sotto la catena, formata dalle braccia degli allievi e corre, cercando di raggiungere la lepre, la quale fugge a sua volta, passando or fuori or dentro il circolo, fra gli intervalli del medesimo. Il cacciatore, inseguendo la lepre, procura tagliarle la strada. Se il cacciatore riesce a toccare la lepre, ha vinto e diventa egli lepre, mentre questa va a far parte del circolo, prendendo il posto di un altro allievo, fatto cacciatore. E così di seguito per numero d'ordine, per statura, ecc.

---



---

---

## LEZIONE II.

### Classe I. — Programma.

Attenti — A destra riga — Fissi — Fianco a destra — Un passo a sinistra — Un passo a destra — In terza — Segnate il passo con battuta continuata — In prima — Fronte a sinistra — Dalla destra contate per due — Fianco a sinistra — Numeri due un passo a destra — In terza — Rotazione del busto a sinistra — Rotazione del busto a destra — Spinta delle braccia avanti — Spinta delle braccia in alto — Combinazioni.

*At-tenti.* — Dato il solito segnale di raccolta, gli alunni si metteranno a posto su di una sola linea e al proprio posto come venne loro insegnato nella prima lezione. Quindi l'insegnante darà il comando: *At-tenti* e tutti prenderanno la posizione.

Per allinearli poi comanderà: *a destra-riga.*

Perchè eseguiscano bene questo esercizio, converrà adoprare tutta la pazienza immaginabile ed aiutarli. Quando tutti siano allineati sull' alunno di destra, si comanderà: *Fissi* — e tutti volgeranno il capo di fronte.

Fianco a destra — destr' — Un passo a sinistra (2 tempi). UNO — Scostare il piede sinistro di fianco, in direzione perpendicolare alla fila e deporlo leg-

germente a terra a due suole circa del destro; DUE — Riunire il destro al sinistro con battuta.

Un passo a destra. — Analogamente.

In seguito si faranno eseguire questi passi per comando di esecuzione: Un passo a sinistra — Via, ecc.

In ter-za — Segnate il passo con battuta continuata. — *Via* — Gli alunni fingono di marciare, mentre invece segnano il passo stando fermi al proprio posto. L'insegnante segnerà la cadenza, che sarà di 100 a 120 passi al minuto, con battuta delle mani. *All.*

Avverta che nell'eseguire la battuta forte dei piedi non facciano un rumore esagerato, e la eseguiscano flettendo le gambe senza portare avanti le ginocchia.

In pri-ma, fronte a sinistra — Front — Dalla destra contate per due. — Anche nella numerazione l'insegnante usi tutta la pazienza, giacchè in sulle prime gli alunni procederanno erroneamente.

Fianco a sinistra — sinistr' — Numeri due un passo a destra. — *Via* — Con questo movimento si avranno gli alunni divisi in due file e ad una certa distanza fra loro.

In ter-za — Rotazione del busto a sinistra. — *Via* — UNO — Rotano il busto a sinistra; DUE — Lo rimettono di fronte. E così via...

Rotazione del busto a destra — *Via* — Analogamente.

Spinta delle braccia avanti. — Pronti — Braccia flesse, avambraccia chiuse al corpo, gomiti indietro, mani a pugno, con unghie rivolte in dentro; UNO — Spingono con forza le braccia in posizione avanti

e le mani percorrono due linee rette parallele; DUE — Rimettono le braccia in posizione di partenza. E così via...

Spinta delle braccia in alto. — Pronti — Braccia flesse; UNO — Spingono con forza le braccia in alto e le mani percorrono due linee verticali parallele.

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> rotazione del busto a sinistra per sei tempi, finale quattro battute dei piedi — *Via...*

2.<sup>a</sup> Rotazione del busto a destra per sei tempi, finale quattro battute dei piedi — *Via...*

3.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti con rotazione del capo a sinistra. — *Via* — Per quattro tempi eseguono la spinta delle braccia, quindi per altri quattro tempi, rotazione del capo a sinistra. E così via...

4.<sup>a</sup> Spinta delle braccia in alto con rotazione del capo a destra. — *Via* — Analogamente.

Su di una sola fila — *Via* — Fronte a destra — Front — Sciogliete le righe — *Via*.

#### Classe II. — Programma.

Attenti — A destra riga — Fissi — A sinistra riga — Fissi — Dalla destra contate per tre — Fianco a sinistra — Numeri uno un passo a destra e numeri tre un passo a sinistra — In terza — Segnate il passo con battuta uno per tre — Slancio delle braccia da basso in alto — Flessione del busto avanti — Combinazione.

At-tenti — A destra riga. — Gli alunni si allineano sul primo di destra. *Fissi*.

Occorrendo, si potrà allineare la squadra sul primo di sinistra col comando

A sinistra riga. — Il primo alunno di sinistra sta fermo, tutti gli altri volgono il capo a sinistra rettificando l'allineamento a piccoli passi. *Fissi.*

Dalla destra contate per tre. — Il primo allievo di destra conta UNO, il secondo DUE, il terzo TRE, il quarto UNO, e così di seguito formando tante squadriglie di tre alunni ciascuna.

Fianco a sinistra — sinistr' — Numeri uno un passo a destra e numeri tre un passo a sinistra. — *Via* — Eseguiscono, e così si avrà la squadra divisa in tre file, con una certa distanza fra alunno e alunno, al fine di poter eseguire comodamente gli esercizi elementari.

In terza — Segnate il passo con battuta uno per tre. — *Via* — Eseguiscono una battuta forte e tre piane. E così via...

Slancio delle braccia da basso in alto. — *Via* — UNO — Partendo, dalla posizione in basso, le braccia passano rapidamente per la posizione avanti, e si fermano in alto. Braccia sempre tese, parallele e con palme indietro; DUE — Per la stessa via ritornare in posizione di partenza. E così via...

Flessione del busto avanti. — *Via* — UNO — Inclinare lentamente il busto avanti, in modo di toccare possibilmente la punta dei piedi colle dita; le braccia seguono il movimento, le gambe tese; DUE — Rialzarsi vivamente in posizione di partenza. E così via...

Combinazione — 1.<sup>a</sup> Slancio delle braccia da basso in alto per otto tempi. — *Via*...

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione con finale quattro battute dei piedi — *Via...*

3.<sup>a</sup> Flessione del busto avanti per otto tempi — *Via...*

4.<sup>a</sup> Flessione del busto avanti, e spinta delle braccia avanti. — *Via* — UNO — DUE — TRE — QUATTRO. Piegamento del busto avanti; UNO — DUE — TRE — QUATTRO. — Spinta delle braccia avanti. E così via...

Su di una sola fila. — *Via* — Con un passo indietro ritornano su una sola fila. — Fronte a destra — Front.

Sciogliete le righe. — *Via* — Fanno un passo avanti, salutano, e mentre riuniscono il piede destro al sinistro con battuta, portano le braccia in prima.

### Classe III. — Programma.

Attenti — A destra riga — Fissi — A sinistra riga — Fissi — Al centro riga — Fissi — Due passi avanti — Due passi indietro — Dalla destra contate per tre — Numeri uno tre passi indietro e numeri tre due passi avanti — In terza — Segnate il passo con battuta continuata — Due per due — Uno per tre — Flessione del busto a sinistra — Flessione del busto a destra — Spinta delle braccia in fuori — Posizione del piede sinistro avanti — Posizione del piede destro indietro — Combinazioni.

At-tenti, a destra riga, a sinistra riga — Fissi — Al centro riga. — L'allievo al centro preventivamente designato dall'insegnante sta fermo: gli allievi di sinistra volgono il capo a destra: gli allievi

di destra volgono il capo a sinistra rettificando l'allineamento sul centro. *Fissi.*

Due passi avanti. — *Via* — Portano successivamente avanti i piedi due volte avvertendo di fare un tempo di più in fine, e ciò per riunire con o senza battute il piede ch'è dietro a quello che precede per compiere l'ultimo passo.

Due passi indietro. — *Via* — Analogamente.

Dalla destra contate per tre — Numeri uno tre passi indietro e numero tre due passi avanti. — *Via* — Eseguiscono colla maggior prontezza e precisione possibile.

In terza — Segnate il passo con battuta continua. — *Via...*

Segnate il passo con battuta due per due. — *Via* — Eseguiscono due battute forti e due piane cominciando sempre col piede sinistro.

Segnate il passo con battuta una per tre. — *Via* — Eseguiscono una battuta forte e tre piane.

Flessione del busto a sinistra. — *Via* — **Uno** — Inclinare il busto dal lato sinistro, per quanto è possibile, piedi fissi; **DUE** — In posizione di partenza. E così via...

Flessione del busto a destra. — *Via* — Analogamente.

Spinta delle braccia in fuori — Pronti. — Braccia flesse; **Uno** — Spingere le braccia prontamente in fuori e le mani percorrono due linee rette orizzontali; **DUE** — In posizione di partenza. E così via...

In terza — Posizione del piede sinistro avanti —  
UNO — Portare il piede sinistro avanti alla distanza di due suole da tacco a tacco, sulla perpendicolare alla linea di schieramento e collo stesso angolo; il centro di gravità del corpo deve trovarsi sulla linea mediana dell'angolo formato dalle gambe, cioè equilibrato sulle medesime; busto e capo dritti, spalle ben di fronte; DUE — Ritirare il piede in posizione di partenza. E così via...

Posizione del piede destro indietro. — Analogamente, portando il piede destro indietro. E così via...

Combinazioni. 1.<sup>a</sup> Spinta delle braccia in fuori per dieci tempi. — *Via.*

2.<sup>a</sup> Rotazione del busto a sinistra con spinta delle braccia avanti. — *Via* — UNO, DUE — Rotazione del busto a sinistra; UNO, DUE — Spinta delle braccia avanti. E così via...

3.<sup>a</sup> La stessa combinazione per otto tempi, finale quattro battute di piedi. — *Via...*

4.<sup>a</sup> Rotazione del busto a destra con spinta delle braccia in alto. — *Via* — UNO, DUE — Rotazione del busto a destra; UNO, DUE — Spinta delle braccia in alto. E così via...

5.<sup>a</sup> La stessa combinazione per otto tempi, finale quattro battute dei piedi. — *Via.*

Su di una sola linea. — *Via...* Sciogliete le righe. — *Via...*

Volendo concedere un giuoco a tutte e tre le classi, si ripeterà « Cacciatore e lepre. »

---





---

---

### LEZIONE III.

#### Classe I. — Programma.

Attenti — A destra riga — Fissi — Un passo avanti — Un passo indietro — Dalla destra contate per due — Numeri due un passo avanti, numeri uno un passo indietro — In terza — Segnate il passo con battuta uno per uno — Flessione del capo avanti — Flessione del capo indietro — Flessione del busto avanti — Spinta successiva delle braccia, da flesse avanti — Piede sinistro avanti — Piede destro indietro — Combinazioni.

At-tenti — A destra riga — Fissi — Un passo avanti — UNO — Scostano il piede sinistro avanti posandolo leggermente a terra, alla distanza di due suole circa; DUE — Uniscono vivamente il piè destro al sinistro con battuta.

Un passo indietro — UNO — Portano il piede sinistro indietro alla distanza di una suola e mezza circa dalla linea di schieramento; DUE — Uniscono il destro al sinistro senza battuta.

