

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 10  
  
**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:** 22.01.2026

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



GIOVENTÙ + SPORT

## Il Centro sportivo di Tenero si ingrandirà

**È allo studio un progetto grandioso. Simpatica cerimonia in margine alla terza tappa di costruzioni**

Aldo Sartori

Importante quanto simpatica riunione, quella del 20 ottobre scorso al Centro sportivo di Tenero: erano presenti i signori componenti la commissione di studio e della SFGS di Macolin interessati all'ingrandimento dell'ormai nota proprietà che il Dono nazionale svizzero ha messo a disposizione della gioventù che si interessa della propria educazione fisica e della pratica dello sport. Il Centro sportivo di Tenero — egregiamente amministrato dai signori coniugi Rudolf e Elisabetta Feitknecht, mentre la direzione dei corsi è affidata al monitore di Macolin Josef Grun — ha accusato un numero impressionante di presenze (e molti gruppi e corsi non hanno potuto essere accettati), tali da richiedere la costruzione di nuovi impianti, sia per l'alloggio sia per permettere a ogni sportivo di dedicarsi alla disciplina preferita: naturalmente con largo spazio all'IP/GS, ora che, con la votazione del 27 settembre 1970, sarà possibile a **tutti** di «fare» dello sport.

Alcune cifre suffragano chiaramente la necessità e l'opportunità di un ingrandimento della proprietà: nel 1966 vennero ospitati 123 corsi con un totale di 4066 persone per complessivi 12.657 giorni di pensione mentre sotto le tende pernottarono 4012 persone (con parziale fornitura della

sussistenza dal Centro); cinque anni dopo, vale a dire nel 1970 appena conclusosi, si ebbero: 118 corsi con 4680 persone (l'edificio centrale non potrebbe ospitarne di più) ma però con 17.676 (!) pernottamenti e con ben 12.124 presenze sotto le tende! Ogni commento è superfluo! Così, sotto la direzione del vice-direttore della Scuola di Macolin e capo dell'IP, Willi Raetz, hanno portato il valido contributo alla discussione preliminare per l'ingrandimento del Centro sportivo di Tenero i signori: col. br. Jacques Bullet, del Dono nazionale; col. L. Zeerleder, l'ispettore delle costruzioni federali a Lugano, A. Codoni, con il segretario Waldispühl; Max Reinhard, del DMF; Rudolf Feitknecht e Josef Grun; B. Lieberherr (Sezione della pianificazione urbanistica del Dipartimento ticinese delle pubbliche costruzioni); M. Javet, Oscar Pelli e Aldo Sartori. I signori Codoni e Waldispühl hanno presentato i primi progetti sui quali è stato effettuato un valido scambio di opinioni, con inserimento di nuove idee e che verranno perfezionati e ripresi in una prossima riunione. Un complesso di costruzioni che comporta vari milioni di franchi e sui quali, appena ci sarà data via libera, ritorneremo in dettaglio.

Nel pomeriggio, ai soprannominati signori si sono aggiun-

Il 20 ottobre 1970 il signor Hans Hauser, dirigente del corso apprendisti di una ditta di Basilea, ha fissato sulla pellicola l'inizio della cerimonia di inaugurazione della terza tappa delle realizzazioni di Tenero, quando Josef Grun presenta la personalità.

Foto Hans Hauser, Basilea





ti il dir. Kaspar Wolf, Hans Brunner, Marcel Meier, Gottfried Schönholzer e Alfred Meyer, della Scuola di Macolin, ai quali Josef Grun ha riservato una gradita sorpresa: in riva al lago, si erano radunati i 120 apprendisti e apprendiste di una ditta farmaceutica basilese, con i loro dirigenti, che a Tenero trascorrevano una settimana di studio e di sport (eccellente esempio per ... molte ditte): mentre sventolavano i vessilli dei cantoni confederati, all'attento uditorio, che ha presentato vari canti, si sono indirizzati il col. Bullet

e il dir. Kaspar Wolf, i quali hanno voluto sottolineare il traguardo raggiunto della terza tappa delle costruzioni del Centro, al quale guardano con molto interesse Autorità, dirigenti, sportivi e, soprattutto, la gioventù. Una cerimonia semplice, quasi intima, ma pure molto significativa, che avrà sicuramente impressionato i giovani della notissima ditta basilese di medicinali i quali, ne siamo certi, saranno i primi propagandisti per questo superbo angolo del nostro Ticino!



