

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 6

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 15.03.2025

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

**Redattore responsabile:** Arnaldo dell'Avo

**Collaboratore redazionale:** Nicola Bignasca

**Comitato di redazione:** Clemente Gilardi, Adriano Veronelli, Damiano Malaguerra, Carlotta Vannini

**Indirizzo della redazione:** Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin  
tel. 032 22 56 44 - telex: etsch 931 230  
telefax 032 226 291

**Abbonamento annuale:** Fr. 29. — (Svizzera), Fr. 33. — (estero)

**Incasso:** Servizio PTT degli abbonamenti ai giornali (a seconda dell'inizio dell'abbonamento, la fatturazione avviene per trimestre, semestre o per anno).

**Numeri arretrati:** Fr. 3. — (Svizzera), Fr. 3.50 (estero). Da ordinare alla Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin.

**Stampa:** Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., 6500 Bellinzona

**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienne SA, rue Franche 11, 2501 Bienne - tel. 032 21 62 96  
Grassi-Pubblicità, 6500 Bellinzona - tel. 092 26 26 86

**Amministrazione e servizio abbonamenti:** Ufficio centrale degli stampati e del materiale, 3000 Berna

**Cambiamenti d'indirizzo:** da comunicare tramite l'apposita cartolina delle PTT N. 257.04 (ottenibile presso gli uffici postali) da inoltrare all'Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, rivista MACOLIN, 3000 Berna

**Termine di redazione:** il 1° del mese precedente la pubblicazione.  
Gli articoli firmati impegnano unicamente i rispettivi autori.

**Riproduzione** parziale o totale è autorizzata purché sia citata la fonte. Un giustificato è da inviare alla redazione.  
Il contenuto degli annunci pubblicitari non impegna la responsabilità della redazione.

**Hanno collaborato a questa edizione:** Renato Sacchi, Bruno Morisoli, Renzo Gianocca (impaginazione), Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Hugo Lörtscher (fotografie)

Publicazione mensile in tre lingue

**Commissione di redazione:**

*Presidente: Yves Jeannotat (redazione francese)*  
*Membri: Hans Altorfer (redazione tedesca), Michel Burand (redazione francese), Arnaldo Dell'Avo (redazione italiana), Hugo Lörtscher (foto), Suzanne Probst Meyer ed Evelyne Nyffenegger (segreteria)*

SOMMARIO

pagina



Per moda o per sport  
Vincenzo Liguori

1



Tiro con l'arco  
Christof Kolb

2

Nuotare - anche a scuola  
Felix Sprecher

4

Le capacità coordinative nel nuoto  
Peter Wüthrich

7

Saper affrontare tutte le situazioni,  
anche in canoa!  
Hansruedi Ruchti

10



30 anni di 100 km  
Yves Jeannotat

12



Rilassamento - ma cos'è?  
Ursula Weiss

14

L'anno delle zecche  
Insai

18



Lo sport per anziani oggi  
Carl Schneider

20

Personaggi: Said Aouita  
Vincenzo Liguori

22



Nuove discipline introdotte progressivamente  
nel movimento G + S  
Hugo Lörtscher

23



I limiti dello sport  
Nicola Bignasca

24

**In copertina:** a sette km dal traguardo, il primo sole mattutino conforta i tenaci partecipanti alla 100 km di Bienne. Faticosa ma appassionante, amata e odiata, la gara biennese ha compiuto quest'anno i suoi 30 anni d'esistenza.