

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.07.2025

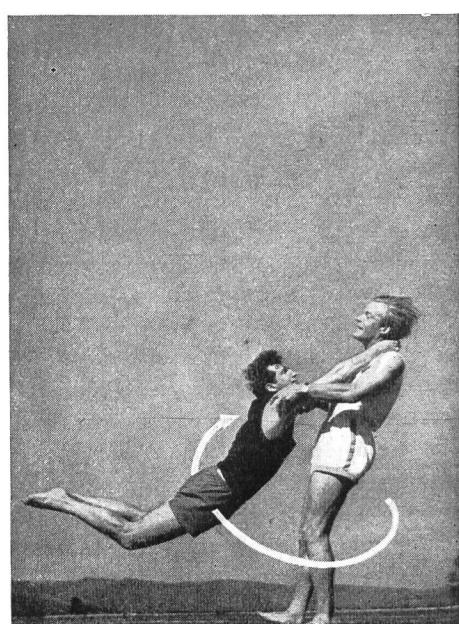
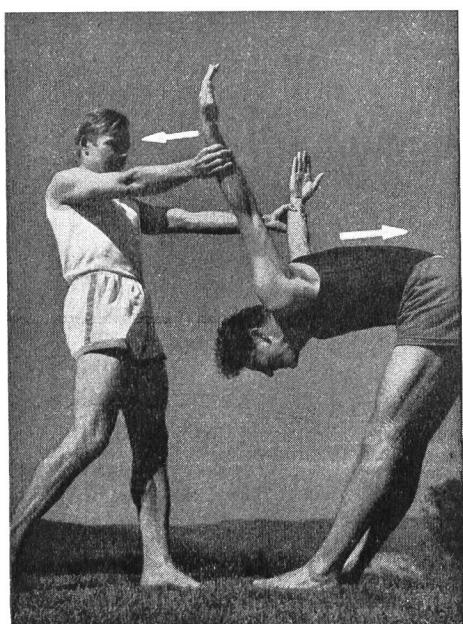
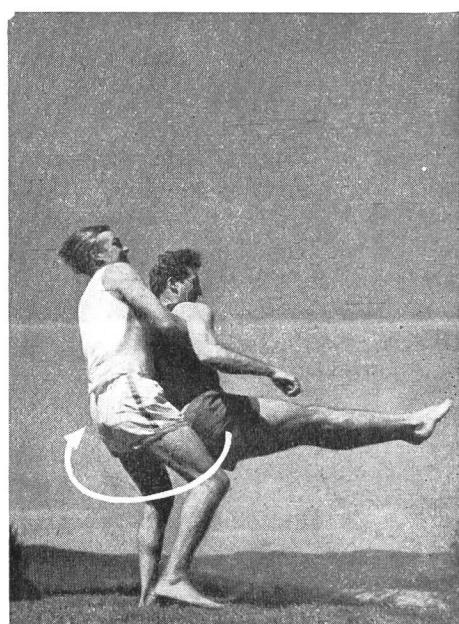
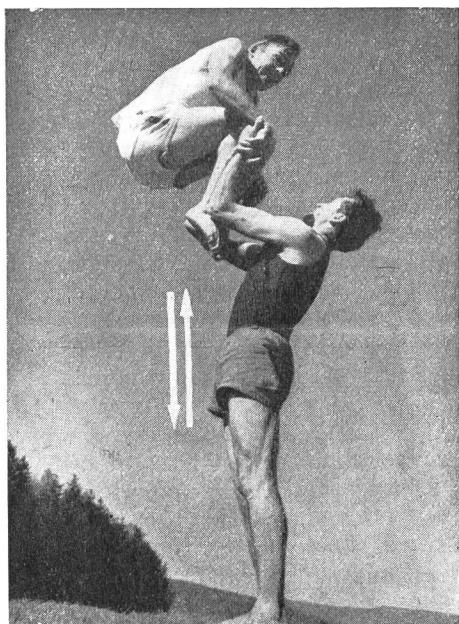
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

