

Alcune raccomandazioni

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **14 (1958)**

Heft 5-6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Alcune raccomandazioni



Prima di uscire

Allievi (prima di uscire):

Ognuno controlli il suo posto. Le coperte sono piegate, tutto sembra in ordine... ma, att! «Ho preso con me tutto quel che mi occorre? Vediamo: giacca a vento, para-orecchi, guanti, occhiali, crema, un po' di frutta secca come sussistenza intermedia, il sacco da montagna con il materiale di classe! Bene, discendiamo nel locale delle scarpe. Ho cambiato ieri le stringhe rotte. Un po' di sciolina sotto gli sci! Siamo pronti!»



Maestro:

Va da sè che tutto il suo materiale è già pronto, il che gli permette di essere per tempo sul posto di riunione. Gli allievi arrivano, il materiale vien disposto in ordine; con un colpo d'occhio, controllo all'equipaggiamento personale dei singoli. «Piero, perchè non hai riparato quel cinturino rotto? Su, cambia in fretta quel bastone!». Ora gli allievi son riuniti su di un rango. Controllo del materiale: tasca sanitaria, punte di ricambio, guarnizioni per la slitta di soccorso, materiale di riparazione. «Bene, c'è tutto! Salutiamo con un canto la bella giornata che si annuncia!»

Regole elementari per l'applicazione delle scioline

- Più la grana della neve è fine, più la neve è fredda, più la cera usata deve esser dura (strato sottile!).
- Più la grana è grossa e la neve meno fredda, più la cera dev'esser molle!
- Più la neve è calda e collante, più spesso deve essere lo strato della cera!
- Più la neve è scivolosa e fredda, più lo strato della cera deve essere sottile!

Inoltre, per gli esercizi di marcia, di discesa e d'agilità, per i giochi e per le brevi escursioni, si utilizza con vantaggio un po' di cera di salta, mentre per le lunghe discese si impiega della cera da discesa.

Scelta del terreno

Ogni esercizio ha il suo «terreno ideale» ossia la forma di terreno che facilita l'esecuzione. Per l'introduzione di

un determinato esercizio, si scelga il terreno appropriato e facile. Poi, cambiando abilmente il posto, si aumenti in corrispondenza la difficoltà.