

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:	10 (1954)
Heft:	2
Rubrik:	Lezione primaverile all'aperto

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

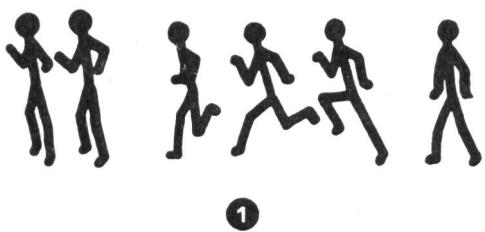
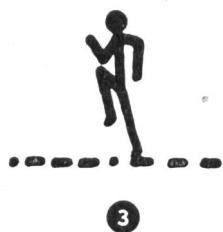
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

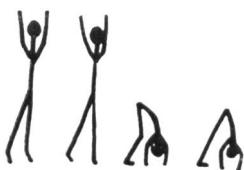
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.02.2026

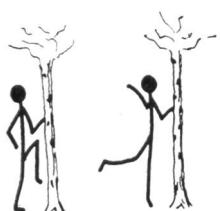
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



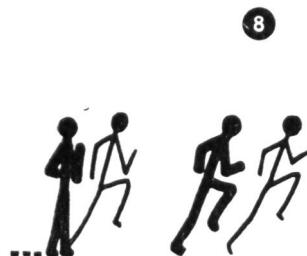
5



6



7



8



Lezione primaverile

Per bello e affascinante che sia l'inverno pur giunge il tempo in cui l'uomo desidera, brama con ogni fibra del suo essere un cambiamento e attende con fine voluttà la fresca dolcezza, la colorata varietà della nuova vita, il carezzante fremito ritmico del risveglio della terra. E scosso impercettibilmente dall'alito di una vicina, soave promessa: sole di primavera.

L'antipatico, brutto periodo di transizione con tutti i suoi noiosi malanni, i suoi tristi aspetti e i suoi labili, capricciosi umori è passato. Si spera, con irriducibile forza, che non ci sia più un rovescio, un ritorno malaugurato di brutto tempo (l'uomo è nato, io penso, per eternamente sperare).

Il terreno ancora molle, gonfiato dallo sciogliersi delle nevi è in vivo fermento, è un irresistibile invito a uscire all'aperto, a cambiare attività. Sui sentieri dei prati e dei boschi, tra i rami secchi, le vecchie erbe, i giallastri bruni sterpi si schiudono mille piccoli palpitì della nuova vita. Nel bosco il sole scherza fanciullo tra i rami, disegna sul tappeto di musco artistici arabeschi della vita. Tremula, trasparente pace si sospende da ramo a ramo, così diversa da quel-

1. Leggero, sciolto camminare, interrotto da leggera corsa e saltellare, tutto sulla punta dei piedi. (Dis. 1).

2. Doppio saltellamento con eleganza di bambini nelle ronde primaverili. (Dis. 2).

3. Tre passi di marcia o corsa, doppio saltellamento (padronanza del movimento e coordinazione) (Dis. 3).

4. Corsa sciolta con falcata sostenuta, 40-50 m. intercalare marcia. Ripetere più volte (Dis. 4).

5. Cambiamenti di ritmo, in serpentina tra gli alberi, avviati con alcuni rapidi, corti passi di marcia, o con un saltello o con inclinazione del corpo in avanti, accentuare sempre l'alzata del ginocchio (Dis. 8).

6. Estensione in alto, flessione del tronco a fondo con molleggiamento (Dis. 6).

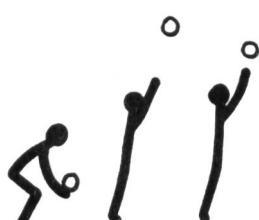
7. Tenersi a un albero: bilanciare la gamba in av. e ind. in alto (Dis. 7).

8. Gambe divaricate: flessione del tronco di fianco (Dis. 5).

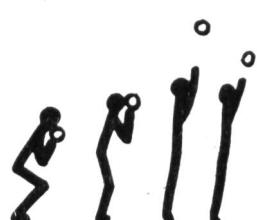
9. Scegliersi alcuni sassi di un paio di kg. Gambe divaricate: flettere a fondo, estensione, lanciare in alto (Dis. 9).
 » » » » » gettare in alto, anche dalla posizione un piede avanti (Dis. 10 e 11).

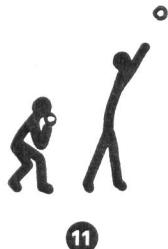
10. Gambe divaricate: rotazione del tronco e delle braccia a sin. e a des. con il sasso (Dis. 12).

9



10

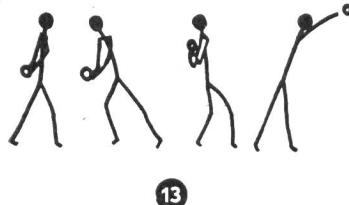




11



12



13



14



15



16



17

la invernale. Ha tonalità flautate e l'atmosfera è morbida, rotonda, piena di una tiepida, luminosa chiarità. Lo zufolio dei merli abbisogna di questa purezza di silenzio, di luce e si accorda e si scioglie in questa pace. Raramente mi sembra che l'atmosfera sia così sferica, piena come ora e che dia un tale sentimento di pienezza di vita. Lacerare questa quiete con agile, incantato piede, con un gridio di gioia libera umanamente. Si rimane lì stupiti come timido capriolo: si ascolta. L'eco scivola lontano come l'acqua sulla ruota del mulino che porta lontano la vita.

È bello trovarsi, uomo libero, sulla terra che verzica.

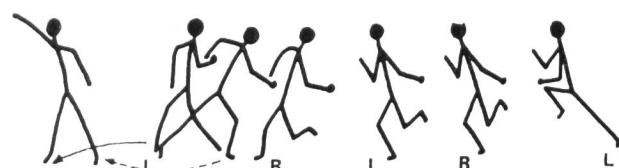
Il corpo, tutto l'essere, sente il bisogno di movimento. È necessario. Si ha l'impressione di essere come puledri lasciati uscire sui vasti, ondulati prati dopo molti mesi di svernamento.

È possibile che ci si metta con troppo impegno. Non lasciamoci trasportare troppo dalla voglia. Nonostante la gioia, il desiderio di strafare, la leggerezza apparente cerchiamo di restare fedeli al vecchio proverbio: « Chi va piano, va sano e va lontano »; eviteremo così certi mali muscolari.

10. Posizione un piede avanti: presa di slancio ind. come per la boccia, estensione per l'alto in av. con lancio o getto (Dis. 13).
11. Salto in corsa, liberi sopra muricciuoli, tronchi di alberi, piccoli cespugli, se più alto l'ostacolo posare un piede sopra, cercare di restare bassi con il tronco (Dis. 14 e 15).
12. Sui medesimi ostacoli marciando e correndo con il movimento del passaggio e tecnico degli ostacoli (Dis. 16).
13. Partenza bassa: posizione e scatto (Dis. 17).
14. Arrampicarsi su diversi alberi.
15. Saltare alla sospensione (ramo di un albero), flettere e tendere le braccia. Ripetere più volte.
16. Con sassi o coni o pignuoli:
Lanciare con rincorsa e passo crociato. Marcare la direzione con un ometto di sassi (Dis. 18).
17. Lanciare con rincorsa e il ritmo di lancio con 5 o 7 tempi (piccolo salto in corsa sopra un piccolo ostacolo, è l'inizio del ritmo) (Dis. 19).
18. Gioco: Volley-ball. Distensione e riposo.

19

2 • 1



18

