

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: 38 (1981)

Heft: 1

Rubrik: La lezione

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

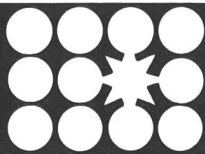
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.04.2026

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



LA LEZIONE

Sci per tutti – come prepararsi

Heiner Iten

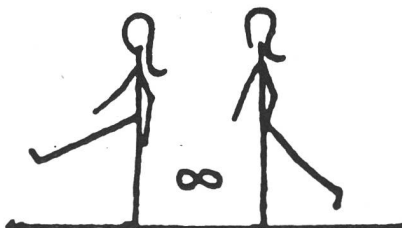
Questa raccolta di esercizi per l'allenamento della condizione fisica è stata curata da Heiner Iten, l'allenatore che si occupa appunto della condizione fisica dei membri della nazionale svizzera di sci alpino. La raccolta è stata pubblicata dal settore Sci per Tutti della Federazione svizzera di sci.



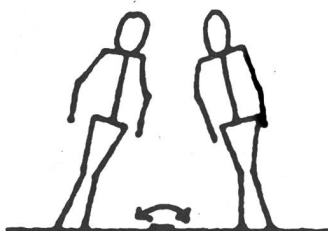
In appoggio facciale: portare le gambe in avanti fino alla posizione raggruppata.
20-30 volte



Posizione seduta: sollevare e abbassare le gambe unite (poi abbassare verso destra e verso sinistra).
15-20 volte



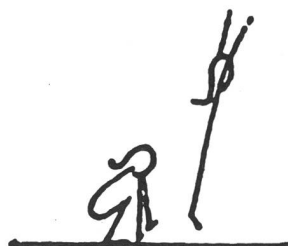
Bilanciare la gamba in avanti e indietro descrivendo un «otto».
20-30 volte per ogni gamba



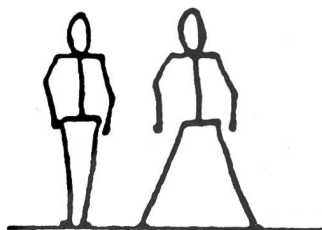
Saltellare a piedi uniti, alternando a destra e a sinistra.
1-3 minuti



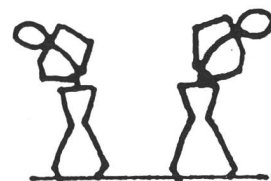
Circondazione del bacino, nelle due direzioni.
20-30 volte



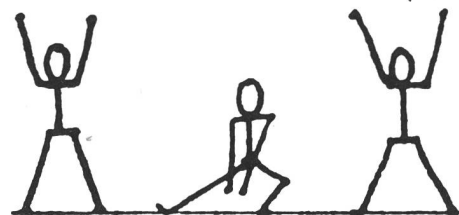
Dalla posizione accovacciata, salti in estensione.
8-15 volte



Dalla stazione piedi uniti, saltare alla posizione divaricata laterale.
1-3 minuti



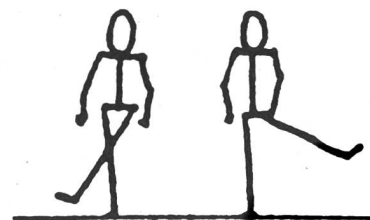
Flessione laterale del tronco seguita da bilanciamento alla posizione spazzaneve.
15-20 volte da ogni lato



Posizione gambe divaricate, braccia tese in alto: flessione del ginocchio a sinistra, poi a destra.
10-15 volte



Posizione coricata dorsale: sollevare il tronco, flessione in avanti e ritorno alla posizione iniziale. Esecuzione lenta del movimento.
15-20 volte



Oscillare la gamba dinnanzi al corpo. Sinistra e poi destra.
20-30 volte



Mollecciamenti in posizione raggruppata, gomiti davanti alle ginocchia.
30-90 secondi

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin