

**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:**             22 (1965)

**Heft:**             5

**Rubrik:**            Le nostre lezioni

### **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**

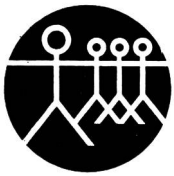
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 03.04.2025

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



## LE NOSTRE LEZIONI

### Allenamento di condizione per sciatori alpini

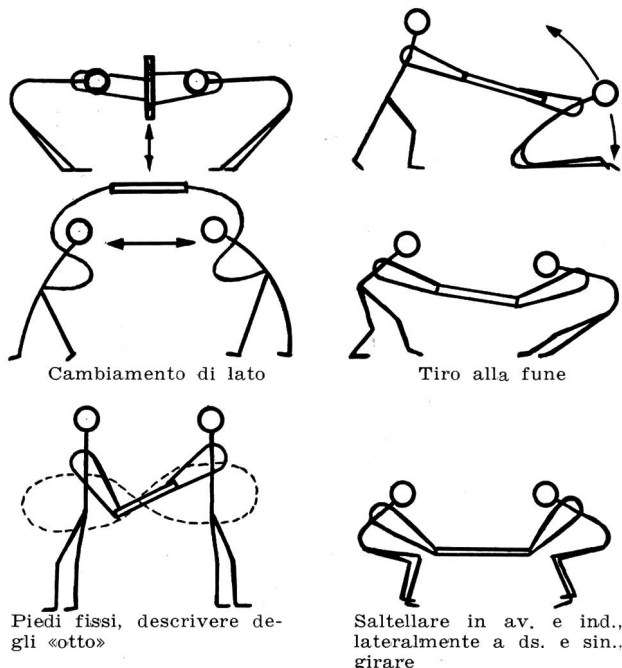
di Ernst Meierhofer - Traduzione di a. s.

Posto di lavoro: all'aperto, eventualmente parzialmente in palestra. Durata: 1 ora e 50 minuti.

Materiale: per due partecipanti 1 bastone di ca. 80 cm. di lunghezza, coltello da tasca, event. materiale per esercizi di equilibrio, camere d'aria di bicicletta, tronchi di legno, fischietto, cronometro, pallone.

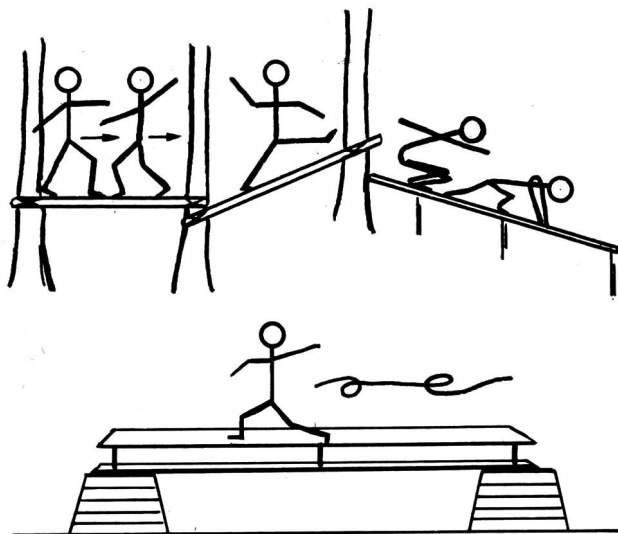
#### Preparazione 20 minuti

Per 5 minuti alternare marcia e corsa con accelerazione progressiva: in seguito continuare con esercizi con bastone alternati a corsa in scioltezza e poi veloce.



Esercizi di reazione a due: uno tiene il bastone all'altezza della cintura e lo lascia cadere improvvisamente, l'altro, che teneva le mani aperte sopra il bastone deve afferrarlo prima che cada al suolo.

**Esercizi di equilibrio 10 minuti**, all'aperto o in palestra.



**Corsa 30 minuti** (necessarie buone scarpe)  
Adattiamo la corsa e i salti al terreno.

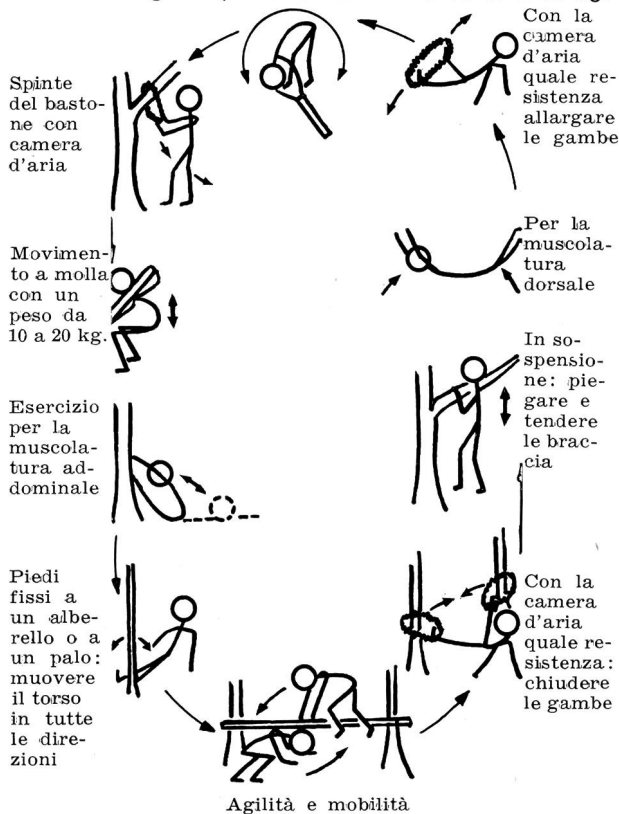
1. Terreno piano: corsa a cadenza regolare, corsa di accelerazione, velocità.

2. Leggere salite: corsa battendo i piedi (insistere nell'alzare le ginocchia e sull'estensione), corsa saltellata, salti della rana.
3. Salite ripide: correre salendo a zig-zag.
4. Leggera discesa:
  - a) correre e serpentina larga (slalom gigante) con numerosi salti sopra asperità del terreno, mucchi di sassi o di legna (salto di preparazione);
  - b) saltellare a piedi giunti in posizione di discesa e al colpo di fischietto fermarsi per 10/30 secondi in questa posizione dondolarsi leggermente. Correzioni da parte del monitore.
5. Discesa ripida: slalom saltellando, anche facendo scorrere i piedi con contro-avvitamento, corsa in slalom, salti in profondità.

#### Esercizi

Marciare in av. e ind., a lato, con rotazioni, con grandi passi, marciare accosciati e a 4 zampe.

**Circuit-training 30'** percorso con un tronco di 10-20 kg.



A intervalli:

30" di sforzi e 30" di ricupero cambiando posto.

Fare due circuiti.

Con molti partecipanti: prevedere varie possibilità di esercitazione a ogni posto.

#### Gioco 15 minuti

Calcio con ostacoli nel bosco («Tutto è più semplice con il pallone»).



#### Ritorno alla calma

Stendersi sulla schiena, gambe sollevate e distensione.



Foto Hugo Lörtscher, Macolin.