

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 6 (1950)

Heft: 4

Rubrik: Scuola efficace e gioviale : una dozzina di esercizi a due

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.03.2025

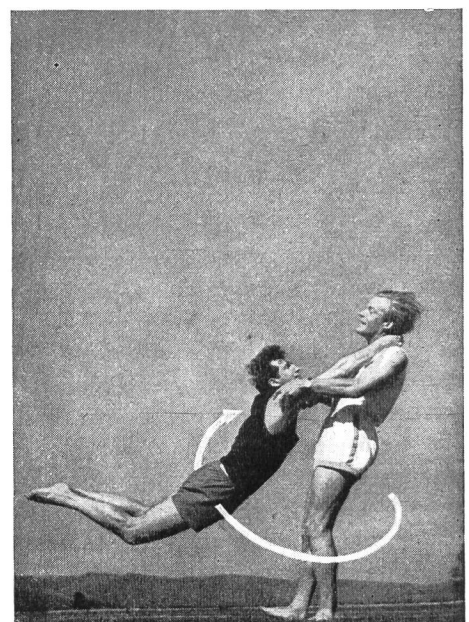
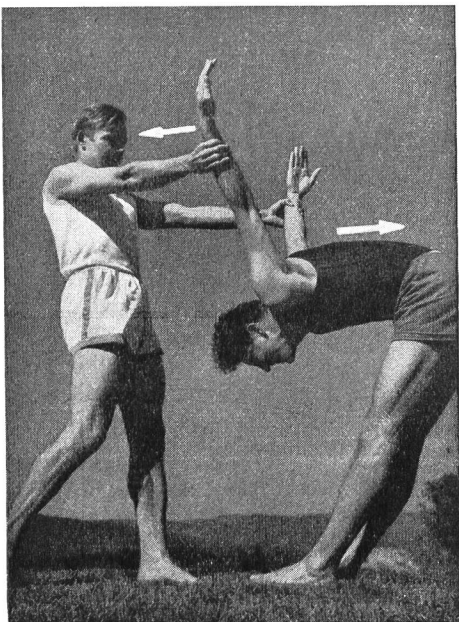
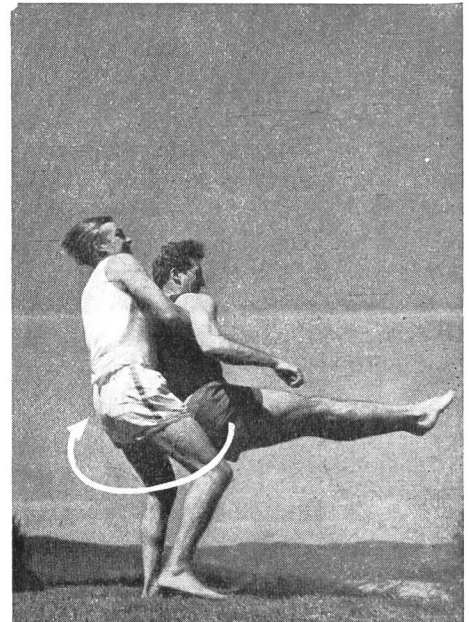
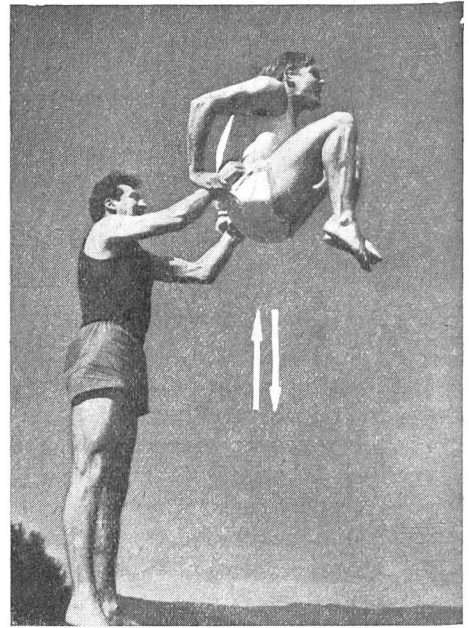
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

