

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 49 (1992)
Heft: 9

Inhaltsverzeichnis

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: 30.04.2026

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

Redattore responsabile: Arnaldo dell'Avo.
Collaboratore redazionale: Nicola Bignasca.
Comitato di redazione: Clemente Gilardi, Damiano Malaguerra, Carlotta Vannini, Ellade Corazza.
Indirizzo della redazione: Scuola federale dello sport, 2532 Macolin
 tel. 032 27 61 11
 telefax 032 27 64 04
Redazione principale:
 c/o Centro sportivo nazionale della gioventù,
 6598 Tenero -
 tel. 093 67 14 49 - telefax 093 67 15 76.
Abbonamento annuale: Fr. 29.— (Svizzera),
 Fr. 33.— (estero).
Incasso: Servizio PTT degli abbonamenti ai giornali
 (a seconda dell'inizio dell'abbonamento, la fatturazione
 avviene per trimestre, semestre o per anno).
Numeri arretrati: Fr. 3.— (Svizzera), Fr. 3.50 (este-
 ro). Da ordinare alla Scuola federale dello sport, Biblio-
 teca, 2532 Macolin.
Stampa: Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., via Lu-
 gano 3, 6500 Bellinzona.
Inserzioni: Agence d'annonces Bienne SA, rue Fran-
 che 11, 2501 Bienne - tel. 032 21 62 96.
 SA Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., via Lugano 3,
 6500 Bellinzona - tel. 092 25 18 71.
Amministrazione e servizio abbonamenti: Servi-
 zio PTT abbonamenti ai giornali, 3029 Berna.
Cambiamenti d'indirizzo: da comunicare tramite
 l'apposita cartolina delle PTT N. 257.04 (ottenibile
 presso gli uffici postali) al suddetto servizio PTT.
Termine di redazione: il 1° del mese precedente la
 pubblicazione.
 Gli articoli firmati impegnano unicamente i rispettivi
 autori.
Riproduzione parziale o totale è autorizzata purché sia
 citata la fonte. Un giustificativo è da inviare alla redazio-
 ne. Il contenuto degli annunci pubblicitari non impegna la
 responsabilità della redazione.
Hanno collaborato a questa edizione: Renato Sac-
 chi, Sergio Bosisio, Bruno Morisoli (impaginazione),
 Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Daniel Käser-
 mann (fotografie).

Pubblicazione mensile in tre lingue

Commissione di redazione:
Presidente: Hans Altorfer
Membri: Yves Jeannotat ed Eveline Nyffenegger (re-
 dazione francese), Arnaldo Dell'Avo e Nicola Bignasca
 (redazione italiana), Daniel Käsermann (redazione fo-
 tografica), Marisa Bühlmann (segretaria).

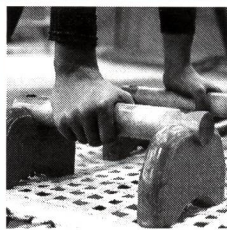
SOMMARIO

pagina

Editoriale

E allora? 1
 Arnaldo dell'Avo

Teoria



Una sfida per tutti 2
 Marcel Meier
 Metodi di allenamento attuali 7
 nel tennistavolo
 Ennio Balmelli
 Attrezzi ausiliari nella ginnastica 9
 artistica
 C. Haller/K. Hübner

Lezione

Squash... gioco, sport, divertimento 12
 in uno spazio ridotto
 Ellade Corazza

Documentazione

Tennistavolo, squash ed educazione fisica 15
 Nicola Bignasca

G+S

Squash: primi risultati in G+S 16
 Peter Ammann

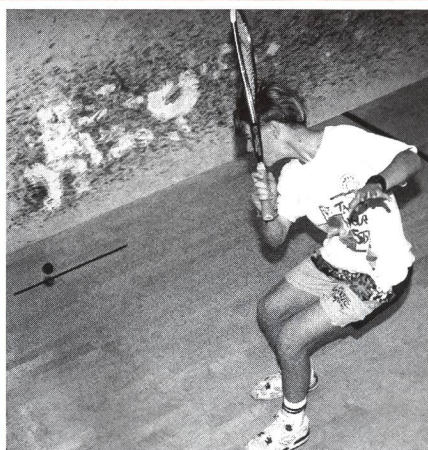
Impianti



Toboga acquatici 18
 H. R. Burgherr/J. Stäuble
 Il suolo sportivo «pavimento flessibile» 20
 per palestre
 F. Léchet/R. Hediger

Mosaico

Aerobica in acqua 23
 Sentirsi in forma grazie al nuoto... 24
 dai 50 anni in avanti



In copertina: Lo Squash, gioco velocissimo con rac-
 chetta, pallina e quattro pareti. I primi passi di que-
 sta disciplina sportiva in Gioventù + Sport in un arti-
 colo in questa edizione.