

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

Rubrik: Comunicazioni

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: 12.02.2026

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

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 farà 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 tallone) 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.

Tao.

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 passato, 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.

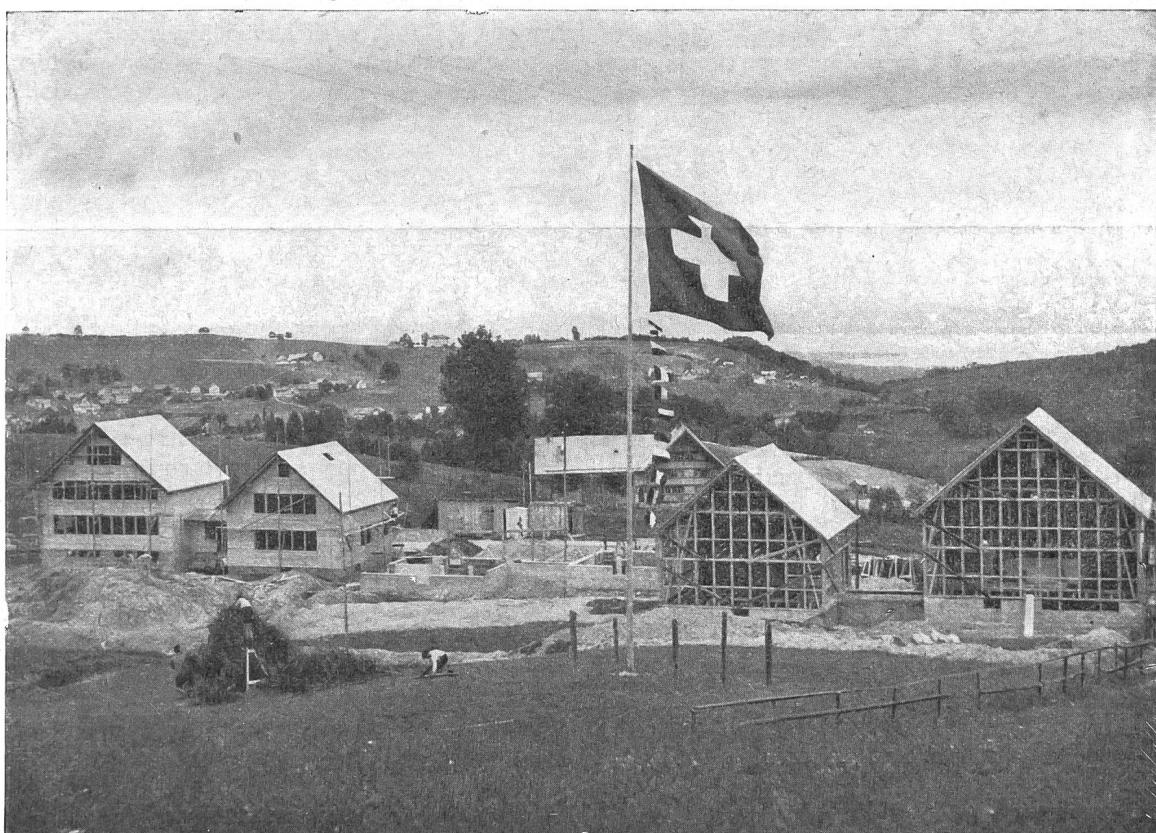
Un nuovo sport per i giovani

A 10 minuti circa dal villaggio di Trogen si alza un pennone circondato da grossi pezzi di legno di un'altezza di circa 2 metri. Alcuni di essi terminano con una decorazione originale. Avvicinandosi, ci si accorge che questi legni sono pieni di nomi intagliati. Ma non sono nomi di combattenti morti lassù, bensì quelli dei robusti ragazzi che, durante 2—3 settimane, si sono riuniti, ogni mattina, attorno alla bandiera, per cantare prima di mettersi al lavoro. Benevolmente, essi hanno messo le loro giovani forze a disposizione d'una bella opera: la realizzazione del villaggio Pestalozzi. Non è questo dunque un nuovo sport che sviluppa a un tempo le qualità fisiche e le qualità di cuore?

