

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: 4

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

Fränk Hofer // Miti intramontabili

Lorenza Leonardi Sacino // I ricchi e i poveri dello sport

9 Vetrina // Primo piano**10 Copertina // Riscaldamento****24 Reportage // Sport scolastico**

Tutte le scuole a Tenero

28 Dossier // Sport Svizzera 2008**36 Ricerca // Classe modello**

Alunni in monitoraggio

38 mobileclub**39 Novità // In libreria****40 Educazione fisica // Equilibrio****45 Incontro // Frank Bruno**

Un avventuriero dal cuore d'oro

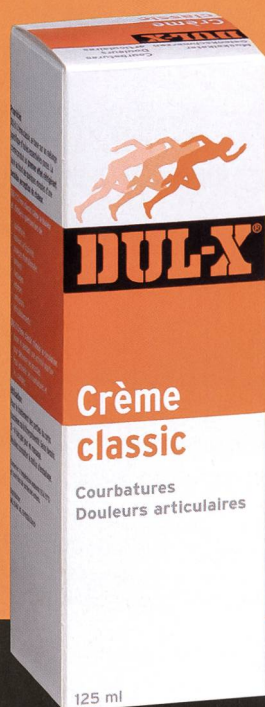
45 Anteprima**Copertina****Riscaldamento****10** Vita vissuta // Adrenalina a freddo**12** Messa in moto // Ciak, si gira**16** Esempi // Il mio programma preferito**20** Prevenzione // Vecchi come le articolazioni**22** Articolazioni // Mobilizzazione a 360 gradi**Dossier****Sport Svizzera 2008****28** Livello di sportività // Chi più, chi meno**30** Le differenze // Un fatto culturale**34** Effetti mediatici // Per uso e consumo personale**Inseri pratici****Tennistavolo**

► È uno dei pochi sport indicato per tutte le fasce di età. Si tratta di un'attività fisica molto ludica che aiuta a migliorare la coordinazione motoria, è poco costosa e soprattutto scevra di pericoli. Parliamo del ping-pong. //

Nordic Walking

► Nei boschi, per strada, in pieno centro città. Oggi s'incontrano ovunque persone impegnate nella pratica del Nordic Walking. Una disciplina sportiva che si presta ad essere introdotta anche a scuola. //

INDOLENZIMENTI?



DUL-X Crème classic
allevia i dolori muscolari
e articolari acuti.

Offriamo anche corsi d'introduzione nel massaggio sportivo. www.dul-x.ch

I prodotti DUL-X sono in vendita in farmacia e drogheria. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.

DUL-X
MELISANA AG, 8026 Zurigo



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