

2 | 2026



Sommario

Obiettivi e pratica durante la lezione	2
Integrazione nel Programma quadro d'insegnamento	3
Condizioni quadro, sicurezza e prevenzione	4
Struttura delle lezioni	5

Good Practice

Parte principale	7
Defaticamento	8
Programma di allenamento individuale:	
Il tuo allenamento	9
I 10 migliori esercizi per le lezioni di educazione fisica	10
Stretching – Top 3	14
Riflessione e prospettive	15
Indicazioni	16

Allegato

Categorie

Livello scolastico: livello secondario II (scuole professionali)

Età: da 16 a 20+ anni

Livello: principianti, avanzati ed esperti

Street workout: movimento senza limiti

Lo street workout porta la cultura del movimento urbano nelle scuole professionali. Migliora la forza, la coordinazione e la resistenza dei giovani in formazione ed è ideale per questo gruppo target. Il dossier presenta forme di allenamento accessibili e variabili e fornisce ai docenti materiali pratici per proporre lezioni di educazione fisica di tendenza nelle scuole professionali.

È uno sport a metà strada tra l'allenamento della forza e la ginnastica, che utilizza esclusivamente il peso del proprio corpo e semplici strutture di arredo urbano, quali ringhiere, panchine o sbarre per trazioni. Gli esercizi spaziano dalle classiche flessioni e trazioni a movimenti più impegnativi (ad es. muscle-up), che allenano forza, coordinazione, mobilità ed equilibrio in modo divertente. Lo street workout, o allenamento di strada, può essere praticato non solo nei parchi fitness all'aperto, bensì anche nei cortili delle scuole, nei luoghi pubblici o nelle palestre.

Economico e motivante, perfetto per l'insegnamento

Lo street workout offre molti vantaggi per lo sport scolastico, in particolare nelle scuole professionali: è economico, flessibile e semplice, quindi facilmente accessibile. Una vera alternativa ai costosi abbonamenti nei centri fitness. E piace molto ai giovani, che sono più interessati all'allenamento pratico e funzionale che alle classiche discipline sportive da palestra. Oltre a sviluppare le prestazioni fisiche, lo street workout migliora anche la motivazione, l'autoefficacia e l'interazione sociale, dato che gli esercizi spesso si possono effettuare insieme all'aperto.

Nel contesto scolastico, lo street workout può essere utilizzato in modo mirato per migliorare forza, resistenza, mobilità, coordinazione e percezione del proprio corpo. Offre inoltre ai docenti l'opportunità di rispondere in modo creativo ai diversi livelli di prestazione e di rendere visibili i progressi individuali. Lo street workout non è quindi soltanto un concetto di allenamento, bensì uno strumento attrattivo e pratico per integrare il movimento nella quotidianità scolastica, ovunque e in qualsiasi momento.

Compatto e orientato alla pratica

Il dossier propone nozioni di base, principi metodologici e numerosi esempi di good practice. Ogni sessione può essere messa in pratica così com'è o adattata individualmente, con istruzioni chiare, punti di coaching e pochissimo materiale. Le schede di postazione allegate favoriscono l'apprendimento autonomo e spingono i giovani in formazione a rimanere attivi anche al di fuori delle lezioni. Lo street workout diventa così un ponte tra la scuola e il tempo libero: il movimento diventa naturale e l'allenamento un'esperienza di successo personale.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Obiettivi e pratica durante la lezione

Durante le lezioni di educazione fisica, lo street workout può essere praticato in modo mirato per allenare capacità fisiche quali forza, resistenza, mobilità e coordinazione. Consente un approccio individuale, che permette ai giovani in formazione di vedere i loro progressi, e offre modi creativi per integrare l'attività fisica nella quotidianità scolastica, anche in spazi limitati e senza attrezzature costose.

Lo street workout è un format di allenamento pratico, motivante e applicabile a lungo termine, non solo per le scuole professionali. Aiuta a sviluppare le **competenze personali**, poiché gli apprendisti possono scegliere autonomamente gli esercizi, osservare gli sviluppi e fissare gli obiettivi di allenamento. Parallelamente, promuove la **molteplicità di movimento** e rafforza le competenze sociali, ad esempio attraverso esercizi di coppia o sfide di squadra.

Benefici per lo sport scolastico

- **Forma fisica:** sviluppo di forza, resistenza, mobilità, coordinazione e percezione del proprio corpo.
- **Motivazione & autoefficacia:** soddisfazione grazie ai progressi visibili, possibilità di adeguare gli esercizi alle proprie esigenze.
- **Competenze sociali:** lavoro di squadra, motivazione reciproca e condivisione di esperienze.
- **Flessibilità e risparmio:** non servono costosi attrezzi o abbonamenti; gli esercizi possono essere effettuati in cortile, in palestra o in qualsiasi spazio all'aperto.
- **Praticità:** esercizi basati su schemi di movimento reali e movimenti funzionali, che possono essere utili per la vita di tutti i giorni.

Obiettivi per lo sport scolastico

- **Competenza di movimento:** forza, coordinazione, mobilità
- **Competenza metodologica:** apprendimento autonomo, pianificazione dell'allenamento
- **Competenza sociale:** lavoro di squadra, dare feedback
- **Salute/Prevenzione:** consapevolezza del proprio corpo, esecuzione sicura

Storia e origini

L'idea alla base dello street workout è di poter fare movimento e allenare la forza ovunque e **senza attrezzi**, un principio noto sin dall'antichità. Già gli antichi greci e romani allenavano forma, mobilità e resistenza utilizzando il proprio corpo o semplici attrezzi.

Nel 20° secolo, l'allenamento con il proprio peso corporeo si è fatto strada soprattutto nell'esercito e nella polizia grazie alla sua praticità e alla sua indipendenza da un luogo specifico. Negli anni 1990, nei centri urbani, questo allenamento outdoor si è trasformato in un movimento giovanile che usava i parchi pubblici e le sbarre come postazioni di allenamento. Dagli anni 2010, lo street workout si è diffuso nel mondo intero attraverso i social media, i tutorial e le competizioni, dove oltre alla forza, sono fondamentali anche la creatività, i movimenti freestyle e le interazioni sociali.

Importanza pedagogica per la scuola professionale

- **Accessibilità:** allenamento senza attrezzi, praticabile ovunque.
- **Autoefficacia e motivazione:** i progressi sono direttamente misurabili e visibili.
- **Competenze sociali:** lavoro di squadra, motivazione reciproca e condivisione di esperienze.
- **Creatività e personalizzazione:** esercizi adattabili ai livelli di prestazione individuali, possibilità di inserire elementi di freestyle.
- **Orientamento alla pratica:** movimenti funzionali, che supportano la quotidianità e la professione.

Integrazione nel Programma quadro d'insegnamento

Oltre a coprire numerose competenze del Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base, grazie alla varietà e alla cultura dello sport e del movimento, lo street workout riesce a rappresentare in maniera ottimale anche quasi tutti gli ambiti d'attività.

Per fornire prestazioni e misurarsi, viene messo in primo piano il carattere competitivo; l'ambito d'attività dell'espressione è invece onnipresente nello street workout e si manifesta nella creazione dei movimenti e nella rappresentazione della fisicità. Si sperimentano nuove forme di allenamento e si acquisisce sicurezza grazie al supporto dei compagni e di strumenti ausiliari oltre che alle indicazioni dei docenti. Aspetti riguardanti la salute in generale nonché l'ergonomia specifica sul posto di lavoro possono essere affrontati in modo consono e preventivo.