Dal villaggio dei fanciulli la vista è splendida e si estende lungo la dolce linea delle colline del paese di Appenzello fino al lago di Costanza. Una attività intensa regna nel cantiere del villaggio, contrastando con la pace del paesaggio. Le case sono a tutti gli stadi di costruzione: qui non ci sono ancora che degli scavi, più in là la travatura è com-

piuta, il tetto posato, ed ecco ancora due doppie case completamente terminate. Una marcia così rapida della costruzione non sarebbe stata possibile senza l'aiuto di validi, giovani lavoratori volontari.

Il duro lavoro non esclude un chiacchierio gioioso e la gaiezza regna nel cantiere. Intanto che si scavano le fondamenta, si spingono le carrette e i muri si alzano, i muscoli dei lavoratori si irrobustiscono e la pelle si abbronzà. Ognuno sa che, con il proprio sforzo, contribuisce a lenire la miseria degli orfani della guerra. Incoraggiati dal capo del campo i giovani riprendono ogni giorno il lavoro con ardore. Non vuoi tu pure durante una o più settimane darti a questo sport di nuovo genere che fortifica corpo e anima? Non vuoi sacrificare un po' del tuo tempo alla costruzione di un nido che riceverà dei fanciulli ai quali la guerra ha preso tutto? Inscriviti dunque al «Villaggio dei fanciulli Pestalozzi» Campo dei lavoratori volontari, Trogen/Appenzello. Il tuo nome figurerà pure su uno dei pezzi di legno che attorniano il pennone della bandiera.



Lo spirito di Macolin

Se non lo conosci, vieni a trovarlo a Macolin...

Se l'hai dimenticato, vieni a ritrovarlo a Macolin...

Se lo possiedi, fallo conoscere ad altri ed invita i tuoi amici che l'ignorano a venire a trovarlo a Macolin.

Il servizio romando d'informazione

Questo servizio, creazione esclusivamente romanda, è costituito dai capi d'informazione di tutti i cantoni romandi, compreso il Ticino e il Giura bernese, e dai capi degli uffici cantonali I. P.

Organizzato da mano maestra dall'attivissimo capo-propaganda della S. F. G. signor John Chevalier assecondato dal signor H. L. Bonardelly, giornalista, questo organismo ha contribuito in grande misura alla diffusione dell'ideale I. P. e dello spirito di Macolin in terra romanda.

I signori Chevalier e Bonardelly hanno domandato, nel 1945, di essere liberati da tutte le questioni amministrative aventi relazione con questo servizio, per ragioni di maggior impegni personali. La loro domanda fu accolta favorevolmente. Il segretariato romando della S. F. G. S. fu incaricato di questo compito, però i signori Chevalier e Bonardelly accettarono di restare come consiglieri tecnici del S. R. I., specialmente per le relazioni con la stampa e la radio. Il S. R. I. si riunisce, ogni anno, una o due volte secondo le necessità. È Bellinzona che ebbe l'onore di accogliere i delegati romandi, il 27-28 dello scorso settembre. Durante questo rapporto si procedette a uno scambio di vedute più istruttivo fra i rappresentanti dei diversi cantoni. La situazione dell'I. P. fu chiaramente analizzata e, se in alcuni cantoni si nota un leggero regresso sugli anni precedenti, nell'insieme del paese si constata una migliore comprensione da parte della popolazione quantunque essa non sia ancora sufficientemente informata sugli ideali I. P.

La riunione di Bellinzona del settembre scorso, la prima che si sia svolta nel Ticino dall'entrata in vigore dell'ordinanza del 1º XII. 41 sull'istruzione preparatoria, ha riunito, oltre ai membri del S.R.I., anche i presidenti degli uffici I.P. romandi che, con la loro presenza, hanno voluto conferire alla riunione stessa l'importanza che essa si meritava e nel contempo esprimere la riconoscenza verso i camerati ticinesi che sempre si sono trasferiti oltre San Gottardo per i lavori delle conferenze indette in varie città della Svizzera onde dalla comunità di lavoro l'I.P. avesse a prosperare ed a perfezionarsi. Dal canto loro il Lod. Consiglio di Stato, la Sezione I.P. del Ticino, ed in particolare i signori Sartori e Rossi, hanno cercato di rendere interessante e gradito al massimo il soggiorno dei camerati romandi nel Ticino: particolarmente apprezzata la visita, sotto l'esperta guida del dr. Spartaco Zeli, al moderno stadio comunale di Bellinzona, un gioiello del genere, per il quale non possono essere espresse che lodi nella speranza che questa magnifica costruzione abbia a poter contribuire ad un sempre maggior sviluppo dell'I.P. nel Ticino.

