











PER MANTENERE AGILITÀ AI MUSCOLI

La ginnastica invernale del nuotatore

Consigli per il lavoro all'aperto, in palestra e per la ginnastica da camera

Per riposarsi dalle fatiche di una annata laboriosa, la generalità dei nuotatori ama trascorrere un periodo di tre o quattro mesi di quiete...

I migliori campioni di nuoto anellano grande importanza ai quotidiani esercizi di agilità degli arti e della respirazione.

Non ci è stato dato ancora di leggere uno scritto che trattasse l'argomento. Esso mantiene tuttavia la più alta importanza...

interiori e facilitare il perfezionamento della nuotata.

Se il lavoro all'aperto ed in palestra richiede un certo dispendio di tempo e talvolta si può difficilmente praticare...

Mancando per lo più la possibilità di esercitarsi in corso nel solito alla corda, si è dato anzitutto ad eccitare la respirazione dilatando per una dozzina di volte i polmoni in ampie ispirazioni...

Certi nuotatori non riescono a tenere la spina dorsale dritta con un completo ed energico distacco della braccia. Sono perciò raccomandati...

Il ritorno dei "figli del prodigo"

Carpentier in allenamento a la Guerche nella Villa dei Tigli che conserva le sue memorie

Sul "ring", con Humery: l'ex campione mondiale dei medio pesi, con sfumeggi l'elasticità e il talento pugilistico dei tempi migliori

LA GUERCHE. 4. Il ritorno di Giorgio Carpentier a La Guerche è stato un po' come il ritorno del figliol prodigo.

La sua dimora è stata una casa di campagna luminosa dei grandi avvenimenti. La notizia dell'arrivo del Georges nel paese di famiglia...

Ritornando alla Villa dei Tigli, Carpentier non ha fatto a tempo di riprendere le sue vecchie abitudini. Nella casa di Deschamps la stessa vera tromba della grande avventura...

Un buon esercizio è pure quello di giocare un pallone di football con le mani, correndo e facendolo rimbalzare innanzi a sé da terra.

Dispendo della pista di un campo sportivo, si può passare negli intervalli fra una corsa all'aperto, la fossa dei salti per esercitarsi nell'atletica senza rincorsa che fanno aumentare lo slancio e il possibile in tenerezza, tanto utili specialmente ai velocisti.

L'allenamento in palestra si adatta a gruppi provvisti d'una certa organizzazione che possono così svolgere un lavoro di grande utilità, in particolare modo per la preparazione delle squadre di pallanuoto.

L'esercizio più comune è quello sul salto alla corda, sempre nei movimenti degli arti, sviluppi i polmoni e si riscalda il corpo preparando alla fase più intensa del lavoro.

Il medicinale-bagno più pregiato si trova qui un ideale sostituto nel giuoco ed pallone di water-polo. La pallanuoto costituisce già una specializzazione e può venir tralasciata per l'allenamento preparatorio vero e proprio alla palla a nuoto.

Infiniti sono gli esercizi che si potrebbero prescrivere. L'ideale è di dire che si possono usare anche più palloni onde costringere gli uomini ad un'applacazione più intensa. F. nuotatori si facciano sedere in circolo e la palla vada rimandata prima in un'azione di difesa, sempre con una mano. Si può richiedere il passaggio ad ogni secondo, terzo o quarto colpo di mano. Si possono varare le condizioni con cui effettuare i passaggi. Possono gli uomini rimanere seduti nei loro seggioloni, disposti in due file contrapposte e via dicendo. Scopo del giuoco è la rapidità e l'accuratezza della presa e del rimando, in seguito al tentativo delle varie partite di giuoco a secco, che si trovano in massimo grado un efficace lavoro per i nuotatori.

Il punching-ball è utile in special modo per atleti di corporatura massiccia che hanno bisogno di agilità e scioltezza nei movimenti propri nel lavoro di braccia. Non il boxe al sacco (punching-bag), in quanto i nuotatori, in quanto al giuoco col pallone che abbiamo ricordato più sopra, il rimbalzo sviluppa lo sforzo, il rimbalzo sviluppa lo sforzo, il rimbalzo sviluppa l'acqua ed aumenta la decisione del bracciale.

