

Zeitschrift: Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 16 (1940-1941)
Heft: 52

Rubrik: Scudo

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: 23.02.2026

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



Esercito e Sport

Il distintivo sportivo svizzero

Che cosa è il distintivo sportivo svizzero? Esso rappresenta la distinzione per il cittadino che pratica quel minimo di esercizi fisici che si ritiene indispensabile per compiere un dovere verso se stessi e la Patria.



Disegno del Tf. Rasconi.

Dopo tutto quanto è successo nel mondo in questi ultimi tempi, torna superfluo stendere qui la solita tirata d'uso, per dimostrare la necessità della educazione fisica dei giovani e degli adulti. La vita odierna con tutte le esigenze fisiche, psichiche e nervose, richiede un corpo perfettamente allenato, dai muscoli temprati e dalla forza di volontà indomita.

Queste qualità sono richieste in modo maggiore dal milite in servizio attivo, che deve essere sempre in grado di compiere sforzi fisici e morali superiori al comune.

Il distintivo sportivo ha lo scopo appunto di spingere i cittadini svizzeri ad allenare e mantenere allenato il corpo negli esercizi fisici, il più a lungo possibile. Lo scopo non è dun-

que semplicemente quello di stabilire quanti siano i cittadini in grado di raggiungere dati limiti, ma è quello di spingere i cittadini a praticare gli esercizi almeno fino alla età di 51 anni.

È per questo che chi consegue il distintivo sportivo, perde il diritto di portarlo se entro 2 anni dal conseguimento non ha ripetuto le prove.

Come si deduce dalla tabella delle condizioni, sono previste 5 classi di età e 5 gruppi di esercizi. È obbligatorio almeno un esercizio per ogni gruppo. Chi si prefigge di conseguire il distintivo deve convincersi anzitutto che la prova non è così facile come può sembrare a prima vista. Bisogna allenarsi seriamente e sistematicamente. È un errore gravissimo quello di voler provare subito al primo allenamento se vengono raggiunti i limiti prefissi. Ed è anche pericoloso, perché forzando subito i muscoli e il cuore vi buschereste un qualche strappo o un altro più grave disturbo che vi farebbe passare per sempre la voglia di ricominciare.

Bisogna iniziare l'allenamento con

una seduta di ginnastica militare, per sciogliere specialmente le reni in cui sta la base di ogni sforzo fisico. Alla coltura fisica fate seguire la corsa di resistenza dapprima, di velocità poi: mai forzare le prime volte, ma correre molto, perché la corsa è l'esercizio fondamentale di ogni sport.

Passando ai lanci e ai salti non cercate di raggiungere subito le misure, non preoccupatevi del risultato. Mettetele invece nelle mani di chi conosce la tecnica, perché qualche nozione tecnica è indispensabile e vi permetterà con un po' di costanza e in breve tempo di superare con la massima facilità i limiti imposti.

Ma ciò che si dovrà evitare è il difetto comune di forzare troppo la prima volta. Per conoscere le condizioni e per le formalità d'iscrizione, rivolgetevi ai vostri Comandanti di compagnia che vi daranno tutte le istruzioni.

Ogni milite ticinese dovrebbe farsi un dovere di conseguire il distintivo sportivo svizzero.



Echi del 1.º agosto 1941

Siamo andati ad accendere il nostro falò a duemila metri, dove la roccia è nuda come un lastricato e il silenzio è grande come nel tempio. Due giorni interi abbiamo lavorato ad accatastare legna scendendo giù giù a valle, dove gli ultimi larici stentano a vivere, per risalire poi sotto carichi enormi. E finalmente la gran pira fu pronta.

Laggiù nel piano, qua e là, alla luce di mille candele, s'indovinavano feste. Dal precipizio attorno pareva giungesse anche un'eco di canto, maestoso e misterioso.

Quando la gran notte ci prese, la pira fu accesa. Il crepitio dei larici secchi, le faville che salivano alte alte nel cielo stellato, i bagliori grandiosi delle fiamme ci portarono in un mon-

do misterioso. E la storia cantò i suoi fasti. Con relativa fantasia divenimmo noi i tre giurati del Rütli: il falò c'era, la luna era pur sempre quella di 650 anni fa, il murmure del torrente a valle riproduceva con quasi perfetta sintonia lo schianto delle onde del Vierwaldstaettersee. E c'era, immensa e fresca, la volontà degli uomini, l'ambizione della libertà, la consapevolezza che qualche cosa di grande stava per nascere: c'era in noi come negli antenati del Rütli: oggi come 650 fa. Così sarà per tutti i secoli, perché anche noi trasmetteremo intatta la fiaccola della libertà, la staffetta con il Patto federale. E come i nostri Padri chiamiamo in testimonianza Iddio! Miles.

«La neutralità del nostro Stato come diritto e dovere dà ad ogni cittadino svizzero un maggior se pur tacito diritto di libertà. Siccome il nostro Paese non deve contrarre né alleanze né inimicizie, il cittadino non si sente perciò costretto ad adottare sentimenti e pensieri per amor di Stato. Ogni svizzero può prendere liberamente posizione come uomo di fronte agli avvenimenti mondiali.» Dr. Romano Boos.