In seguito questi passi si faranno eseguire col solo comando: Un passo avanti — Via — Avvertendo che al comando di avvertimento gli alunni porteranno leggermente il peso del corpo sulla gamba destra: al Via — si muove prima il piede sinistro.

Dalla destra contate per due — Numeri due un passo avanti e numeri uno un passo indietro — *Via.*

In terza — Segnate il passo con battuta uno per uno — *Via* — Eseguiscono una battuta forte, cominciando col piede sinistro, e una battuta leggiera. E così via...

Flessione del capo avanti — *Via* — UNO — Flettono il capo avanti; DUE — Lo rimettono di fronte. E così via...

Flessione del capo indietro — *Via* — Analogamente.

Flessione del busto avanti — UNO — Inclino il busto avanti quanto più è possibile tenendo le gambe tese, le braccia secondano il movimento; DUE — se rialzano vivamente in posizione di partenza. E così via..

Spinta successiva delle braccia da flesse in avanti — Pronti — Braccia flesse — *Via* — UNO — Spingono avanti il braccio sinistro; DUE — Spingono nella stessa direzione il destro; TRE — Flettono il braccio sinistro; QUATTRO — Braccio destro in posizione di partenza. E così via....

Piede sinistro avanti — UNO — Portano il piede sinistro avanti alla distanza di due suole da tacco a tacco, sulla perpendicolare alla linea di schieramento e collo stesso angolo; il centro di gravità del corpo deve trovarsi equilibrato sulle gambe; busto e capo dritti, spalle ben di fronte; DUE — Ritirano il piede in posizione di partenza. E così via...

Piede destro indietro — Analogamente portando il piede indietro.

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Flessione del capo avanti per quattro tempi, quindi quattro battute delle mani — *Via....*

2.<sup>a</sup> Flessione del capo indietro per quattro tempi, quindi quattro battute delle mani — *Via...*

3.<sup>a</sup> Spinta successiva delle braccia da flesse avanti con posizione del piede sinistro avanti — Pronti — Braccia flesse — UNO — Spinta del braccio sinistro avanti e contemporaneamente posizione del piede sinistro avanti; DUE — Spinta del braccio destro avanti e piede sinistro in posizione di partenza; TRE — Flettono il braccio sinistro e portano il piede avanti; QUATTRO — Braccio destro e piede sinistro in posizione di partenza. E così via...

Su di una sola linea — *Via* — I numeri uno fanno un passo avanti e i numeri due un passo indietro.

Sciogliete le righe — *Via* — Salutate e si sciogliono

## Classe II. — Programma.

Attenti — A destra riga — Fissi — Due passi avanti — Due passi indietro — Dalla destra contate per tre — Numeri uno tre passi indietro e numeri tre due passi avanti — In terza — Segnate il passo con battuta uno per cinque — Flessione successiva del capo a sinistra e destra — Flessione del busto a sinistra — Flessione del busto a destra — Slancio successivo delle braccia da basso in alto — Posizione del piede sinistro avanti, indietro — Posizione del piede destro infuori — Combinazioni.

At-tenti — A destra riga — Fissi — Due passi avanti — Due passi indietro — *Via* — (Vedi Classe III, Lezione II).

Dalla destra contate per tre — Numeri uno tre passi indietro e numeri tre due passi avanti — *Via* — Eseguiscono e così si trovano schierati per fare gli esercizi elementari.

In terza — Segnate il passo con battuta uno per cinque — *Via* — Eseguiscono una battuta forte e cinque piane, cominciando, s'intende, col piede sinistro. E così via....

Flessione successiva del capo a sinistra e destra — *Via* — UNO — Flettono il capo a sinistra; DUE — Lo rimettono di fronte; TRE — Flettono il capo a destra; QUATTRO — Lo rimettono di fronte. E così via....

Flessione del busto a sinistra — *Via* — UNO — Inclmano il busto dal lato sinistro per quanto è possibile, piedi fissi; DUE — In posizione di partenza. E così via....

Flessione del busto a destra — *Via* — Analogamente.

Slancio successivo delle braccia da basso in alto — *Via* — UNO — Slanciano con energia in alto il braccio sinistro, passando per la posizione avanti; DUE — Nello stesso modo e nella stessa direzione slanciano il destro; TRE — Rimettono il braccio destro in basso; QUATTRO — Braccio destro in posizione di partenza. E così via....

Posizione del piede sinistro avanti — Posizione del piede sinistro indietro — *Via* — (Vedi Classe I).

Posizione del piede destro infuori — *Via* — UNO — Scostano il piede destro dal sinistro lateralmente

di due suole; DUE — Lo riuniscono nuovamente al sinistro. E così via....

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti e battuta dei piedi due per due — Pronti — Braccia flesse; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spingono le braccia avanti; UNO, DUE — Eseguiscono due battute forti; TRE, QUATTRO — Fanno due battute piane coi piedi. E così via....

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per due riprese, finale due battute delle mani — *Via...*

3.<sup>a</sup> Spinta successiva delle braccia avanti con posizione dei piedi successiva avanti — Pronti — Braccia flesse; UNO — Spingono avanti il braccio sinistro e contemporaneamente portano il piede sinistro avanti; DUE — Braccio sinistro e piede in posizione di partenza; TRE — Spinta del braccio destro avanti e piede destro avanti; QUATTRO — Braccio e piede in posizione normale. E così via....

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute dei piedi e delle mani — *Via...*

5.<sup>a</sup> Slancio delle braccia da basso in alto, con posizione del piede destro indietro — *Via* — UNO — Slanciano le braccia in alto, e contemporaneamente portano il piede destro indietro; DUE — Posizione di partenza. E così via....

6.<sup>a</sup> La stessa combinazione per otto riprese, finale due battute dei piedi e delle mani — *Via...*

Su di una sola linea — *Via...*

Sciogliete le righe — *Via...*

**Classe III. — Programma.**

Attenti — A destra riga — Fissi — Tre passi avanti — Tre passi indietro — Segnate il passo con battuta uno per due — Dalla destra contate per due — Per due — A destra riga — Fissi — Aprite le righe — Numeri due due passi avanti — In terza — Flessione successiva del busto a sinistra e destra — Spinta delle braccia avanti — Spinta delle braccia in alto — Piede sinistro sollevato avanti — Piede destro sollevato infuori — Combinazioni.

At-tenti — A destra riga — Fissi — Tre passi avanti — *Via* — Portano successivamente avanti i piedi per tre volte, aggiungendo un tempo di più in fine, col quale riuniranno con battuta il piede che è di dietro a quello che precede, per compiere l'ultimo passo.

Tre passi indietro — *Via* — Analogamente, marciando indietro.

Segnate il passo con battuta uno per due — *Via* — Eseguiscono una battuta forte e due piane. E così via ...

Dalla destra contate per due — Per due — I numeri uno con un passo avanti a sinistra si portano avanti ai numeri due.

Con questo movimento, tutti gli alunni vengono disposti su due righe e quindi in due squadre; ma siccome la distanza fra alunno e alunno è troppa, così il maestro comanderà:

A destra riga — Gli alunni oltre ad alinearsi, a piccoli passi laterali, si avvicineranno fino a leggero contatto dei gomiti. — Fissi.

Questa divisione la si potrà costantemente mantenere ove lo spazio lo richieda.

Dalla destra contate per due — L'insegnante avvertirà che gli alunni della seconda riga prenderanno lo stesso numero dell'alunno che hanno avanti.

Aprite le righe — *Via* — La prima riga fa due passi avanti e la seconda due passi indietro.

Numeri due, due passi avanti — *Via* — In terza.

Flessione successiva del busto a sinistra e destra — *Via* — UNO — Inclinano il busto a sinistra; DUE — Lo rimettono di fronte; TRE — Lo inclinano a destra; QUATTRO — Busto in posizione normale. E così via...

Spinta delle braccia avanti — *Via* — UNO, DUE — UNO, DUE, ecc.

Spinta delle braccia in alto — *Via* — UNO, DUE — UNO, DUE, ecc.

Piede sinistro sollevato avanti — UNO — Portano il piede sinistro avanti colla punta naturalmente volta infuori ed inclinata in basso, senza però toccare a terra; gamba tesa. Il corpo si regge sulla gamba destra; DUE — Rimettono il piede sinistro leggermente a terra. E così via...

Sarà bene che sul principio si facciano legare gli alunni mano in mano perchè uno serva d'aiuto all'altro.

Piede destro sollevato infuori — UNO — Gamba destra tesa infuori, punta del piede come sopra; DUE — In posizione di partenza. E così via...

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Posizione delle braccia: dietro basso, avanti, alto, infuori con battuta dei piedi uno per tre — *Via* — Ad ogni battuta forte si cambia posizione colle braccia.

2.<sup>a</sup> Flessione successiva del busto a sinistra e destra e rotazione successiva del capo — *Via* — UNO DUE, TRE, QUATTRO — Flessione successiva del busto; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Rotazione del capo.

3.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle mani — *Via...*

4.<sup>a</sup> Spinta delle braccia in alto e posizione successiva dei piedi avanti — Pronti — Braccia flesse; UNO — Spingono le braccia in alto e nello stesso tempo portano il piede sinistro avanti; DUE — Braccia e piede in posizione di partenza; TRE — Spinta delle braccia in alto e piede destro avanti; QUATTRO — Braccia e piede in posizione normale. E così via....

5.<sup>a</sup> La stessa combinazione per otto riprese, finale quattro battute dei piedi e delle mani — *Via...*

6.<sup>a</sup> Slancio delle braccia da basso in alto con posizione successiva del piede destro avanti e indietro — *Via* — UNO — Slanciano le braccia in alto e nello stesso tempo piede destro avanti; DUE — Braccia e piede in posizione di partenza; TRE — Slancio delle braccia in alto e piede destro indietro; QUATTRO — Braccia e piedi in posizione normale.

7.<sup>a</sup> La stessa combinazione per sei riprese, finale quattro battute dei piedi e delle mani — *Via*.

Numeri due, tre passi indietro — *Via...*

Serrate le righe — *Via* — La seconda riga fa due passi avanti e la prima due passi indietro.

Sciogliete le righe — *Via*.

---



---

---

## LEZIONE IV.

### Classe I. — Programma.

Attenti — A destra riga — Fissi — Saluto — Due passi avanti — Due passi indietro — Dalla destra contate per tre — Prova dei numeri — Numeri uno tre passi indietro e numeri tre due passi avanti — In terza — Segnate il passo con battuta uno per tre — Rotazione successiva del capo a sinistra e destra — Rotazione successiva del busto a sinistra e destra — Fianco a destra — Flessione delle avambraccia con palme supine — Rotazione del piede sinistro infuori — Combinazioni.

At-tenti — A destra riga — L' allinearsi riesce un po' difficile ai bambini perchè non tengono la testa alta e la spingono avanti per vedere il compagno. L'insegnante quindi, nella medesima lezione, ripeta l'esercizio e corregga.

Fissi — Sa-luto — Due passi avanti — *Via...*

Due passi indietro — *Via* — Anche nell'esecuzione di questi passi numerati, si esiga simultaneità e prontezza, essendo essi preparazione alla marcia. Per ciò ottenere si insista sulla ripetizione.

