

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

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

**Band:**             - (1944)

**Heft:**             3

**Rubrik:**            I.P. e corsi di giovani tiratori

### **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**

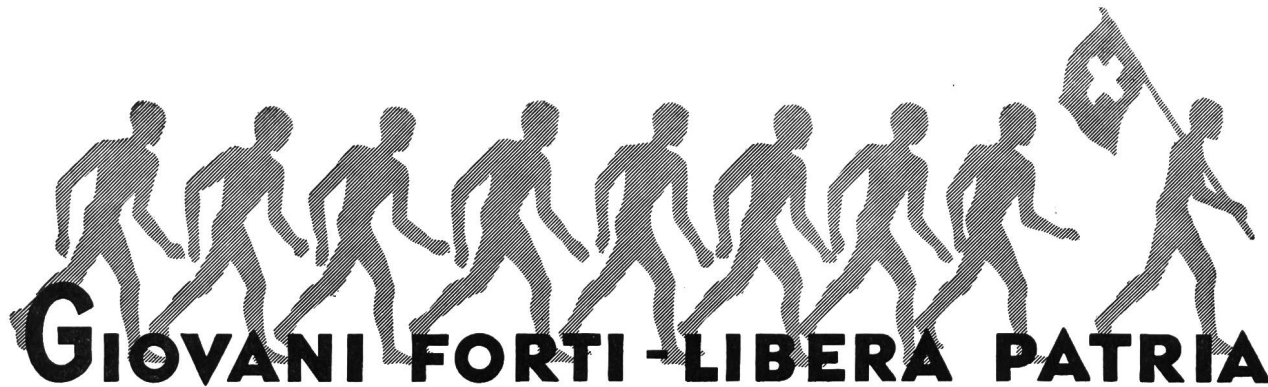
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.01.2026

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



Bollettino per i capi federali dell'istruzione preparatoria

---

Redazione: Ufficio centrale per l'istruzione preparatoria,  
la ginnastica, lo sport e il tiro (U.F.I.)  
del Dipartimento militare federale.

---

Acolin sopra Biemme, 10 giugno 1944.

N. 3.

### Consegna ai giovani.

Ognuno costruisce il suo avvenire. Nessuno avanza, nella vita, se non costruisce pietra su pietra. Trascurare un solo punto dell'edificio, vuol dire comprometterlo tutto intiero. Volentieri si getta uno sguardo d'invidia su colui che è riuscito: ma si dimentica sovente di pensare al lavoro ed alla pena che ha dovuto sopportare e che lo hanno condotto al successo. Riuscire non è mai facile, ci vuole spirito d'iniziativa, energia, lealtà.

Ma non ci sono solo doveri professionali. Al loro fianco ci sono i doveri verso la nostra bella Patria. Ad essa, voi dovete consacrare il vostro meglio, senza abbandonarvi all'egoismo, istruttore della comunità.

Generale Guisan.

### I.P. e corsi di giovani tiratori.

Per secoli, ogni buon cittadino Svizzero si è interessato per l'educazione della nostra gioventù per la capacità di difesa nel nostro paese. In uno con l'educazione fisica, il giovane Svizzero deve essere istruito anche nel tiro. L'istruzione premilitare di un tempo prevedeva un programma di ginnastica ed uno di tiro. L'organizzazione militare del 1907 introdusse la separazione in tre categorie: istruzione preparatoria ginnica, istruzione preparatoria con l'arma ed i corsi di giovani tiratori. Sotto la sicura guida del presidente centrale d'allora, Raduner, le sezioni della Società svizzera dei Carabinieri s'incaricarono principalmente d'istruire, in corsi di giovani tiratori, i giovani liberati dallo obbligo scolastico fino alla loro entrata nella scuola reclute.

Da un modesto inizio, l'istruzione dei giovani tiratori diventò un'istituzione indispensabile tanto per il tiro in particolare, come per la difesa nazionale in generale. Dapprima, solo un centinaio di sezioni istruì, anno per anno, un migliaio di giovani tiratori. Ma i corsi si moltiplicarono e la partecipazione aumentò senza tregua. Nello anno 1941, 60756 giovani Svizzeri soddisfarono, col concorso di 1903 società di tiro organizzate legalmente, le condizioni federali del programma di tiro per giovani tiratori. A partire da quella data, la partecipazione è diminuita e questo per il fatto che prima, 5 annate potevano partecipare ai corsi per giovani tiratori mentre ora solo 3, e più precisamente i giovani di 17, 18 e 19 anni (e più anziani fino all'entrata nella scuola reclute). Oggi, il

giovane, prima di ricevere l'arma in un corso di giovani tiratori, deve certificare di aver partecipato nello stesso anno o nell'anno precedente, all'esame delle attitudini fisiche dell'istruzione preparatoria. L'ammissione del giovane ai corsi di giovani tiratori deve essere, secondo le parole del Consigliere federale signor Kobelt, una ricompensa per la sua

premura di procurarsi nell'I.P., l'istruzione di base glicospportiva indispensabile al tiratore.

L'istruzione dei giovani tiratori vien impartita da capi istruiti in appositi corsi. Ritorreremo un'altra volta sul programma d'istruzione.

### Attività invernale - la corsa all'aperto. (continuazione e fine)

#### III.

Durante i primi 15 minuti della nostra lezione, abbiamo riscaldato i muscoli e nel medesimo tempo esercitato il passo tecnicamente corretto (vedi N.2). Il corpo ha perduto la sua rigidità iniziale grazie a questi esercizi di stimolo della circolazione. Ed ora, per scioglierlo ad allentarlo, passiamo a qualche esercizio d'estensione, con dei movimenti ampi, pieni di slancio (circolazione). Malgrado la stagione avanzata ed il freddo, la corsa di riscaldamento e la ginnastica (circa 8 esercizi) ci permettono di passare agli esercizi di velocità, dinamici, quali scatti (sprints) e staffette. Il motore umano è riscaldato ed è in piena efficienza. Se la visibilità lo permette (esercizi in pieno giorno), possiamo introdurre quale variazione, una piccola corsa ad ostacoli. Il capo corre in testa ad un'andatura moderata e regolare, i giovani seguono in gruppo sciolto e così si va, saltando siepi, fossati, ruscelli e cespugli. Se nella nostra corsa c'imbattiamo in un mucchio di legna accastellata, ognuno se ne prende un pezzo. La sezione si mette su di un rango, con grandi intervalli, e si fa qualche esercizio di sollevamento e di lancio, con o senza rincorsa, a mo' di palla di ferro e di manubrio. Indi, rimessa ogni cosa al suo posto, in buon ordine, si riprende la corsa per monti e valli. Nelle radure, ove il terreno relativamente piano lo permetta, si possono eseguire dei giochi di squadra e delle corse staffette.

#### Esempi:

Trascinare sacchi: due o più staffette. Le squadre stanno sedute a gruppi separati; a 10, 20 o 30 metri di distanza, il primo uomo di ogni squadra. Egli ha il compito di afferrare attorno ai fianchi un uomo del suo gruppo e di trascinarlo a mo' di sacco al suo punto di partenza. Ivi giunto, il sacco diventa uomo e corre a prendere il prossimo compagno. La squadra dei sacchi poltroni sarà l'ultima.

Il serpente: i partecipanti sono disposti in colonna per uno, la distanza fra un giovane e l'altro varia da 2 a 4 metri. Lo ultimo parte correndo a zig-zag attraverso la propria colonna, gira intorno al primo e ritorna direttamente al posto di partenza battendo sulle spalle al compagno davanti. E così via.

Esercizio di propulsione: petto contro petto. Due allievi cercano di spingersi col petto fuori di una linea o di un cerchio marcati (braccia di fianco, tenersi ai polsi). Può essere fatto anche schiena contro schiena (non spostarsi improvvisamente!).

Medesimo esercizio per squadre; 6 compagni o più, l'uno fianco all'altro, formano una linea compatta, con fronti verso gli avversari. Ogni squadra cerca di spingere quella avversaria oltre una linea tracciata.

Azzurro-rosso: i giocatori sono disposti su due ranghi, dorso contro dorso, con davanti a loro una linea, dista circa 20 metri. Una squadra è rossa, l'altra azzurra. grido rosso, i rossi partono cercando di raggiungere la linea che sta davanti a loro. Il compito degli azzurri di cercare di afferrare i rossi prima che questi abbiano raggiunto la linea (eccellente esercizio di reazione).

Questi sono dei suggerimenti. La vostra fantasia vi permetterà di organizzare un'infinità d'altri giochi di squadra ricreativi.

Dopo questi giochi, che infondono brio alla sezione, prendiamo la via del ritorno, marciando o correndo leggermente (il corpo madido di sudore non deve restar immobile per pericolo di raffreddamenti). Sarebbe sbagliato di voler terminare l'allenamento con una gara di velocità e bisognerebbe impedirlo categoricamente anche a quelli che ne avessero ancora la voglia. Negli ultimi 500 metri si deve marciare e questo è il momento adatto per intonare un brioso canto. Arrivati allo spogliatoio, doccia o strofinarsi vigorosamente, non soffermarsi a lungo in un locale freddo od all'aria libera.

Così compresa ed eseguita, la corsa all'aperto nell'attività invernale, procurerà ai nostri giovani un eccellente allenamento, sviluppando armoniosamente tutto il corpo, non solo, ma anche lo spirito. In questo modo noi possiamo inoltre far loro conoscere quanto piacere procurino scorrazzate per campi e boschi.

Il maestro di sport Strauch, scrive a proposito della corsa in campagna: "Non dobbiamo scambiare la corsa in campagna, fatta a scopo d'insegnamento con una corsa di fondo. Lo scopo della corsa in campagna non è solo il rendimento sportivo, ma bensì: istruzione, addestramento, ricreazione, salute, relazione con la natura, cameratismo. Non deve essere una sfacchinata e nemmeno un girandolare per i buoni corridori."

Ed ora fuori in campagna!