

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 77 (2015)

**Heft:** 6: Sport in der Schule

**Rubrik:** Pagina Rumantscha

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.07.2025

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

# Scola e trenamaint – ena bunga balantscha

ZEGNA PITTE-DOSCH

la sa betg deir da tge ouras tg'ia lev, chegl dependa adegna quant gost tg'ia va da lavar, pero igl pi tard allas set ed en quart stòia or dallas plemas. Pigl mument sunga aint igl sagond davos onn a Ftan. Schi tot vo bagn vaia la matura bilingua an dus onns. Mintgamai allas otg antscheva la mia amprema lecziun digl avantmezde. Durant igl avantmezde vaia mintgamai tschintg lecziuns scola, la mesemda ed igl venderde sivamezde vaia liber, schiglio er instrucziun igl sivamezde. La mesemda siva mezde fatscha sport, igl venderde siva mezde dovra pitost per turnar a tgesa da Ftan. Sch'ia sung a tgesa fatscha alloura chi e lò er anc ensatge sport. Avant treis onns vaia antschet a far biatlon. Mintga seira, durant l'emda aint igl internat a Ftan, vaia la pussebladada da far sport, per exaimpel tranar la forza. Chegl è surlaschea a me, sch'ia less far chel trenadi u betg. Igls trenaders fon adegna gost a tots da neir, igl è pero ena decisiun individuala. Per me ègl cler da sa participar a chels trenadis, la classa da sport costa gio er ed ia va la feinameira da far sport a moda professiunala.

Durant l'emda vaia dodesch anfignen quindesch lecziuns sport, schi vo bagn perfign vantg lecziuns.

I dat er taimps tg'ia sung savens absent a Ftan. Chest onn sunga aint igl c-cader digls juniors, chegl è igl cader igl pi bass, pero per me gio en flot success. Igls avtantatgs dad esser aint igl cader èn tg'ia survign mess a disposiziun vistgadeira ed er ena bunga infrastructura da Swiss Ski. Infrastructura chegl monta emdas da trenadi organisadas da Swiss Ski, en pool da material u er la pussebladada da cumprar material per fitg bungas condizius. La va fitto la terza secundara a Savognin e siva mido a Ftan. La va do preferentscha a Ftan, cunchegl tgi Ftan ò gio fitg bungas experientschas cugl pass lung e cugl

biatlon e cunchegl er trenaders spezialisos. Ea, chesta stad vaia gia ena situaziun malamernevla, bandunar Ftan u betg. Cunchegl tgi la gronda part digls scolars dalla classa da sport è restada a Ftan, sung er ia rasto. La scola da Ftan am stat a cor, a me plaigl. Cò vainsa stupents trenaders, igls trenaders son mintgamai deir tge tg'è da far per sa migliurar. La survign en trenadi specific, per exaimpel per tg'igl mies sistem cardiovascular vigna pi ferma. Per pudeir far tant sport durant l'emda dovrà franc disciplina. La vign tant scu mai an sorteida ed er igl taimp tgi fiss chinto per la recreazion dovra per far igls pensums. Dantant tg'ia fatsch igls pensums u amprend, on oters scolars taimp per eir alla medioteca u per vurdar televisiun. Pigl mument vaia l'impressiun tgi geia, chell squitsch dobel, sport e scola. Pero durant igl anviern, chel taimp tg'ia sung igl pi savens davent dalla scola, vaia er las notas tgi piteschan en tant. Schi las notas vessan eneda da sbassar fitg, alloura possa betg ple ma participar a tot igls trenadis. Igls scolasts digls oters roms on igl ple tgapientcha sch'ensatge è eneda betg fatg, perchegl tg'ia era durant en'emda a trenadi. Igli è pero impurtant tg'ins detta er la peisa duevla alla scola.

Durant igl anviern sunga prest mintga sonda e dumengia segl trot a far cursas. Chegl antscheva igl december e cala igl mars. La vign dalla Slovenia, agl ost dalla Tera tudestga, an Austria u er simplamaintg ad Andermatt. Pero er schiglio vaia savens emdas da trenadi, per exaimpel durant las vacanzas da stad sunga dad otg emdas sto davent betg manc tgi seis.

Mintgatant vessa bagn gost da far eneda ensatge oter tgi dad esser davent uscheia savens. La vess er gost dad eir an sorteida, pero schi spert tg'ia surfatsch, m'accorscha chegl tar la mia prestaziun. Siva tot tg'am fò mal cun eir a correr ed

ia ma saint uscheia schlap. La sa er betg ma prestar da far dus emdas nign sport, schiglio m'accorscha chegl directamaintg. Taimp angal per me vaia gio durant igl taimp tg'ia trenesch. Igli sport da prestaziun vaia fitg gugent, ia igl fatsch er fitg gugent. Schi la mia veia da sportist vess betg da canticuar, alloura vessa propi da morder. Franc fatscha pero er pansiers tge professiun tg'ia less amprender. Pigl mument veia per me la veia d'ampreder da scolast, forsa scolast da sport u er scolast primar. La less an mintga cass adegna ena porta averta dasper igl sport professiunal.



NOM: Gian-Fadri Jäger

LI: Cunter

DATA DA NASCHIENTSCHA: 23. 5.1997

SPORT: biatlon

HOBIS: sport, tgatscha, pastger