

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 11

**Rubrik:** La lezione

### **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**

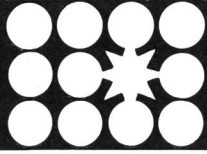
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 19.02.2025

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



# LA LEZIONE

## Preparazione alla stagione sciatoria

Christof Kolb

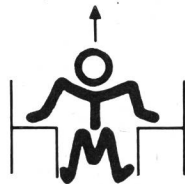
### Consigli utili

*Sciatori ricordatevi:*

- una buona condizione fisica è alla base di una vita sana
- bisogna essere in forma per sciare con il massimo di piacere
- una buona preparazione dà sicurezza e diminuisce il rischio d'incidenti, aumenta dunque la gioia di sciare
- gli esercizi dei quattro gruppi seguenti hanno quale scopo il miglioramento della condizione fisica
- ogni esercizio sarà ripetuto un certo numero di volte a dipendenza delle capacità individuali
- vostro vantaggio: la certezza e la soddisfazione d'essere in buona condizione fisica per la stagione.

### Esercizi del 1. gruppo

Sollevarsi tendendo le braccia e ritorno alla posizione iniziale. Spingere il bacino in avanti fino all'estensione completa.  
5-10 volte



Sollevare e abbassare le gambe. Respirare lentamente.  
6-12 volte



Braccia tese, sollevare il tronco.  
4-8 volte



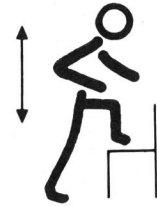
Un piede sul sedile, flessione del tronco in avanti, la gamba in appoggio al suolo resta tesa.



6-12 volte

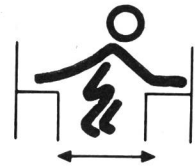
Step - alternando gamba sinistra e gamba destra fino all'estensione completa.

6-12 volte



«Scodinolare» in posizione raggruppata, saltellare a sinistra e a destra. Le ginocchia e le caviglie restano sciolte.

10-30 secondi



### Esercizi del 2. gruppo

In ginocchio - allungarsi lentamente il più lontano possibile, braccia in avanti.  
4-8 volte



Seduti. Flessione del tronco in avanti. Piedi fissi!  
6-12 volte



Sollevare le ginocchia girando simultaneamente il tronco. Il gomito destro tocca il ginocchio sinistro e viceversa.



6-12 volte

Bilanciarsi sulla schiena in avanti e indietro tenendo le caviglie.  
10-20 volte



Rotazione del tronco in avanti cercando di toccare con la mano destra il tallone sinistro (e inversamente).  
6-12 volte

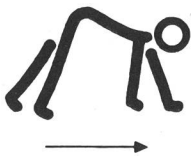


«Slalom con salti della rana».  
10-30 secondi

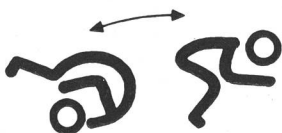


### Esercizi del 3. gruppo

Camminare a quattro zampe. Braccia e gambe tese.  
10-30 secondi

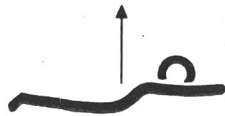


«Posizione raggruppata di discesa». Rotolare indietro per respingersi dalla parete con l'aiuto dei piedi; rotolare in avanti alla posizione iniziale.



3-12 volte

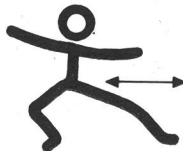
Sul ventre, braccia in avanti, sollevare il tronco indietro e riportare simultaneamente le braccia tese lungo il corpo.  
4-8 volte



Flessioni laterali a sinistra e a destra, gambe tese, toccare il suolo.  
6-12 volte



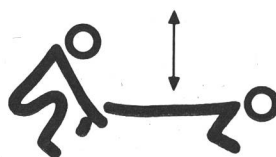
Spostare il peso del corpo a sinistra e a destra.  
6-12 volte



Saltellare lateralmente con movimenti di molleggiamento (scodinzolare).  
10-30 secondi



### Esercizi del 4. gruppo (a coppie)

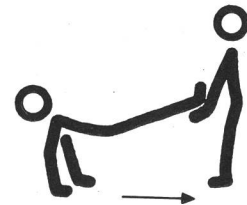


Uno dei partner in posizione raggruppata, l'altro in appoggio facciale. Tutti e due si abbassano e si raddrizzano in pari tempo.  
6-12 volte

Flessione del tronco in avanti (mani sulla nuca) - ginocchia leggermente flesse. Il partner fissa i piedi al suolo.  
6-12 volte



Spostarsi indietro in posizione d'appoggio dorsale. Il partner sostiene i piedi.  
10-30 secondi



«Gioco di pressione». Posizione coricata dorsale, gambe alzate. Il partner tiene le caviglie e appoggia tutto il peso del suo corpo sui piedi. Spingere il compagno.  
6-12 volte



Schiena contro schiena, braccia allacciate. Spostarsi in posizione raggruppata in tutte le direzioni.  
10-30 secondi



«Gioco di pressione delle gambe». Provare a divaricare le gambe, il partner effettua il movimento opposto (prudenza!). Cambiare i ruoli.



3 volte 5-8 secondi



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümliigen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümliigen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé



Sie finden bei uns  
eine große Auswahl  
an Gymnastik- und  
Jazzanzügen,  
sowie Jogging-,  
Trainings- und  
Freizeitanzüge.

**Neu im Katalog 1980:**  
Badeanzüge,  
Badehosen, und  
Polohemden.

Verlangen Sie unsere  
Kataloge!

**Hans Jung**

Versand von Turn und Sportkleidung  
Postfach 74 · Telefon 062/511936  
-4800-Zofingen

**Cher skieur,**

La clé du succès réside dans  
une petite fabrique de ski suisse.  
Sa politique consiste à ne commercia-  
liser que des produits ayant fait l'objet d'une  
mise au point méticuleuse, au préalable, et de  
sévères contrôles. C'est pourquoi vous aussi devriez  
porter votre choix sur un ski Streule. Il vous surprendra.



- 30 ans de produits de qualité de la fabrique suisse de skis.
- Accordez-vous le meilleur pour le même prix
- JAGUAR pour les sportifs
- SOFT + MID pour les connaisseurs
- PIZ PALÜ skis spéciaux pour haute montagne

Dans votre magasin  
spécialisé

Sono i reali vantaggi che caratterizzano  
le tenute sportive Merboso.

E non solo  
le famose strisce.

Chi sceglie una tenuta sportiva di Merboso non compera una «uniforme». Perché Merboso è il nome delle tenute da sport per le quali ci si decide non solo per il prestigio, ma anche per motivi razionali.

Ecco perché la gamma Merboso, sviluppata in collaborazione con gli assi dello sport, conviene anche agli individualisti.

Che si tratti di tute da allenamento, tenute per lo sci di fondo, il jogging, il ciclismo o la ginnastica, per grandi o piccoli, per «lei» o per «lui» - Merboso ha tutto quel che serve agli amatori e ai professionisti. Con styling funzionale, taglio sapiente e colori raffinati. In qualità svizzera, con lavorazione accuratissima e tessuti collaudati dalle proprietà ottimali di confort e cura. E con l'esclusiva garanzia di qualità di 1 anno, che Vi offre solo Merboso.

In vendita in tutti i buoni negozi di articoli sportivi e nei reparti specializzati dei grandi magazzini. Elecco dei commercianti e prospetti presso la MERBOSO SA.



**merboso**

No. 1 per moda,  
funzionalità e qualità.

Merboso SA, Industrie Nord  
8902 Urdorf, Tel. 01/73412 27