Dalla destra contate per tre. — Dopo la numerazione, sarà bene che l'insegnante verifichi se questa è avvenuta giustamente colla prova dei numeri.

**Numeri uno tre passi indietro e numeri tre due passi avanti — Via —** Si aiutino gli alunni segnando la cadenza con battuta delle mani.

**In terza — Segnate il passo con battuta uno per tre — Via —** Eseguiscono una battuta forte e tre piane. L'insegnante faciliterà l'esecuzione con battuta delle mani.

**Rotazione successiva del capo a sinistra e destra — Via — UNO —** Volgono il capo a sinistra; **DUE —** Lo rimettono di fronte; **TRE —** Rotano il capo a destra; **QUATTRO —** Lo rimettono in posizione di partenza. E così via....

**Rotazione successiva del busto a sinistra e destra — Via — UNO —** Rotano il busto a sinistra; **DUE —** Lo rimettono di fronte; **TRE —** Volgono il busto a destra; **QUATTRO —** Lo rimettono in posizione normale. E così via...

**Fianco a destra-destr' — Flessione delle avambraccia con palme supine — PRONTI —** Braccia infuori con palme supine; **UNO —** Tenendo fermo l'omero, l'avambraccio si flette con vivacità, movendosi in un piano verticale, e la mano si avvicina alla spalla toccandola colla punta delle dita; **DUE —** In posizione di partenza. E così via...

**Rotazione del piede sinistro infuori — Pronti —** Si mettono a piedi giunti; **UNO —** Girando sul tacco voltano infuori la punta del piede sinistro, in modo da formare col piede destro un angolo più possibilmente retto; **DUE —** Riuniscono la punta del piede sinistro al destro. E così via...

**Combinazioni** — 1.<sup>a</sup> Rotazione successiva del capo con flessione simultanea delle avambraccia — Pronti — Braccia di fianco, mani supine; UNO — Rotano il capo a sinistra e contemporaneamente flettono le avambraccia; DUE — Capo di fronte e stendono le avambraccia; TRE — Volgono il capo a destra e flettono le avambraccia; QUATTRO — Capo ed avambraccia in posizione di partenza.

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per due riprese, finale quattro battute di mano — *Via...*

3.<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto con spinta delle braccia avanti — Pronti — Braccia flesse — *Via* — Mentre rotano il busto, spingono le braccia, e mentre lo rimettono di fronte, braccia flesse.

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute delle mani e due dei piedi — *Via...*

Fronte a sinistra-front — Su di una sola linea — *Via* — Sciogliete le righe — *Via...*

## Classe II. — Programma.

Attenti — A destra riga — Fissi — Saluto — Tre passi avanti — Tre passi indietro — Dalla destra contate per tre — Prova dei numeri — Numeri uno tre passi indietro e numeri tre due passi avanti — In terza — Segnate il passo con battuta uno per nove — Rotazione alternata del capo — Flessione successiva del busto a sinistra e destra — Slancio successivo delle braccia da basso in alto — Posizione successiva dei piedi avanti, indietro e infuori — Combinazioni.

Attenti — A destra riga — Fissi — Sa-luto — (Vedi Classe I).

Tre passi avanti — *Via* — Tre passi indietro —  
*Via* — (Vedi Classe I).

Dalla destra contate per tre — Prova dei numeri  
— Numeri uno tre passi indietro e numeri tre due  
passi avanti — *Via* — (Vedi Classe I).

In ter-za — Segnate il passo con battuta uno per  
nove — *Via* — Eseguiscono una battuta forte e  
nove piane.

Rotazione alternata del capo — *Via* — UNO —  
Rotano il capo a sinistra; DUE — Senza fermarsi  
di fronte lo volgono a destra. E così via...

Flessione successiva del busto a sinistra e destra  
— *Via* — UNO — Flettono il busto a sinistra;  
DUE — Lo rimettono di fronte; TRE — Lo flet-  
tono a destra; QUATTRO — Busto in posizione nor-  
male. E così via...

Slancio successivo delle braccia da basso in alto  
— *Via* — UNO — Slanciano in alto il braccio si-  
nistro; DUE — Slanciano in alto il braccio destro;  
TRE — Rimettono il braccio sinistro in basso, pas-  
sando sempre per avanti; QUATTRO — Rimettono  
il destro in posizione di partenza. E così via...

Posizione successiva dei piedi avanti — *Via* —  
UNO — Portano avanti il piede sinistro; DUE — Lo  
riuniscono al destro; TRE — Portano avanti il destro;  
QUATTRO — Lo riuniscono al sinistro. E così via....

Posizione successiva dei piedi indietro — *Via* —  
Analogamente.

Posizione successiva dei piedi infuori — *Via* —  
Analogamente.

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Rotazione alternata del capo con posizione successiva dei piedi avanti — *Via* — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Rotano alternativamente il capo a sinistra e destra; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono la posizione dei piedi.

2.<sup>a</sup> Slancio successivo delle braccia da basso in alto, con posizione successiva dei piedi indietro — *Via* — UNO — Slanciano in alto il braccio sinistro, e contemporaneamente portano indietro il piede sinistro; DUE — Braccio e piede in posizione di partenza; TRE — Slanciano in alto il braccio destro, e nello stesso tempo portano indietro il piede destro; QUATTRO — Braccio e piede in posizione di partenza.

3.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute delle mani e due dei piedi — *Via...*

4.<sup>a</sup> Flessione del busto avanti e spinta delle braccia in alto — *Via* — UNO — Flettono il busto avanti; DUE — Lo rimettono di fronte, e nello stesso tempo portano le braccia flesse, pronte per la spinta; TRE — Spingono le braccia in alto; QUATTRO — Braccia flesse.

5.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute dei piedi — *Via...*

6.<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto a sinistra e destra con flessione del busto avanti — *Via* — UNO — Rotano il busto a sinistra, e nello stesso tempo flettono avanti; DUE — Busto di fronte; TRE — Lo rotano a destra e flettono avanti; QUATTRO — Busto di fronte.

Su di una sola linea — *Via* — Sciogliete le righe — *Via...*

Classe III. — Programma.

A posto su due righe — Attenti — A destra riga — Fissi — Saluto — Aprite le righe — Serrate le righe — Fianco a sinistra — Fronte indentro — Fronte in avanti — Fronte a destra — Dalla destra contate per tre — Aprite le righe — Numeri uno tre passi indietro e numeri tre due passi avanti — In terza — Circondazione del capo a sinistra e destra — Flessione del busto avanti e indietro — Posizione delle braccia indentro — Spinta alternata delle braccia avanti e alto — Flessione della gamba sinistra indietro — Combinazioni.

A posto su due righe — L'insegnante disporrà gli alunni su due righe per ordine di altezza, e a un passo di distanza fra riga e riga.

At-tenti — A destra riga — Tutte e due le righe si allineano sul primo alunno di destra. Fissi.

Saluto — Aprite le righe — *Via* — A questo comando la prima riga fa due passi avanti, e la seconda due passi indietro.

Serrate le righe — *Via* — La prima riga fa due passi indietro e la seconda due passi avanti.

Fianco a sinistra sinistr' — Fronte indentro front — Gli alunni si volteranno indentro in modo che, quelli della prima fila si troveranno di fronte a quelli della seconda.

Fronte in avanti front — Si volgeranno ancora sul fianco sinistro, formando nuovamente due file.

Fronte a destra front — Dalla destra contate per tre — Aprite le righe — *Via*...

Numeri uno tre passi indietro e numeri tre due passi avanti — *Via...*

Circonduzione del capo a sinistra — *Via* — UNO — Rotare e piegare il capo a sinistra; DUE — Flettono indietro; TRE — Fletterlo a destra; QUATTRO — Fletterlo avanti e capo di fronte.

In seguito la circonduzione la si farà eseguire in due tempi, quindi in un tempo solo.

Circonduzione del capo a destra — *Via* — Analogamente.

Flessione del busto avanti — *Via* — UNO — Tenendo le gambe tese, inclinano lentamente il busto avanti; DUE — Rialzarsi vivamente. E così via...

Flessione del busto indietro — *Via* — UNO — Inclinano lentamente il busto indietro, per quanto è possibile, braccia dietro con palme contro le cosce, ginocchia alquanto flesse, il capo seconda il movimento, inclinandosi indietro; DUE — In posizione di partenza. E così via...

Posizione delle braccia indentro — *Via* — UNO — Portano le braccia avanti all'altezza delle spalle, palme indentro, punta delle dita a leggero contatto; DUE — Braccia in posizione di partenza. E così via...

Spinta alternata delle braccia avanti — Pronti — Braccio sinistro flesso e destro avanti; UNO — Spingono il sinistro e flettono il destro; DUE — Viceversa. E così via....

Spinta alternata delle braccia in alto — *Via* — Analogamente.

Flessione della gamba sinistra indietro — *Via* —  
UNO — Piegano il ginocchio, portando la gamba  
indietro sino a fare angolo retto colla coscia, av-  
vertendo che il ginocchio non sporga in avanti;  
DUE — In posizione di partenza. E così via...

In principio potrà far legare gli alunni mano in mano.

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Flessione del busto avanti per  
sei tempi, finale quattro battute delle mani — *Via...*

2.<sup>a</sup> Flessione del busto indietro per quattro tempi,  
finale quattro battute delle mani — *Via...*

3.<sup>a</sup> Spinta alternata delle braccia avanti e alto  
quattro per quattro — *Via....*

4.<sup>a</sup> Spinta successiva delle braccia infuori con ro-  
tazione successiva del capo a sinistra e destra —  
*Via....*

---



---

---

## LEZIONE V.

### Classe I. — Programma.

Attenti — A destra riga — Fissi — Fianco a destra — Fronte a sinistra — Fianco a sinistra — Fronte a destra — Legarsi mano in mano — Avanti di passo con battuta continuata — Alt — Dalla destra contate per quattro — Numeri pari due passi avanti — In terza — Flessione del busto a sinistra — Flessione del busto a destra — Slancio delle braccia da indietro avanti — Piede sinistro successivamente avanti e infuori — Lo stesso col piede destro — Combinazioni — Cacciatore e lepree (caccia con ostacolo).

Attenti — A destra riga — Fissi. — Curi bene l'insegnante l'allineamento, giacchè esso contribuisce assai all'estetica.

Fianco a destra destr' — Fronte a sinistra front — Fianco a sinistra sinistr' — Fronte a destra front — Questi cambiamenti di fronte si procuri siano eseguiti con energia e simultaneità.

Legarsi mano in mano. — UNO — Braccia naturalmente tese in basso, mano sinistra con palma indietro leggermente scostata in avanti; mano destra con palma avanti; DUE — La mano destra impugna la mano sinistra del compagno.

Quando gli alunni sieno bene esercitati, questo movimento lo eseguiranno per solo comando di esecuzione.

Avanti di passo con battuta continuata — Marche.  
— Marciano avanti cominciando il primo passo col piede sinistro e segnano il passo con battuta continuata.