Un'attiva campagna sarà lanciata nel corso del 1947 affinchè sparisca per sempre il pregiudizio secondo il quale l'I.P. non è che un'impresa militare camuffata. Bisogna che i genitori svizzeri sappiano che l'I.P. non vuole che il miglioramento dell'educazione che essi hanno inculcato ai loro figli, per mezzo degli esercizi fisici e con il solo e unico fine: LA PREPARAZIONE ALLA LOTTA PER L'ESISTENZA.

I corsi federali per capi sci I. P. 1946-47

Affinchè ognuno, che abbia interesse per un corso di sci possa prendere già fin d'ora le sue disposizioni comunichiamo le date dei corsi invernali I.P. organizzati dalla S. F. G. S.

Cinque corsi sono previsti quest'inverno due dei quali sono riservati ai camerati romandi e ai ticinesi. I corsi per i camerati svizzeri tedeschi avranno luogo a Davos (Von Sprecherhaus), i nostri in comune con i romandi a Crans s/ Sierre (Vallese).

Se volete approfittare al massimo dell'istruzione dovete prepararvi subito e mettervi in allenamento (perciò in altra parte del giornalotto vi abbiamo allestito un buon programma di lavoro), affinchè, se non avete occasione di mettere a lungo gli sci prima del corso,iate almeno fisicamente pronti a sopportare le fatiche di un'istruzione sciistica e ciò a tutto vostro vantaggio e piacere.

Preparate subito i vostri corsi invernali: il periodo di vacanze vi troverà così pronti ad ogni eventualità. Informatevi subito anche nella regione dove volete svolgere il vostro corso perché è molto probabile che, durante il prossimo inverno che si avanza a grandi passi, la richiesta di alberghi, case per i giovani, capanne, ecc., sarà molto grande.

E che lo sport nazionale conosca nell'I.P., durante il prossimo inverno, un successo come mai finora.

Istruzioni importanti!

I corsi previsti per i ticinesi sono i seguenti:

Corso Nr. 1/47 dal 6 all' 11. I. 47 a Crans s/ Sierre - in francese.

Corso Nr. 2/47 dal 13 al 18. I. 47 c. s.

Coloro che intendono parteciparvi devono chiedere immediatamente il formulario di iscrizione alla Sezione I.P. del Dipartimento Militare cantonale in Bellinzona e ritornarlo debitamente riempito al più tardi 15 giorni prima dell'inizio del corso.

Al corso Nr. 1 possono partecipare coloro che intendono sviluppare e completare le loro conoscenze tecniche nello sci allo scopo di diventare dei capi per i corsi e gli esami di sci nell'I.P. Per i capi che hanno già seguito un corso federale il presente corso è considerato quale corso di ripetizione.

Una classe del corso Nr. 2 si occupa dell'istruzione dei partecipanti per formarne dei capi campo di sci nell'I.P. I partecipanti devono aver subito, con successo, un corso federale per capi I.P. in quanto l'istruzione principale verrà quasi esclusivamente sull'organizzazione dei campi di sci, su alcuni esempi di escursioni previste per gli esami del gruppo A. (la marcia sciistica può essere effettuata al posto della marcia) e del gruppo B.