Agli atleti ed alle praticare verticali e consigliabile praticare ampie oscillazioni delle gambe, lavoro diretto a render agili le articolazioni

A Bruxelles Roth batte Tarante

Sybille liquida Lecadre

BRUXELLES. 6. Sull'ring del Circolo Réale, Roth ha battuto questa sera Tarante. La vittoria è stata ottenuta con una tecnica sia unitamente che alternativamente sempre con la maggior velocità possibile (una decina di secondi) a farne 50 in dieci secondi chiudono la prima parte del lavoro.

La scioltezza delle caviglie si può ottenere con un esercizio che abbiamo spogliato: terra con il dorso nella parte inferiore. L'esercizio assomiglia a quello che si fa con un mulo e poggia su uno sgabello, mentre il corpo viene avvicinato alla posizione verticale.

Per il lavoro di cravali si esegua il battito dei piedi con un mulo di cinque minuti, mentre il corpo è poggia su uno sgabello, mentre il corpo viene avvicinato alla posizione verticale.

Invece Tarante ha resistito stocicamente alla mischia dei colpi del belga che ha finito l'incontro in condizioni di assoluta freschezza.

Successivamente il programma era stato ultimato contro Kid Tanoua, s'ata chiara e brillante. Roth è riuscito ad imporsi fino dall'inizio dell'incontro dominando progressivamente l'avversario che ha malmenato senza risparmio e ridotto alla fine in tristi condizioni.

Velocemente scembrando, Roth ha dimostrato ancora di questa sera un po' più di potenza il mulo che non sarebbe restato sul ring più di 5 riprese.

Altri due incontri di pesi leggeri hanno completato il programma della riunione. Nel primo Al Backer ha battuto ai punti in 8 riprese Tom Hall, nel terzo Jean Louis ha battuto ai punti in 8 riprese di Meulmans.

Ma Bianchini uscì dal combattimento con i segni visibili di un colpo di pugno che gli aveva fatto perdere la coscienza per un tempo di qualche minuto.

Ma Carpentier non è che agli inizi. Egli rimarrà per qualche tempo a la Guerche (fino a quando non lo richiamerà la Casa cinematografica) per continuare a girare il film iniziato e lavorerà sul ring ogni giorno.

Degand campione belga battuto dal lionese Decio

La risoluzione della veridicità Savo - A Venturi

Una notizia, che sarà indubbiamente appresa con viva soddisfazione da tutti gli sportivi, è quella che per la prima volta dopo tanti anni di lontananza dal ring, giuristi che non ha mai smesso di allenarsi.

Ma Carpentier non è che agli inizi. Egli rimarrà per qualche tempo a la Guerche (fino a quando non lo richiamerà la Casa cinematografica) per continuare a girare il film iniziato e lavorerà sul ring ogni giorno.

Un altro centro ieri a Le Seine presso Tolone il pugile locale Viano ha battuto ai punti l'ex campione di Francia René Zozzi, questi era stato colpito duramente ed era andato parecchie volte al tavolo ha dichiarato che il suo avversario possiede un pugno temibilissimo.

Redaelli parte per Vienna per incontrare Neubauer

MILANO. 6. Rodolfo Redaelli l'ottimo peso medio italiano è partito ieri sera per Vienna dove venerdì si batterà con l'ex campione di Europa della sua categoria Carlo Neubauer.

La classifica ungherese

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori:

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La classifica ungherese

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori:

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La classifica ungherese

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori:

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La classifica ungherese

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori:

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

La Federazione ungherese di tennis ha stabilito come appresso la nuova classifica dei giocatori di prima categoria.

Publico alle partite di polo

Advertisement for polo matches, including details about the event, ticket prices, and contact information for the organizing committee.