Appare chiaro che i due esercizi di legarsi mano in mano e segnare il passo con battuta continuata, sono qui adoperati come sussidio alla marcia. Si legano gli alunni per mantenere l'allineamento, e fanno la battuta dei piedi per conservare la cadenza. Per arrestare la squadra si comanderà: *Attenti... Alt.*

Dalla destra contate per quattro — Numeri pari due passi avanti — *Via.* — I numeri due e quattro fanno due passi avanti.

In terza — Flessione del busto a sinistra — *Via.*  
— UNO — Inclinano il busto a sinistra; DUE — Lo rimettono di fronte. E così via...

Flessione del busto a destra — *Via.* — UNO — Inclinano il busto a destra; DUE — Lo rimettono di fronte. E così via..

Slancio delle braccia da indietro in avanti — Pronti.  
— Braccia in posizione indietro; *Via* — UNO — Slanciano le braccia tese e parallele avanti e si arrestano in questa posizione; DUE — Per la stessa via ritornano le braccia indietro. E così via..

Piede sinistro successivamente avanti e infuori — *Via.* — UNO — Portano il piede avanti; DUE — Lo riuniscono al destro; TRE — Lo portano infuori; QUATTRO — Lo rimettono in posizione di partenza. E così via..

Lo stesso col destro — *Via.* — Analogamente.

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Flessione del busto a sinistra con spinta delle braccia avanti quattro per quattro — *Via.* — Per quattro tempi eseguono il piegamento del busto. Terminando il quarto tempo, portano le braccia flesse, e quindi eseguono quattro tempi di spinta.

2.<sup>a</sup> Flessione del busto a destra con spinta delle braccia in alto — *Via.* — Analogamente.

3.<sup>a</sup> Slancio delle braccia da indietro in avanti con posizione successiva del piede sinistro avanti e infuori — Pronti. — Braccia indietro; UNO — Slanciano le braccia avanti e nello stesso tempo portano il piede sinistro avanti; DUE — Ritornano le braccia indietro e piede sinistro unito al destro; TRE — Slanciano le braccia e portano il piede sinistro infuori; QUATTRO — Braccia e piede in posizione di partenza.

Su di una sola linea — *Via...* Cacciatore e lepre (Vedi Classe III).

Sciogliete le righe — *Via...*

#### Classe II. — Programma.

A posto su due righe — Attenti — A destra riga — Fissi — Fianco a destra — Fronte a sinistra — Fianco a sinistra — Fronte a destra — Dietro front — Aprite le righe — Serrate le righe — Dalla destra contate per quattro — Aprite le righe — Numeri pari un passo avanti — Flessione del busto avanti — Flessione del busto indietro — Flessione delle avambraccia con palme supine — Slancio delle braccia da indietro in alto — Piede sinistro sollevato avanti — dietro — infuori — Lo stesso col destro — Combinazioni — Cacciatore e lepre (caccia con ostacolo).

Disposti gli alunni su due righe, l' insegnante comandi:

Attenti — A destra riga — Fissi. — E tutte e due le righe si allineano sull'alunno di destra.

Fianco a destra destr' — Fronte a sinistra front — Fianco a sinistra sinistr' — Fronte a destra front...

Dietro front. — Alzano l'avampiede sinistro ed il tacco destro. Girano con vivacità sul tacco sinistro con spinta dell'avampiede destro, compiendo un mezzo giro a sinistra.

Ripeta l'insegnante questo esercizio, per abituare gli alunni a girare sempre verso sinistra.

Aprite le righe — *Via.* — La prima riga fa uno o due passi avanti, mentre la seconda ne eseguisce uno o due indietro.

Serrate le righe — *Via.* — Eseguiscono un movimento inverso dell'aprire.

Dalla destra contate per quattro — Aprite le righe — *Via.* — Numeri pari un passo avanti — *Via.* — I numeri due e quattro eseguiscono un passo avanti.

Flessione del busto avanti — *Via.* — UNO, DUE, UNO, DUE.

Flessione del busto indietro — *Via.* — UNO, DUE, UNO, DUE.

Flessione delle avambraccia con palme supine — Pronti. — Braccia in posizione avanti palme supine; UNO — Flettono le avambraccia; DUE — Le stendono con vivacità. E così via...

Slancio delle braccia da indietro in alto — Pronti. — Braccia in posizione indietro; UNO — Slanciano le braccia in avanti portandole fino in alto; DUE.

Per la stessa via rimettono le braccia indietro. E così via...

Piede sinistro sollevato avanti, indietro e infuori. — Per facilitare agli alunni la stazione in piedi sopra una gamba sola comanderà: Fianco a sinistra sinistr' — Legarsi mano in mano.

Numeri pari, piede sinistro sollevato avanti, indietro e infuori — *Via.* — UNO — Portano il piede sinistro sollevato avanti; DUE — Lo portano indietro; TRE — Infuori; QUATTRO — In posizione di partenza. E così via...

Eseguito l'esercizio per un numero indeterminato di tempi, comanderà: Numeri impari, ecc.

Lo stesso col destro — *Via.* — Analogamente.

Combinazione — 1.<sup>a</sup> Flessione del busto avanti e spinta delle braccia avanti — *Via.* — UNO — Flettono il busto avanti; DUE — Lo rimettono di fronte e nello stesso tempo portano le braccia flesse; TRE — Spingono le braccia avanti; QUATTRO — Le rimettono flesse. E così via...

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle palme — *Via...*

3.<sup>a</sup> Piede sinistro sollevato avanti, indietro e infuori per numeri pari ed impari — *Via.* — Legatisi mano in mano, eseguite le tre posizioni in quattro tempi, dai numeri pari, saranno eseguite dai numeri impari. E così via...

Fronte a destra front — Numeri pari un passo indietro — *Via...*

4.<sup>a</sup> Quattro passi avanti, quattro battute delle pal-

me, quattro passi indietro e quattro battute delle palme — *Via...*

Alt — Cacciatore e lepre (Vedi Classe III).

Sciogliete le righe — *Via...*

### Classe III. — Programma.

A posto su due righe — Attenti — A destra riga — Fissi — Dalla destra contate per due — Aprite le righe — Serrate le righe — Per quattro — Fianco a destra — Avanti di passo con battuta continuata — Fronte a sinistra — Per due — Aprite le righe — Numeri due un passo avanti — Circondazione delle braccia avanti — Flessione successiva del busto avanti e indietro — Spinta simultanea delle braccia sinistro avanti e destro in alto — Combinazioni — Cacciatore e lepre (caccia con ostacolo).

Disposti gli alunni su due righe si comanderà:

At-tenti — A destra riga — Fissi. — Procuri l'insegnante che i movimenti sieno eseguiti con precisione e prontezza.

Dalla destra contate per due... Aprite le righe — *Via...* Serrate le righe — *Via...*

Per quattro. — A questo comando i numeri uno della prima riga fanno un passo avanti a sinistra e si portano avanti i numeri due; i numeri uno della seconda riga fanno un passo indietro e uno a sinistra portandosi dietro i numeri due.

Per due — Con movimento inverso, ritornano su due righe.

Si faccia ripetere l'esercizio tanto cogli alunni di fronte quanto di fianco, avvertendo che quando i numeri uno devono portarsi dietro i numeri due per andare per quattro, o marciare indietro per andare per due, è necessario facciano due passi, uno indietro compiuto e l'altro laterale.

**Fianco a destra destr'.** — Eseguito il fianco destro, andranno subito per quattro, giacchè il plotone o la squadra quando è di fronte deve sempre essere per due e di fianco sempre per quattro, salvo il caso in cui si dia un comando preventivo, che modifichi quest'ordine. Così ad esempio volendo avere la squadra di fianco e per due, si comanderà: Per due, fianco destro (o sinistro).

**Avanti di passo con battuta continuata** — Marche. — Marciano avanti cominciando col piede sinistro, e segnando il passo con battuta continuata... Alt.

**Fronte a sinistra front.** — Eseguiscono il cambiamento di fronte e subito si mettono per due.

**Aprite le righe** — *Via...* Numeri due un passo avanti — *Via...*

**Circonduzione delle braccia avanti** — **UNO** — Partendo dalla posizione in basso con palme indietro infuori, le braccia passano rapidamente in avanti, palme infuori; **DUE** — Braccia in alto, palme infuori; **TRE** — Braccia indietro, facilitando il movimento mediante l'equilibrio sugli avampiedi; **QUATTRO** — Braccia in basso. E così via...

Si potranno poscia riunire i primi due tempi e gli ultimi due, e finalmente si farà eseguire la circonduzione con un tempo solo.

**Flessione successiva del busto avanti e indietro** — *Via.* — **UNO, DUE, TRE, QUATTRO.**

**Spinta simultanea delle braccia sinistro avanti e destro in alto** — *Via.* — **UNO, DUE.**

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Flessione successiva del busto avanti e indietro con spinta delle braccia avanti e alto — *Via.* — UNO, DUE, TRE, QUATTRO. — Flessione successiva; UNO, DUE. — Spinta delle braccia avanti; TRE, QUATTRO. — Spinta in alto.

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute delle mani e due dei piedi — *Via...*

3.<sup>a</sup> Circondazione delle braccia avanti in quattro tempi e rotazione successiva del busto a sinistra e destra — *Via...*

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione per sei riprese, finale due battute dei piedi e due delle mani — *Via...*

Numeri due un passo indietro — *Via* — Serrate le righe — *Via* — Per due — Fianco destro destr' — Fronte indentro front — Formate il circolo — *Via...*

Cacciatore e lepre (caccia con ostacolo). Al cacciatore si contrapporrà un allievo lepre più debole o viceversa, quindi si permetterà agli allievi del circolo di far ostacolo al passaggio dell'allunno più forte. L'ostacolo consiste nell'abbassare la catena, quando l'allunno più ardito tenta introdursi nel circolo o vuole uscirne, sollevando invece le braccia quando passa l'allunno debole.

---



---

---

## LEZIONE VI.

### Classe I. — Programma.

A posto su due righe — Attenti — A destra riga — Fissi —  
Avanti di passo con battuta uno per uno — Fianco a sinistra — Aprite le file — Serrate le file — Fronte a destra — Aprite le righe — Serrate le righe — Dalla destra contate per tre — Aprite le righe — Numeri uno e numeri tre un passo indietro — In terza — Flessione successiva del capo avanti e indietro — Rotazione successiva del capo a destra e sinistra — Spinta delle braccia successivamente avanti e in alto — Flessione successiva del busto a destra e sinistra — Rotazione successiva del piedi infuori — Combinazioni — Chi tardi arriva male alloggia.

Disposti anche gli alunni di questa classe su due righe con cura e pazienza, l'insegnante comanderà:

At-tenti — A destra riga. — Bisogna osservare che tutte e due le righe si allineino sul primo di destra. — Fissi.

Avanti di passo con battuta uno per uno — Marche. — Perchè gli alunni marcino allineati, si faranno legare in sul principio mano in mano. Al comando: Marche — Partiranno tutti insieme col piede sinistro, facendo con esso una battuta, e di seguito una battuta forte e una leggiera..... Alt.

Fianco a sinistra sinistr' — Aprite le file — *Via.*  
— La fila di destra fa un passo a destra e la fila di sinistra un passo a sinistra.

Serrate le file — *Via.* — Con un passo indietro tutte e due le file ritornano nella posizione di partenza.

Fronte a destra front' — Aprite le righe — *Via.*  
— La prima riga fa un passo avanti e contemporaneamente la seconda fa un passo indietro.