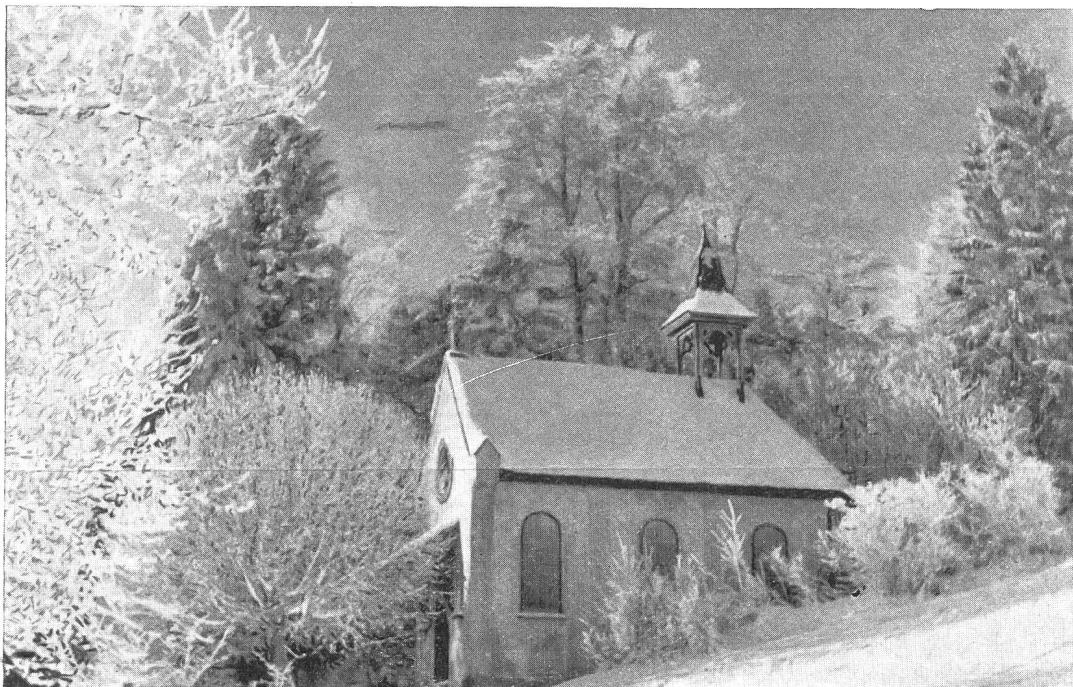
All'entrata di ogni corso gli iscritti verranno sottoposti ad un esame al termine del quale coloro che non saranno riconosciuti come sciatori mediocri e che non hanno una funzione definita nell'I.P. saranno immediatamente licenziati.

Macolin 1946

Per la terza volta la scuola federale di ginnastica e sport (S. F. G. S.) apriva le sue porte alle Chiese per un corso riservato agli ecclesiastici. Quest'anno esso ebbe luogo dal 22 al 27 luglio.

Fare la storia di questo corso parlando di arrampicare, lanciare, correre, saltare o ancora pallamano o pallacanestro, è dare un'immagine convenzionale del bosco di Macolin e non dire niente di nuovo sulla fisionomia che esso può prendere quando si anima. Dire che l'organizzazione del corso, questo anno dovuta al signor W. Dürr, fu ottima, è semplificemente notare, presso uno di questi accademici

ca camerateria di tutto il personale del centro. E per questo dono dei maestri il ringraziamento dei partecipanti non è troppo. Sì, signor Privat, voi che arrossite davanti ai vostri dotti scolari, è senza timidezza, questa volta, e con una tranquilla sicurezza che, sotto i grandi abeti di Macolin, avete pronunciato, davanti ai vostri vivaci romandi, queste due parole di comunità e di contemplazione. A Macolin, dove perfino il nome tedesco non sembra così duro, si sa cosa vogliono dire queste due parole: tutti gli ecclesiastici che ci sono stati renderanno questa stessa testimonianza.



La romantica cappella di Macolin si è già vestita del suo magnifico manto invernale.

dello sport, una mano maestra e rendergli il giusto omaggio. Presentare sessanta curati e pastori in tenuta di ginnastica sarebbe già più originale soprattutto se si trattasse di schizzare il ritratto del cappuccino che Dio tagliò alla Guglielmo Tell. Ma dal momento che tutti erano nella stessa tenuta dove era il curato, dove il pastore e cosa c'era di sensazionale?