Concretamente, possono essere formulati e applicati anche i seguenti requisiti di base:

- **Gioco:** eseguire esercizi (giochi) da soli, in coppia o in gruppo
- **Competizione:** conoscere, sperimentare e confrontare il rendimento
- **Espressione:** ampliare il repertorio di movimenti, il linguaggio e l'espressione corporea
- **Sfida:** valutare le proprie capacità in maniera realistica e impiegarle rispettando le norme di sicurezza
- **Salute:** adottare un comportamento che promuove la salute

Riferimento al programma d'insegnamento e alle competenze

Lo street workout collega l'esperienza del movimento con le aree di competenza del Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base.

Area di competenza	Concretizzazione nello street workout
Competenza disciplinare	Forza, coordinazione, mobilità; conoscenza di principi di allenamento
Competenza metodologica	Pianificazione e autogestione di sequenze di allenamento; dare e ricevere feedback
Competenza sociale	Lavoro di squadra, motivazione reciproca, considerazione, comunicazione
Competenza personale	Autoefficacia, disciplina, responsabilità individuale, consapevolezza per la propria salute

Nel video, Tobias Graf, uno dei due autori di questo dossier – sottolinea i vantaggi dello street workout nell'ambito delle lezioni di educazione fisica nelle scuole professionali.

 [Video](#)

[Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base | Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione SEFRI](#)

Condizioni quadro, sicurezza e prevenzione

La sicurezza è un aspetto prioritario in tutte le lezioni di street workout. Una buona preparazione, regole chiare e un accompagnamento attento prevengono eventuali infortuni e creano fiducia, in particolare per chi è alle prime armi. In altre parole: sicurezza e prevenzione sono presupposti fondamentali.

Materiale e ambiente

- Prima di ogni lezione, controllare **la stabilità e la resistenza allo slittamento** degli attrezzi (parallele, sbarre, muri ecc.).
- Controllare che le superfici (tappetini, pavimenti in gomma o prato) siano **pulite, asciutte e lisce**.
- **Prima dell'allenamento, togliere** gli orologi ed eventuali oggetti dalle tasche.

Le regole più importanti

- Utilizzare **solo attrezzi autorizzati**. Non usare strutture improvvisate o danneggiate.
- Tenere sempre **una tecnica corretta**, la qualità prima della quantità.
- **Assicurare i compagni** durante gli esercizi più difficili (ad es. verticale, muscle-up).
- **Interrompere l'esercizio in caso di affaticamento** o vertigini.

Regole di comportamento e riscaldamento

- **Il riscaldamento è d'obbligo:** 5–10 minuti di esercizi di mobilizzazione per tutto il corpo (ad es. cerchi con le braccia, salti, plank leggeri).
- **Defaticamento:** dopo ogni sessione, prevedere esercizi di stretching e brevi pause di recupero.
- I docenti prestano attenzione a **un aumento adeguato del carico** e a pause regolari per l'assunzione di liquidi.

Varianti indoor

- In palestra possono essere eseguiti esercizi di street workout con **sbarre, anelli, panche o spalliere**.
- Posizionare i tappetini, garantire sempre la **sicurezza**.

Numero e ripetizioni (a titolo indicativo)

- **Principianti:** 2–3 serie di 8–12 ripetizioni per esercizio, focalizzazione sulla tecnica.
- **Avanzati:** 3–5 serie di 10–15 ripetizioni, ev. con carico supplementare.
- **Pausa:** 30–60 secondi tra le serie in funzione dell'esercizio e dell'intensità.

Osservazione: la sicurezza inizia con la preparazione, non con la correzione. Prevenzione significa: buona tecnica, compagni attenti e pause consapevoli. I docenti dovrebbero utilizzare una lista di controllo:

- L'attrezzo è stabile?
- Gli allievi sono stati istruiti in modo corretto?
- Gli allievi hanno effettuato un riscaldamento funzionale e sono pronti?
- Esiste un piano d'emergenza?
- Quanti sono gli allievi per ogni postazione?
- Qual è la dimensione massima del gruppo?

Struttura delle lezioni

Lo street workout offre una grande scelta di opzioni metodologiche. Può essere eseguito sotto forma di circuito, di percorso (tipo Percorso Vita), di competizione o di allenamento individuale.

Gli esercizi dovrebbero essere strutturati in modo modulare, per consentire ai giovani in formazione di scegliere il livello più adeguato. I piccoli gruppi o gli allenamenti a circuito permettono movimenti intensivi e promuovono la collaborazione tra ragazzi. I progressi possono essere documentati (ad es. numero di ripetizioni, registrazione del tempo) per aumentare la motivazione. I docenti dovrebbero strutturare le lezioni seguendo una sequenza chiara.

- **Riscaldamento:** mobilitazione e attivazione (5–10 minuti)
- **Allenamento tecnico:** introduzione e correzione di nuovi esercizi, lavoro di coppia
- **Parte principale:** circuito, percorso o sfida con varianti individuali
- **Defaticamento:** stretching, esercizi di respirazione, breve riflessione

Differenziazione

Gli esercizi possono essere adattati in base al livello di prestazione, ad esempio variando la leva, cambiando i punti di appoggio o utilizzando un carico maggiore o attrezzi adeguati. Gli allievi decidono autonomamente il loro livello e documentano i progressi.

Motivazione e feedback

Il peer feedback (o valutazione tra pari) rafforza l'autopercezione e l'automotivazione. I docenti danno indicazioni brevi e concrete («Mantieni il corpo in tensione», «Rallenta», «Controlla la respirazione»).

Principi dell'allenamento

Lo street workout offre anche ottime opportunità di mettere in pratica alcuni fondamenti teorici, ad esempio i principi dell'allenamento, l'anatomia funzionale o le posture giuste. Alcuni concetti importanti per un allenamento efficace:

- **Carico progressivo:** la difficoltà degli esercizi dovrebbe aumentare gradualmente per evitare un sovraccarico.
- **Ripetizioni e serie:** il numero delle ripetizioni e le serie variano in funzione del livello di prestazione.
- **Periodizzazione:** alternare allenamento tecnico, sviluppo della forza e test di resistenza aiuta a compiere progressi duraturi.
- **Peso corporeo contro attrezzi:** molti esercizi possono essere eseguiti solo con il peso del proprio corpo. Per altri si possono utilizzare panche, sbarre o fasce elastiche di resistenza.

Good Practice

I seguenti esercizi (da pag. 6) offrono collaudate opportunità di applicazione pratica. Ogni forma è strutturata con obiettivi, svolgimento, punti di coaching e Nel tempo libero.

Schede di postazione

Le [schede relative alle varie postazioni](#) (cfr. allegato) costituiscono il fulcro di questo dossier. Consentono ai ragazzi di **allenarsi autonomamente**, durante la lezione ma anche nel tempo libero. Tutti gli esercizi sono illustrati in modo conciso, visivo e intuitivo.

Obiettivi

- sviluppare la responsabilità personale
- orientarsi e motivarsi nella struttura
- riconoscere gli esercizi in contesti diversi

Good Practice – Riscaldamento

Un riscaldamento funzionale e completo è indispensabile per lo street workout. Le seguenti idee, testate sul campo, possono essere adattate in qualsiasi momento a qualsiasi esigenza e condizione.

