

**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:** 33 (1976)

**Heft:** 2

**Artikel:** L'ora di ginnastica per tutti : un'alternativa fra "pancetta" ed efficienza

**Autor:** Lörtscher, Hugo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000841>

### **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**

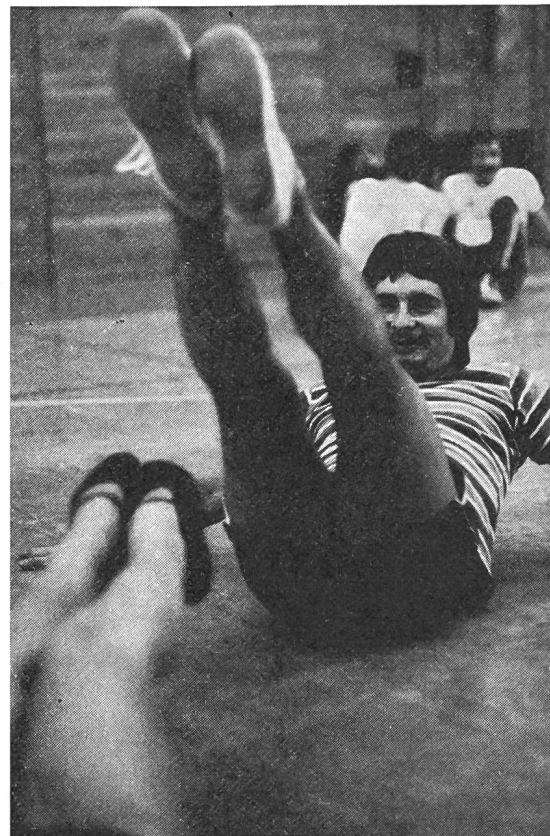
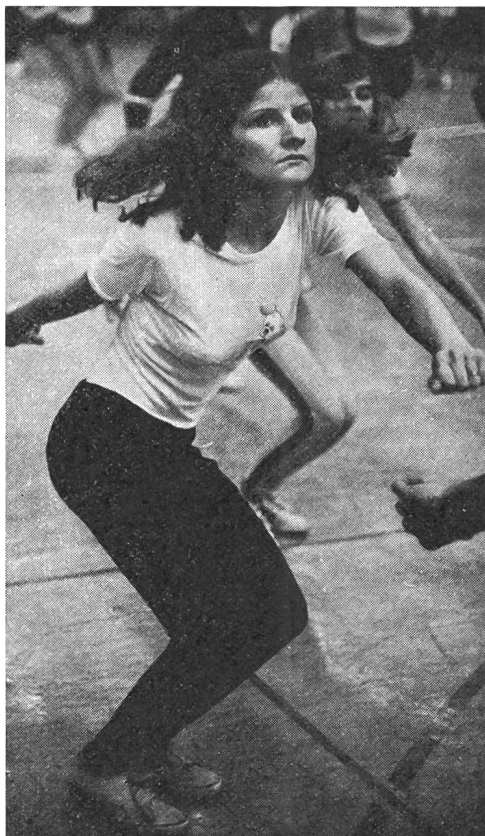
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 28.04.2026

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



## L'ora di ginnastica per tutti — un'alternativa fra «pancetta» ed efficienza

Fototesto: Hugo Lörtscher

Oggi «Fitness» non è più semplicemente dimostrazione di una capacità fisica di prestazione, è anche una presa di coscienza di un vasto strato della popolazione che vi intravede un nuovo concetto di qualità della vita. Altri parlano di neurosi dell'efficienza fisica, una moda vantaggiosa per i commercianti di articoli sportivi. Se n'è impossessata anche la pubblicità dopo aver abusato dei superlativi e delle curve femminili più o meno invitanti e languide. Pollice verso soprattutto per gli obesi, quasi fossero immagini ambulanti della malattia. Che diamine! Chi in questo pazzo mondo dell'efficienza ancora è grasso non è da considerare normale. Ma la pancetta è un legittimo diritto. E se il grasso o l'efficiente abbia più della vita lasciamolo a chi è tentato dal filosofare sulla vita. In fondo, se l'obeso ha appetito, si può considerarlo efficiente.

### La rivoluzione dello sport per adulti

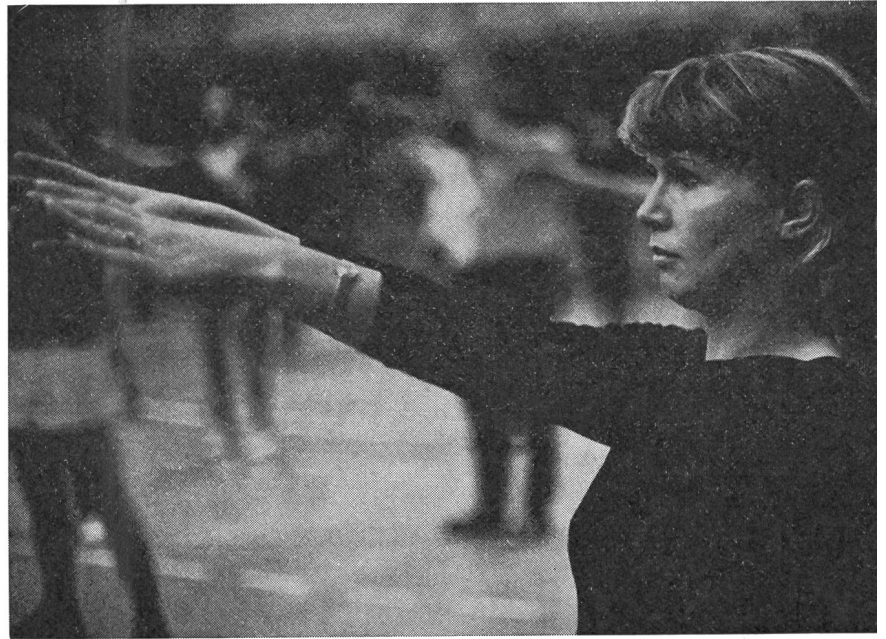
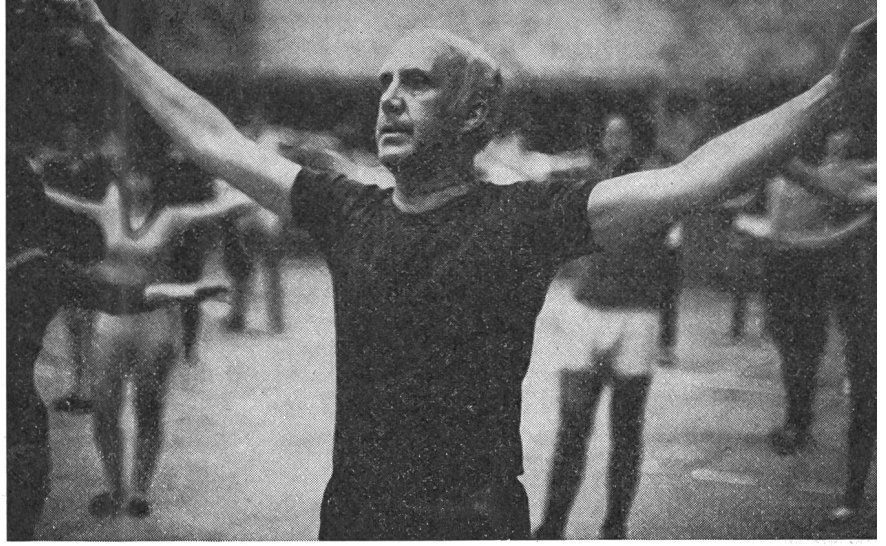
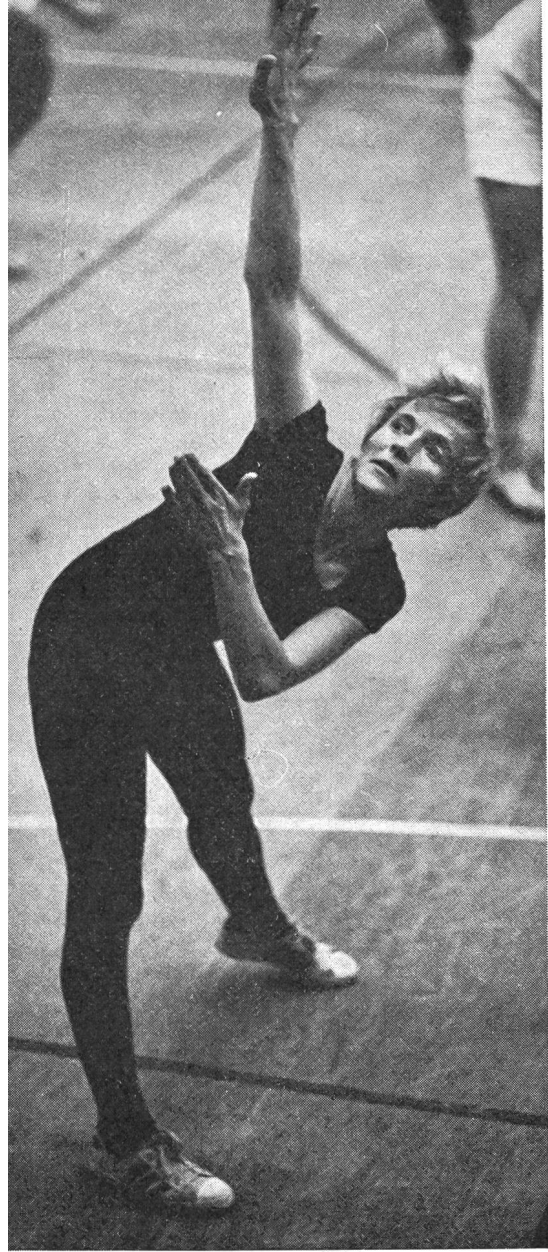
La breccia si è aperta quindi anni fa con l'azione «Porte aperte allo stadio» all'intenzione degli adulti desiderosi di fare dello sport senza impegnarsi con le società. Ne risultò praticamente il crollo di una diga, una piccola rivoluzione culturale dell'esercizio fisico. Per divertimento o per desiderio di muoversi, o forse anche per panico di fronte a un preludio di collasso della civilizzazione, masse intere si sono avviate verso le palestre e i campi sportivi: pan-

