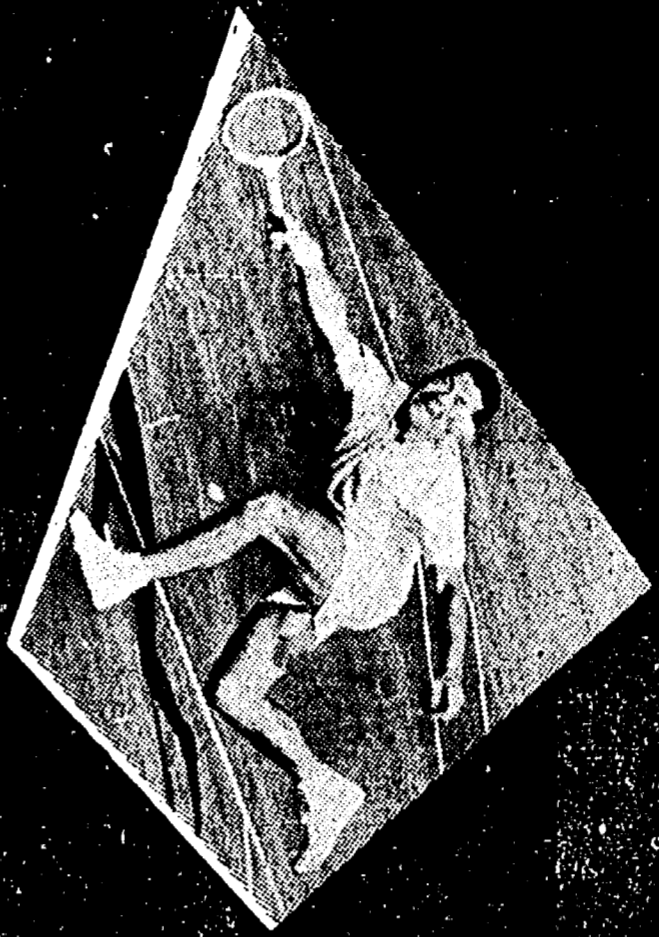


Il tennis è inabbilimente uno sport sano e spettacolare. Purtroppo il suo alto costo (tenuta, racchetta, palline, scarpe, affitto del campo) permette a pochi ragazzi di praticarlo.

Sport elegante ed estremo, specialmente per le ragazze, il tennis è molto sentito, tempestivo, veloce, intuito e leggerezza di movimento. Contribuisce notevolmente a sviluppare l'agilità fisica e mentale e ad acquistare sicurezza e decisione nelle azioni. Si può dire, però, che è un sport elitario, e che per chi non ha mezzi, non è accessibile.

Ma accanto a questi pregi, il tennis ha anche i suoi lati negativi: praticarlo in modo eccessivo, non favorisce lo sviluppo armonico del fisico del giovanista. Nel tennis, infatti, il braccio destro è sottoposto ad un esercizio più pesante ed un dolore può pervenire ad una deformazione dell'arto e della spalla.



