

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 3

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: 29.03.2026

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

- 7 Opinioni // Spazio aperto**
 Franziska Mutter // Acqua per pochi
 Romeo Zurro // C'è ancora molta strada da fare
- 8 Vetrina // Primo piano**
- 10 Copertina // Prestazioni sostenibili**
- 24 Sotto la lente // Swissball**
 Un pallone versatile oltre ogni limite
- 26 Dossier // Nuoto**
- 40 Allenamento // «heat.smog.jetlag»**
 I consigli agli atleti della taskforce Pechino 2008
- 42 Vis-à-vis // Werner Augsburger**
 I Giochi e la Cina visti con gli occhi del capo missione di SO
- 45 mobileclub**
- 46 Educazione fisica // Espressività**
- 53 Novità // In libreria**
- 54 Vetrina // Anteprima**

Copertina



10

Prestazioni sostenibili

- 10** Promozione dei vivai // Ritratto di Hansruedi Hasler
18 Assistenza individuale // Opinioni a confronto
20 Lara Gut // Il talento del secolo?
21 Pianificare la carriera // Il contributo di un buon management

Dossier



26

Nuoto

- 26** Petizione // Un gesto che può salvare la vita
29 Principi // Consigli per impartire una buona lezione
32 Obiettivi // Un percorso in nove tappe
35 Sicurezza // Il nuovo «Controllo della Sicurezza in Acqua»
38 Pico // Un ambasciatore a forma di goccia
39 Bébé // L'importanza dell'acqua nei primi anni di vita

Inseri pratici

Skateboard



► Correvano gli anni cinquanta quando negli Stati Uniti uno sparuto gruppo di surfer ebbe l'idea di fissare quattro piccole ruote alle loro tavole per lanciarsi poi lungo pendii asfaltati. Da questo archetipo vennero sviluppati successivamente lo skateboard, il waveboard ed affini, che andremo a scoprire in questo inserto pratico. //

Swissball



► È utilizzata ovunque: nelle sedute di rieducazione, di ginnastica o di allenamento. La Swissball ha quasi 50 anni ma la stella di questo strumento – assolutamente perfetto per un rafforzamento muscolare completo ed efficace – non è ancora tramontata. //

Proteggiti dal sole, usa **Daylong**. Daylong protegge. Anche la pelle degli uomini.



In tutto il mondo Daylong è sinonimo di protezione solare affidabile, perché sa stare al passo con la tua pelle. Il che non stupisce: it's Swiss made!

Ad esempio Daylong ultra SPF* 25 o in caso di radiazioni molto intense (Tropici, alta montagna) Daylong extreme SPF* 50*. Grazie alla presenza di un filtro stabile ad ampio spettro agiscono efficacemente contro gli effetti dannosi dei raggi UVA e UVB, si assorbono rapidamente, sono resistenti all'acqua e ottimamente tollerati dalla cute (non contengono profumi). Dopo l'esposizione al sole, l'azione idratante di Daylong après Lozione restituisce nuovo vigore alla pelle affaticata o secca.

*Sun Protection Factor (FPS = Fattore di protezione solare). Dati sulla base della severa normativa europea.

Per la linea completa dei prodotti Daylong,
visita il sito www.spirig.ch

Partner della  lega svizzera contro il cancro

spirig
Capiamo il sole e la tua pelle



CHF

79.-

CHF

69.-



I migliori
compagni
per i vostri
Giochi

SWISS OLYMPIC COLLECTION 2008

Switcher vi garantisce la tracciabilità di tutti i suoi vestiti: troverete ulteriori informazioni sotto www.respect-inside.org/ch/louis o zutter

SWITCHER