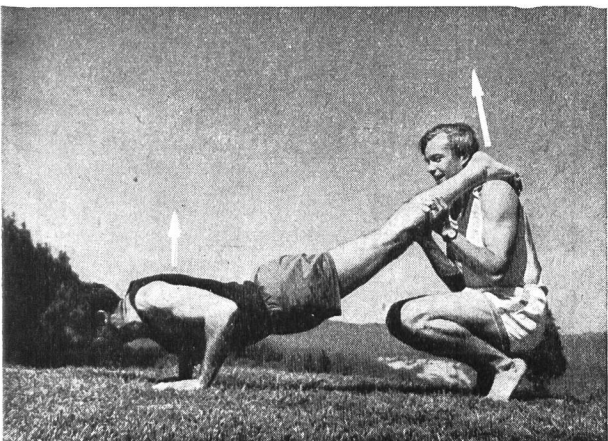
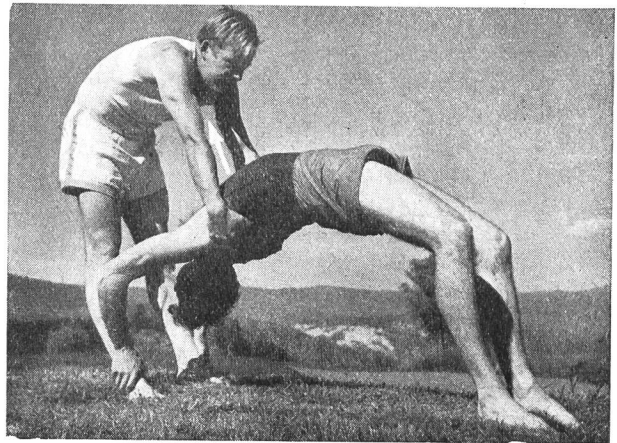
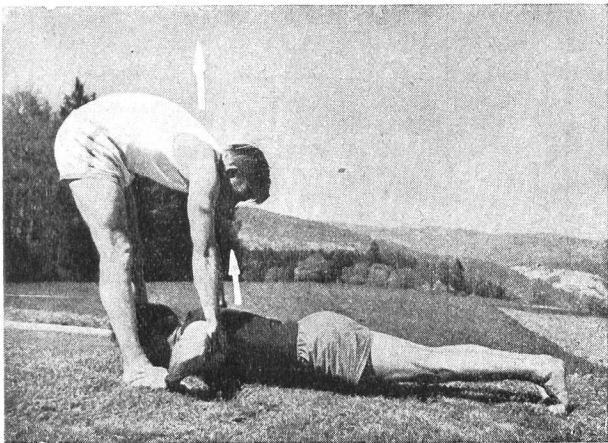
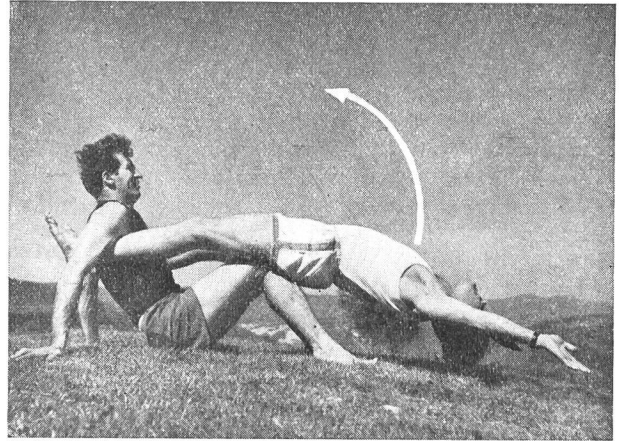
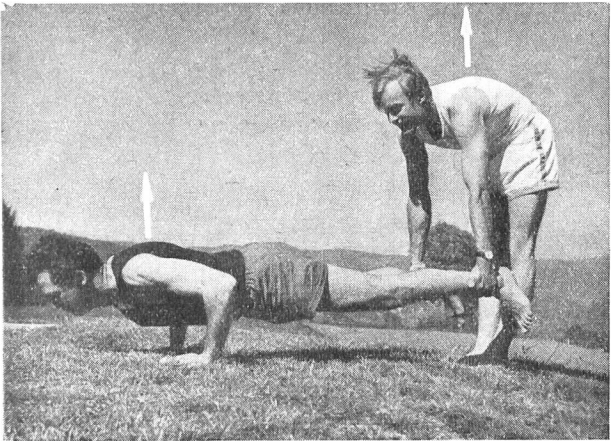
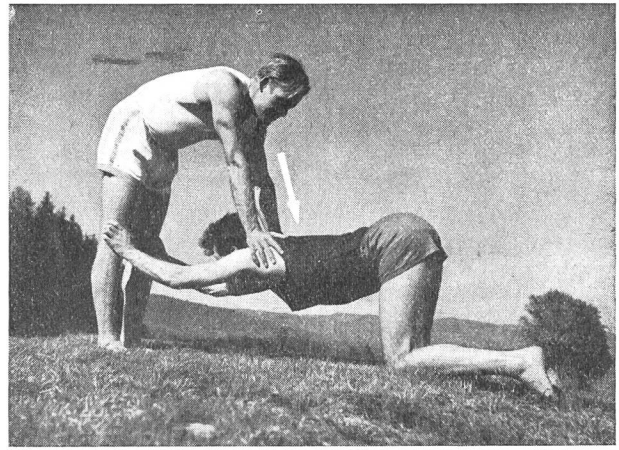
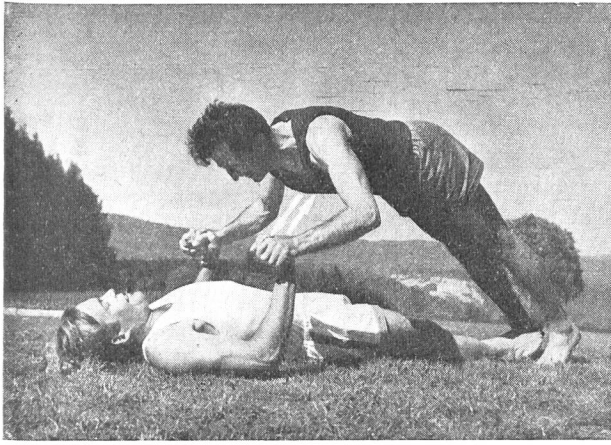
Scuola efficace e gioviare

UNA DOZZINA

di esercizi a due

(Idea da «INS»)





Per eseguire degli esercizi a due c'è posto dappertutto: basta che vengano eseguiti con gioia e bene. Allora si è sicuri di ottenere un effetto positivo. Così hanno pensato i due maestri di sport Taio Eusebio e Kaspar Wolf che si sono ingegnati per creare una serie di nuovi esercizi a due che ogni monitore I.P. potrà far eseguire dai propri allievi. Le foto indicano, meglio di ogni arida descrizione tecnica, il modo di agire: basta eseguire i movimenti secondo le direzioni delle frecce per risentire nei muscoli i benefici di questi esercizi.

Monitori I. P. Fate una dimostrazione pratica davanti ai vostri allievi poi fate eseguire il lavoro collettivo controllando ogni coppia. Ogni esercizio può essere ripetuto a volontà. Al lavoro, dunque, e con gioia!