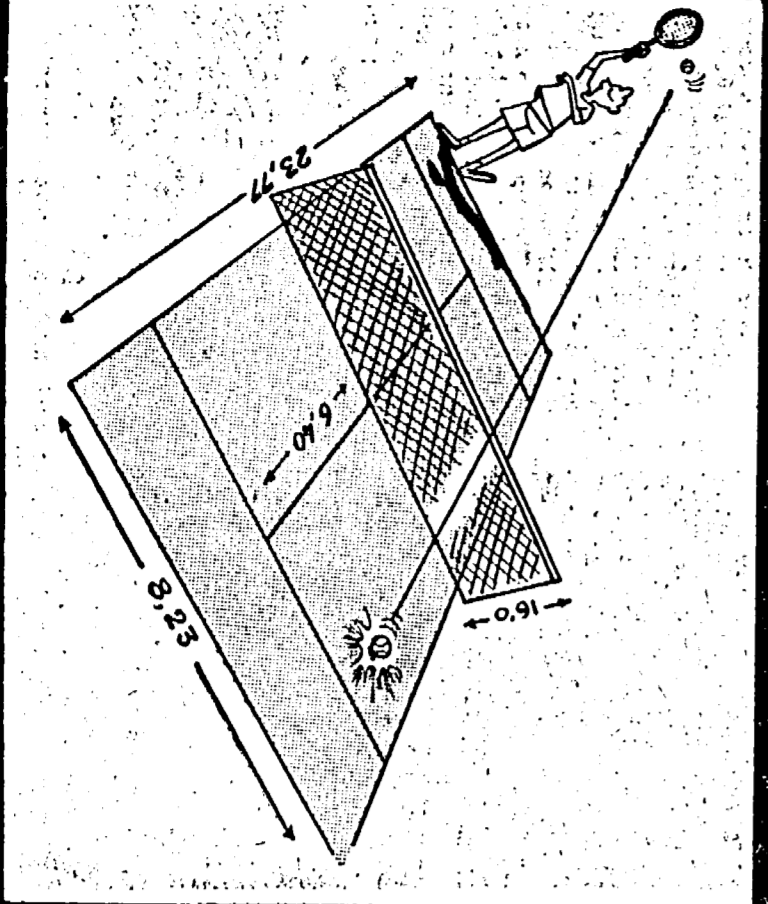
Le regole del tennis, assai semplici nella pratica, sono complicate e difficili nella descrizione. Provengono comunque da norme di semplicità, che sono poi venute aumentando e modificando nel tempo.

Il campo è diviso in due parti uguali da una rete alta m. 0,915 ed il gioco si svolge nel rettangolo della rete, con un'area di servizio, un'area di battuta, un'area di rete e una zona di doppiopunto. Nel campo di servizio misurano m. 8,23x23,77; nel secondo caso m. 10,97x23,77.

Il campo è diviso in due parti uguali da una rete alta m. 0,915 ed il gioco si svolge nel rettangolo della rete, con un'area di servizio, un'area di battuta, un'area di rete e una zona di doppiopunto. Nel campo di servizio misurano m. 8,23x23,77; nel secondo caso m. 10,97x23,77.

Con sottilezza il giocatore deve dare inizio al punto. Il tennis si gioca in modo eccessivo, non favorisce lo sviluppo armonico del fisico del giovanista. Nel tennis, infatti, il braccio destro è sottoposto ad un esercizio più pesante ed un dolore può pervenire ad una deformazione dell'arto e della spalla.

Il tennis ha anche i suoi lati negativi: praticarlo in modo eccessivo, non favorisce lo sviluppo armonico del fisico del giovanista. Nel tennis, infatti, il braccio destro è sottoposto ad un esercizio più pesante ed un dolore può pervenire ad una deformazione dell'arto e della spalla.



Il tennis è inabbilimente uno sport sano e spettacolare. Purtroppo il suo alto costo (tenuta, racchetta, palline, scarpe, affitto del campo) permette a pochi ragazzi di praticarlo.

