

Scuola efficace e gioviale : una dozzina di esercizi a due

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **6 (1950)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

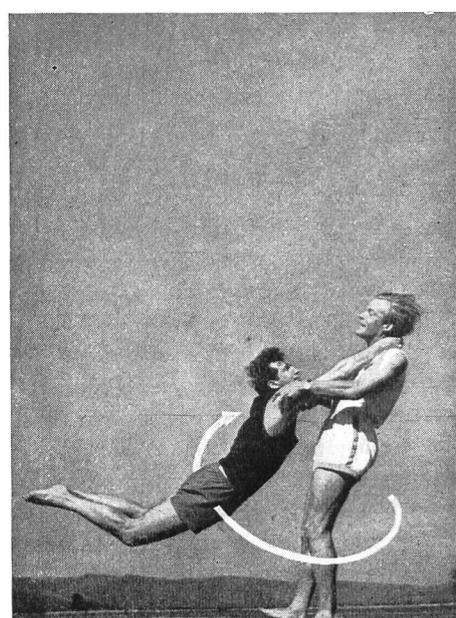
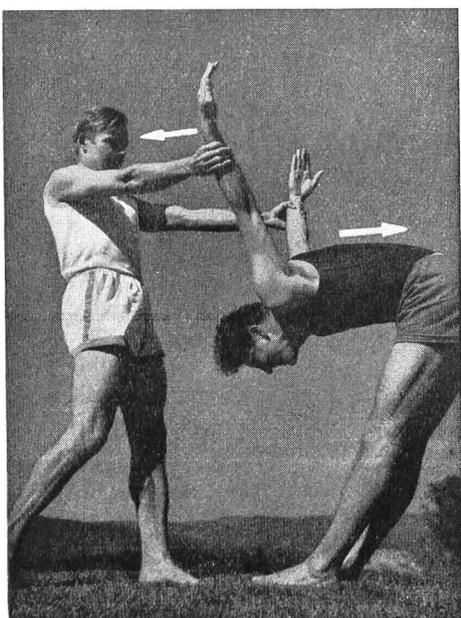
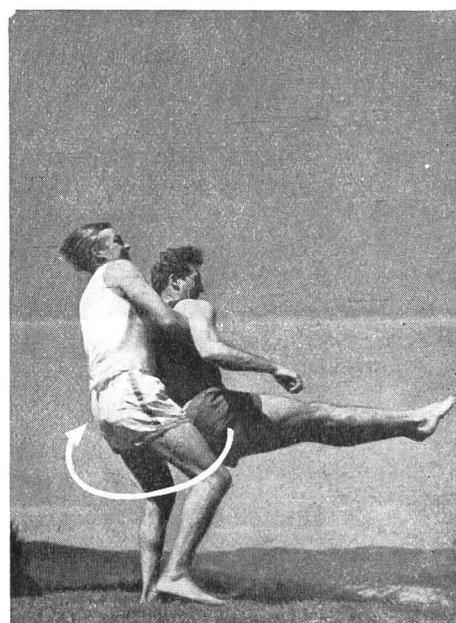
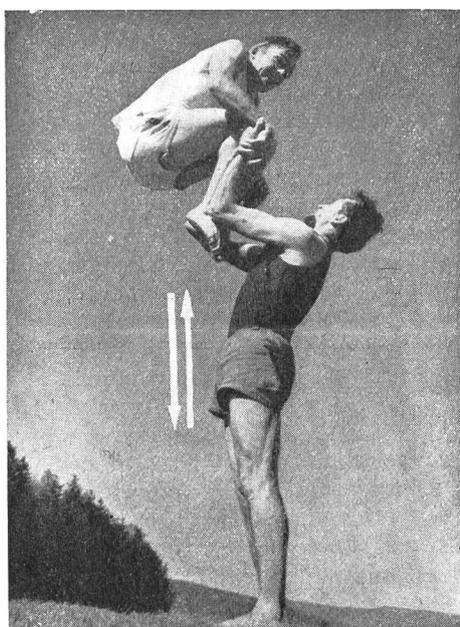
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

