La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.06.2024**

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.

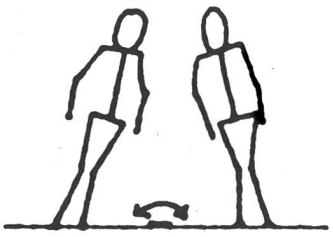
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sci per tutti – come prepararsi

Heiner Iten

Questa raccolta di esercizi per l'allenamento della condizione fisica è stata curata da Heiner Iten, l'allenatore che si occupa appunto della condizione fisica dei membri della nazionale svizzera di sci alpino. La raccolta è stata pubblicata dal settore Sci per Tutti della Federazione svizzera di sci.

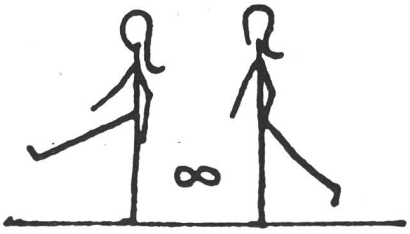


Saltellare a piedi uniti, alternando a destra e a sinistra.
1–3 minuti

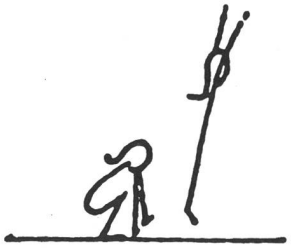
Circonduzione del bacino, nelle due direzioni.
20–30 volte

In appoggio facciale: portare le gambe in avanti fino alla posizione raggruppata.
20–30 volte

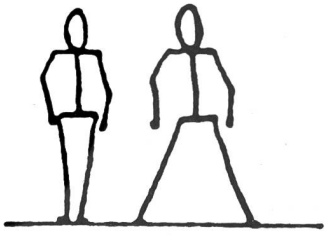
Posizione seduta: sollevare e abbassare le gambe unite (poi abbassare verso destra e verso sinistra).
15–20 volte



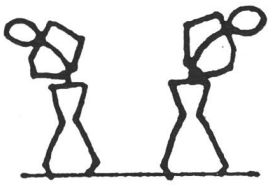
Bilanciare la gamba in avanti e indietro descrivendo un «otto».
20–30 volte per ogni gamba



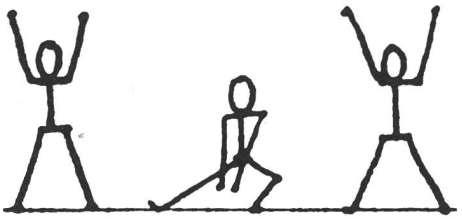
Dalla posizione accovacciata, salti in estensione.
8–15 volte



Dalla stazione piedi uniti, saltare alla posizione divaricata laterale.
1–3 minuti

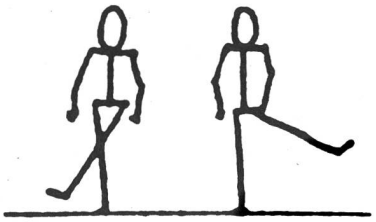


Flessione laterale del tronco seguita da bilanciamento alla posizione spazzaneve.
15–20 volte da ogni lato



Posizione gambe divaricate, braccia tese in alto: flessione del ginocchio a sinistra, poi a destra.
10–15 volte

Posizione coricata dorsale: sollevare il tronco, flessione in avanti e ritorno alla posizione iniziale. Esecuzione lenta del movimento.
15–20 volte



Oscillare la gamba dinnanzi al corpo. Sinistra e poi destra.
20–30 volte

Molleggiamenti in posizione raggruppata, gomiti davanti alle ginocchia.
30–90 secondi

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin