

Zeitschrift:	Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung
Herausgeber:	Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band:	15 (1939-1940)
Heft:	27
 Artikel:	Scopo e indirizzo dell'istruzione ginnastica
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-711739

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: 10.01.2026

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

fuoco che è la forma più violenta ed efficace dello sbarramento.

Il secondo giorno di visita erano previste dimostrazioni sul tiro delle armi di fanteria: la mattina: dimostrazioni tecniche; il pomeriggio, esercizi tattici.

Il Colonnello Daeniker spiegò dapprima la teoria del tiro all'attento uditorio dei giornalisti, a mezzo di apparecchi appositamente costruiti e tali da dare un'idea concreta ed efficace dei concetti che stanno alla base del tiro con armi da fuoco.

La traiettoria della pallottola descrive una parabola in funzione della forza di spinta dell'arma che l'ha lanciata e della forza terrestre di gravità. Un sottile getto d'acqua, la cui pressione può essere variata, da un'idea precisa di questa parabola. A parità di peso, la pallottola che ha minor volume, o a parità di volume la pallottola che ha maggior peso, percorre una

più lunga traiettoria. Il moto rotatorio imposto alla pallottola aumenta pure la lunghezza del suo percorso. La direzione di una pallottola rotante può inoltre essere modificata per effetto della corrente d'aria che la colpisce in un senso o nell'altro. In seguito, il Colonnello Daeniker passò a spiegarci il comportamento del covone di una mitragliatrice. Una mitragliatrice che tira una serie di colpi, data la vibrazione della canna e l'impossibilità stessa per il tiratore di tenerla fissa allo stesso preciso punto del bersaglio, fa giungere i suoi colpi entro uno spazio tanto meno grande quanta maggiore è l'abilità del tiratore e franco il suo polso. Ma la maggior parte dei colpi va a finire al centro. Questo fatto è stato chiaramente illustrato da tiri di mitragliatrice effettuati sul lago: si vedeva benissimo nella parte centrale un maggior numero di spruzzi sollevati dal maggior numero di colpi che là arrivavano. (Continua.)

Scopo e indirizzo dell'istruzione ginnastica

L'istruzione ginnastica si propone di *formare* dei soldati agili, forti e resistenti e di *educarli* alla fiducia in se stessi, al coraggio, alla presenza di spirito e al dominio delle proprie azioni: doti che elevano il livello fisico e morale dei capi e della truppa, abilitandoli a compiere imprese faticose e d'ardimento ed a sopportare tutti gli strapazzi del servizio e della guerra. La ginnastica militare, come scuola della volontà e allenamento fisico, coopera egregiamente all'istruzione ed all'educazione del soldato.

Il tempo e i mezzi a disposizione esigono una scelta accurata della materia d'insegnamento ed un metodo ben definito, da adattare volta per volta alle circostanze. L'istruzione ginnastica militare si limita pertanto:

- a) agli esercizi di stimolo,
- b) al programma ginnastico,
- c) agli esercizi liberi,
- d) e ad un giuoco di gara.

Gli esercizi di *stimolo* preparano il fisico al programma principale della lezione di ginnastica. Essi stimolano soprattutto l'apparato locomotore, riscaldano il corpo e prevengono quei malesseri che potrebbero derivare da sforzi o da movimenti impreparati e bruschi.

Il *programma ginnastico* vero e proprio costituisce la base dell'istruzione. La posizione di partenza, il ritmo

e i movimenti, nonché la successione degli esercizi non possono essere cambiati. L'unità di programma e di metodo così raggiunti in tutte le scuole e i corsi conferisce chiarezza all'istruzione e ci permette di risparmiare tanto tempo. Gli esercizi del programma comprendono dei movimenti che sono intesi ad allenare tutto il corpo; ognuno di essi però agisce più particolarmente su certi gruppi di muscoli e su determinate articolazioni. Se svolto per intero, il programma diventa dunque un allenamento per tutto l'organismo.

Gli esercizi *liberi* servono ad accrescere e a sviluppare le più importanti qualità fisiche del singolo e dei reparti quali la sveltezza, la forza, la resistenza alla fatica, l'agilità e il coraggio. Questi esercizi evitano la monotonia e recano un po' di variante all'ora di ginnastica.

Il *giuoco di gara* educa il soldato alla competizione e sviluppa in lui le migliori qualità combattive; esso gli dà inoltre l'occasione di mettere al servizio della squadra a cui appartiene le proprie doti di agilità, di prontezza e di indurimento fisico nonché di farvi valere le sue trovate di iniziativa nelle azioni di attacco e in quelle di difesa.

(*Dal nuovo regolamento: la ginnastica nell'esercito.*)

tra il nostro esercito e mietè vittime anche tra la popolazione civile.

Il libro è pieno di onesti intenti e ogni pagina si può dire è un insegnamento per il soldato a superare le piccole e le grandi difficoltà del servizio.

Il volume è illustrato da 20 silografie di Gastone Cambini (Costa fr. 3.—).

p. o.

Soluzione del cruciverba No. 4

■	T	I	C	I	N	E	S	I	■
P	I	E	■	S	O	■	C	■	P
E	■	R	U	T	■	B	O	E	R
L	O	■	S	O	N	■	R	■	E
O	R	I	■	R	■	C	R	I	C
S	E	M	■	I	■	R	E	N	E
O	■	B	R	A	V	I	■	V	■
■	D	U	E	■	I	S	A	I	A
M	E	T	A	■	V	I	R	I	L
■	S	O	L	D	A	T	I	■	A

Particolarmente efficaci sono i capitoli nei quali il Bertossa ricorda fatti che sono al di fuori della monotona vita di compagnia, come il soggiorno al confine dello Stelvio, da dove i nostri soldati vedevano, testimoni prossimi, lo svolgersi della sanguinosa guerra tra austriaci e italiani. Altre pagine efficaci sono quelle nelle quali descrive il disagio provocato, sul finire della guerra, dall'epidemia di spagnola che imperversò