Panoramiche dal 14.mo piano dell'Albergo Campofelice sul Centro sportivo di Tenero (foto di Aldo Sartori): nella foto in alto, verso il lago, a destra del lido-spiaggia e dei terreni per il gioco, nel lischedo dovrebbe sorgere un nuovo campo per il calcio con le piste per l'atletica. Nella foto in basso, verso il villaggio di Tenero, a sinistra dell'edificio principale del Centro (in un primo piano, a sinistra della Cartiera SA) dovrebbero sorgere altre costruzioni per ospitare un maggior numero di sportivi (l'area attualmente coltivata non verrebbe intaccata).



# Miscellanea G + S

Vico Rigassi

## IMPORTANTI RIUNIONI PER «GIOVENTÙ + SPORT A BELLINZONA

Il 6 e 7 novembre u.s. si è tenuto a Bellinzona il rapporto autunnale del Servizio Romando «Gioventù + Sport»; presiedeva il capo dell'Ufficio cantonale IP Ticino, signor Aldo Sartori, erano presenti i delegati dei cantoni di Ginevra, Vallese, Vaud, Neuchâtel, Friburgo e Berna (per il Giura bernese). Nella bella e storica sala patriziale di Bellinzona l'on. Consigliere di Stato Avv. Argante Righetti, capo del Dipartimento militare cantonale, ha rivolto ai presenti, in francese, un cordiale saluto e benvenuto, dichiarando che l'autorità cantonale ticinese farà tutto il suo possibile a favore del movimento Gioventù + Sport, approvato con grande entusiasmo dal popolo ticinese nella votazione federale del 27 settembre u.s.

Il vice-direttore della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, signor Willy Rätz, si è compiaciuto per il brillante esito della votazione nel Ticino e nei cantoni romandi e per l'intensa opera di propaganda e di persuasione svolta dal Servizio romando e dai responsabili nei vari cantoni, ed ha aggiunto che la bella targa-ricordo in rame, offerta dal SRG + S alla Scuola federale in occasione del suo 25.mo, ha trovato un posto d'onore nella sala della direzione.

I delegati hanno quindi fatto un largo giro d'orizzonte sulla situazione nei vari cantoni e sono stati unanimi nel constatare che l'introduzione del movimento nazionale «Gioventù + Sport», al quale parteciperanno, come noto, anche le ragazze, rappresenta un enorme aumento di lavoro per tutti gli Uffici cantonali IP. Alcuni di essi sono già stati trasformati — come ha segnalato Elia Tacchella per Neuchâtel — in Servizi cantonali dello sport, e raggruppano tutte le attività sportive e connesse, come il settore scolastico, quello degli apprendisti, quello delle manifestazioni sportive, della ripartizione cantonale dei fondi dello Sport-Toto, ecc.; una commissione generale di coordinazione, come è avvenuto nel cantone di Berna, dirige il complesso.

I delegati si sono quindi occupati dei problemi concernenti i corsi per esperti e monitori, il lavoro degli esperti nei cantoni, i corsi sperimentali del 1971, essendo ben chiaro che tutti devono essere pronti, malgrado la complessività dell'apparato amministrativo, per il giorno in cui «Gioventù + Sport» comincerà la sua attività, probabilmente nell'aprile 1972. Alla riunione sono state fatte numerose interessanti proposte, per esempio quella di riunire una «tavola rotonda» con i rappresentanti della Confederazione e dei Cantoni per discutere del problema dell'educazione fisica degli apprendisti.

Siccome la presidenza del SRG + S si alterna ogni anno tra i vari cantoni rappresentati, è stato designato presidente per il 1971 il capo dell'Ufficio cantonale vedese della IP, signor Louis Gonthier, assente per malattia, al quale tutti i presenti hanno inviato un cordiale messaggio di pronto ristabilimento.

Prima di chiudere i lavori, il capo dell'Ufficio cantonale ginevrino, signor Max Nicaty, ha espresso i ringraziamenti di tutti all'Ufficio cantonale IP Ticino per il modo egregio con il quale ha organizzato la conferenza, per i gentili omaggi offerti a tutti, complimentando il presidente uscente Aldo Sartori per la sua indefessa attività.

I delegati si sono poi trovati al Buffet della stazione di Bellinzona per il pranzo, egregiamente servito dal signor

Aldo Forni, al quale l'on. Guido Giambonini ha porto il saluto dell'autorità municipale. L'indomani mattina i delegati hanno visitato il Bagno pubblico di Bellinzona, sotto la guida del Prof. Oscar Pelli, col quale tutti si sono complimentati per la bella realizzazione.

