

**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:**             2 (1946)

**Heft:**             4

  

**Vorwort:**         Quando si avvicina la neve...

**Autor:**            Taio

### **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:** 30.03.2026

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

# GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

Bollettino per i capi ticinesi  
dell'istruzione preparatoria

Editore: Scuola federale di  
ginnastica e sport (S. F. G. S.),  
Macolin



Macolin s/Bienna, novembre 1946

N. 4

## *Quando si avvicina la neve ...*

Il corpo si è assopito — anche la terra dopo lo sforzo estivo si assopisce — nell'entrare nel tardo, cadente autunno.

Si ritorna, ci si rivolta su se stessi, quasi per crogiolare tutto il lavoro che si è compiuto, per estrarne l'essenza, per meditare. E intorno si fa, piano, il silenzio.

Poi dalla montagna calano certe folate di vento a battere la valle, i boschi, i casolari con una rabbiosa

noncuranza. E nell'aria si spande un sapore nuovo. Si annusa: neve.

Nel corpo si sente sprigionarsi un calore nuovo. Ci si ridesta, ci si scuote, come nel tino il buon sangue d'uva che geme e si muove. E' una vita che fermenta, che germoglia in noi. La linfa giovane cerca la nuova strada, come quei fili d'acqua che, inquieti e paurosi cercano, sulla terra secca, arsa, che risuona vuota, dove possono scivolare più facilmente.



### FASCINO DELLA NEVE!

La cosiddetta «schlitteda» engadinese, corteggio di slitte caratterizzato dal festoso tintinnare dei campanelli e dall'allegria dei partecipanti, che percorre, in date ricorrenze, tutta una regione, sostando di villaggio in villaggio.

Allora si vive con più forza, si sogna: già si azzardano curve, discese spericolate... cariate forse da qualche famosa caduta.

Viene la neve e presto si ritornerà alle montagne. Lo sci già ci afferra nelle sue spire voluttuose, ci schiude le sue incomparabili bellezze: lasciatevi trascinare nel vortice del suo incanto.

Ma queste sue bellezze le potrai assaporare, stilate, solamente quando possiedi una buona tecnica. L'incanto ti faserà nelle sue morbide braccia solo quando avrai lavorato, quando te lo sarai meritato. Esso richiede prima una salita: la tecnica.

Questa potrai acquisirla più facilmente se il tuo corpo è fisicamente preparato a sopportare lo sforzo. Il lavoro tecnico, già per se stesso un po' monotono e difficile, sarà più sopportabile, il periodo tecnico si ridurrà, avrai così risparmiato le tue energie e avrai guadagnato tempo per godere veramente il bianco incanto delle nevi: lo sci nel terreno.

Impegnati di sacrificare qualche minuto al giorno alla preparazione fisica: sarai ricompensato sui campi di neve. Ne vale la pena. Perciò eccoti una piccola serie di esercizi che puoi esercitare dappertutto: all'aperto, in palestra o in camera.

- a) Piccola messa in movimento (mise en train) leggera corsa con ritmo variato e qualche esercizio per la scioltezza, qualche reazione per attivare lo spirito;
- b) Cultura fisica.
  - Gambe tese oscillare il tronco cercando di toccare terra.
  - Pos. spaccata doppio molleggiamento e cambio (passo indiano).
  - Pos. divaricata: braccia in alto unite, flettere il tronco a sin. e a des. (restare nel piano formato dalla linea-caviglia-anca-spalla).
  - Pos. divaricata: circolo del tronco a sin. e a des. Bilanciare le braccia in av. e ind. piegando caviglia, ginocchia, anca (tronco eretto, senza alzare il tallone).
  - Presa di slancio ind., flettere a fondo, bilanciando le braccia in av. (il tallone rimane a terra).
  - Circolo della gamba sin. in av. all'infuori, poi a destra.
  - Saltellare sul posto al 3t. tendere rapidamente la caviglia.
  - Saltellare sul posto al 3t. lasciarsi cadere a fondo e rapida tensione in alto (il tronco rimane quasi eretto).
  - Saltellare di fianco a sin. e a des., flettendo fortemente le caviglie e le ginocchia.
  - Tendersi completamente in alto, lasciar cadere inerti le braccia, il tronco (nelle anche), tutto il corpo a fondo (sentire il peso del corpo morto, della massa: importante per lo slancio ritmico).
  - In ginocchio: molleggiare con slancio ritmico due volte dav. lanciare il tronco ind. e molleggiare due volte.
  - In ginocchio: descrivere l'otto due volte. A sin. piccola presa di slancio grande circolo delle braccia e cambio a des. (Si possono eseguire anche in piedi).
  - Grande passo a sin. lasciarsi cadere in slancio con tutto il corpo molleggiando due volte e rip. a des.

Appoggiarsi contro il muro (tutta la schiena e il tacco) flettere le caviglie e le ginocchia il più possibile senza staccarsi dal muro.

Appoggiarsi con le mani (al tavolo, alla sedia o alle spalliere) tenere tutto il piede a terra, spostare il corpo in av. e ind. con le gambe tese.

Lanciare la gamba sin. in av. e ind. tendersi completamente ad arco.

All'appoggio sulle braccia; flettere lentamente e tendere di scatto.

Quando non è indicata la posizione di partenza si intende sempre la posizione normale: piedi paralleli, normalmente aperti.

Tutti questi esercizi curano, in particolare, le parti del corpo che più interessano lo sci. Quelle parti dove si risente maggiormente lo sforzo del lavoro tecnico e che qualora non siano ben preparate ostacolano un lavoro razionale e quindi un progresso. Le caviglie meritano tutta la nostra cura in questa preparazione perchè, con le anche, sono la chiave della nuova tecnica. Importante è che si acquistino molta agilità, agio e forza nelle articolazioni delle gambe. Anche piccoli esercizi con spostamenti del peso del corpo sono molto adatti (senso della pos. del corpo). Questa serie di esercizi non deve essere concepita in modo tale da eseguire un esercizio dopo l'altro come sono qui riportati, ma scegliendoli qua e là: per es. un saltellamento sarà seguito da un esercizio che non richiede uno sforzo alle caviglie.

Un buon servizio vi renderà pure la corda.

... allora, caro amico, ci si prepara. Buon lavoro!

Macolin, novembre 1946.

Tato.

---

## UN CAPO I. P. RITORNA DALLA FRANCIA

Il nostro camerata P. Juillerat, l'attivissimo capo I. P. della Chaux-de-Fonds, che a belle qualità sportive unisce quelle di un fine conoscitore della meccanica umana, ci annuncia il suo ritorno dalla Francia dove ha subito con successo le prove per l'ottenimento del diploma di infermiere-massaggiatore. Aggiungiamo che il nostro camerata Juillerat ha posato, durante parecchi anni, come modello del nostro grande artista, Charles l'Eplattenier, quando eseguiva le famose pitture murali del Castello di Colombier.

Il capo J. P. Juillerat non ha perduto il suo tempo in Francia: oltre all'attendere ai suoi studi e ai suoi esami egli ha visitato l'Istituto nazionale degli sports a Joinville, il Macolin francese, dove egli ha preso contatto con il direttore e i maestri di sport. Egli ci ha portato degli interessanti insegnamenti e alcune vedute che serviranno di base per un articolo documentario di un prossimo numero di « Giovani forti - libera patria ». Bravo, caro camerata Juillerat, e che il tuo esempio sia seguito da tutti i capi I. P. che avranno l'occasione di viaggiare all'estero. Non mancate di diffondere il nostro « ideale sportivo » e di documentarvi di tutte le questioni che hanno interesse con l'educazione fisica della gioventù.

I piccoli regali rinfrancano l'amicizia.

P. F.