Fare la storia di questo corso parlando di una vera riservatezza è colpire di più nel segno. Macolin ci richiamò il vero senso della missione che ha ricevuto: «che se il corpo, questo dono di Dio, deve essere coltivato, è per esserne maestri e non per adorarlo». E in effetto, al disopra dei colloqui con il signor Hirt e i diversi monitori, al disopra della varia documentazione rappresentata dai films, dai clichés, dalla parola, al disopra del lavoro propriamente detto (Uomo, che cosa hai fatto del tuo corpo?) ci fu lo spirito di questo corso che si svolse in un'armonia rimarchevole e serena. Certamente si può attendere tutto ciò da uomini di chiesa: ma c'era anche l'attitudine alla benevolenza, alla fran-

No, Macolin non è solamente una scuola ordinaria di cultura fisica e di sport. Che lo si dica chiaramente! E che questo centro continui l'opera iniziata presso la nostra gioventù con questa stessa fiamma e vigore, con questo stesso senso di affetto e di rispetto del prossimo nel gioco, nello sforzo, nella lotta; di questo prossimo di cui il mondo ci insegna troppo presto a farne un avversario e un nemico.

Ph. Wagner.

Nel Dipartimento Militare Ticino

Il Lod. Consiglio di Stato ha nominato Segretario del Dipartimento Militare e Cdt. di Circondario il signor Cap. Dante Bollani di Bellinzona.

L'eletto, che entrerà prossimamente in possesso della carica, non è nuovo negli ambienti dell'I. P.: infatti egli rappresenta, dal 1942, la Società di Educazione fisica fra i docenti nel comitato cantonale dell'I. P. ed è redattore della «Pagina dei docenti» nel «Ginnasta svizzero». Il signor Cap. Bollani non mancherà di continuare l'opera sua per l'I. P. al posto di comando nel quale esplicherà la sua attività futura per cui gli auguriamo le migliori soddisfazioni.

Organizzate i corsi di sci !

I giovani si sentono particolarmente attratti dal fascino della neve: e desidererebbero poter imparare a scivolare sugli sci sotto guida esperta. I capi che hanno seguito dei corsi federali di sci non devono pertanto indugiare un solo momento ad organizzare, con i loro giovani, dei corsi di sci non appena le condizioni siano favorevoli.

E' pertanto necessario richiamare come la Sezione I. P. del DMC sia sempre a disposizione per tutti i particolari che ognuno ritenesse di dover chiedere per l'organizzazione dei citati corsi.

Riteniamo utile richiamare i punti essenziali che devono servire di guida ad ogni capo che intende dirigere un corso di sci (corso raggruppato o corso suddiviso in più giornate).

Deve innanzitutto essere chiesta l'autorizzazione a tenere il corso alla Sezione I. P. del DMC. Essa deve contenere:

- a) il nome del capo e del suo sostituto;
- b) l'elenco con le generalità dei giovani iscritti al corso;
- c) la località ove si svolgono gli allenamenti;
- d) il programma dettagliato del corso (giorno per giorno, ora per ora);
- e) il numero degli sci necessari per essere forniti ai giovani che ne fossero sprovvisti.

Questi dati devono essere in possesso della Sezione I. P. almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso. Possono essere ammessi solo quei giovani che nell'anno precedente, o nello stesso in cui ha luogo il corso, abbiano partecipato agli esami del gruppo A (esami di base). Ogni corso deve avere la durata minima di 30 ore (non comprese le ore di esame). Inoltre è possibile, per i corsi raggruppati, ottenere, dietro consegna dei buoni di razionamento (che devono essere incollati su fogli appropriati da ritirare presso gli uffici dell'economia di guerra), la fornitura di viveri da parte del C. C. G.

La richiesta di viveri deve pure pervenire alla Sezione I. P. del DMC, unitamente ai buoni, almeno 12 giorni prima dell'inizio del corso.

A corso terminato ogni capo si faccia il dovere di ritornare al più presto possibile (mediante l'apposito buono di trasporto da chiedere alla Sezione I. P.) gli sci onde, appena rimessi in efficienza, essi possano essere destinati ad altri corsi.

