

**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:** 12

## **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'Avò

**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)

Pubblicazione mensile in tre lingue

**Commissione di redazione:**

*Presidente: Yves Jeannotat (redazione francese)*

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

SOMMARIO

pagina



Seul – O l'amore per la geometria Heinz Keller	1
Doping endogeno e donna bionica Vincenzo Liguori	2
Colored – nati con i geni del campione Vincenzo Liguori	3



Il Taekwondo nel mondo Nuno Dâmaso	5
L'allenamento della tecnica nell'arrampicata J. von Kaenel/W. Josi	8
Dieci consigli per risparmiare i tendini d'Achille J.-P. Mondenard	12
Benessere dell'anziano attraverso l'equilibrio nutrizionale e l'efficienza fisica Giovanni Caldarone	15



Un'esperienza indimenticabile per 330 giovani Hugo Lörtscher	16
-----------------------------------------------------------------	----



Impressioni giovanili Wolfgang Weiss	18
Tenero 88 – sognare ad occhi aperti Françoise Müller-Huguenin	21
Su e giù per le montagne Nicola Bignasca	22

Sommario 1988	23
---------------	----

**In copertina:** lo sport tradizionale coreano alla conquista del mondo. Il Taekwondo ha molti adepti anche in Svizzera. Articolo di presentazione a pagina 5.