Cane e padrone

A coppie. Una persona si muove correndo, saltando o svolgendo semplici esercizi attraverso l'impianto street workout, l'altra cerca di imitarla. Dopo 4-5 minuti si scambiano i ruoli.

Obiettivo

- riscaldamento, reazione, attenzione, interazione sociale

Punti di coaching

- movimenti fluidi, contatto visivo, comunicazione, sicurezza

Variante

- Cambio di musica o ritmo, piccoli ostacoli

Nel tempo libero

- divertente allenamento a coppie all'aperto – senza materiale



Rialzo

Uno o più giocatori sono i cacciatori, gli altri cercano di mettersi in sicurezza. Chi si trova su un rialzo, non può essere catturato. I cacciatori possono contare fino a cinque, poi la persona inseguita deve lasciare il luogo sicuro. Chi viene catturato, diventa cacciatore.

Obiettivo

- riscaldamento, velocità, reattività

Variante

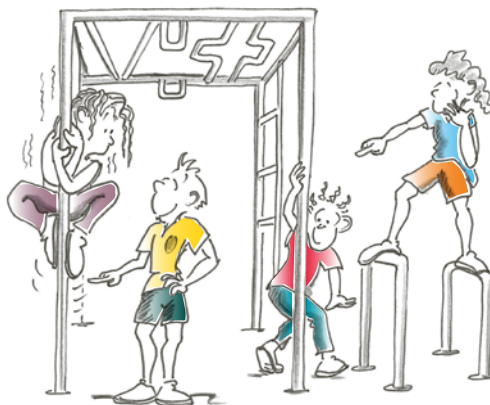
- Più zone di cattura o esercizi supplementari (ad es. 3 trazioni alla sbarra)

Punti di coaching

- distanza di sicurezza, visione d'insieme, contatto leale

Nel tempo libero

- classico gioco di movimento per ogni struttura



Good Practice – Parte principale

Lo street workout permette di allestire un allenamento variato e molto motivante. Le seguenti forme, adeguabili in modo flessibile a qualsiasi livello, allenano forza, resistenza, mobilità e autocontrollo.

Percorso Vita street workout

Vengono posizionate 5-10 schede di postazione (cfr. allegato) accanto alle sbarre corrispondenti. Gli esercizi possono variare a seconda della classe e del livello, preferibilmente con un mix di esercizi di forza e mobilità/coordinazione. Dopo ogni esercizio, si percorre di corsa un determinato percorso.

Obiettivo

- forza, resistenza, mobilità, autocontrollo

Varianti

Sostituire il percorso da eseguire correndo con ad es.:

- dribbling con un pallone
- cinque tiri a canestro (se presente)
- frisbee golf: lungo un determinato percorso vengono posizionati 3 coni, che devono essere colpiti con il minor numero possibile di lanci

Punti di coaching

- tecnica pulita, carico costante, aiuto reciproco

Nel tempo libero

- il percorso può essere riproposto autonomamente al di fuori della lezione



Circuito

Vengono posizionate circa 10 schede di postazione (cfr. allegato) accanto alle sbarre corrispondenti. A seconda della dimensione della classe, uno o due allievi si mettono accanto a ogni scheda ed eseguono l'esercizio per un determinato tempo, prima di passare alla postazione successiva dopo una breve pausa (ad es. 1 minuto di allenamento, 30 secondi di pausa).

Obiettivo

- forza resistente, lavoro di squadra, ritmo

Varianti

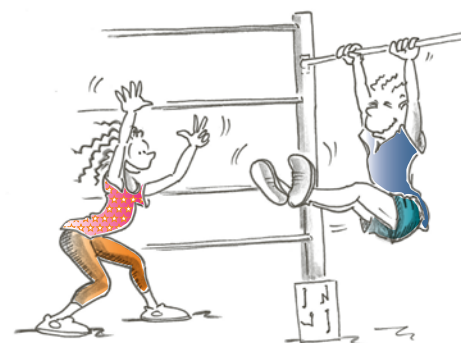
- Gli esercizi non vengono eseguiti a tempo, bensì in base al numero di ripetizioni.
- Lavoro di squadra: per ogni esercizio viene indicato un numero preciso di ripetizioni, che deve essere completato da due persone che si alternano. Solo una volta raggiunto il totale, si può passare alla postazione successiva.

Punti di coaching

- la tecnica prima della velocità, postura eretta, respirazione

Nel tempo libero

- allenamento autonomo possibile, servono solo cronometro e attrezzi



Esercizio personalizzato

I giovani in formazione sviluppano da soli o in coppia un proprio esercizio e lo presentano. La classe sceglie cinque esercizi per creare un circuito comune.

Obiettivo

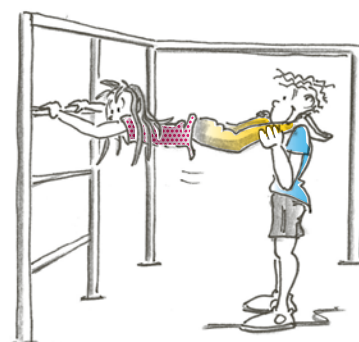
- creatività, autoefficacia, responsabilità

Punti di coaching

- sicurezza, spiegazioni chiare, accordi di squadra

Nel tempo libero

- promuove l'iniziativa personale; l'esercizio personalizzato può essere eseguito anche privatamente



Good Practice – Defaticamento

Oltre alle classiche forme di allenamento, moduli complementari permettono di approfondire o integrare la lezione in modo individuale. Promuovono la responsabilità personale, la rigenerazione e la motivazione, elementi centrali di un allenamento efficace nel tempo.

Defaticamento

Dopo ogni sessione, 5-10 minuti di stretching o yoga.

Obiettivo

- rigenerazione, percezione del corpo

Variante

- Esercizi di respirazione, stretching in coppia, breve viaggio introspettivo o meditazione

Punti di coaching

- respirare lentamente, rilassarsi consapevolmente

Nel tempo libero

- rigenerazione come componente integrante dell'allenamento



Sfida finale

Ognuno cerca una sbarra a cui appendersi. Al segnale, tutti si aggrappano sollevando i piedi dal suolo. Chi resiste più a lungo? Il divertimento è garantito!

Obiettivo

- motivazione finale, coesione di gruppo

Punti di coaching

- respirare lentamente, percepire il proprio corpo in modo consapevole, godersi la sfida

Nel tempo libero

- l'allungamento fa parte dell'allenamento, facile da fare anche a casa



Good Practice – Programma di allenamento individuale: Il tuo allenamento

Questo metodo è adatto a chi è un po' più esperto. Ognuno si crea il proprio programma di allenamento (se necessario con l'aiuto del docente). Anche il numero di ripetizioni si adegua al livello di ogni partecipante.

Obiettivo

- responsabilità personale, pianificazione dell'allenamento, controllo dei progressi

Punti di coaching

- coinvolgere tutti i gruppi di muscoli, dosare l'impiego della forza

Nel tempo libero

- allenamento personale al di fuori della scuola

Osservazione: un aiuto è sempre utile, ev. anche qualche indicazione – Ad es.: vanno allenati tutti i gruppi di muscoli, l'allenamento deve comprendere anche esercizi di mobilità, numero di ripetizioni ecc.

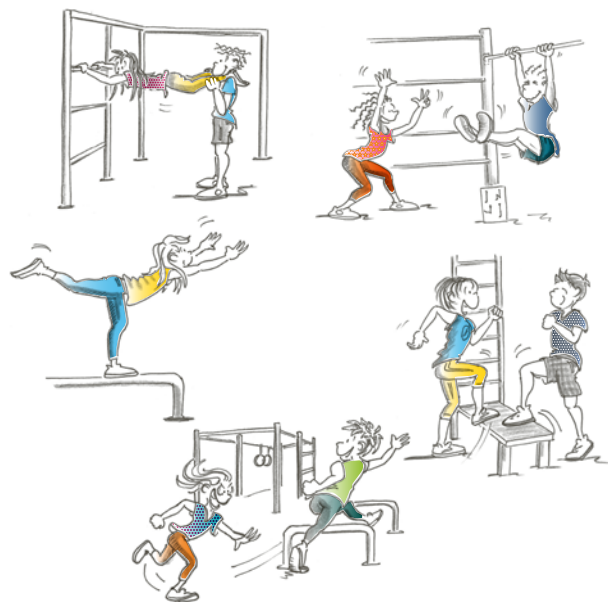
Gestione dell'allenamento (consigli per principianti)

Fase dell'allenamento	Numero esercizi	Durata per esercizio	Pausa
Riscaldamento	2	ca. 2–3 min.	30 sec.
Forza/resistenza muscolare	3	ca. 3–4 min.	30 a 90 sec. *
Coordinazione/mobilità	2	ca. 2–3 min.	5 a 60 sec. **
Defaticamento	1–2	ca. 2–3 min.	20 sec.

*Durata della pausa a seconda dell'obiettivo dell'allenamento: 30 sec. per la resistenza muscolare, 90 sec. per la crescita muscolare.

**Durata della pausa a seconda dell'obiettivo dell'allenamento: 5 sec. (allungamento), 30 sec. (mobilità), 60 sec. (coordinazione).

Un allenamento completo dura quindi ca. 25–30 minuti – ideale per la scuola e il tempo libero.



Good Practice – I 10 migliori esercizi per le lezioni di educazione fisica

I dieci esercizi seguenti coprono le principali forme di movimento dello street workout. Sviluppano forza, coordinazione e controllo del corpo. Tutti gli esercizi sono facilmente adattabili, sicuri da eseguire e adatti sia ai principianti sia agli avanzati.

Piegamenti sulle braccia

In quadrupedia, posizionare le mani sotto le spalle, un po' più larghe delle spalle (o più strette per i tricipiti). Allungare le gambe, appoggiare i piedi, contrarre tronco e glutei in modo da formare con il corpo una linea retta. Mantenere il corpo in tensione. Piegare le braccia e portare il busto in direzione del pavimento. I gomiti devono essere piegati a circa 45 gradi rispetto al corpo. Il punto più basso si raggiunge quando il busto sfiora il pavimento. Da qui, risollevare il busto con la forza delle braccia.

Obiettivo

- parte superiore del corpo, stabilità del tronco

Variante

- Lavoro di coppia: battere il cinque dopo ogni piegamento

più facile

- Piegamenti positivi: braccia in posizione rialzata (carico inferiore)

più difficile

- Piegamenti negativi: piedi in posizione rialzata (carico più elevato)

Osservazioni

- A seconda dell'attrezzatura disponibile, provare ad assumere una posizione più ergonomica per le mani (su 2 sbarre in asse con l'avambraccio, cfr. foto).
- Con l'aiuto di un/a compagno/a: se non si riesce a trovare la posizione ottimale per i piegamenti negativi, può aiutare un/a compagno/a tenendo i piedi sollevati.

Punti di coaching

- movimenti regolari, senza slancio, spalle basse

Nel tempo libero

- un esercizio di street workout molto amato, eseguibile ovunque



Sospensioni

Aggrapparsi con le mani a una sbarra, sollevare i piedi da terra e rilassare le spalle.

Obiettivo

- rinforzo muscolare di schiena e braccia

Variante

- Oscillare: se c'è una scala orizzontale, oscillare da un'estremità all'altra.

più difficile

- Sollevare le gambe a 90 gradi e mantenere questa posizione (un esercizio che può essere eseguito anche in coppia, cfr. foto).
- Piegare e stendere le gambe (in avanti o verso destra/sinistra).

Osservazioni

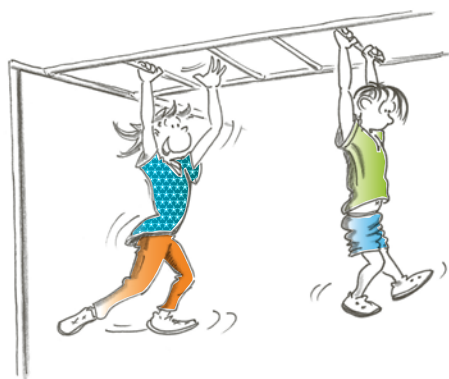
- È possibile farsi aiutare (tenere le gambe sollevate)
- Se possibile, rilassare il corpo

Punti di coaching

- presa stabile, spalle basse, nuca rilassata, corpo fermo, busto leggermente contratto

Nel tempo libero

- eseguibile ovunque – può essere utilizzata qualsiasi sbarra stabile



Squat

Piedi paralleli, alla larghezza delle anche. Piegare le ginocchia, scendere con il corpo e risalire. Il peso deve rimanere sui talloni, le ginocchia non devono superare la punta dei piedi.

Obiettivo

- rinforzo muscolare di gambe e tronco

Variante

- Jump squat – allenare la forza esplosiva: risalire rapidamente con un salto (ad es. su una panca)

più difficile

- Se l'equilibrio è buono: eseguire l'esercizio con i piedi su 2 sbarre

Osservazione

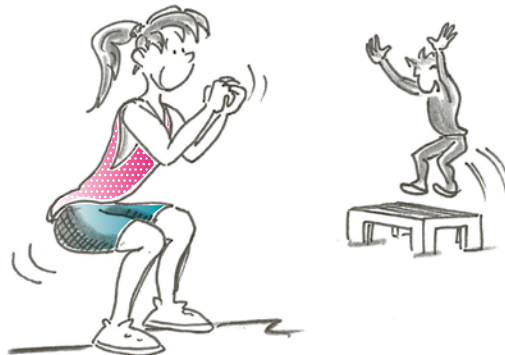
- Soprattutto all'inizio e per la variante in equilibrio, questo esercizio andrebbe eseguito con l'aiuto di un/a compagno/a.

Punti di coaching

- le ginocchia non devono superare le punte dei piedi, la schiena rimane dritta

Nel tempo libero

- allenamento della forza di gambe e tronco per la quotidianità



Step

Utilizzando un rialzo a propria scelta (l'ideale è la panca inclinata) salire e scendere.

Obiettivo

- coordinazione, muscolatura delle gambe, resistenza

Varianti

- Coordinazione: cambiare ogni volta il piede che sale
- Sincronizzazione: eseguire l'esercizio in coppia

più difficile

- Aumentare il ritmo, aumentare l'altezza, salto diretto (in alternanza destra/sinistra)
- Box jump: salire e scendere contemporaneamente con le due gambe

Punti di coaching

- controllare l'appoggio del piede, mantenere il tronco stabile

Nel tempo libero

- allenamento semplice ed efficace per tutti i giorni, su scale o cordoli



Salto in appoggio

Su una sbarra all'altezza delle spalle, eseguire un salto in appoggio, poi tornare a terra piegando le ginocchia e controllando bene la discesa.

