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: 14 (1958)

Heft: 5-6

Rubrik: Alcune raccomandazioni

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: 08.08.2025

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

Alcune raccomandazioni

Prima di uscire

Allievi (prima di uscire):

Ognuno controlli il suo posto. Le coperte sono piegate, tutto sembra in ordine . . . ma, alt! «Ho preso con me tutto quel che mi occorre? Vediamo: giacca a vento, para-orecchi, guanti, occhiali, crema, un po' di frutta secca come sussistenza intermediaria, il sacco da montagna con il materiale di classe! Bene, discendiamo nel locale delle scarpe. Ho cambiato ieri le stringhe rotte. Un po' di sciolina sotto gli sci! Siamo pronti !»

Maestro:

Va da sè che tutto il suo materiale è già pronto, il che gli permette di essere per tempo sul posto di riunione. Gli allievi arrivano, il materiale vien disposto in ordine; con un colpo d'occhio, controllo all'equipaggiamento personale dei singoli. «Piero, perchè non hai riparato quel cinturino rotto? Su, cambia in fretta quel bastone!». Ora gli allievi son riuniti su di un rango. Controllo del materiale: tasca sanitaria, punte di ricambio, guarnizioni per la slitta di soccorso, materiale di riparazione. «Bene, c'è tutto! Salutiamo con un canto la bella giornata che si annuncia!»

Regole elementari per l'applicazione delle scioline

— Più la grana della neve è fine, più la neve è fredda, più la cera usata deve esser dura (strato sottile!).

— Più la grana è grossa e la neve meno fredda, più la cera dev'esser molle!

— Più la neve è calda e collante, più spesso deve essere lo strato della cera!

— Più la neve è scivolosa e fredda, più lo strato della cera deve essere sottile!

Inoltre, per gli esercizi di marcia, di discesa e d'agilità, per i giochi e per le brevi escursioni, si utilizza con vantaggio un po' di cera di salita, mentre per le lunghe discese si impiega della cera da discesa.

Scelta del terreno

Ogni esercizio ha il suo «terreno ideale» ossia la forma di terreno che facilita l'esecuzione. Per l'introduzione di un determinato esercizio, si scelga il terreno appropriato e facile.
Poi, cambiando abilmente il posto, si aumenti in corrispondenza la difficoltà.