

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 3

Rubrik: Circuito nel terreno

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: 30.01.2025

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

Circuito nel terreno

di Max Etter



Rullo compressore



Fascio di rami d'abete (di alberi caduti);
trainarsi reciprocamente per 1 giro alternando

La corsa dei carri

Particolarità:

- assolvere i compiti ai cantieri a coppie simultaneamente

Materiale:

4 corde per saltare, nastri

Messa in moto:

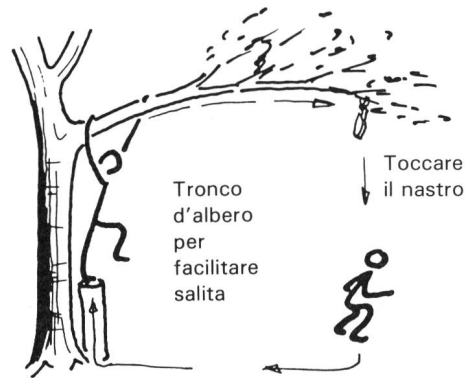
- in collegamento con i cantieri se questi sono già pronti

Costruzione:

- il monitore può preparare il percorso
- gli allievi cercano, costruiscono, provano i cantieri (il monitore fornisce il quadro generale)

Svolgimento:

- percorso di prova: si stabiliscono i punteggi per ogni cantiere
- fissare tempo o ripetizioni



Tronco d'albero per facilitare salita

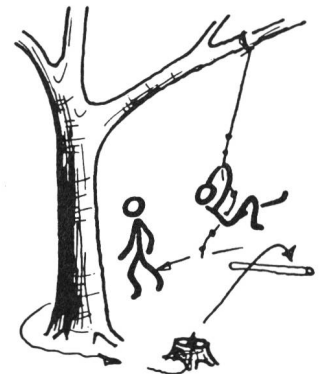
Toccare il nastro

In sospensione

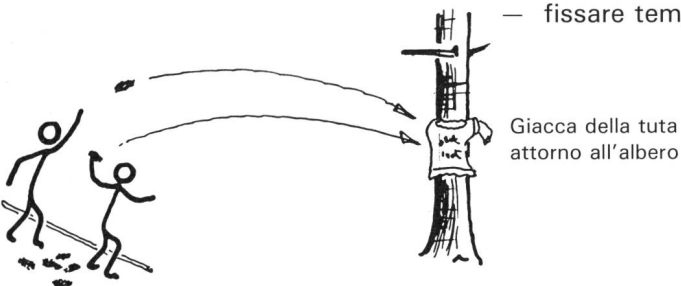


sopra il sentiero;
il partner lancia indietro

Getto del tronco

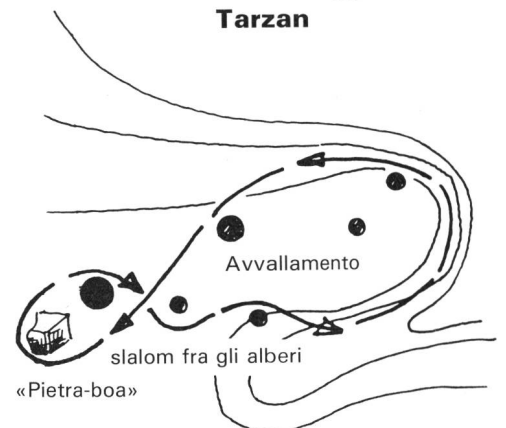


Tarzan



Giacca della tuta attorno all'albero

Tiro di precisione

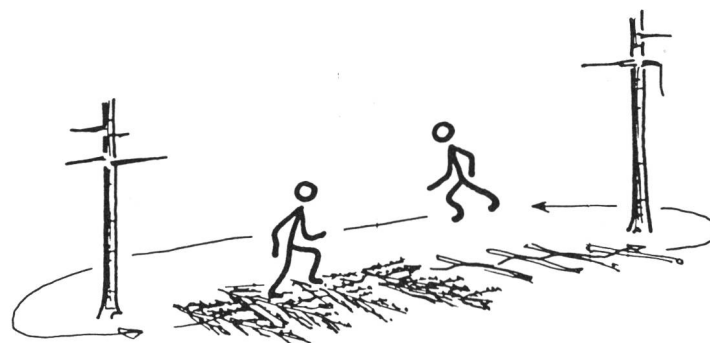


Avvallamento

slalom fra gli alberi

«Pietra-boa»

Curva sopraelevata sulla parete di roccia



Percorso d'ostacoli

sopra rami/frasche (elevare le ginocchia!)