## L'IP CONTINUA LA SUA ATTIVITÀ

Il rinvio alla primavera del 1971 della corsa di orientamento a pattuglie dell'IP Ticino, rinvio reso necessario da impellenti motivi tecnici, ha fatto sorgere, qua e là, il dubbio che l'IP cessasse la sua attività per far posto a «Gioventù + Sport». Sarà bene ricordare che l'IP continuerà la sua attività come in passato e che essa andrà scomparendo gradatamente, fino a lasciare completamente il posto a «G + S» agli inizi del 1972.

Nel frattempo, e soprattutto nel 1971, verrà curato il passaggio da un'organizzazione all'altra secondo le direttive emanate dai competenti servizi federali e ampiamente discusse durante il rapporto autunnale del Servizio romando «G + S» tenutosi recentemente a Bellinzona.

## PARTECIPAZIONE PRIMATO AI CORSI SCI DELL'IP G + S TICINO

I corsi di sci, organizzati dall'IP Ticino fin dal 1946, ottengono sempre un maggior successo, ponendo non pochi problemi di ordine amministrativo, organizzativo e logistico. Comunque l'Ufficio cantonale IP Ticino è riuscito a poter prendere in considerazione più di 330 iscrizioni, organizzando quest'inverno tre corsi invece di due, e cioè: ad Andermatt, dal 26 al 31 dicembre, un corso IP per maschi, con 139 partecipanti, che disporranno della caserma Altkirch, sempre messa gentilmente a disposizione dall'autorità militare, rappresentata dal Colonnello Bruno Soldati, comandante del terzo circondario delle G + F; dall'1 al 6 gennaio 1971, nello stesso luogo, un corso di «Gioventù + Sport» per 120 ragazze; infine, un secondo corso per maschi avrà luogo dall'1 al 6 gennaio al San Bernardino, con sede alla Capanna Oscar Toscano. I corsi comprendono tutte le classi di istruzione, dai principianti ai buoni sciatori, ed anche una classe speciale per il fondo. Oltre il problema logistico (il servizio di cucina sarà assicurato dall'ottima brigata di Aurelio De Biasio e Renato Grossi con collaboratori), bisogna risolvere anche quello degli istruttori; qui va segnalato non solo l'entusiasmo con il quale gli anziani tornano ogni anno a mettersi a disposizione della buona causa, ma anche l'adesione di molti nuovi monitori e, soprattutto, di monitori, queste per i corsi sperimentali femminili «G + S». Quaranta monitori IP hanno frequentato l'annuale corso di ripetizione, svoltosi il 28 e 29 novembre ad Andermatt, sotto la direzione del noto tecnico airolese Bruno Bonomi. Le monitorici «G + S» avranno un corso d'istruzione dal 9 al 13 dicembre a Hospental, dove dall'11 al 13 dicembre sarà pure organizzato un corso di ripetizione per monitorici di «Gioventù + Sport», con cinque monitorici ticinesi. Saranno quindi altre tre centurie di giovani ticinesi d'ambo i sessi che verranno ad aggiungersi alle migliaia di giovani che, grazie all'IP, hanno potuto iniziarsi ai segreti ed alle gioie dello sci, imparando anche ad amare sempre più le nostre montagne.



## Le visite medico-sportive dell'IP nel 1971

Anche nel 1971 i giovani che praticano l'IP possono chiedere di essere sottoposti a una visita medica. I monitori invieranno, a tale scopo, domanda all'Ufficio cantonale, nella quale sarà indicato il medico di fiducia e sarà allegato - *in duplo* - l'elenco dei giovani che desiderano essere visitati, *indicando l'anno di nascita e il domicilio*.

Nel 1971 possono essere ammessi alla visita medico-sportiva dell'IP i giovani che partecipano all'IP, eccezion fatta per i 14enni (i nati nel 1957) e i reclutandi (classe 1952) che siano già stati reclutati e dichiarati abili al servizio.

La visita deve aver luogo prima di esami facoltativi o all'inizio dei corsi di base (al più tardi *entro un mese dall'inizio del corso stesso*). A corsi (o allenamenti) *ultimati non verranno più concesse autorizzazioni*.

I medici sono liberi di applicare le tariffe dell'ANEF o quelle previste dalle decisioni del DMF: da parte dell'Autorità non verranno effettuate correzioni alle note degli onorari, sempre che gli stessi non superino quelli previsti dalle citate decisioni.