Serrate le righe — *Via.* — Con movimento inverso ritornano sulla posizione di partenza.

Dalla destra contate per tre — Aprite le righe — *Via.* — Numeri uno e numeri tre un passo indietro — *Via...*

In terza — Flessione successiva del capo avanti e indietro — *Via.* — UNO — Flettono il capo avanti; DUE — Capo di fronte; TRE — Flettono il capo indietro; QUATTRO — Posizione normale. E così via...

Rotazione successiva del capo a sinistra e destra — *Via.* — UNO — Rotano il capo a sinistra; DUE — Di fronte; TRE — Lo rotano a destra; QUATTRO — In posizione naturale. E così via...

Spinta delle braccia successivamente avanti e alto — Pronti. — Braccia flesse; UNO — Spingono le braccia avanti; DUE — Braccia in posizione di partenza; TRE — Spingono le braccia in alto; QUATTRO — Braccia flesse. E così via...

Flessione successiva del busto a destra e sinistra — *Via.* — UNO — Flettono il busto a destra; DUE

— Busto di fronte; TRE — Flettono il busto a sinistra; QUATTRO — In posizione di partenza. E così via....

Rotazione successiva dei piedi infuori — Pronti. — Piedi uniti; UNO — Volgono la punta del piede sinistro infuori; DUE — Avvicina la punta al destro; TRE — Volgono infuori il piede destro; QUATTRO — In posizione di partenza. E così via....

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Flessione del busto avanti e spinta delle braccia avanti — *Via.* — UNO — Flettono il busto avanti; DUE — Lo rimettono di fronte e nello stesso tempo portano le braccia flesse; TRE — Spinta delle braccia avanti; QUATTRO — Braccia flesse. E così via....

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per due riprese, finale due battute di mano — *Via...*

3.<sup>a</sup> Spinta delle braccia successivamente avanti e alto con battuta dei piedi — *Via.* — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Spinta delle braccia avanti e alto; UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Quattro battute dei piedi. E così via....

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle mani — *Via....*

Numeri uno e numeri tre un passo avanti — *Via.* — Serrate le righe — *Via....*

Chi tardi arriva male alloggia (Vedi Classe III).

**Classe II. — Programma.**

Attenti — A destra riga — Fissi — Dalla destra contate per due — Per due — Per uno — Fianco a destra — Per due — Per uno — Dietro front — Per due — Fronte a destra — Avanti di passo con battuta uno per uno — due per due — Aprite le righe — Numeri due un passo avanti — In terza — Flessione alternata del capo avanti e indietro — Flessione alternata del capo a sinistra e destra — Flessione successiva del busto avanti e indietro — Fianco a sinistra — Spinta delle braccia infuori — Slancio delle braccia da infuori in alto — Rotazione dei piedi infuori — Combinazioni — Chi tardi arriva male alloggia.

At-tenti — A destra riga — Fissi — Dalla destra contate per due.

Per due. — I numeri uno fanno un passo avanti a sinistra e si mettono davanti ai numeri due.

Per uno. — I numeri uno fanno un passo a destra e uno indietro e ritornano su una sola riga.

Fianco a destra destr' — Per due. — I numeri uno fanno un passo a sinistra e uno indietro e si mettono di fianco ai numeri due.

Per uno. — I numeri uno con un passo avanti a destra ritornano su di una sola fila.

Dietro front — Per due. — I numeri uno fanno un passo avanti a destra e si portano di fianco ai numeri due.

Fronte a destra front — Avanti di passo con battuta uno per uno — Marche (Vedi Classe I).

Avanti di passo con battuta due per due — Marche. — Partono col piede sinistro, e mentre marciano, eseguono due battute forti e due piane.

Aprite le righe — *Via.* — Numeri due un passo avanti — *Via...*

In terza — Flessione alternata del capo avanti e indietro — *Via.* — **UNO** — Flettono il capo avanti; **DUE** — Senza fermarsi di fronte, flettono il capo indietro. E così via....

Flessione alternata del capo a sinistra e destra — *Via.* — **UNO** — Flettono il capo a sinistra; **DUE** — Senza fermarlo di fronte, lo flettono a destra. E così via....

Flessione successiva del busto avanti e indietro — *Via.* — **UNO** — Flettono il busto avanti; **DUE** — Lo rimettono di fronte e braccia in terza; **TRE** — Lo flettono indietro; **QUATTRO** — Lo rimettono di fronte e braccia in terza. E così via....

Pianco a sinistra sinistr' — Spinta delle braccia infuori — Pronti. — Braccia flesse; **UNO** — Spingono le braccia infuori, le mani percorrono due rette orizzontali; **DUE** — In posizione di partenza. E così via....

Slancio delle braccia da infuori in alto — Pronti. — Braccia in posizione infuori, palme supine; **UNO** — Slanciano le braccia tese in alto, alla larghezza delle spalle; **DUE** — Braccia in posizione di partenza. E così via....

Rotazione dei piedi infuori — Pronti. — Piedi giunti; **UNO** — Girano sui tacchi uniti e voltano infuori la punta dei piedi, in modo da formare il maggior angolo possibile, **DUE** — Girano nuovamente sui tacchi e riuniscono la punta dei piedi. E così via....

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Rotazione successiva del capo a sinistra e destra con battuta delle mani due per due

— *Via.* — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Eseguiscono la rotazione successiva del capo a sinistra e destra; UNO, DUE — Battuta forte delle palme; UNO, DUE — Battute leggiere. E così via...

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per due riprese, finale in terza — *Via*...

3.<sup>a</sup> Slancio delle braccia da infuori in alto, con posizione successiva dei piedi infuori — Pronti — Braccia infuori, palme supine; UNO — Slancio delle braccia in alto e piede sinistro infuori; DUE — Braccia infuori e piede sinistro in posizione di partenza; TRE — Slancio delle braccia in alto e piede destro infuori; QUATTRO — Braccia e piede in posizione di partenza.

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute dei piedi — *Via*...

Fronte a destra front' — Numeri due un passo indietro — *Via.* — Serrate le righe — *Via.* — Chi tardi arriva male alloggia. (Vedi Classe III).

### Classe III. — Programma.

A posto su due righe — Attenti — A destra riga — Fissi — Dalla destra contate per due — Per quattro e per due in tutte le combinazioni — Per quattro — Aprite le righe — In terza — Circonduzione successiva del capo a sinistra e destra — Slancio delle braccia da infuori indietro — Circonduzione delle braccia indietro — Rotazione del busto a sinistra e flessione avanti — Lo stesso a destra — Piedi successivamente sollevati avanti — Segnare il passo senza battuta — Combinazioni — Chi tardi arriva male alloggia.

A posto su due righe — Gli alunni a quest'ora dovranno essere abituati a mettersi a posto o su una, o su due righe appena dato il comando.

Attenti — A destra riga — Fissi — Dalla destra contate per due...

Per quattro — Per due — Si eserciteranno bene gli alunni ad andar per quattro e per due, qualunque sia la fronte della schiera, quindi a mettersi per quattro quando si rivolgono di fianco, e per due quando si rimettono di fronte.

Per quattro — Aprite le righe — *Via* — La prima linea fa due passi avanti e l'ultima due passi indietro; la seconda eseguisce un passo avanti, e la terza un passo indietro.

Serrate le righe — *Via* — Con movimento inverso ritornano nella posizione normale.

Aprite le righe — *Via* — Fianco sinistro sinistr' — Numeri due un passo avanti (o indietro) — *Via*...

In terza — Circonduzione successiva del capo a sinistra e destra — UNO — Rotano e flettono il capo a sinistra, e senza fermarsi, lo portano in posizione di flessione indietro; DUE — Lo flettono a destra e senza fermarsi lo portano flesso avanti, quindi subito di fronte; TRE — Rotano e flettono il capo a destra e senza fermarsi lo portano flesso indietro; QUATTRO — Flessione a sinistra, flessione avanti, quindi capo eretto. E così via...

Slancio delle braccia da infuori indietro — Pronti — Braccia infuori con palme indietro; UNO — Senza inclinare il busto slanciano le braccia nella posizione indietro; DUE — Rimettono le braccia in posizione di partenza. E così via...

Circonduzione delle braccia indietro — UNO — Par-

tendo dalla posizione in basso, con palme avanti, infuori, le braccia passano rapidamente alla posizione indietro, palme infuori; DUE — Braccia in alto, palme indietro ed equilibrio sugli avampiedi per facilitare i movimenti; TRE — Braccia avanti, palme supine, tacchi a terra; QUATTRO — In prima. E così via....

La stessa circonduzione in due tempi — *Via* — UNO — Braccia da basso in alto; DUE — Da alto in prima. E così via....

Rotazione del busto a sinistra e flessione avanti — UNO — Rotano il busto a sinistra e contemporaneamente lo flettono avanti; DUE — In posizione di partenza. E così via....

Lo stesso a destra — Analogamente.

Piedi successivamente sollevati avanti — UNO — Piede sinistro sollevato avanti; DUE — Lo si unisce al destro; TRE — Piede destro sollevato avanti; QUATTRO — In posizione di partenza. E così via...

Se gli alunni mostrano difficoltà nel mantenersi in equilibrio, si facciano legare mano in mano, quindi si faccia eseguire l'esercizio per numeri pari ed impari.

Segnate il passo con battuta — *Via* — Fingono di marciare flettendo successivamente le gambe come per fare il passo. Alt.

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Flessione successiva delle avambraccia, con rotazione successiva del capo a sinistra e destra.

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale in terza e quattro battute dei piedi.



3.<sup>a</sup> Rotazione del busto a sinistra e flessione avanti, con spinta delle braccia avanti — UNO — Rotano il busto a sinistra e flettono avanti; DUE — Busto eretto e braccia flesse; TRE, QUATTRO — Spinta delle braccia avanti.

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute dei piedi e due delle mani — *Via...*

In prima — Numeri due un passo indietro (o avanti) — Fronte a destra front — Serrate le righe — *Via* — Per due....

Chi tardi arriva male alloggia — Allievi schierati in circolo a distanza di un passo e legati mano in mano; uno di essi, non facendo parte del circolo, rimane fuori. L'allievo rimasto fuori del circolo, al segnale del maestro, corre rapidamente attorno al circolo e tocca a volontà un allievo; questi appena toccato abbandona il posto e corre all'ingiro in direzione opposta al primo, il quale procura di arrivare prima dell'altro al posto lasciato vuoto. Se vi riesce, l'allievo toccato, avendo perduto il posto, rimane fuori del circolo e cerca, correndo, di far sloggiare nello stesso modo un altro suo compagno per occuparne il posto. E così di seguito. Quando il primo allievo non riesce a occupare il posto vuoto continua la corsa attorno il circolo, facendo sloggiare un altro compagno.

---



## LEZIONE VII.

### Classe I. — Programma.

A posto su una riga — Attenti — A destra riga — Fissi — Fianco a sinistra — In terza — Segnate il passo senza battuta — Marcia in quadrato — In prima — Fronte a destra — alla destra contate per due — Legarsi mano in mano — In circolo — Numeri due un passo indietro — Flessione del busto avanti — Spinta delle braccia avanti e alto — Piedi successivamente avanti, indietro, infuori — Combinazioni — Cacciatore e lepre (Caccia con passaggio obbligato).

