

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 6

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 03.02.2025

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

**Redattore responsabile:** Arnaldo dell'Avo.

**Collaboratore redazionale:** Nicola Bignasca.

**Comitato di redazione:** Clemente Gilardi, Damiano Malaguerra, Carlotta Vannini.

**Indirizzo della redazione:** Scuola federale dello sport, 2532 Macolin  
tel. 032 22 56 44  
telefax 032 226 291

**Redazione principale:**  
c/o Centro sportivo nazionale della gioventù,  
6598 Tenero -  
tel. 093 67 14 49 - telefax 093 67 15 76.

**Abbonamento annuale:** Fr. 29.— (Svizzera),  
Fr. 33.— (estero).

**Incasso:** Servizio PTT degli abbonamenti ai giornali (a seconda dell'inizio dell'abbonamento, la fatturazione avviene per trimestre, semestre o per anno).

**Numeri arretrati:** Fr. 3.— (Svizzera), Fr. 3.50 (estero). Da ordinare alla Scuola federale dello sport, 2532 Macolin.

**Stampa:** Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., 6500 Bellinzona.

**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienne SA, rue Franche 11, 2501 Bienne - tel. 032 21 62 96  
Tipografia Grassi, 6500 Bellinzona -  
tel. 092 25 18 71.

**Amministrazione e servizio abbonamenti:** Servizio PTT abbonamenti ai giornali, 3029 Berna.

**Cambiamenti d'indirizzo:** da comunicare tramite l'apposita cartolina delle PTT N. 257.04 (ottenibile presso gli uffici postali) al suddetto servizio PTT.

**Termine di redazione:** il 1° del mese precedente la pubblicazione.  
Gli articoli firmati impegnano unicamente i rispettivi autori.

**Riproduzione** parziale o totale è autorizzata purché sia citata la fonte. Un giustificato è da inviare alla redazione.

Il contenuto degli annunci pubblicitari non impegna la responsabilità della redazione.

**Hanno collaborato a questa edizione:** Renato Sacchi, Bruno Morisoli, Renzo Gianocca (impaginazione), Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Daniel Kammermann (fotografie).

Pubblicazione mensile in tre lingue

**Commissione di redazione:**

Presidente: Hans Altorfer

Membri: Yvex Jeannotat ed Eveline Nyffenegger (redazione francese), Arnaldo Dell'Avo e Nicola Bignasca (redazione italiana), Daniel Kammermann (redazione fotografica), Suzanne Probst Meyer (segretaria).

## SOMMARIO

pagina



Limiti nello sport  
Heinz Keller

1



Fitness in nuova veste!  
Barbara Bechter

3

Aqua Parcours  
N. Eidenbenz / H. Buchholz  
L'allestimento di una carta di CO  
AA.VV.

5

7

Pallapugno - che cos'è?  
M. Meili / A. Dell'Avo

9

Sport-Quiz  
Vincenzo Liguori

11



Mountain-Bike nel rispetto della natura  
H. Lörtscher / N. Bignasca

12



Le persone anziane e lo sport  
Ursula Weiss

14

Ginnastica respiratoria  
Pasquale Maurizio Ricciardi

17

Remare nel buio  
Frauke Ming

19



Notizie varie  
AA.VV.

21

Sport-Quiz: le risposte  
Vincenzo Liguori

22



Benvenuto!

24



**In copertina:** la disciplina sportiva Fitness in G + S (ribattezzata nel frattempo «Ginnastica + Fitness») avrà, a partire dall'anno prossimo, una nuova struttura nella formazione dei monitori. Vedi articolo a pagina 3.