I medici dovranno inviare all'Ufficio cantonale, *subito* dopo aver effettuato le visite, due note (*non copie*) una delle quali portante il bollo per le fatture, l'altra saldata e senza bollo. *Alle note devono essere allegati i libretti delle attitudini fisiche dei giovani visitati, documenti nei quali saranno stati iscritti nelle apposite pagine (30 e seguenti) i risultati della visita. La mancata produzione del libretto o la non avvenuta iscrizione dei risultati della visita comporteranno lo stralcio dell'importo della visita dalla nota di onorario.*

Non potranno essere riconosciute note di medici per visite non autorizzate dall'Ufficio cantonale dell'IP. Si richiama inoltre agli interessati l'art. 20 delle DE del 18 settembre 1959. *Ufficio cantonale IP*

## Tiro alla fune

## Oltre 1000 partecipanti (9 nazioni) ai campionati d'Europa a Londra

(s.) Oltre 1000 attivi suddivisi in 59 squadre e in rappresentanza di 9 nazioni, hanno dato vita, l'ultima settimana di settembre allo Sports Centre del Crystal Palace National Stadion, a Londra, ai campionati europei di tiro alla fune. Per la prima volta vi ha partecipato anche la Svizzera, con due formazioni, che in precedenza si erano allenate a Macolin, a Engelberg, a Beckenried con una ultima esibizione a Rümlang, unitamente alla squadra nazionale inglese che ha funzionato da allenatrice e che aveva il suo quartier generale al Bernerhof, di Lucerna. Esse hanno dato la possibilità al giovane appassionato e competente cineasta, lo studente universitario Bodo von Düring (Kastanienbaum), unitamente a tre compagni, di effettuare le riprese per un film che sarà presto offerto in visione con le scene di Londra. Il dr. Kaspar Wolf, il capo dell'istruzione Hans Rüeggsegger, della scuola di Macolin, che hanno visto gli atleti all'opera, hanno riportato una ottima impressione su questa attività che è di grande complemento per gli altri sport e stanno preparando un programma anche per i monitori di «Gioventù e Sport». Alla sua prima partecipazione la rappresentativa elvetica si è molto ben comportata; naturalmente

## Abbonamento 1971 «Gioventù e Sport»

Cari lettori,

Il considerevole rincaro di nuovo registrato nel settore della tipografia e l'aumento dei costi di produzione come conseguenza inevitabile, ci obbligano ad aumentare leggermente la quota annua d'abbonamento alla nostra rivista; per il 1971 essa vien fissata a **fr. 5.50**. In considerazione del fatto che, per tutto il 1970, malgrado il passaggio da 6 a 12 numeri, la quota d'abbonamento è rimasta a fr. 4.50, riteniamo che questa maggiorazione di fr. 1.— sia per tutti comprensibile e bene accetta.

Per quanto concerne il rinnovo dell'abbonamento per il 1971, la quota aumentata delle spese di porto, verrà percepita, come lo scorso anno, per contro-rimborso. Questo modo di procedere è destinato a ridurre i lavori amministrativi al minimo indispensabile.

Contando sulla vostra comprensione e sulla vostra fedeltà, vi preghiamo di attendere la ricezione del rimborso per rinnovare il vostro abbonamento a «Gioventù+Sport».

Vogliate gradire i nostri saluti più cordiali.

Scuola federale di ginnastica e sport,  
Macolin

Ufficio centrale degli stampati  
e del materiale, Berna

## Sincere condoglianze

La Redazione della rivista partecipa con vivo cordoglio ai lutti che hanno colpito la famiglia Eusebio, in Airolo, con la morte del congiunto EDMONDO (Mundi), fratello del povero Taio, e quella del dir. Gianni Grassi, editrice del mensile, con il decesso del rag. Luigi GHIELMETTI, socio fondatore e dirigente della SA Arti Grafiche Ticinesi Grassi & Co., Bellinzona, e porge ai dolenti le condoglianze più sincere.

La squadra svizzera, che solo da qualche mese aveva iniziato gli allenamenti, ha lasciato, alla sua prima uscita, un'ottima impressione tanto da vedersi assegnata la challenge Camberley-Cup, che, sicuramente, saprà degnamente difendere l'anno prossimo in Svizzera in quanto, alla premiazione, il presidente della Federazione internazionale per il tiro alla fune (tug-of-war), Fugl A. Fuchs (Lucerna), ha comunicato che la prossima edizione dei campionati europei (1971) verrà organizzata in Svizzera ove già nuovi trofei sono annunciati per essere messi in palio (da Engelberg e Beckenried). Una manifestazione che già sin da ora gli sportivi devono annotare per non lasciarla sfuggire: sarà di grande insegnamento e di indiscussa utilità per tutti.

N.d.r. Una presenza macoliniana all'estero; malgrado la cosa sia ormai vecchia di qualche mese, ci sembra giusto ed utile darne qui la relazione.

### Salzburgo: congresso internazionale di ginnastica

Il congresso è stato aperto, martedì 12 maggio 1970, nella sala dei Cavalieri della Residenza, con un breve concerto, seguito da un'introduzione sul tema, data da due conferenze: la prima, sull'«Educazione fisica», ad opera dal signor Niedermann, professore all'Università di Salzbùrgo, la seconda, sul «Ritmo come principio del movimento», da parte dal signor Roething, direttore dell'Istituto di educazione fisica dell'Università di Berlino.

Mercoledì mattina i lavori hanno preso inizio con un esempio di lezione avente per tema «Ritmo e coraggio». Lavoro ritmico agli attrezzi, con plinti, minitramp e tappeti, presentato dal signor Erterbauer, maestro presso l'Istituto d'educazione fisica dell'Università di Salzbùrgo. La lezione era composta di un seguito di esercizi aventi come scopo finale il salto mortale oltre un plinto. Sfortunatamente lo scopo ricercato, cioè il ritmo, specialmente tra gli attrezzi, non è stato raggiunto. I comandi erano dati, con un tamburello, in modo completamente negativo. Con la voce o con un tamburello «intonato», gli allievi avrebbero potuto raggiungere la linea d'applicazione dettata dal tema.

Seguiva una conferenza del Prof. Recla, direttore dell'Istituto di educazione fisica Università di Graz, su «Documentazione per l'educazione fisica e per la ginnastica ritmica». Il pomeriggio: un esempio di lezione della signora Seybold, insegnante all'Università di Norimberga, ha sviluppato il tema: «Esempio ritmico con cerchi». Gli allievi hanno avuto molta difficoltà già per far rotolare il cerchio sul pavimento. Le esecuzioni non sono sempre state convincenti, malgrado gli esercizi relativamente semplici. La fine della lezione è stata una prova di musica. Punto positivo è stato che l'insegnante ha fatto ascoltare la musica prima di passare all'esecuzione, negativo però il fatto che la musica stessa fosse troppo difficile, con una scelta non delle migliori (Mozart).

Abbiamo in seguito avuto la gioia di ammirare una lezione con ragazzi di 10-12 anni, condotti dal signor Hanebuth, direttore dell'Istituto d'educazione fisica dell'Università della Saar; tema: «Esempio ritmico con plinto, tappeti e banchine». Ogni allievo poteva scegliere il proprio ritmo personale prima che un passo, un movimento, un salto definito gli fosse stato imposto. Per terminare questo seguito di salti sopra uno o due elementi del plinto e sopra le banchine svedesi, l'insegnante domandava agli allievi di saltare oltre le panchine secondo la loro intenzione, idea, immaginazione. Lezione del tutto positiva, durante la quale si è potuta constatare la gioia degli allievi, la loro voglia di esercitarsi, di trovare e di creare nuovi movimenti; in fondo si è trattato della libertà vera e propria di potersi esprimere con dei movimenti.

«Perché corriamo? Perché ci piace». Questo il tema presentato dalla signora Seybold ed eseguito dalle studentesse dell'Università di Norimberga. Diverse forme di corsa, con corda, cerchio e palla di ginnastica. Per la posizione delle braccia, tenute di fianco, la corsa non ri-

sultava naturale. Gioia da parte delle partecipanti, ma forme di corsa non vive.

In serata abbiamo avuto dimostrazioni di danze folcloristiche austriache e di danze comuni. Queste dimostrazioni sono state eseguite dagli spettatori. Tutti hanno eseguito con entusiasmo queste forme di danza presentate dalla signora Klingt, insegnante di ginnastica e danza ad Amburgo.

Il giorno seguente, abbiamo potuto assistere a diverse conferenze: «Terminologia del ritmo e della ginnastica», «Aspetti biomeccanici del ritmo nel movimento», «Possibilità e limiti della ginnastica con musica nella educazione fisica per ragazzi».

Ha seguito un film sui movimenti ritmici e sulla tecnica nello sci. Il ritmo raggiunto nelle dimostrazioni sugli sci è stato relativamente buono, malgrado un non sempre conveniente sincronismo tra la musica e l'immagine (errore di tecnica cinematografica). Nel film stesso, per spiegare i movimenti laterali delle gambe, diverse sequenze sono oggetto di dimostrazioni troppo lunghe e senza nessuna attrattiva.

La giornata continuava con una lezione di scuola del corpo con anelli metallici di 2 kg, come allenamento per lanci, presentata dalla signora Hanebuth. Progressione che ha cominciato con un semplice circolo delle braccia, seguito poi da movimenti delle ginocchia, di tutto il corpo, per finire con spostamenti. Tipo d'esercizi liberi eseguiti con gioia, sempre con ritmo comandato. Questo genere d'allenamento permette di raggiungere il ritmo del movimento e la condizione fisica.