A posto su una riga — Attenti — A destra riga — Fissi...

Fianco a sinistra sinistr' — In terza — Segnate il passo senza battuta — *Via...*

Marcia in quadrato — Avanti - Marche — La fila fa successivamente quattro per fila a sinistra nei punti indicati da chi comanda, e così continua la marcia. L'insegnante raccomandi di partire tutti col piede sinistro, e procurerà di ottenere un passo cadenzato, segnandone la cadenza con battuta delle mani. — Attenti... Alt — Prima di dare l'Alt procurerà di condurre la squadra sulla primitiva linea di schieramento.

Fronte a destra front — Dalla destra contate per due...

Legarsi mano in mano — In circolo — *Via* — L'allievo al centro della linea non si muove; le due ali avanzano, convergendo indentro tanto maggiormente, quanto più distano dall'allievo centro, fino a che i due allievi all'estremità delle ali siensi avvicinati. L'insegnante avrà cura di collocarsi al centro del circolo prima di dare il *Via*.

Numeri due un passo indietro — *Via* — Flessione del busto avanti — UNO — Flettono il busto avanti quanto più possibile, gambe tese; DUE — Lo rimettono eretto. E così via...

Questo esercizio lo si comanderà a tempo lento.

Spinta delle braccia avanti e alto — Pronti — UNO, DUE, — Spinta avanti; TRE, QUATTRO — Spinta in alto. E così via..

Piedi successivamente avanti, indietro, infuori — UNO — Piede sinistro avanti; DUE — Indietro; TRE — Infuori; QUATTRO — In posizione di partenza. UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Analogamente col destro. E così via..

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti e alto, con posizione del piede sinistro avanti e indietro *Via* — Pronti — Braccia flesse; UNO — Spingono le braccia avanti, e nello stesso tempo portano avanti il piede sinistro; DUE — Braccia e piede in posizione di partenza; TRE — Spingono le braccia in alto, e portano il piede sinistro indietro; QUATTRO — In prima.

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute delle mani — *Via...*

3.<sup>a</sup> Spinta delle braccia in alto per numeri pari ed impari quattro per quattro — *Via...*

4.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti e alto per numeri pari ed impari quattro per quattro — *Via* — Per quattro tempi i numeri pari spingono le braccia avanti e i numeri impari in alto; per altri quattro tempi viceversa.

5.<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto a sinistra e destra, con flessione avanti — *Via* — UNO, DUE, TRE, QUATTRO — Rotazione successiva del busto a sinistra, e destra; per quattro tempi flessione avanti.

6.<sup>a</sup> Flessione delle avambraccia con posizione successiva dei piedi avanti — Pronti — Braccia flesse con gomiti avanti all'altezza delle spalle; UNO — Stendono vivamente le braccia avanti, palme in su, e nello stesso tempo portano il piede sinistro avanti; DUE — Braccia e piede nella posizione primitiva, TRE — Stendono nuovamente le braccia avanti e portano avanti il piede destro; QUATTRO — In terza.

Numeri due un passo avanti — In linea. — *Via* — Fanno fronte indietro e ritornano in linea allineandosi al centro.

Cacciatore e lepre (Caccia con passaggio obbligato)  
Vedi Classe III.

**Classe II. — Programma.**

A posto su una linea — Attenti — A destra riga — Fissi — Fianco a sinistra — In terza — Segnate il passo senza battuta — Segnate la corsa — In prima — Marcia in quadrato con battuta due per due — Di corsa — Dalla destra contate per tre — Legarsi mano in mano — In circolo — In prima — Due passi indietro — Numeri uno un passo indietro e numeri tre un passo avanti — Flessione delle avambraccia con palme prone — Rotazione alternata del busto — Saltellare a piè pari — Combinazioni — Cacciatore e lepre (Caccia con passaggio obbligato).

A posto su di una sola linea — Attenti — A destra riga — Fissi...

Fianco a sinistra sinistr' — In terza — Segnate il passo senza battuta — *Via...*

Segnate la corsa — *Via* — Con leggiera flessione delle gambe, saltellano su gli avampiedi. Il busto sia alquanto inclinato avanti, la testa alta, le spalle ritratte, i gomiti indietro; le avambraccia muovano alternativamente coi pugni stretti e all'altezza dei fianchi; bocca chiusa. Alt.

In prima — Marcia in quadrato con battuta due per due — Marche — Marciano in quadrato (Vedi Classe I) facendo due battute forti e due piane. Attenti... Alt.

Passo di corsa — Marche — Come hanno segnato la corsa così avanzano con passo cadenzato uniforme, in ragione di 150 a 180 passi per minuto della lunghezza di 4 piedi circa. Il passo poi sia sciolto

e leggiro, poca flessione delle gambe, i tacchi non tocchino a terra.

Per fermare la squadra, l'insegnante non comanderà di botto; Alt, ma prima la metterà di passo, e dopo alcuni minuti, la arresterà. Ciò per ragioni igieniche e di estetica.

Dalla destra contate per tre — Legarsi mano in mano — *Via* (Vedi Classe I). Tutti: Due passi indietro — *Via...*

Numeri uno un passo indietro e numeri tre un passo avanti — *Via....*

Flessione delle avambraccia con palme prona — Pronti — Braccia in posizione avanti palme prona; UNO — Flettono con vivacità le avambraccia movendole in un piano orizzontale, e la mano si avvicina alla spalla toccandola col pollice; DUE — Stendono con energia. E così via... In terza.

Rotazione alternata del busto — *Via* — UNO — Rotano a sinistra; DUE — Senza fermarsi di fronte, lo volgono a destra. E così via...

Saltellare a piedi pari — *Via* — Saltellano sugli avampiedi procurando di rimanere sempre allo stesso posto. Alt.

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Rotazione alternata del busto per otto tempi, finale quattro battute delle mani — *Via....*

2.<sup>a</sup> Flessione delle avambraccia con rotazione successiva del busto — Pronti — Braccia flesse; UNO — Rotano il busto a sinistra, e nello stesso tempo stendono le avambraccia avanti, palme supine; DUE

— Busto di fronte e braccia flesse; TRE — Rotano il busto a destra e stendono le avambraccia; QUATTRO — In prima.

3.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute dei piedi — *Via...*

4.<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti, con battuta delle palme quattro per quattro — Pronti — Braccia avanti palme indentro; quindi per quattro tempi spinta delle braccia e all'ultimo, trovandosi le braccia avanti, tenendo sempre le braccia tese, eseguiranno quattro battute delle palme.

5.<sup>a</sup> Spinta delle braccia in alto, con battuta delle palme quattro per quattro — Pronti — Braccia in alto, palme indentro, quindi si procede analogamente.

Numeri uno un passo avanti e numeri tre un passo indietro — *Via....* In linea — *Via....*

Cacciatore e lepre (Caccia con passaggio obbligato)  
Vedi Classe III.

### Classe III. — Programma.

A posto su una riga — Attenti — A destra riga — Fissi —  
Segnate il passo antipiede e calcagno — Avanti di passo con battuta uno per tre — Dalla destra contate per tre —  
Legarsi mano in mano — In circolo — Numeri uno un passo indietro e numeri tre un passo avanti — Rotazione e flessione del capo a sinistra — Lo stesso a destra —  
Flessione delle avambraccia con palme indentro — Lo stesso con palme infuori — Saltellare a piedi pari — Combinazioni — Cacciatore e lepre (Caccia con ostacolo).

A posto su una riga — Attenti — A destra riga  
— Fissi...



Segnate il passo anti piede e calcagno, due per due — *Via* — Eseguiscono due battute col solo anti piede, quindi due battute coi soli tacchi, segnando, ben s'intende, due passi. E così via.... *Alt.*

Avanti di passo con battuta uno per tre — Marche — Marciano avanti segnando un passo con battuta forte e tre senza battuta. *Alt.*

Dalla destra contate per tre — Legarsi mano in mano — In circolo — *Via....*

Tutti: Due passi indietro — *Via* — Numeri uno un passo indietro, e numeri due un passo avanti — *Via....*

Rotazione e flessione del capo a sinistra — *UNO* — Rotano il capo a sinistra e nello stesso tempo lo flettono; *DUE* — Capo di fronte. E così via...

Lo stesso a destra — Analogamente.

Flessione delle avambraccia con palme indentro — *Prenti* — Braccia avanti palme indentro; *UNO* — Flettono le avambraccia con vivacità movendole in piano orizzontale, e le mani si avvicinano alle spalle con palme rivolte alle medesime e toccandole coi polpastrelli delle dita; *DUE* — Stendono vivamente le avambraccia. E così via...

Lo stesso con palme infuori — Analogamente, ad eccezione che le mani toccheranno le spalle colle unghie delle dita. E così via...

Saltellare a piedi pari — *Via* — (Vedi Classe II).

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Spinta delle braccia successivamente avanti e alto, con battuta delle palme — *Pronti* — Braccia avanti; quindi per quattro tempi

spinta avanti, poi quattro battute delle palme, tenendo le braccia tese avanti; per altri quattro tempi spinta delle braccia in alto, quindi quattro battute delle palme e in terza.

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute dei piedi — *Via....*

3.<sup>a</sup> Flessione del busto avanti e Flessione delle avambraccia con palme supine e braccia avanti — UNO — Flettono il busto avanti; DUE — Rimettono il busto di fronte e nello stesso tempo flettono le avambraccia; TRE — Stendono le avambraccia avanti; QUATTRO — Le flettono, e quindi in terza.

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute dei piedi e due delle mani — *Via...*

Numeri uno un passo avanti, e numeri due un passo indietro — *Via... In linea — Via.*

Cacciatore e lepre (Caccia con passaggio obbligato). — Il cacciatore deve passare per tutti gli intervalli, per cui passa la lepre. Gli intervalli possono essere indicati dalle braccia alte degli allievi, stando essi però legati mano in mano. Il passaggio può anche essere obbligato serpeggiante, e allora la lepre si colloca dentro il circolo, presso un intervallo, ed il cacciatore fuori, ad uno, due o tre o più intervalli di distanza. Dovranno amendue passare serpeggiando per ogni intervallo, tentando il secondo di raggiungere la prima.

---

## LEZIONE VIII.

### Classe I. — Programma.

A posto su una riga — Attenti — A destra riga — Fissi — Fianco a sinistra — Avanti di passo con battuta due per due — Per fila sinistr' — Per fila destr' — Fronte a destra — Dalla destra contate per quattro — Numeri pari un passo avanti e numeri dispari un passo indietro — Fianco a sinistra — Flessione delle avambraccia con braccia di fianco e palme in tutte le direzioni — Rotazione alternata del busto — Spinta del braccio sinistro avanti e destro infuori — Rotazione dei piedi indentro — Combinazioni.

A posto su una sola riga — Attenti — A destra-riga — Fissi...

Fianco a sinistra sinistr' — Avanti di passo con battuta due per due — Marche — Marciano avanti cominciando col piede sinistro ed eseguendo due battute forti e due piane.

Per fila sinistr' — Marche — Il capo fila eseguisce il cambiamento di direzione con un fianco a sinistra e continua la marcia ad angolo retto. Tutti gli altri devono fare il fronte a sinistra sul medesimo sito dove l'ha fatto il capo fila.

