

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: 31 (1974)

Heft: 10

Rubrik: Le discipline G+S

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.](#)

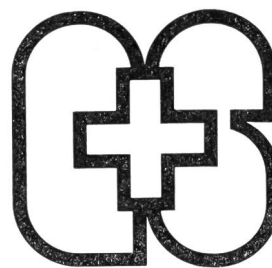
Terms of use

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>

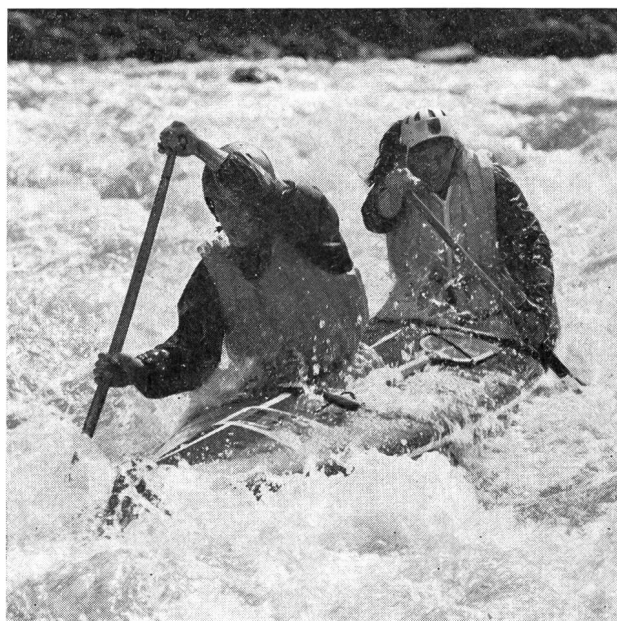
LE DISCIPLINE



Canoismo

Uno sport che, per tutti i suoi grandi valori fisici e morali, meriterebbe maggiore attenzione anche nel nostro Cantone. Per praticare la canoa occorre infatti disporre di numerose qualità come, per esempio, l'abilità, la destrezza, la prontezza di riflessi, la rapidità di manovra, la padronanza di se stessi, l'audacia e il coraggio. Sono doti che rappresentano un innegabile richiamo per i giovani, poiché il contatto diretto dell'uomo, su una fragile imbarcazione, con gli elementi, a volte imprevedibili, equivale a un attraente invito all'avventura.

Laghi e fiumi sono a disposizione per le due specialità di questa disciplina: la regata e la discesa fluviale. Non si tratta di una pratica sportiva pericolosa. Al contrario! Occorre, naturalmente, saper nuotare e imparare bene le basi di questa disciplina. Ciò è possibile in un corso di Gioventù+Sport.



Canottaggio

Sport di resistenza, il canottaggio permette di sviluppare armoniosamente tutti i muscoli del corpo. Infatti è considerato sport completo poiché non solo tutte le muscolature vengono sollecitate durante l'esercizio, ma impegna pure le articolazioni della colonna vertebrale e quelle degli

arti. Inoltre sviluppa la gabbia toracica e rende più robusto il cuore a tutto vantaggio del meccanismo di respirazione. Entrato da poco nell'orbita di Gioventù+Sport, il canottaggio, sicuramente, saprà riscontrare l'interesse dei giovani vogatori e di coloro che intendono diventare tali.