«Forme diverse con scopo finale rivolto all'ottenimento di forme semplici». Lezione per ragazze da 16 a 18 anni, presentata dalla signora Zdarsky, insegnante all'Istituto per l'educazione fisica dell'Università di Vienna. Partendo da esercizi molto semplici con cerchi, l'insegnante ha fatto a mano a mano delle combinazioni, con progressione di difficoltà e di ritmo. Questa lezione ha mancato di evasione, dal momento che non ha lasciato alle allieve la libertà di creare: sono stati loro presentati i diversi esercizi già in forma finale.

Giovedì sera, punto culminante del congresso; produzioni di «ginnastica convenzionale» e di scuola del corpo, eseguite da gruppi austriaci e stranieri: la scuola Kiedaisch, l'Istituto d'educazione fisica dell'Università di Vienna, la Federazione austriaca di ginnastica ritmica di Vienna, la scuola Loges di Bad Harzburg. La maggior parte di queste produzioni è stata eseguita con un accompagnamento al pianoforte che ha talvolta mancato di vita. Esibizioni tecnicamente buone ma di tanto in tanto troppo monotone. Dobbiamo ricordare: una produzione della scuola Kiedaisch, con corde, dove abbiamo potuto vedere un seguito di salti, di cambiamenti di direzione, di incroci di corda eseguiti in modo notevole; una danza molto piacevole, ma leggermente mancante di originalità, presentata dallo Istituto della Università di Vienna.

Il gruppo della SFGS, solo gruppo di studenti di sport in mezzo ai gruppi di ginnastica specializzata, ha cercato di dimostrare, con le sue produzioni, la connessione tra la ginnastica sportiva e la danza (seguito di corsa e salti con una musica di folklore sud-americano, Los Incas; poi danza sul ritmo «Jazz Goes Baroque» — George Gruntz — A. Vivaldi: «Il pastor fido», e per terminare un seguito di movimenti ritmici su una registrazione dei Shadows). Produzioni apprezzate dal pubblico, malgrado una «leggera» mancanza di tecnica da parte degli esecutori.

La serata si è chiusa con un ottimo «dessert» di due differenti gusti. Le dimostrazioni dell'Università di Sport di Colonia e dell'Istituto Orff di Salzbargo.

Per quanto concerne la produzione di Colonia, possiamo dire semplicemente: straordinario, fantastico, il tutto eseguito da un gruppo assolutamente omogeneo. Su una musica jazz, una danza con palle, una danza con bastoni preceduta da una spiegazione sul cambiamento di direzione del bastone, cioè movimento laterale, orizzontale, diagonale e un ballo «moderno» furono «divorati» con gli occhi dagli spettatori.

Chantal Bourge  
Studentessa SFGS, Macolin

Dopo la perfezione tecnica delle ragazze di Colonia, abbiamo apprezzato, non senza meno «appetito», le sequenze dell'Istituto Orff, che si esprime con mezzi moderni: gli strumenti a percussione, la pittura e i movimenti. Bisogna sottolineare la gioia degli esecutori nell'esprimersi con movimenti propri, il loro viso, la loro «pittura», su una musica composta quasi esclusivamente di batterie. Se si dovesse paragonare il lavoro di Colonia con quello dello Istituto Orff, potremmo dire che gli esecutori di Colonia, vista la concentrazione e la tecnica che devono raggiungere, non hanno gioia visibile durante l'esecuzione, contrariamente, ne hanno una dopo la loro produzione (non penso agli applausi). Per l'Istituto Orff, invece, durante le dimostrazioni, si vede e si sente il piacere degli esecutori. In conseguenza, dopo la dimostrazione, non hanno più una gioia manifesta per il lavoro fornito, ma pensano già ai problemi e alle idee che potranno ulteriormente esporre tramite i mezzi a loro disposizione. Il congresso ha vissuto la sua chiusura con una serata al castello di Hellbrunn, chiusura bagnata da un forte temporale primaverile in luogo e posto dei previsti giochi d'acqua e di luce.

Possiamo certamente trarre profitto da quanto abbiamo visto nel corso del congresso: ritenere ciò che dovremo fare e non (più) fare; cioè, nell'insegnamento, tra gli esercizi che dobbiamo allenare, dare spesso agli allievi la libertà di cercare le soluzioni indipendenti in «compiti di movimento», onde incitarli, svegliare la loro immaginazione, fornire loro gioia e volontà creativa. Comparativamente ad altre produzioni, nostro compito sarà di migliorare la tecnica. Dovremo inoltre sforzarci di praticare una ginnastica ritmica conforme ai nostri tempi, cioè reagire sulla musica attuale (folklore, jazz e musica simile), per provocare un aumento d'intensità nel movimento e per compiere piacevolmente un lavoro tecnico difficile. Penso che non si debba perseverare nelle forme convenzionali della ginnastica e dell'accompagnamento (piano), ma che si debba cercare di reagire, essere al passo con la nostra epoca.

Dobbiamo ricercare, mediante forme d'espressione, la qualità, ma non unicamente tramite il risultato tecnico o tramite la ginnastica collettiva; bensì con ricerche indipendenti, con collegamenti e con la creazione di movimenti. Credo che, con questo, la motivazione da dare alla gioventù sia quella di lasciarsi trascinare dal ritmo.

In questo presupposto educativo, la ginnastica ritmica può divenire un vero e proprio mezzo d'educazione in funzione di tutti gli sport e dell'educazione fisica. La SFGS di Macolin ha risposto all'invito dell'Istituto d'educazione fisica dell'Università di Salzbargo, partecipando a questo Congresso di ginnastica con 11 studentesse e 5 studenti del Corso per la formazione di maestri e maestre di sport. Lo scopo del congresso era, — una volta di più dopo le positive prove precedenti, come in Germania (ad esempio il congresso di Stoccarda «Die Gestaltung») — il concretamento della parte educativa che la ginnastica ritmica ha nell'educazione fisica in generale; la liberazione cioè dalla confusione delle tendenze impregnate d'ideologia, onde alzare il livello delle possibilità concrete della pratica scolastica e extra-scolastica. Vista sotto questo aspetto, la relazione del signor Roething, «Ritmo come principio del movimento», è stata un'analisi convincente del concetto pratico e teorico della parola «ritmo», troppe volte interpretata in senso sbagliato. Conferenze, esempi di lezione e dimostrazioni durante una settimana furono un ottimo spunto per fruttuose discussioni.

Margot Reppel  
Maestra di ginnastica ritmica  
alla SFGS







## La lezione mensile

### Allenamento d'efficienza fisica

Preparazione con palloni da pallamano - Muscolazione con camere ad aria di bicic'etta  
Giochi di lancio e presa con palloni da pallamano.

Hans Fluhler

Disegni: Wolfgang Weiss

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 16 allievi

Materiale: palloni da pallamano (se possibile 1 per allievo), camere ad aria di bicicletta, nastri, tappeti, 1 pallone pesante, plinto svedese.

#### Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio

⊕ Abilità

▷ Mobilità

Forza

braccia



gambe



♥ Resistenza

▶ Velocità

CV Colonna vertebrale

dorso



ventre



#### 1. Preparazione - Introduzione

Scuola del corpo con palloni da pallamano 20 minuti



— A coppie, seduti faccia faccia, gambe divaricate; lanciarsi la palla come una boccia insistendo sulla rotazione corretta del tronco e l'estensione del braccio di spinta.

braccia  
CV rot.

— Marciare e correre liberamente in palestra palleggiando.



— Scatto palleggiando.



— Palleggiando sul posto: sedersi e rialzarsi (varianti: mettersi sul ventre, in ginocchio, ecc.).



— In ginocchio, pallone tenuto a braccia tese sopra la testa: leggera flessione laterale del tronco con molleggiamento.

CV lat.

— Passo saltellato di fianco palleggiando con le due mani davanti al corpo.



— Palleggiare e correre attorno alla palla tenendo sempre la stessa orientazione.



— Seduti, gambe tese: far rotolare la palla davanti ai piedi e dietro il corpo.



#### 2. Allenamento

Forza

— Palleggiare: bilanciare una gamba sopra la palla che rimbalza.



Allenamento della forza con camere ad aria di bicicletta 20 minuti

— Posizione a gambe divaricate, tese: far rotolare la palla a mo' di otto, attorno ai piedi.



— Posizione a gambe divaricate, piedi sulla camera ad aria, le due estremità nelle mani: circolo delle braccia in avanti e indietro.



— Sul ventre, braccia tese in avanti, palla tenuta con le due mani: alzare la palla, la testa, le spalle e le braccia tutto nello stesso momento. Le gambe restano sul pavimento.

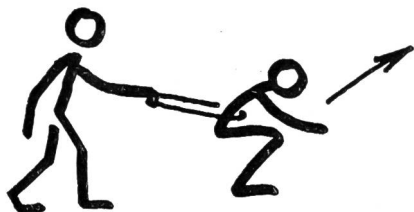


CV ind.

