

<b>Zeitschrift:</b>	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	- (1944)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	Attività invernale : la corsa all'aperto [terza ed ultima parte]

#### 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:** 13.01.2026

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

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 gli co-sportiva indispensabile al tiratore.

L'istruzione dei giovani tiratori viene impartita da capi struiti in appositi corsi. Ritorneremo 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 rigidezza 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 e 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 alle spalle di fianchi un uomo del suo gruppo e di trascinarlo a me' 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 marcato (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 fronte 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, distanziata circa 20 metri. Una squadra è rossa, l'altra azzurra. gridu rosso, i rossi partono cercando di raggiungere la linea che stà davanti a loro. Il compito degli azzurri di cercare di afferrare i rossi prima che questi abbiano raggiunto la linea (scceiente 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 restare immobile pericoloso di raffreddamenti). Sarrebbe sbagliato di voler terminare l'allenamento con una gara di velocità e bisogna 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 canzoncino. Arrivati allo spogliatoio, doccia e strofinarsi vigorosamente, non soffermarsi a lungo in un locale freddo od 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 procurano scorazzate 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!

\*