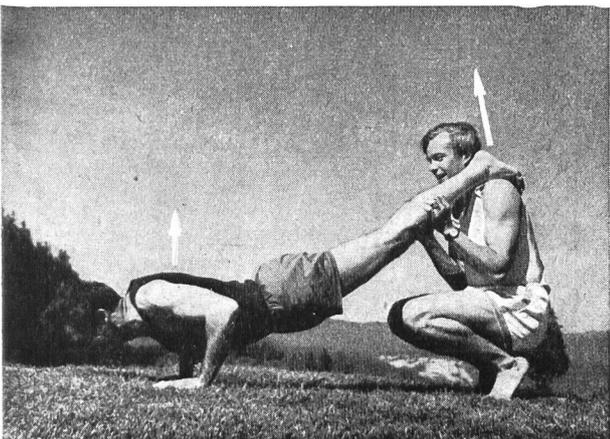
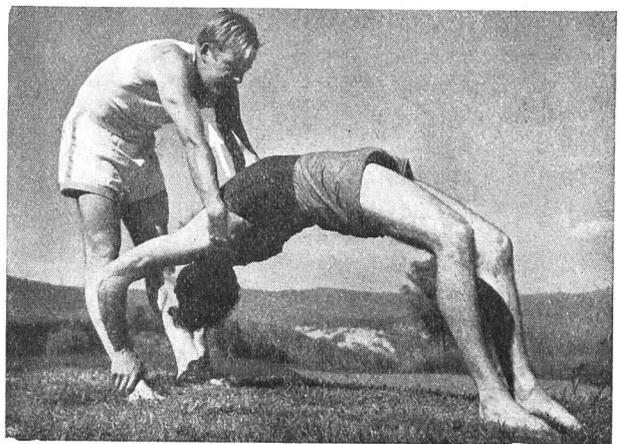
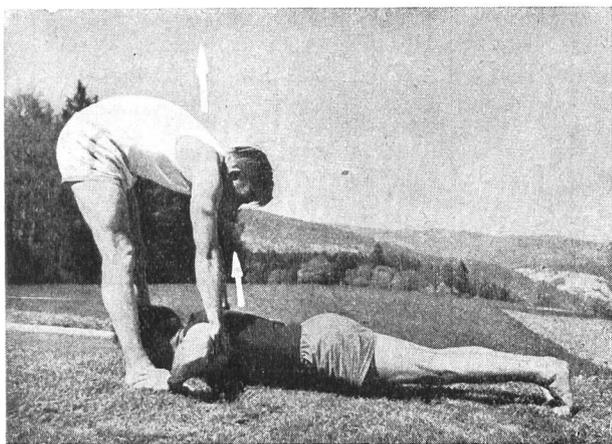
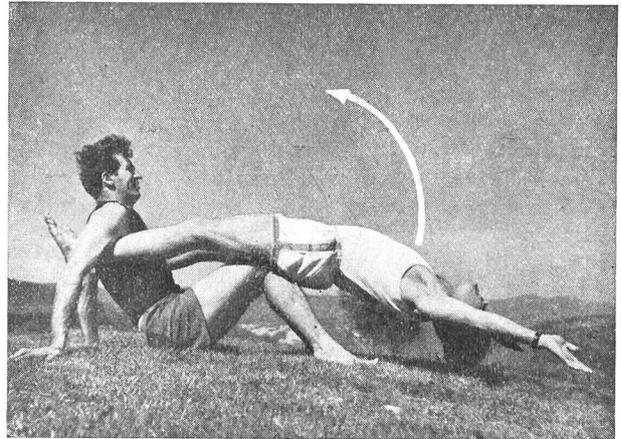
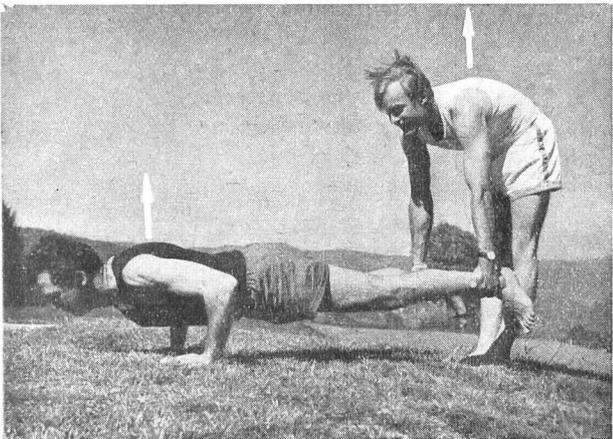
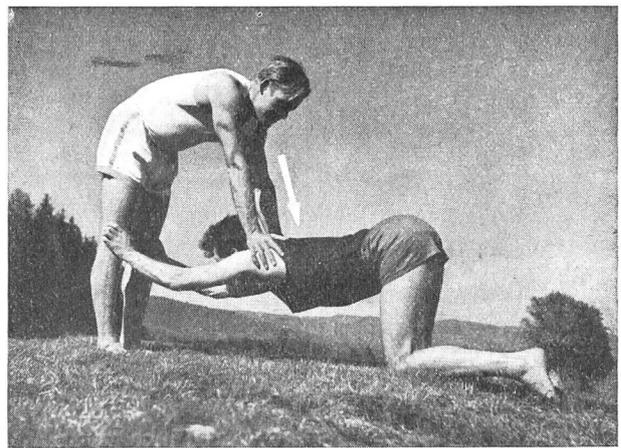
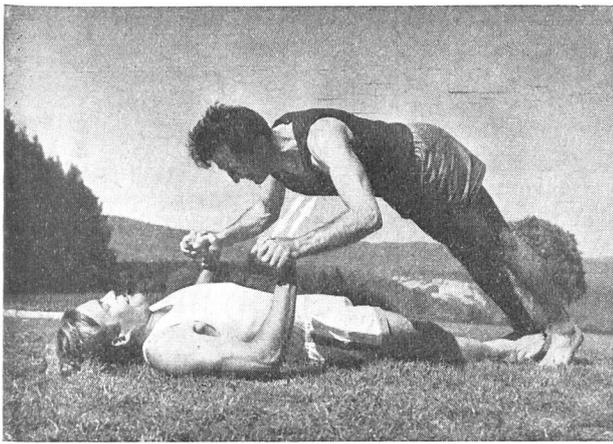
Scuola efficace e gioviare

UNA DOZZINA

di esercizi a due

(Idea da «INS»)





Per eseguire degli esercizi a due c'è posto dappertutto: basta che vengano eseguiti con gioia e bene. Allora si è sicuri di ottenere un effetto positivo. Così hanno pensato i due maestri di sport Taio Eusebio e Kaspar Wolf che si sono ingegnati per creare una serie di nuovi esercizi a due che ogni monitore I.P. potrà far eseguire dai propri allievi. Le foto indicano, meglio di ogni arida descrizione tecnica, il modo di agire: basta eseguire i movimenti secondo le direzioni delle frecce per risentire nei muscoli i benefici di questi esercizi.

Monitori I. P. Fate una dimostrazione pratica davanti ai vostri allievi poi fate eseguire il lavoro collettivo controllando ogni coppia. Ogni esercizio può essere ripetuto a volontà. Al lavoro, dunque, e con gioia!