

# Attività invernale : la corsa all'aperto [terza ed ultima parte]

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): - **(1944)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.09.2024**

## **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.

giovane, prima di ricevere l'arma in un corso di giovani tiratori, deve certificare di aver partecipato nello stesso anno o nell'anno precedente, all'esame delle attitudini fisiche dell'istruzione preparatoria. L'ammissione del giovane ai corsi di giovani tiratori deve essere, secondo le parole del Consigliere federale signor Kobelt, una ricompensa per la sua

premura di procurarsi nell'I.P., l'istruzione di base glicospportiva indispensabile al tiratore.

L'istruzione dei giovani tiratori vien impartita da capi istruttori in appositi corsi. Ritorneremo un'altra volta sul programma d'istruzione.

Attività invernale - la corsa all'aperto.  
(continuazione e fine)

III.

Durante i primi 15 minuti della nostra lezione, abbiamo riscaldato i muscoli e nel medesimo tempo esercitato il passo tecnicamente corretto (vedi N.2). Il corpo ha perduto la sua rigidità iniziale grazie a questi esercizi di stimolo della circolazione. Ed ora, per scioglierlo ad allentarlo, passiamo a qualche esercizio d'estensione, con dei movimenti ampi, pieni di slanci (circolazione). Malgrado la stagione avanzata ed il freddo, la corsa di riscaldamento e la ginnastica (circa 8 esercizi) ci permettono di passare agli esercizi di velocità, dinamici, quali scatti (sprints) e staffette. Il motore umano è riscaldato ed è in piena efficienza. Se la visibilità lo permette (esercizi in pieno giorno), possiamo intronettere quale variazione, una piccola corsa ad ostacoli. Il capo corre in testa ad un'andatura moderata e regolare, i giovani seguono in gruppo sciolto e così si va, saltando siepi, fossati, ruscelli e cespugli. Se nella nostra corsa d'imbatiamo in un mucchio di legna accastellata, ognuno se ne prende un pezzo. La sezione si mette su di un rango, con grandi intervalli, e si fa qualche esercizio di sollevamento e di lancio, con o senza rincorsa, a mo' di palla di ferro e di manubrio. Indi, rimessa ogni cosa al suo posto, in buon ordine, si riprende la corsa per monti e valli. Nelle radure, ove il terreno relativamente piano lo permetta, si possono eseguire dei giuochi di squadra e delle corse staffette.

Esempi:

Trascinare sacchi: due o più staffette. Le squadre stanno sedute a gruppi separati; a 10, 20 o 30 metri di distanza, il primo uomo di ogni squadra. Egli ha il compito di afferrare attorno ai fianchi un uomo del suo gruppo e di trascinarlo a mo' di sacco al suo punto di partenza. Ivi giunto, il sacco diventa uomo e corre a prendere il prossimo compagno. La squadra dei sacchi poltroni sarà l'ultima.

Il serpente: i partecipanti sono disposti in colonna per uno, la distanza fra un giovane e l'altro varia da 2 a 4 metri. Lo ultimo parte correndo a zig-zag attraverso la propria colonna, gira intorno al primo e ritorna direttamente al posto di partenza battendo sulle spalle al compagno davanti. E così via.

Esercizio di propulsione: petto contro petto. Due allievi cercano di spingersi col petto fuori di una linea o di un cerchio marcati (braccia di fianco, tenersi ai polsi). Può essere fatto anche schiena contro schiena (non spostarsi improvvisamente!).

Medesimo esercizio per squadre; 6 compagni o più, l'uno fianco all'altro, formano una linea compatta, con fronti verso gli avversari. Ogni squadra cerca di spingere quella avversaria oltre una linea tracciata.

Azzurro-rosso: i giocatori sono disposti su due ranghi, dorso contro dorso, con davanti a loro una linea, dista circa 20 metri. Una squadra è rossa, l'altra azzurra. grido rosso, i rossi partono cercando di raggiungere la linea che sta davanti a loro. Il compito degli azzurri di cercare di afferrare i rossi prima che questi abbiano raggiunto la linea (eccellente esercizio di reazione).

Questi sono dei suggerimenti. La vostra fantasia vi permetterà di organizzare un'infinità d'altri giuochi di squadra ricreativi.

Dopo questi giuochi, che infondono brio alla sezione, prendiamo la via del ritorno, marciando o correndo: leggiermente (il corpo madido di sudore non deve restar immobile pericolo di raffreddamenti). Sarebbe sbagliato di voler terminare l'allenamento con una gara di velocità e bisognerebbe impedirlo categoricamente anche a quelli che ne avessero ancora la voglia. Negli ultimi 500 metri si deve marciare e questo è il momento adatto per intonare un brioso canto. Arrivati allo spogliatoio, doccia o strofinarsi vigorosamente, non soffermarsi a lungo in un locale freddo od a aria libera.

Così compresa ed eseguita, la corsa all'aperto nell'attività invernale, procurerà ai nostri giovani un eccellente allenamento, sviluppando armoniosamente tutto il corpo, non solo, ma anche lo spirito. In questo modo noi possiamo inoltre far loro conoscere quanto piacere procurino scorrazzate per campi e boschi.

Il maestro di sport Strauch, scrive a proposito della corsa in campagna: " Non dobbiamo scambiare la corsa in campagna, fatta a scopo d'insegnamento con una corsa di forza. Lo scopo della corsa in campagna non è solo il rendimento sportivo, ma bensì: istruzione, addestramento, ricreazione, salute, relazione con la natura, cameratismo. Non deve essere una sfacchinata e nemmeno un girandolare per i buoni corridori."

Ed ora fuori in campagna!