Per fila destr' — Marche — Analogamente. Alt.

Fronte a destra front — Dalla destra contate per quattro...

Numeri pari un passo avanti e numeri impari un passo indietro — *Via...*

Fianco a sinistra sinistr' — Flessione delle avambraccia con braccia infuori e palme supine — Pronti — Braccia infuori e palme in su; **UNO** — Flettono le avambraccia toccando la spalla con le dita; **DUE** — Stendono vivamente le avambraccia. E così via...

Flessione delle avambraccia con braccia infuori e palme avanti — Pronti — Braccia infuori con palme rivolte in avanti; **UNO** — Flettono le avambraccia toccando con le dita il davanti delle spalle; **DUE** — Stendono con vivacità le avambraccia. E così via...

Flessione delle avambraccia con braccia infuori e palme prone — Pronti. — Braccia infuori e palme prone; **UNO** — Flettono le avambraccia toccando col pollice il davanti delle spalle; **DUE** — Stendono le avambraccia con energia. E così via....

Rotazione alternata del busto a sinistra e destra — **UNO** — Rotano il busto a sinistra; **DUE** — Senza fermarsi di fronte, lo rotano a destra. E così via....

Spinta del braccio sinistro avanti, e destro infuori — Pronti — Braccia flesse; **UNO** — Spingono il braccio sinistro avanti e destro infuori; **DUE** — Braccia in posizione di partenza. E così via..

Rotazione dei piedi, indentro — Pronti — Allargare la punta dei piedi portandole infuori più che sia possibile; **UNO** — Rotare i piedi indentro fino ad avvicinare le punte; **DUE** — Rimettere i piedi nella posizione del pronti. E così via....

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Flessione successiva delle avambraccia con posizione delle braccia infuori e mani supine, e rotazione successiva del capo a sinistra e destra — Pronti — Braccia flesse; UNO — Stendono l'avambraccio sinistro, e nello stesso tempo rotano il capo a sinistra; DUE — Braccio sinistro flessa e capo di fronte; TRE — Stendono l'avambraccio destro e contemporaneamente rotano il capo a destra; QUATTRO — Capo e braccio destro in posizione di partenza.

2.<sup>a</sup> La stessa combinazione per due riprese, finale due battute delle mani — *Via* — L'insegnante aiuti a contare i tempi.

3.<sup>a</sup> Spinta successiva delle braccia infuori, e posizione successiva dei piedi infuori — Pronti — Braccia flesse; UNO — Spingono infuori il braccio sinistro e nello stesso tempo portano il piede sinistro infuori; DUE — Braccio e piede in posizione di partenza; TRE — Spinta del braccio destro infuori, e contemporaneamente portano il piede destro nella stessa posizione; QUATTRO — Piede destro in posizione normale e braccia in terza.

3.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute dei piedi e due delle mani — *Via...*

Fronte a destra destr' — Numeri pari un passo indietro e numeri impari un passo avanti — Salute — Sciogliete le righe — *Via...*

**Classe II. — Programma.**

A posto su due linee — Attenti — A destra riga — Fissi —  
Avanti di passo con battuta uno per tre — Fianco a sinistra —  
Avanti di passo con battuta uno per cinque — Per fila sinistr' —  
Per fila destr' — Fronte a destra — Dalla destra contate per quattro —  
Aprite le righe — Numeri uno un passo indietro e numeri tre un passo avanti —  
Combinazioni.

A posto su due linee — Attenti — A destra riga — Fissi...

Avanti di passo con battuta uno per tre — Marche — Marciano avanti eseguendo una battuta forte e tre piane. Il marciare in linea vuol essere eseguito prima con gli alunni legati mano in mano, essendo difficile tenere l'allineamento.

Fianco a sinistra sinistr' — Avanti di passo con battuta uno per cinque — Marche — Marciano avanti eseguendo una battuta forte e cinque piane.

Per fila sinistr' — (Vedi Classe I).

Per fila destr' — Analogamente.

Fronte a destra front — Dalla destra contate per quattro...

Aprite le righe — *Via* — La prima riga fa due passi avanti e la seconda due passi indietro.

Numeri uno un passo indietro e numeri tre un passo avanti — *Via*...

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Slancio alternato delle braccia da basso in alto — Pronti — Braccio destro in alto; UNO — Slanciano il braccio sinistro in alto pas-

sando per la posizione avanti, e nello stesso tempo portano in basso il braccio destro; DUE — Slanciano in alto il destro e portano in basso il sinistro. E così via....

2.<sup>a</sup> Lo stesso esercizio con battuta dei piedi quattro per quattro — *Via* — Per quattro tempi eseguono lo slancio delle braccia, quindi eseguono le quattro battute dei piedi. terminate le battute riprendono lo slancio. E così via....

3.<sup>a</sup> Battuta dei piedi quattro per quattro con posizione delle braccia: dietro, basso, avanti, indietro, infuori, in basso — *Via* — Eseguono quattro battute forti e quattro piane dei piedi, e a ciascuna delle prime battute forti cambiano posizione delle braccia nell'ordine indicato.

4.<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto con piegamento avanti — *Via* — Per quattro tempi eseguono la rotazione del busto a sinistra e destra, quindi per altri quattro tempi fanno il piegamento avanti.

5.<sup>a</sup> Spinta alternata delle braccia sinistro in alto e destro infuori — Pronti — Braccio sinistro flesso e destro infuori; UNO — Mentre spingono in alto il braccio sinistro, flettono il destro; DUE — Spingono il destro infuori e contemporaneamente flettono il sinistro. E così via..

6.<sup>a</sup> Battuta delle mani e dei piedi quattro per quattro — *Via* — Eseguono prima quattro battute dei piedi, quindi quattro battute delle palme. E così via...

7.<sup>a</sup> Battuta dei piedi e delle mani due per due per

numeri pari ed impari — *Via* — I numeri pari eseguono due battute dei piedi; terminate queste i numeri impari eseguono due battute delle mani. E così via...

8.<sup>a</sup> Slancio delle braccia da avanti infuori con battuta dei piedi — Pronti — Braccia in posizione avanti; UNO — Slanciano le braccia infuori; DUE — Braccia avanti; TRE, QUATTRO — Analogamente; quindi quattro battute dei piedi. E così via...

9.<sup>a</sup> Posizione dei piedi successiva in tutte le direzioni, cioè: avanti, dietro, infuori — *Via*...

Numeri uno un passo avanti e numeri tre un passo indietro — *Via* — Serrate le righe — *Via*...

Sciogliete le righe — *Via*.

### Classe III. — Programma.

A posto su due righe — Attenti — A destra riga — Fissi — Avanti di passo con battuta uno per due — Dalla destra contate per due — Fianco a destr' — Avanti di passo senza battuta — Per fila sinistr' — Per fila destr' — Alt — Aprite le file — Piegamento sugli antipiedi — Spinta del piede sinistro in basso — Lo stesso col destro — Combinazioni — Getto della palla.

A posto su due righe — Attenti — A destra riga — Fissi.

Avanti di passo con battuta uno per due — Marche — Marciano avanti facendo una battuta forte e due piane.

Dalla destra contate per due...

Fianco a destra destr' — Fanno il fianco a destra e si rimettono immediatamente per quattro.



Avanti di passo senza battuta — Marche — Marciano avanti con passo sciolto e senza battuta. Le braccia assecondano naturalmente il movimento. Si raccomandandi di tener alta la testa.

Per fila sinistr' — Marche — La prima squadriglia eseguisce il cambiamento di direzione facendo una conversione a sinistra. Tutte le altre squadriglie vanno ad eseguire la conversione sullo stesso sito ove venne fatta dalla prima.

Per fila destr' — Marche — Analogamente.

Alt — Aprite le file — *Via* — La prima fila a sinistra fa due passi a sinistra e la seconda fila ne fa uno; la prima fila di destra fa due passi a destra e la seconda uno.

Piegamento sugli antipiedi — UNO — Si piegano lentamente sulle gambe fino a sedersi sulle calcagna, che saranno sollevate da terra, allargando, per quanto possibile, le ginocchia, busto eretto; DUE — Rialzarsi. E così via...

Spinta del piede sinistro in basso — UNO — Flettono la gamba sinistra portando il tacco accanto al ginocchio destro internamente, e col ginocchio sinistro rivolto infuori; DUE — Stendono vivacemente la gamba avanti, in basso, punta del piede rivolta verso terra; TRE — Rimettono piano il piede a terra. E così via...

Lo stesso col destro — Analogamente.

Il piegamento sugli antipiedi e la spinta dei piedi si faranno eseguire dagli alunni legati mano in mano e per numeri pari ed impari.

Combinazioni — 1.<sup>a</sup> Piegamento sugli antipiedi per numeri pari ed impari quattro per quattro — *Via* — Si faranno prima legare gli alunni mano in mano, quindi al comando di esecuzione, per quattro tempi eseguiranno l'esercizio i numeri pari aiutati dai numeri impari, dopo per altri quattro tempi muovono i numeri impari. E così via...

2.<sup>a</sup> Lo stesso esercizio alternativamente per numeri pari ed impari — Pronti — Numeri pari piegati sugli antipiedi e impari ritti, tutti però legati mano in mano; UNO — Piegano i numeri impari e contemporaneamente si alzano i numeri pari; DUE — Viceversa. E così via...

3.<sup>a</sup> Rotazione successiva del busto a sinistra e destra, con spinta successiva delle braccia avanti — Pronti — Braccia flesse; UNO — Rotano il busto a sinistra e nello stesso tempo spingono il braccio sinistro avanti; DUE — Busto di fronte e braccio sinistro flessso; TRE — Rotano il busto a destra e contemporaneamente spingono avanti il braccio destro; QUATTRO — Busto di fronte e braccia in terza.

4.<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale due battute delle mani e due dei piedi — *Via*...

Serrate le file — *Via*...

Fronte a destra front — Eseguiscono il cambiamento di fronte e subito si mettono per due.

Getto della palla (Kg. 5). — Il getto della palla si può fare in lunghezza ed altezza. Si faccia eseguire prima in lunghezza.

Si tracciano sul suolo tante linee parallele a mezzo metro di distanza, limitate da due linee parallele laterali distanti un metro. Gli spazi o gradi che ne risultano vengono numerati con numero d'ordine. Una pedana ad altro segno determina il posto del tiratore. Le linee o gradi trasversali fissano la maggiore o minore distanza del tiro.

Messosi a posto il tiratore, al comando: *Prenti* — Prende la posizione del piede sinistro avanti; il braccio sinistro in terza; il braccio destro flesso regge la palla con palma in su; il dorso della mano destra sopra la spalla; gomito avanti infuori. Al *Via* — Voltare il busto a destra con piegamento sulla gamba destra; quindi voltando vivamente il busto in avanti, stendere la gamba destra, spingere con energia il braccio destro in alto, imprimendo al medesimo un moto rotatorio per lanciare con forza il peso in avanti.

In questo giuoco si può facilmente stabilire una gara, fra gli individui di una squadra o fra due squadre, addizionando separatamente i punti fatti da ciascuna squadra e paragonando i risultati.

Il getto può anche farsi con pochi passi di rincorsa.