Obiettivo

- coordinazione, muscolatura delle gambe, resistenza

Variante

- Rimanere in appoggio e mantenere la posizione

più facile

- Scegliere una sbarra più bassa

Punti di coaching

- atterraggio controllato, posizionamento corretto delle mani

Nel tempo libero

- migliora la forza esplosiva e l'equilibrio



Stare in equilibrio

Su una sbarra, rimanere in equilibrio su una gamba il più a lungo possibile (o per un tempo definito in modo individuale).

Obiettivo

- equilibrio, controllo del corpo

Variante

- Esercizio di coppia: tenersi per mano

più difficile

- Mantenere l'equilibrio in posizione ad aeroplano o dell'albero

Osservazione

- una seconda persona può aiutare a mantenere l'equilibrio.

Punti di coaching

- sguardo fisso, tronco stabile, braccia bilanciate

Nel tempo libero

- migliora l'equilibrio e la concentrazione, ideale da eseguire all'aperto



Trazioni alla sbarra

Afferrare la sbarra con le braccia distese e salire fino a portare il mento sopra la sbarra. Scendere in modo lento e controllato, tornando a estendere completamente le braccia. La presa può essere modificata in funzione dei muscoli da allenare.

Obiettivo

- rinforzo muscolare di schiena e braccia

Varianti

- Cambiare la presa
- Presa supina/prona
- Posizione di tenuta in alto/al centro

più facile

- Trazioni orizzontali: piedi appoggiati a terra in avanti con le gambe tese, sbarra al massimo all'altezza del petto. Il corpo deve formare una linea retta e rimanere contratto.

Osservazione

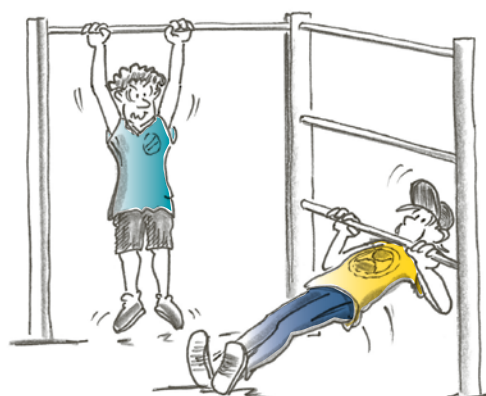
- l'esercizio può essere reso più facile con l'aiuto di un/a compagno/a o con una fascia elastica Deuser

Punti di coaching

- movimenti regolari, senza slancio, spalle basse

Nel tempo libero

- un esercizio di street workout molto amato, eseguibile ovunque



Dip

Posizionarsi tra due sbarre (dip alle parallele) o con le mani su una panchina e le gambe estese in avanti (dip su panca); abbassarsi piegando i gomiti, poi spingersi nuovamente verso l'alto.

Obiettivo

- rinforzo muscolare di tricipiti e spalle

più facile

- Dip su panca: i piedi rimangono a terra

più difficile

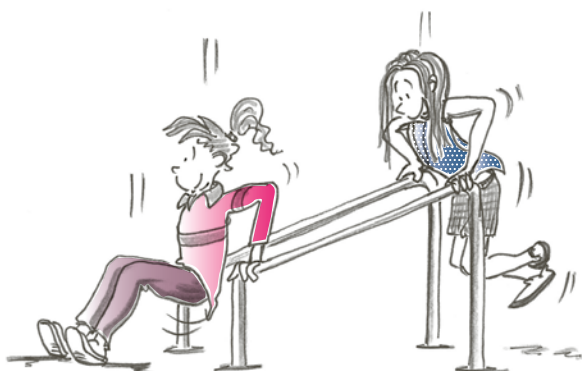
- Dip alle parallele: le gambe formano un angolo di 90 gradi rispetto alla parte superiore del corpo

Punti di coaching

- gomiti stabili, non iperestendere le spalle

Nel tempo libero

- esercizio per rafforzare la parte superiore delle braccia; può essere eseguito su qualsiasi panchina



Sit up/Crunch

Sdraiarsi sulla schiena con le gambe sollevate, portare lentamente il busto in direzione delle ginocchia. È importante eseguire il movimento in maniera controllata, contrarre i muscoli addominali, senza forzare la nuca. Per allenare la muscolatura addominale, in particolare i muscoli retti dell'addome, il sollevamento del busto deve partire dalle anche, finché le spalle si staccano dal suolo.

Obiettivo

- muscolatura addominale, stabilità del tronco

Variante

- C'è una differenza tra crunch e sit up: nel crunch si solleva soltanto la parte alta della schiena.

più facile/più difficile

- L'intensità cambia a seconda dell'inclinazione della superficie.

Osservazione

- una seconda persona può aiutare bloccando i piedi di chi esegue l'esercizio

Punti di coaching

- contrazione dei muscoli addominali, nuca rilassata

Nel tempo libero

- due classici per la stabilità del core, che non richiedono attrezzi



Leg raise indietro/in avanti/laterali

Questo esercizio rafforza la muscolatura delle gambe e del tronco e favorisce al contempo la mobilità delle anche.

Agganciare la fascia elastica a una sbarra il più bassa possibile e alla caviglia. Gambe divaricate all'altezza delle anche, gamba d'appoggio leggermente flessa. Sollevare l'altra gamba indietro, di lato (piegata) o avanti.

Obiettivo

- rinforzo muscolare di gambe e tronco, mobilità

più facile

- usare una fascia elastica più morbida

più difficile

- usare una fascia elastica più resistente

Osservazioni

- Le fasce elastiche Deuser sono perfette per questi esercizi.
- Se l'equilibrio è un problema: eseguire l'esercizio in coppia (tenendosi per mano).

Punti di coaching

- controllare il movimento, mantenere stabile la gamba d'appoggio

Nel tempo libero

- un esercizio facile da integrare nella quotidianità (ad es. a casa, con un elastico)



Good Practice – Stretching – Top 3

Dopo lo sforzo, il rilassamento: questi tre esercizi di stretching favoriscono la rigenerazione, la mobilità e la percezione corporea. Sono facili da spiegare e sono adatti sia per il ritorno alla calma al termine della lezione che per una breve pausa durante la giornata.

Braccia/Spalle

In piedi o seduti, portare un braccio davanti al corpo o sopra la testa e, con l'altra mano, spingere delicatamente il gomito per provocare un allungamento. Mantenere la posizione per 15–20 secondi, poi cambiare lato.

Obiettivo

- mobilizzare la cintura scapolare e la parte superiore delle braccia, sciogliere le tensioni

Punti di coaching

- abbassare le spalle, respirare lentamente, la tensione deve essere piacevole e controllata

Nel tempo libero

- breve esercizio di rilassamento per la vita quotidiana, l'ufficio o dopo il lavoro



Gambe/muscoli posteriori della coscia

Posizionare una gamba distesa su una panca o una sbarra, portare leggermente il corpo avanti, senza arrotondare la schiena. Mantenere la posizione per 15–20 secondi, poi cambiare lato.

Obiettivo

- allungamento della parte posteriore della gamba, miglioramento della mobilità

Punti di coaching

- mantenere la schiena più dritta possibile, non oscillare, respirare in modo naturale

Nel tempo libero

- un esercizio ideale dopo attività prolungate in piedi o seduti



Schiena

In piedi o in quadrupedia, arrotondare e inarcare leggermente la schiena oppure piegarsi in avanti. Mantenere ogni posizione per circa 10–15 secondi.