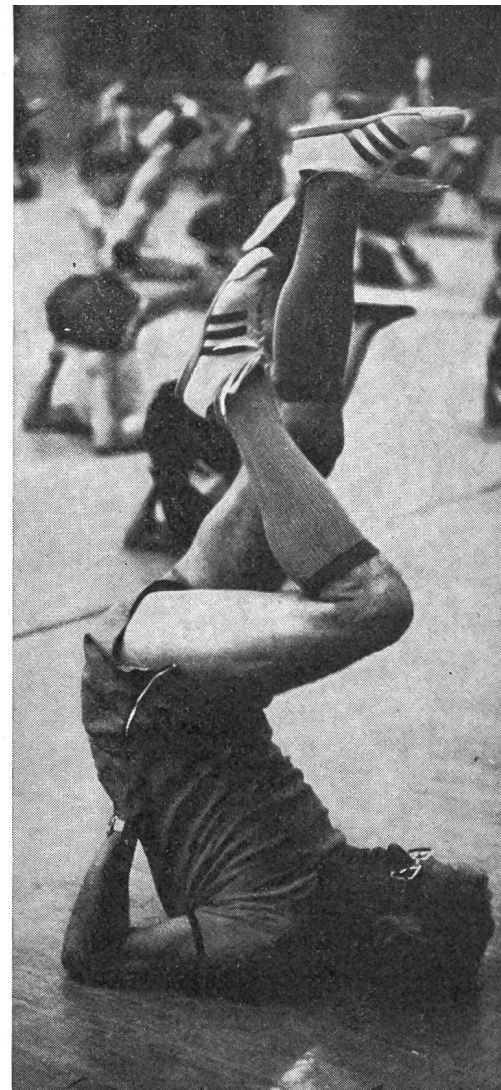
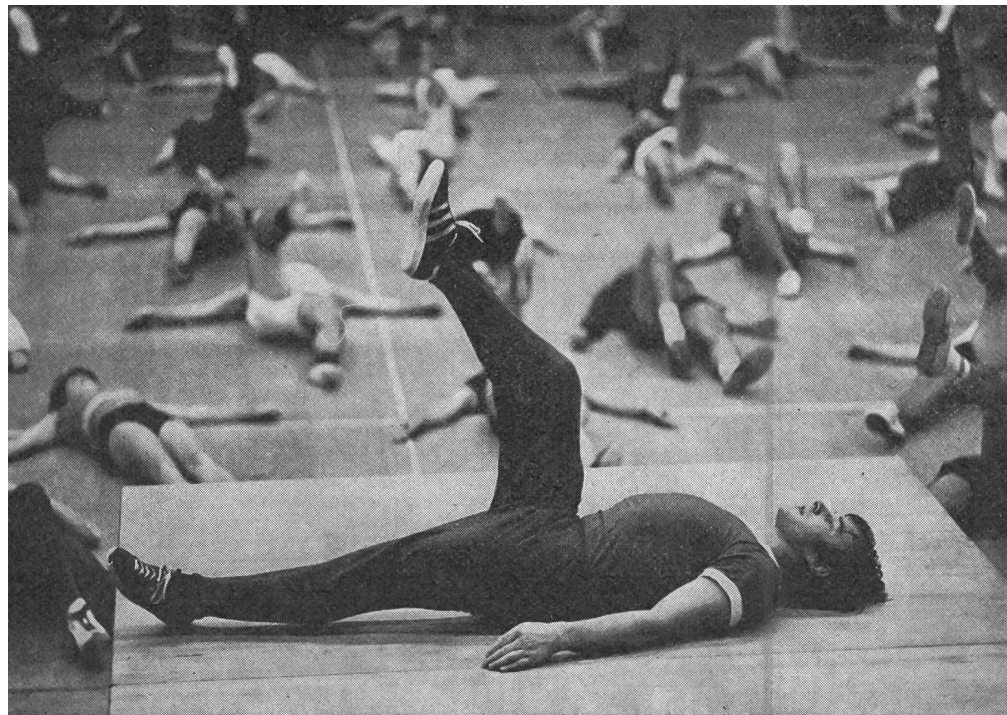
tofolai e pingui rappresentanti del benessere, uomini e donne cultori dello stato sedentario. La nuova forma dello «sport per tutti» era nata — con un successo assicurato. Compagnie di assicurazioni, casse malati, uffici sportivi, federazioni sportive e medicina preventiva, spronati dall'Associazione nazionale per l'educazione fisica con le sue «Fit-Parade» ed altre innumerevoli e originali azioni, hanno dato il loro appoggio a questo grande movimento per il benessere fisico di tutti. Efficienza fisica come compito, scopo e alternativa al nostro modo di vivere, divenne un allegro gioco senza frontiere.