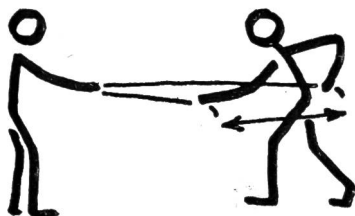
— Correre indietro palleggiando (sguardo indietro sopra le spalle).



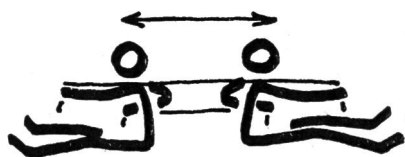
- Salto del rannocchio a coppie: B ritiene A tramite la camera ad aria, A effettua dei saltelli di rannocchio contro questa resistenza (B regola la resistenza).



- Movimento delle braccia del fondista: A e B faccia faccia. A tiene la camera ad aria per le due estremità e B a metà: A effettua dei movimenti con le braccia identici a quelli dello sciatore di fondo. Movimento alternato e simultaneo come per la spinta con due bastoni.



- «Pagayer»: A e B sono seduti schiena contro schiena a 1 m circa di distanza, tengono una camera ad aria a sinistra ed una a destra del corpo; effettuano simultaneamente una rotazione del tronco con estensione delle braccia: A a destra e B a sinistra; e viceversa.



- Remare: A e B seduti faccia faccia gambe divaricate e tese (piedi contro piedi). Camere ad aria tenute con le due mani: estensione simultanea del tronco indietro.



## Agilità e velocità

Giochi di lancio

30 minuti

- «Prendere in giro con la palla»: 3 allievi costituiscono un gruppo. 2 di essi si passano la palla, il terzo cerca di afferrarla o di alzarla da terra; se vi riesce vengono invertiti i compiti: «le taquineur» diventa «passista» e colui al quale è stato intercettato il passaggio diventa «taquineur».

- «Rollmops»: 2 parti si trovano di fronte sui lati minori di un terreno da gioco rettangolare. Ogni allievo ha un pallone.

A metà campo si trova il «rollmops» (pallone pesante). Con dei lanci ben mirati ogni squadra cerca di far rotolare il «rollmops» sino ad una linea situata a 1 metro dal campo avversario. Ogni lancio deve essere effettuato dietro la propria linea e si possono raccogliere soltanto i palloni che si trovano nel proprio terreno.

- Palla inseguita: La classe forma un cerchio fronte centro, gli allievi hanno numerato per 2 (eventualmente per 3) e sono riconoscibili per dei nastri. Ogni squadra è in possesso di un pallone. Attenzione che i due (o tre) palloni siano a degli intervalli uguali. All'interno di ogni squadra il pallone è lanciato o passato nella stessa direzione sin tanto che uno di questi raggiunga quello degli avversari.

- Lancio di precisione su dei tappeti a distanze differenti:

Ad ogni distanza il bersaglio deve essere toccato 10 volte per poter lanciare sul prossimo. Rincorsa, 3 metri.

## Resistenza

20 minuti

- «Pallone-forzezza»: nel mezzo di un cerchio di 4-5 metri di diametro c'è un pallone pesante su di un plinto svedese, 2 squadre, le quali non possono toccare il cerchio, si dispongono a sciame all'esterno di quest'ultimo. Con dei passaggi ben fatti ogni squadra cerca di permettere a un giocatore di smarcarsi e di tirare sul pallone pesante senza essere disturbato. Naturalmente la squadra avversaria, con una buona marcatura, tenta di impedire il tiro e di impossessarsi del pallone per poter tirare a sua volta. Quale squadra colpirà il maggior numero di volte il pallone pesante?

## 3. Ritorno alla calma

Discussione del gioco, rimessa in ordine del materiale, docce.

AMF  
ABTEILUNG DER MILITÄRFLUGPLÄTZE



## Istruzione degli apprendisti

Vi interessate?

Cerchiamo due collaboratori ai quali affidare, oltre i lavori pratici, l'istruzione degli apprendisti a tirocinio nell'officina meccanica

**un meccanico**

per lavori generali di meccanica e l'uso della smerigliatrice

**un meccanico d'attrezzi**

o

**un meccanico**

per attrezzi e l'organizzazione della distribuzione attrezzi

Offriamo posti interessanti, buon salario (mensile) ed eccellenti prestazioni sociali. L'entrata in funzione può avvenire dopo capodanno.

Daremo volentieri ulteriori informazioni (Tel. 051 85 63 11 o 85 65 81)

**Servizio degli aerodromi militari, 8600 Dübendorf**

# DUL-X

massaggio

**giovane negli strappi muscolari**

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90  
nelle Farmacie e Drogherie  
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel





*Tutto  
alla  
Coop*