Obiettivo

- alleggerire la colonna vertebrale, mobilizzare il tronco

Punti di coaching

- eseguire i movimenti in maniera lenta e controllata, evitare di accentuare la lordosi, respirare in modo tranquillo

Nel tempo libero

- un esercizio facile per brevi pause a casa o sul posto di lavoro



Riflessione e prospettive

La riflessione chiude in modo consapevole il processo di apprendimento e rafforza la responsabilità personale dei giovani in formazione. Favorisce la valutazione della tecnica, della percezione del proprio corpo e del carico e aiuta gli allievi a formulare i loro obiettivi. Si crea così un processo di apprendimento continuativo, che va ben oltre la singola lezione.

La riflessione rende visibili i progressi e dà profondità all'allenamento. Aiuta chi si allena a capire meglio ciò che ha vissuto, a prendere coscienza dei propri successi, a motivarsi per continuare ad allenarsi. In quest'ottica, lo street workout offre le condizioni ideali: chiari riscontri sul movimento, brevi sequenze di esercizi, e molte opportunità di confronto, condivisione di esperienze e auto osservazione.

L'obiettivo non è la misurazione, bensì la percezione, la valutazione e lo sviluppo delle prestazioni. La riflessione rafforza inoltre le competenze sociali, attraverso il feedback del partner, la condivisione di esperienze in seno al gruppo o brevi conversazioni sulle proprie esperienze durante l'allenamento.

Perché la riflessione è particolarmente efficace nello street workout

- Lo street workout fornisce risposte corporee immediate (forza, tensione, equilibrio).
- I progressi sono rapidamente visibili, il che aumenta la motivazione.
- Lo sguardo retrospettivo favorisce l'autoregolazione e la consapevolezza.
- La riflessione supporta un'esecuzione sicura e pulita e rafforza il comportamento preventivo.

La riflessione trasforma il movimento in esperienza, e rende l'allenamento sostenibile.

A scuola

Brevi momenti di riflessione possono essere facilmente inseriti al termine di ogni lezione. Durano 1–3 minuti e non richiedono materiale.

- **Domande lampo:** «Cosa ha funzionato particolarmente bene oggi? Cosa ha creato più difficoltà?»
- **Feedback di coppia:** una breve frase del tipo «Oggi ho visto che tu...»
- **Scala di smiley con un cenno della mano:** valutare l'atmosfera, lo sforzo, la sensazione corporea.
- **Autovalutazione:** i giovani in formazione valutano un esercizio in base alla tecnica, al controllo o alla forza.

Nella quotidianità

La riflessione risulta particolarmente efficace nel tempo se viene effettuata anche al di fuori delle lezioni. Brevi routine aiutano a rendere visibili i progressi e a integrare il movimento nella quotidianità.

- **Portarsi sempre appresso il proprio esercizio personalizzato:** eseguirlo autonomamente 2–3 volte la settimana.
- **Mini diario:** brevi annotazioni del tipo «Cosa ho fatto oggi? Come mi sono sentito? Qual è il mio obiettivo per la prossima settimana?»
- **Sfida di 2 settimane:** definire piccoli obiettivi realistici (ad es. rimanere più a lungo in sospensione, migliorare l'equilibrio, ripetizioni pulite).

Indicazioni

Link (in tedesco)

- [Street Workout](#) | Verein street-workout.com
- [Street Workout: 13 Fragen und Antworten zum Calisthenics Sport](#) | FITNESSKIT GmbH
- [Street Workout - der Sport mit dem eigenen Körpergewicht](#) | Gornation
- [Die effektivsten Calisthenics-Übungen](#) | AOK Gesundheitsmagazin
- [Kräftigung mit Calisthenics - Eine Ganzkörpersportart systematisch erproben](#) | Friedrich Verlag
- [10 Calisthenics Übungen für dein Street Workout](#) | Online Trainer Lizenz
- [Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base](#) | Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione SEFRI

Ringraziamo...

la classe di tecnologo/-a in chimica e farmaceutica AFC, 2° anno di formazione dell'AGS Basilea, per la loro partecipazione alla realizzazione delle fotografie presso l'impianto di street workout del Rankhof a Basilea.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ, 2532 Macolin

Autori

Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule di Basilea, docente PH FHNW

Petra Heule, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule di Basilea

Redazione: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduzione: Servizio linguistico, UFSPÖ

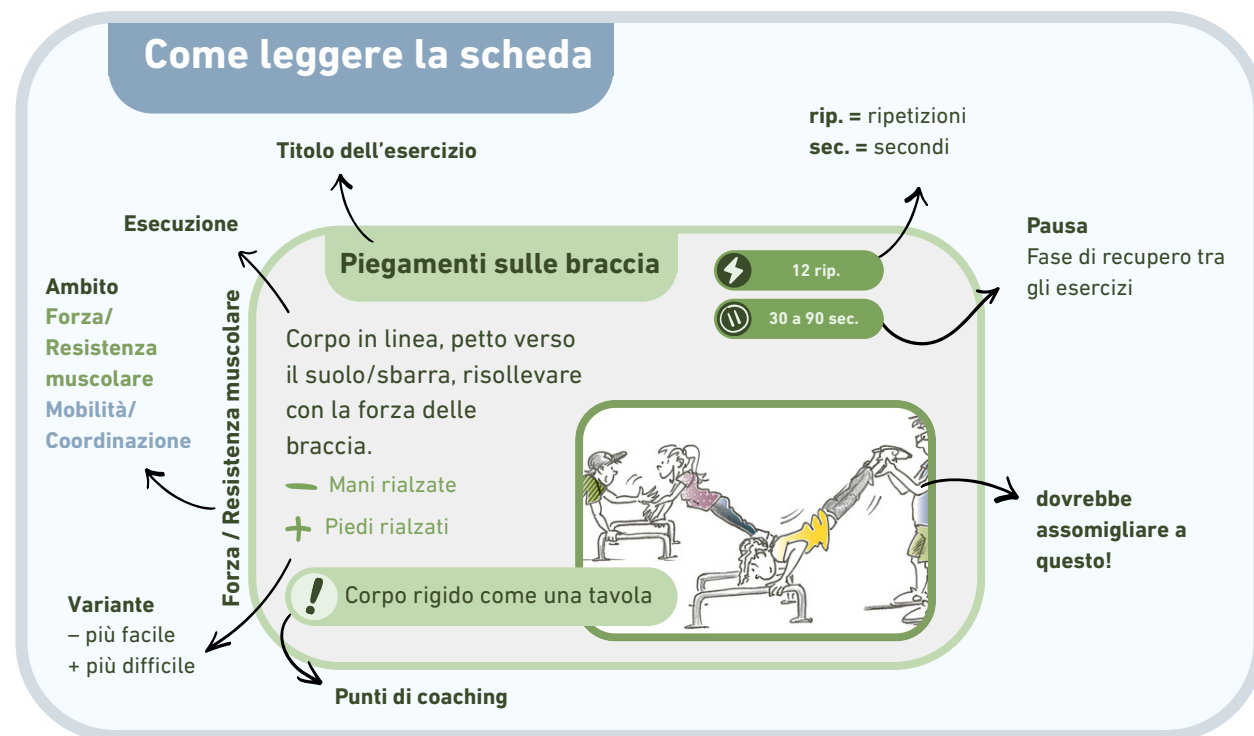
Video e fotografie: Tobias Graf, Petra Heule

Illustrazioni: Leo Kühne

Layout: Franziska Küffer, UFSPÖ

Schede di postazione – Guida alla lettura

Queste indicazioni aiutano a comprendere le schede e a organizzare l'allenamento. Gli esercizi proposti sono una selezione e possono essere adattati o sostituiti dal/dalla docente in base alla situazione, agli obiettivi o al livello.



