

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: 31 (1974)
Heft: 10

Rubrik: Le discipline G+S

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](#)

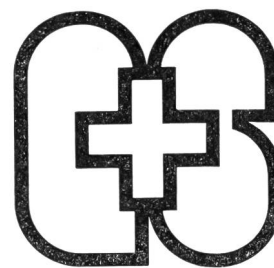
Terms of use

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: 21.02.2026

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

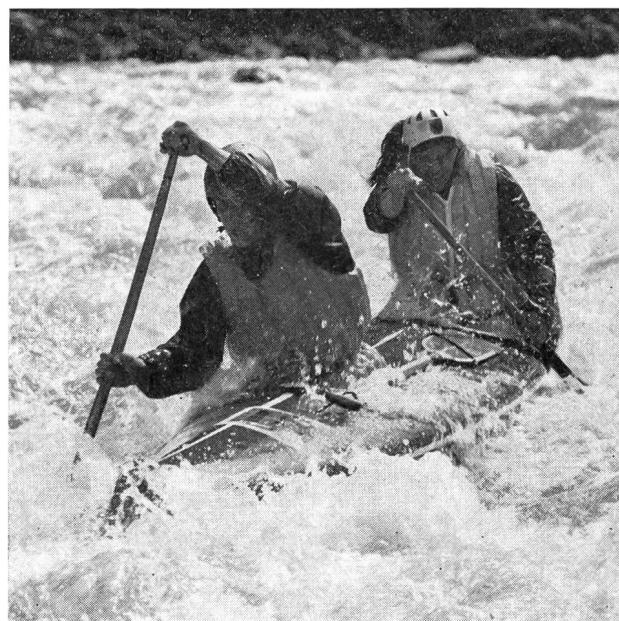
LE DISCIPLINE



Canoismo

Uno sport che, per tutti i suoi grandi valori fisici e morali, meriterebbe maggiore attenzione anche nel nostro Cantone. Per praticare la canoa occorre infatti disporre di numerose qualità come, per esempio, l'abilità, la destrezza, la prontezza di riflessi, la rapidità di manovra, la padronanza di se stessi, l'audacia e il coraggio. Sono doti che rappresentano un innegabile richiamo per i giovani, poiché il contatto diretto dell'uomo, su una fragile imbarcazione, con gli elementi, a volte imprevedibili, equivale a un attraente invito all'avventura.

Laghi e fiumi sono a disposizione per le due specialità di questa disciplina: la regata e la discesa fluviale. Non si tratta di una pratica sportiva pericolosa. Al contrario! Occorre, naturalmente, saper nuotare e imparare bene le basi di questa disciplina. Ciò è possibile in un corso di Gioventù+Sport.



Canottaggio

Sport di resistenza, il canottaggio permette di sviluppare armoniosamente tutti i muscoli del corpo. Infatti è considerato sport completo poiché non solo tutte le muscolature vengono sollecitate durante l'esercizio, ma impegna pure le articolazioni della colonna vertebrale e quelle degli

arti. Inoltre sviluppa la gabbia toracica e rende più robusto il cuore a tutto vantaggio del meccanismo di respirazione. Entrato da poco nell'orbita di Gioventù+Sport, il canottaggio, sicuramente, saprà riscontrare l'interesse dei giovani vogatori e di coloro che intendono diventare tali.