Ogni capo che abbia interesse ai corsi di sci non perda tempo e si metta subito al lavoro: la neve scende già abbondante e favorevole sulle montagne: attende gli sciatori che, dal suo candore, trarranno le migliori soddisfazioni e saranno ricompensati di qualche sacrificio fatto e che non sarà, sicuramente, stato vano !



Una corda e 12 esercizi

Mi fermo spesso a guardare i ragazzetti che aspettano di andare a scuola, o sono liberi. Vorrei così rivedermi ancora ragazzo, ritrovare in essi una parte della mia vita, di me stesso. Ma questa fusione non si accorda in me. Mi domando se essi sono così diversi da noi — allora nel buon tempo passato —. Certo, lo sono. E come sarebbe possibile sfuggire all'influsso di questo ultimo decennio, con situazioni così disparate, con così repentina cambiamenti di toni quasi da essere impossibile rintracciare i legami fra loro? Questi ragazzetti che guardo — con tanta simpatia — non sono come noi — allora. Non giocano più con il nostro slancio, non corrono più come noi. Io credo che essi abbiano perfino perduto uno stadio della loro vita che chiamerei quasi « del correre e saltare » in un primario bisogno naturale.

Quando ero ragazzo — e non sono molti anni — il correre e il saltare formavano una parte del nostro pane quotidiano — oggi direi della nostra vitamina. Eravamo sempre in molti nei nostri giochi (Mago e libero boni ecc. ecc.) si era una comunità vera e propria. Fra i giochi più prettamente individuali primeggiavano il cerchio e la corda.

Da molti anni non ho più visto un cerchio o una corda da saltellare in mano a un ragazzo. Ne ho ancora visto e adoperato di corda solamente nel

mio allenamento, nei campeggi e nei corsi per atleti e decatleti.

Anche le ragazzette giocavano molto con la corda. Ci dicevano appunto che era un gioco da ragazza; eravamo però tanto intelligenti o noncuranti degli altri, guidati da un buon istinto, da continuare ugualmente a esercitarcisi giocando con la corda.

Erano delle vere gare che disputavamo: riuscivamo più di 200 volte senza fermarci.

Ginnastica spontanea, istintiva, nell'atmosfera della natura, della libertà.

Oggi penso e sono sicuro che mi fece molto bene.

La corda è l'attrezzo ginnico più semplice, un gioiello per chi lo sappia adoperare. E dicendo attrezzo in cultura fisica si prova subito una speciale attrazione. Un piccolo attrezzo che mi piacerebbe vedere in mano a tutti i nostri ragazzi, a tutte le nostre ragazze e a tutti i nostri ginnasti e atleti. La corda possiede il grande vantaggio di adattarsi a tutte le età, le costituzioni e i gradi di prestazione. Buona come esercitazione per il principiante come per lo specialista, per il ragazzo come per l'uomo, che rinchiuso in un ufficio sente il bisogno di un po' di movimento per sfuggire all'assalto degli anni. È pure molto buona per la donna. Altro pregio è che

si può esercitare dappertutto; un metro di spazio è sufficiente.

Come deve essere e come si tiene la corda. Passata sotto i piedi deve arrivare circa all'altezza delle anche. Importante per un movimento più regolare è che, al centro — sotto i piedi —, sia un po' più grossa, pesante.

La corda è tenuta molto leggermente fra il pollice e l'indice. Il movimento è impresso dalla rotazione della mano nella sua articolazione e non da tutto il braccio. Il braccio rimane sciolto, libero lungo il corpo con i gomiti contro le anche.

Agilità e mobilità. Saltellare con la corda è una delle migliori preparazioni per il lavoro, il molleggiamento delle articolazioni (specialmente della caviglia) e quindi della mobilità, dell'agilità del corpo. Le caviglie vengono rinforzate in un modo esemplare e acquistano una capacità d'estensione tanto utile per ogni movimento e per l'ottenimento di buoni risultati. Molto utile quindi per l'atleta.

Polmoni e cuore. Il saltellare con la corda è uno spiccatissimo esercizio per il cuore e i polmoni. E questo è il più importante. È incredibile come il lavoro con la corda sviluppi la potenza e la capacità respiratorie. Cuore e polmoni si fortificano nel migliore dei modi.