In mancanza di una palla si potrà prendere anche un sasso arrotondato.



## LEZIONE IX

(PER TUTTE E TRE LE CLASSI).

### Programma.

A posto su due righe — Attenti — A destra riga — Fissi — Saluto — Dalla destra contate per quattro — Aprite le righe — numeri pari un passo avanti e numeri impari un passo indietro — Spinta simultanea delle braccia in tutte le direzioni insegnate — In terza — Rotazione successiva del busto a sinistra e destra — Posizione successiva dei piedi in tutte le direzioni insegnate — Flessione successiva del busto a sinistra e destra — Avanti e indietro — Battuta dei piedi  $1/1$  —  $2/2$  —  $1/3$  — Circondazione del capo a sinistra e a destra — Combinazioni.

Un giuoco fra quelli insegnati.

Combinazioni — 1<sup>a</sup> Spinta delle braccia avanti e alto quattro per quattro — Pronti — Braccia flesse — *Via* — Per quattro tempi spinta delle braccia avanti, e per altri quattro tempi spinta in alto. E così via...

2<sup>a</sup> La stessa combinazione per numeri pari ed impari — Pronti — Numeri pari pronti per la spinta e numeri impari in terza — *Via* — Per quattro tempi i numeri pari eseguono la spinta delle brac-

cia; mentre fanno il quarto tempo, i numeri impari vanno al pronti e quindi eseguiscono anch'essi quattro tempi di spinta. E così via...

3<sup>a</sup> Piegamento sugli antipiedi con ginocchia chiuse od aperte, alternativamente per numeri pari ed impari — Pronti — I numeri impari si piegano sugli antipiedi, i numeri pari rimangono ritti — *Via* — Mentre i numeri impari si rizzano, i numeri pari si piegano. E così via...

4<sup>a</sup> La stessa figurazione con battute delle palme quattro per quattro — Eseguiti i quattro tempi di piegamento alternato i numeri che si trovano in piedi fanno quattro battute delle palme. E così via....

5<sup>a</sup> Slancio delle braccia da infuori avanti e alto quattro per quattro, con battuta dei piedi pure quattro per quattro — Pronti — Braccia in posizione infuori — *Via* — UNO — DUE — Slancio delle braccia avanti — TRE — QUATTRO — Slancio delle braccia in alto, e nello stesso tempo eseguiscano quattro battute forti dei piedi; quindi tenendo le braccia ferme infuori, eseguiranno quattro battute piane. E così via...

6<sup>a</sup> La stessa combinazione per quattro riprese, finale quattro battute delle mani — *Via*.

---

---

---

## CONCLUSIONE

---

Giunto al termine di queste lezioncine di ginnastica pel corso elementare inferiore, sento il bisogno di chiedere venia alle gentili lettrici e agli egregi lettori se non corrisposi alle loro aspettative.

Il mio desiderio peraltro era tale, e se le mie forze non furono da tanto, sappiatemi almeno grado per la buona volontà che ebbi di arrecare qualche bene all'educazione popolare.

Scrissi alla buona e certo senza la pretesa di offrirvi modelli perfetti di lezioni.

Esse valgono tanto per le scuole maschili quanto per le femminili. Per queste ultime le signore maestre non hanno che a volgere al femminile ciò che è scritto in maschile, ed al comando: **MARCHE**, sostituire il comando: **VIA**.

Ho creduto bene omettere i primi esercizi d'ordine, quali: l'entrata e l'uscita, il deporre i libri e gli abiti, ecc., perchè credo gli insegnanti dotati di tanto criterio da saper disporre da sè queste cosette in

principio d'anno, secondo le circostanze di luogo, di tempo, ecc.

Il detto: E così VIA.... messo in fine della spiegazione di ogni singolo esercizio, indica che questo deve essere ripetuto un numero di volte che basti a farlo ritenere ed eseguire dagli alunni, con una certa prontezza e precisione.

Quanto infine sia importante la ginnastica nelle scuole, dirò riportando le belle istruzioni premesse ai programmi 25 Settembre 1888.

“ Il maestro deve tener presente che la scuola  
“ ha da servire a tre fini, a dar vigore al corpo,  
“ penetrazione all'intelligenza e rettitudine all'animo,  
“ e governarsi in ogni cosa per modo, in quanto è  
“ fattibile da conseguirsi.

“ Non è molto tempo, il primo di questi fini pa-  
“ reva alla scuola così estraneo ed indifferente, che  
“ non di rado, badando a ottenere, alla maniera al  
“ lora in uso, il massimo frutto dall'istruzione, si  
“ lasciava inconsiderato il pericolo di sciupare il  
“ corpo. Ora tutti comprendono che la salute è il  
“ primo dei beni, in quanto è la condizione senza  
“ la quale, prescindendo da casi eccezionali, diven-  
“ tano talvolta inutili, tal altra dannosi agli altri.  
“ Dalla salute derivano di regola, oltrechè la forza  
“ fisica e la resistenza alla fatica, anche l'energia  
“ della volontà, il coraggio di intraprendere, la co-  
“ stanza del proseguire, e la laboriosità e il valore,  
“ qualità e doti indispensabili a un popolo che vuol  
“ essere rispettato.



“ La scuola quindi deve, non solo fare attenzione  
“ a non indebolirla con uno sforzo intellettuale pre-  
“ maturo e disadatto all'età, ma ancora procurare di  
“ porre in pratica tutti gli avvedimenti e tutte le dili-  
“ genze che possono contribuire ad accrescere la  
“ floridezza.

“ Perciò il maestro oltrechè aver cura di alter-  
“ nare e variare gli esercizi, procacciando alla mente  
“ con questa varietà stessa un certo riposo, deve  
“ interromperli a brevi intervalli, per es., nei primi  
“ due corsi di mezz'ora in mezz'ora e nei successivi  
“ di tre in tre quarti, lasciando agli alunni alcuni  
“ minuti di non sguaiata ricreazione. Con ciò gli  
“ riuscirà facile di ricuperare da un'attenzione più  
“ vogliosa e più fina quel po' di tempo che par per-  
“ duto. Questo però non basta, potendosi così evi-  
“ tare gli inconvenienti di un'occupazione imposta  
“ a forza e protratta troppo a lungo, ma non conse-  
“ guire quei benefici che anche per lo sviluppo fisico  
“ si aspettano dalla scuola.

“ Anche per questa parte, come fu accennato, essa  
“ deve non solo non nuocere, ma giovare.

“ Perciò il maestro deve badare, che l'aula in cui  
“ insegna sia mantenuta, per quanto è da lui, in  
“ condizioni salubri, non senta il chiuso, il che  
“ nelle scuole occorre assai di frequente; e deve  
“ inoltre con assidua e minuta pazienza vegliare  
“ affinché i suoi alunni vengano alla scuola puliti,  
“ poichè non c'è povertà che impedisca l'uso del-  
“ l'acqua, non omettendo di ripeter loro che la

“ sporcizia è una delle cause più pericolose di certe  
“ malattie.

“ Nè, ove bisogni lascierà di avvertire, o far av-  
“ vertire dal direttore, i parenti, i quali sarà pure  
“ un gran bene se, soprattutto nelle campagne e nei  
“ borghi più remoti e più miseri della città, potranno  
“ essere tanto o quanto educati indirettamente dai  
“ figli e dalla scuola.

“ Non è poi necessario far parola del partito, che  
“ il maestro deve saper trarre dalla ginnastica e  
“ dal canto corale, due esercizi aggiunti alla scuola,  
“ non ha molto, appunto in riguardo alla salute, e  
“ che soprattutto dallo intendimento di conferire a  
“ questa, devono essere regolati. Non hanno infatti  
“ un fine di ornamento o di lusso, nè meno ancora  
“ un fine tecnico, talchè servono a far dei saltatori  
“ o dei cantanti, ma giovano mirabilmente come sol-  
“ lievo dall'occupazione mentale, sviluppano gli or-  
“ gani della respirazione e danno vigore e quindi  
“ sicurezza e leggiadria di movimenti al corpo, cose  
“ per verità che si fanno e si ripetono da tutti, ma  
“ non di meno non produssero fra noi fino a qui  
“ l'effetto, che la ginnastica ed il canto fossero te-  
“ nuti nelle scuole in tutto il conto che meritano e  
“ si eseguissero dovunque regolarmente, con puntua-  
“ lità ed esattezza. Nè si vede che entrassero nei  
“ costumi e nella vita, rallegrando le feste e i con-  
“ vegni pubblici e associando i giovani in sani ed  
“ allegri esercizi, come avviene presso altre nazioni,  
“ imitatrici degli antichi, più studiose e sollecite di

“ noi, che pure ce ne vantiamo eredi. Il sentimento  
“ della forte personalità individuale dev'essere con-  
“ giunto con quello della collettiva, e il veder gli  
“ uomini unificati in una volontà che ne costituisce  
“ un tutto operosamente concorde a un fine, non è  
“ privo d'un certo diletto virile e di utilità. „

FINE DELLA SECONDA PARTE.

271



# INDICE

---

*Dedica* . . . . . PAG. 3

## PARTE PRIMA.

Fra i banchi . . . . . » 7

## PARTE SECONDA.

Esercizi in palestra e fuori dell' aula scolastica . . » 93  
Conclusione . . . . . » 165

---





- PAOLINI E. — *Manuale di Pedagogia infantile*, per le alunne delle scuole normali e per le direttrici e maestre degli asili infantili. Vol. in-16° L. 1 75
- PEREZ B. — *Psicologia dell'infanzia*. (I primi tre anni). Traduzione del prof. Giuseppe Molena, direttore della scuola tecn. di Cesena. Vol. in-16° » 3 25
- *L'arte e la poesia nel fanciullo*. Prima traduzione italiana autorizzata dall'autore, con prefazione e note di Alfredo Mandelli. Un vol. in-16° » 4 —
- *Psicologia dell'infanzia*. (Dai tre ai sette anni) con prefazione e note del dottor Cesare Lombroso, con ritratto dell'autore. Un vol. in-16° . . . » 4 —
- FROEBEL F. — *I Giardini d' Infanzia*. Prima traduzione italiana sull'originale tedesco, per cura del prof. Q. Tonini. Un vol. in-16°, illustrato . . . » 2 50
- GRAFFIGNA A. — *Storia del metodo sperimentale scientifico e morale in Italia*. Vol. in-16° di pagine 400. . . . . » 3 —
- DENTI F. E GONZEMBACH M. — *Guida al lavoro manuale nelle scuole elementari*, come continuazione di didattica del sistema Froebel. Vol. in-4° con 530 incisioni . . . . . » 3 50
- 

PROF. MATTEO CECCHINI

---

## ESERCIZI DI CARTONAGGIO

PER LE

SCUOLE ELEMENTARI

---

- I. Esercizi preparatori per la Terza classe. N. 3 tavole L. — 40
- II. Collezione per la Terza classe. N. 11 tavole . . . » 1 —
- III. Collezione per la Quarta classe N. 17 tavole . . . » 1 40
- IV. Collezione per la Quinta classe. N. 20 tavole . . . » 1 40
- Collezione complementare per la Quinta classe. . . . » 1 50

Commissioni e caglia all'Editore E. Trevisini, Milano-Roma-Napoli.