Gestione dell'allenamento (raccomandazioni per principianti)

Un allenamento completo dura quindi ca. 25–30 minuti – ideale per la scuola e il tempo libero.

Fase	Numero esercizi	Durata per esercizio	Pausa
Riscaldamento	2	ca. 2 a 3 min.	30 sec.
Forza / resistenza muscolare	3	ca. 3 a 4 min.	30 a 90 sec.*
Mobilità / Coordinazione	2	ca. 2 a 3 min.	5 a 60 sec. **
Defaticamento	1 a 2	ca. 2 a 3 min.	20 sec.

* Durata della pausa a seconda dell'obiettivo dell'allenamento: 30 sec. per la resistenza muscolare, 90 sec. per la crescita muscolare.

** Durata della pausa a seconda dell'obiettivo dell'allenamento: 5 sec. (allungamento), 30 sec. (mobilità), 60 sec. (coordinazione).

Circuito (Principiante/i: 1 giro / Avanzato/i: 2 giri)

Un circuito è composto da più postazioni svolte in successione.

Un giro dura circa 12–15 minuti, pause incluse.

Piegamenti sulle braccia

Corpo in linea, petto verso il suolo/sbarra, risollevare con la forza delle braccia.

— Mani rialzate

+ Piedi rialzati



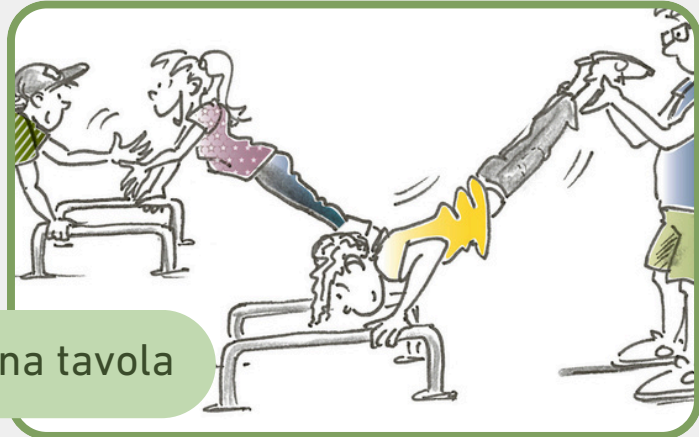
Corpo rigido come una tavola



12 rip.



30 a 90 sec.



Sospensione (spostamento)

Da sbarra a sbarra spostarsi in sospensione. Corpo fermo.

— Sospensione statica

+ Spostarsi più velocemente



Preso controllata, corpo fermo



1× (1 lunghezza)



30 a 90 sec.



Squat

Piegare le ginocchia, portare i fianchi indietro/in basso, raddrizzarsi

— mezzo squat

+ con salto



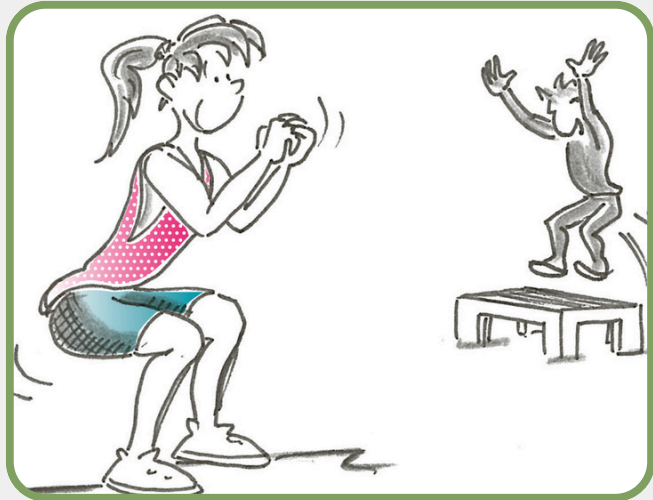
peso sui talloni



12 rip.



30 a 90 sec.



Step

Un piede sul rialzo, salire, scendere in modo controllato, in alternanza

— Rialzo più basso

+ Rialzo più alto



Busto eretto



40 sec.



30 a 90 sec.



Salto in appoggio

Appoggiarsi, saltare, atterrare in modo stabile.

+ Salti più alti



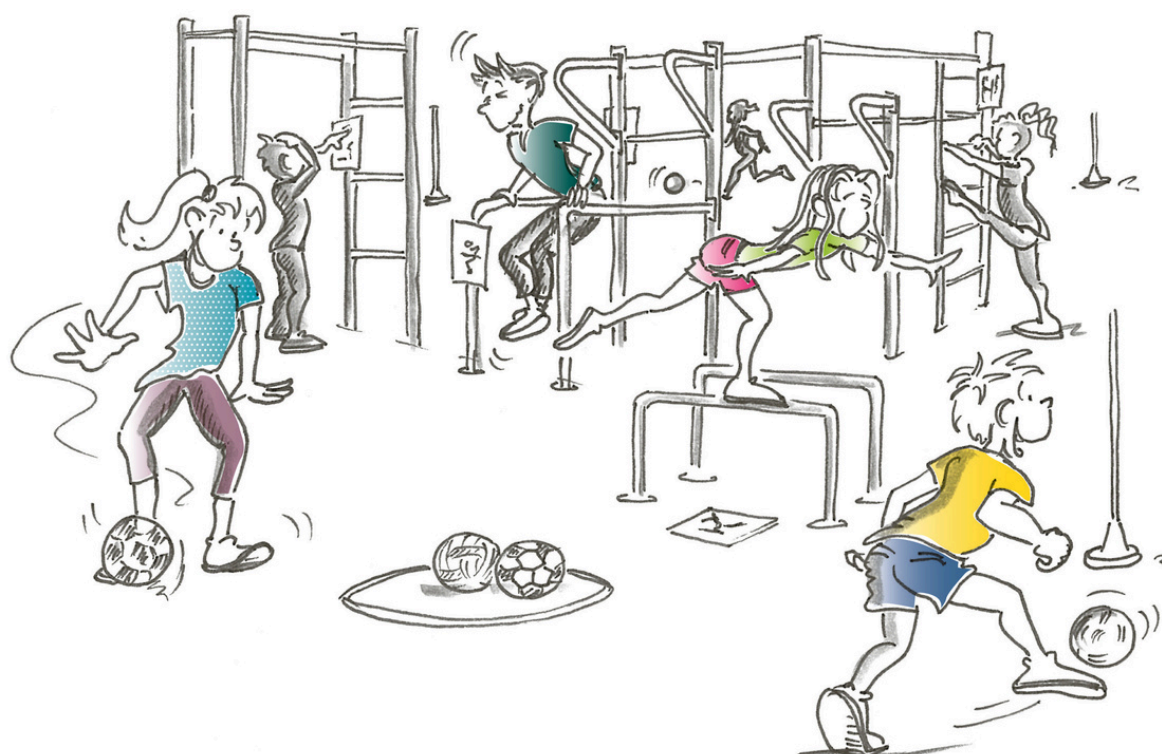
Atterrare dolcemente come un gatto



12 rip.



30 a 90 sec.



Trazioni alla sbarra

Afferrare la sbarra, tirarsi su fino al mento, scendere lentamente.

— Con aiuto del/della partner



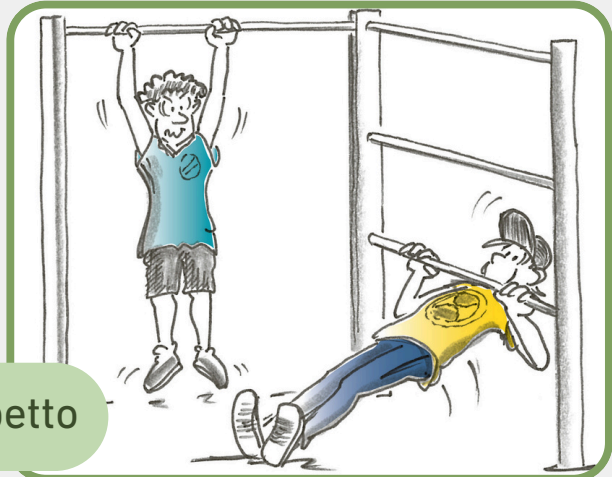
Tira la sbarra verso il petto



12 rip.



30 a 90 sec.



Dip

In appoggio su due sbarre o su una panca. Piegare le braccia, poi spingere.

— Piedi a terra

+ Gambe in angolo retto



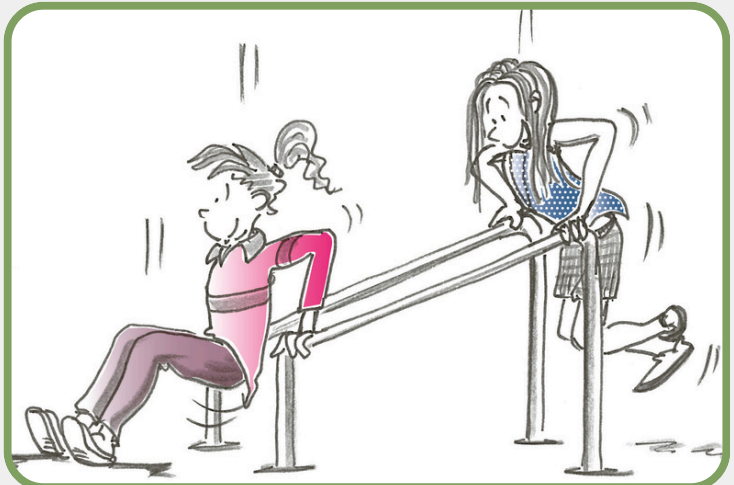
Corpo stabile



12 rip.



30 a 90 sec.



Sit-up / Crunch

Posizione supina. Sollevare il busto, scendere lentamente.

- Movimento piccolo
- + Braccia distese sopra la testa



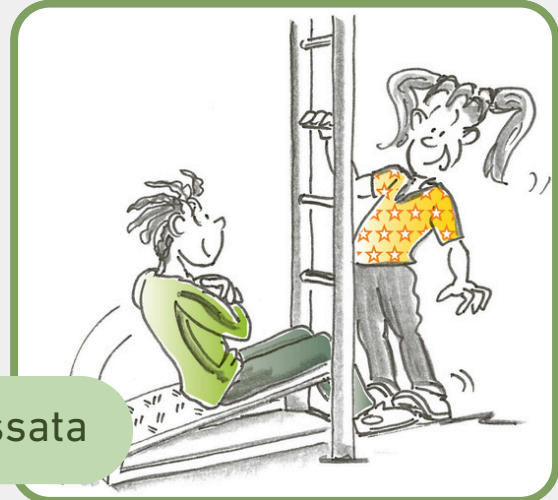
Addome attivo, nuca rilassata



12 rip.



30 a 90 sec.

**Sollevamento della gamba con elastico**

Muovere lentamente la gamba contro l'elastico.

- Elastico più morbido
- + Elastico più duro



Tronco in tensione



12 rip./lato



30 a 90 sec.



Braccia / Spalle

30 a 60 sec.



5 a 60 sec.

Portare un braccio davanti al corpo o sopra la testa. Tirare leggermente con l'altra mano.



Lasciare le spalle rilassate

**Parte posteriore della gamba**

30 a 60 sec.



5 a 60 sec.

Appoggiare un piede in alto. Piegare il busto in avanti, schiena dritta.



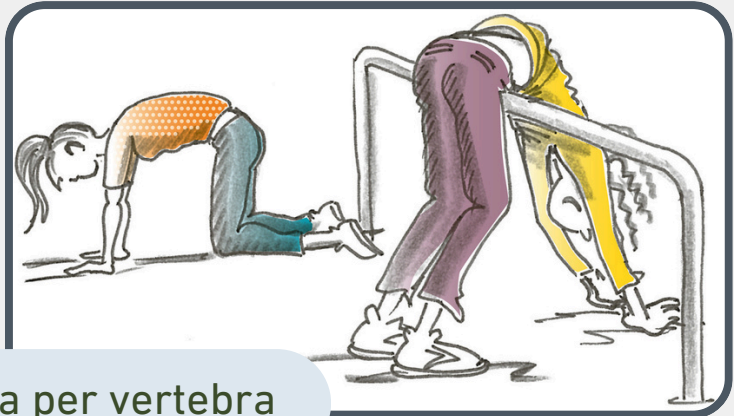
Busto allungato in avanti

Schiena

Alternare schiena curva e schiena lunga. Movimento fluido.

⚡ 30 a 60 sec.

⏸ 5 a 60 sec.



! Muoversi vertebra per vertebra



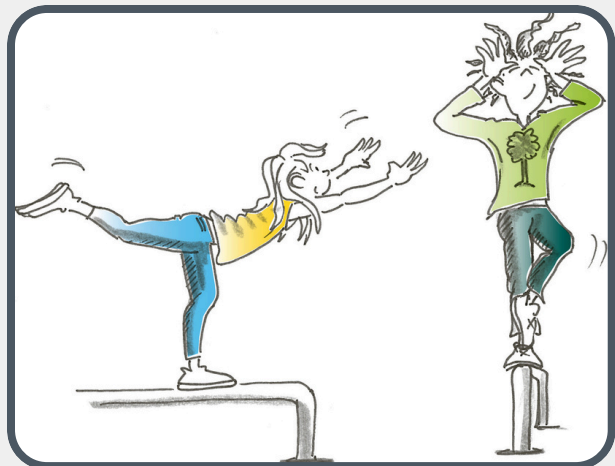
Equilibrio

Mantenere l'equilibrio su una gamba sola.

- Aiutarsi con le braccia per mantenere l'equilibrio
- + Occhi chiusi / Equilibrio su una gamba sola

⚡ 30 a 60 sec./lato

⏸ 5 a 60 sec.



! Fissare un punto

Sospensione



30 a 60 sec.



5 a 60 sec.

Appendersi alla sbarra,
sollevare i piedi da terra,
spalle rilassate



Preso stabile, spalle basse



Posizione dell'albero



30 a 60 sec./lato



5 a 60 sec.

Equilibrio su una gamba,
piede della gamba libera sul
polpaccio o sulla coscia della
gamba d'appoggio, braccia
verso l'alto



Fissare lo sguardo, attivare il centro del corpo