Giovani, sportivi, atleti non dimenticate questo piccolo attrezzo.

Ecco pertanto un piccolo programma per le esercitazioni con la corda:

1. Doppio saltellamento sulle gambe.
2. Saltellamento semplice sulle gambe.
3. Saltellare nelle diverse posizioni: divaricata, spaccata, incrociata.
4. Saltellamento semplice cambiando sulla sin. e des. (anche bilanciando la gamba libera in av. in alto o ind.)
5. Doppio saltellamento cambiando sulla sin e des.
6. Saltellare su di una gamba.
7. Correre con la corda.
8. Saltellare incrociando le braccia (slancio a otto).
9. Ad ogni saltellamento far passare due o più volte la corda.
10. Saltellare in av. e ind., di fianco a sin. e a des.
11. Piegare la corda in 4, tenderla fra le mani, salto accosciato ind. e in av.
12. Bilanciare la corda in cerchio e saltellare.

Tutti questi esercizi si possono eseguire anche bilanciando la corda in senso contrario; con poche forme si ha quindi una bella varietà che ognuno può ancora aumentare con un po' di fantasia. Ogni esercizio può essere eseguito — simile alle corse — anche come esercizio di aumento o d'intervallo.

Macolin, novembre 1946.

Taio.

Da un anno all'altro

Anche il 1946 sta per terminare: e con esso saranno terminati tutti i corsi (con le sessioni di esame) che erano stati autorizzati per il quinto anno di attività dell'I. P. A partire dal 1. gennaio 1947 una nuova ordinanza e nuove disposizioni esecutive verranno a sostituire quelle prese dal Consiglio Federale, con i pieni poteri, nel 1941 e 1942. L'organismo dell'istruzione preparatoria sarà semplificato, verranno introdotte delle innovazioni, ma il principio fondamentale di dare alla gioventù svizzera liberata dall'obbligo scolastico sino alla sua entrata nella scuola di reclute la possibilità di seguire volontariamente e gratuitamente dei corsi di istruzione fisica continuerà a sussistere. Si renderanno necessarie istruzioni supplementari ai direttori dei corsi, continueranno ad essere formati, alla S.F.G.S., e secondo le nuove direttive, ancora dei capi che, sulla collina sopra Bienne, andranno a conoscere quello spirito di Macolin che dovranno poi trasmettere ai giovani che saranno affidati alle loro cure. L'I. P., che tutti hanno ritenuto indispensabile per l'educazione del nostro popolo, continuerà a sussistere: e coloro che ne vorranno approfittare non avranno di che pentirsi.

Intanto, per il passaggio da un anno all'altro, nell'attesa che vengano rese note a tutti le nuove istruzioni, è necessario provvedere alla liquidazione delle pendenze del 1946.

È innanzitutto ai capi che hanno organizzato dei corsi che vogliamo rivolgerci: per dir loro che è necessario che tutto il materiale che è stato loro spedito venga ritornato (e se possibile non in modo indecente come è capitato ultimamente in un paio di casi) mediante il buono di trasporto gratuito color giallo (che deve essere richiesto alla Sezione I. P. del DMC a Bellinzona) senza troppo ritardo: per la fine di dicembre 1946 tutto il materiale deve essere in possesso della Sezione I. P. per le necessarie riparazioni e revisione. Deve pure essere ritornata, alla citata Sezione, la tessera di controllo H/1 per la contabilizzazione delle ore di allenamento: coloro che non ritornano questo documento non avranno diritto al sussidio di organizzazione. Anche i libretti delle attitudini fisiche dei giovani che hanno subito gli esami devono essere inviati alla Sezione per le necessarie inscrizioni.

Sarebbe pure interessante che qualche capo di buona volontà mandi qualche scritto alla redazione del bollettino ove vengono esposte considerazioni sull'attività svolta e suggestioni su quella a venire.

Si esige poco ma quel poco deve essere regolato con sollecitudine e precisione. Solo agendo secondo questi principi si è sicuri di contribuire nel migliore dei modi alla perfetta riuscita di tutta l'organizzazione.