### Un esempio

Fa scuola Zurigo, culla dello sport popolare. L'attento dicastero dello sport ha messo a punto un'organizzazione esemplare e informa puntualmente la popolazione sui vari corsi e manifestazioni nel quadro dello «sport per tutti». Il vasto programma comprende non solo l'ora di ginnastica per tutti, ma anche una serie di discipline sportive come lo sci di fondo, la ginnastica e il nuoto per anziani, la pallavolo, escursioni ecc.

Attualmente oltre 2000 zurighesi d'ambo i sessi prendono parte settimanalmente alla ginnastica per tutti. Insomma sono 100 000 nel calcolo sull'anno, ripartiti nelle 42 palestre della città di Zurigo.





Impressionante è lo spettacolo offerto durante la ginnastica per tutti che si svolge nella grande palestra di Zurigo-Stettbach, dove ogni sera sono presenti 200 sportivi volontari. L'attività è organizzata dalla sezione zurighese dei giornalisti sportivi e diretta da un giovane e dinamico monitore, discepolo sicuramente del «Turnvater» zurighese Erich Rietmann.

Per chi osserva, lo spettacolo è grandioso, quasi una visione. Nel momento in cui 200 ginnasti simultaneamente sollevano le braccia, sembra che uno stormo d'uccelli s'alzi in volo; e quando la massa si appresta alla messa in moto correndo in circolo, sembra vedere un'enorme giostra. E quando il monitore dall'alto del podio posto in mezzo alla grande palestra dimostra gli esercizi da eseguire e i partecipanti li svolgono in sincronia muovendosi al ritmo di una musica, diventa naturale l'associazione di tempo — sacerdote — fedeli. Fra divertimento ed estasi il passo è breve, quasi impercettibile. Mistificazione o ipnosi di massa? La domanda non è del tutto infondata. Ma in questa massa nessuno si preoccupa dell'altro. Sul suo metro quadrato di palestra ognuno interpreta e realizza il suo proprio mondo. Il ritmo è spesso mozzafiato, i partecipanti possono però adeguare il numero e la durata degli esercizi al proprio stato d'allenamento. Trascorsa la prima mezz'ora le file si diradano. Arrivano poi scompaiono. Senza annunciarsi, senza obblighi di società, senza legami, senza saluti, senza formalità. Emergono dall'anonimità per caricarsi di un franco d'efficienza e si dissolvono come ombre. La seconda mezz'ora è tutta degli «habitués», l'atmosfera si scioglie e diventa familiare. In pari tempo gli esercizi si fanno più «giocati» e in parte si svolgono a coppie. Per i più tenaci viene offerto un quarto d'ora supplementare con un allenamento a stazioni sotto forma di percorso d'ostacoli.

L'ora di ginnastica nella palestra di Stettbach risolveva diversi problemi che già erano stati al centro del Simposio di Macolin del 1970 (Efficienza fisica come concetto e scopo). L'esempio di Stettbach può essere citato a conferma della ricerca dell'Uomo di un nuovo modo di vivere e di una nuova presa di coscienza.