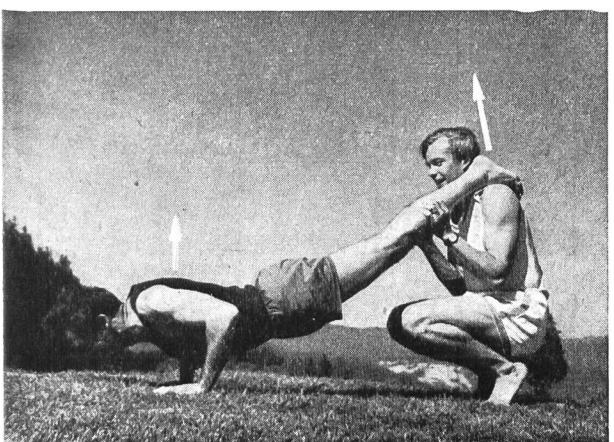
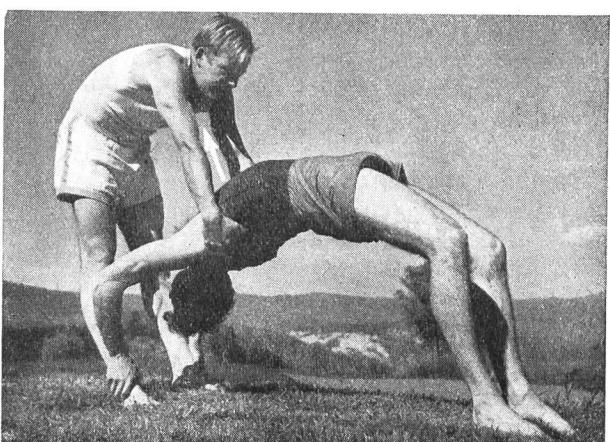
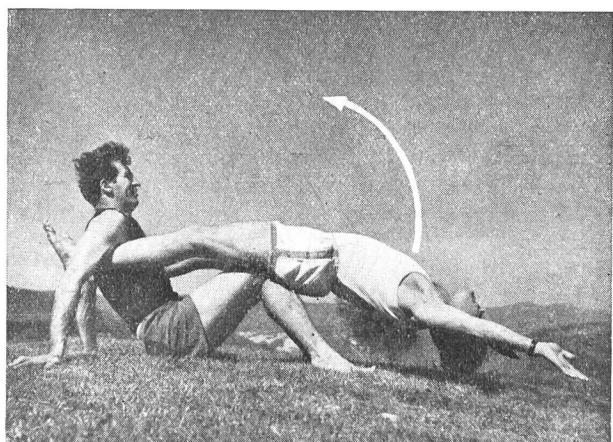
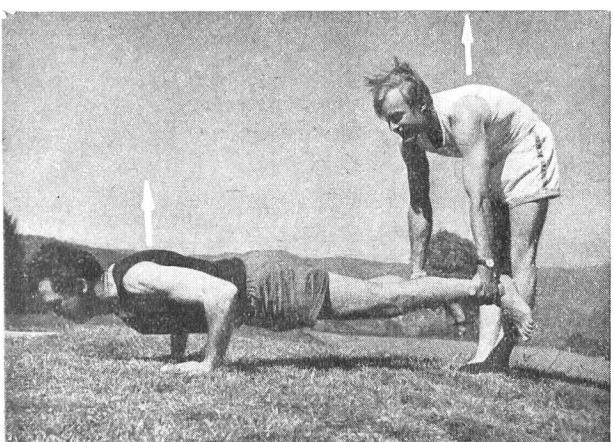
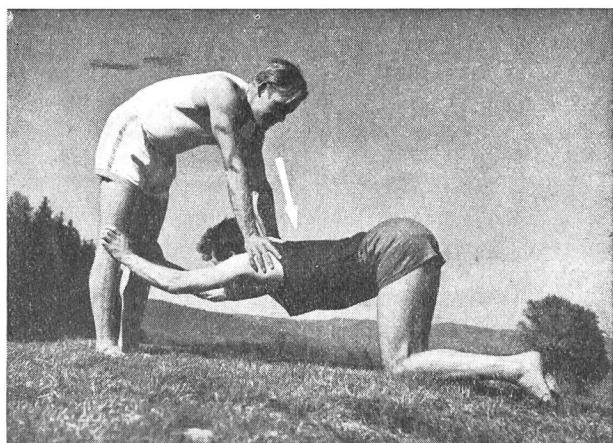
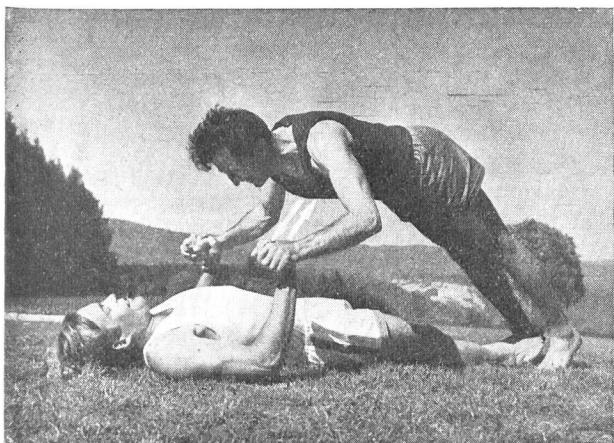
Scuola efficace e gioviale

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 !