

Le discipline G+S

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 10

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.

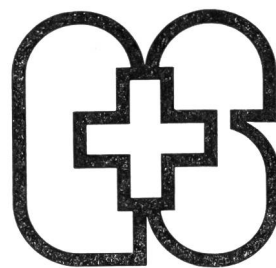
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen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

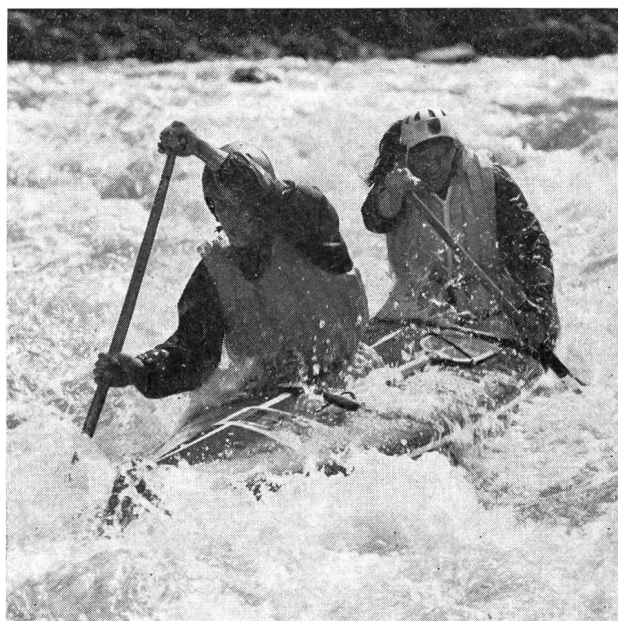
LE DISCIPLINE



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.