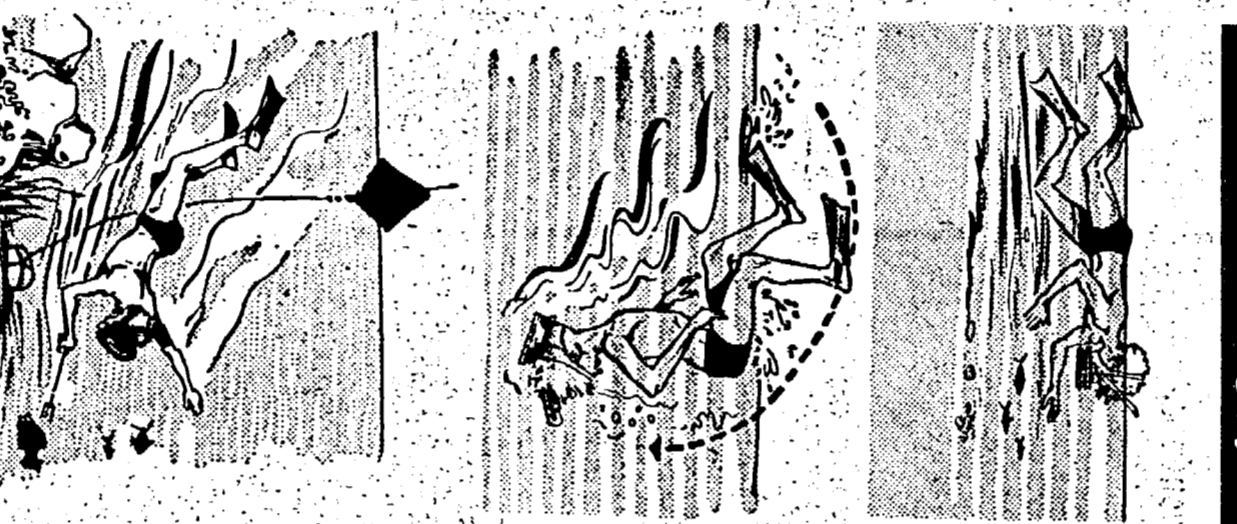
«Siete così bella, buona e gentile che non posso fare a meno di farvi un dono (facevo era una farfalla, ma non la prendo)».

«La madre e la nonna, vedendo il ragazzo che si inginocchiava e gli offriva la farfalla, si misero a ridere. «Che cosa ti ha fatto fare questa cosa?».

«Cosa vuol dire, si disse la madre? Quando la bella ragazza arrivò a casa, sua madre la strinse per esultare e cercò di darle un bacio. «Non sei contenta di questo ragazzo?», disse la madre. «No, non sono contenta di questo ragazzo, quando una ragazza si inginocchiava davanti a me, non lo faccio mai».

«Ma non è un dono?».

«Cosa vuol dire, si disse la madre? Quando la bella ragazza arrivò a casa, sua madre la strinse per esultare e cercò di darle un bacio. «Non sei contenta di questo ragazzo?», disse la madre. «No, non sono contenta di questo ragazzo, quando una ragazza si inginocchiava davanti a me, non lo faccio mai».



PRIME IMMERSIONI. La maschera di vetro, il tubo di plastica e il regolatore di peso sono gli strumenti fondamentali per chi si avventura in immersioni. La maschera deve essere ben sigillata, il tubo deve essere flessibile e il regolatore deve essere regolabile.

Una volta che si è affievoliti, bisogna risalire in superficie, ma con cautela, perché l'aspirazione d'aria deve essere graduale.

PREDE DEI NOSTRI MARI. La caccia subacqua è uno sport appassionante, ma da praticare con molta prudenza. Per prima cosa è necessario essere ottimi nuotatori e avere un grande allenamento a trattenerlo il respiro. Le pinne sono molto utili, ma le prime volte il loro uso è difficile e faticoso. Una volta impratichiti delle pinne, si passa al nuoto di osservazione sul fondo, che è il più interessante.

LAZZERAZZURA DEL «SUB». Alcuni oggetti indispensabili per il subacqueo sono: la maschera, il tubo, il regolatore, la pinna, il pesa, il cassetto e il guanti.

LO SPECCHIO MAGICO. Uno specchio magico che può essere usato per scoprire cose che sono inaccessibili ad altri. È un oggetto molto prezioso e raro.

UNA STORIA VERA. Il diavolo del mare. Una storia vera che racconta le avventure di un subacqueo che si imbatte in un essere misterioso.

IL DIABOLO DEL MARE. Una storia vera che racconta le avventure di un subacqueo che si imbatte in un essere misterioso.

LAZZERAZZURA DEL «SUB». Alcuni oggetti indispensabili per il subacqueo sono: la maschera, il tubo, il regolatore, la pinna, il pesa, il cassetto e il guanti.

LO SPECCHIO MAGICO. Uno specchio magico che può essere usato per scoprire cose che sono inaccessibili ad altri. È un oggetto molto prezioso e raro.

«Non siete davvero gentile», rispose la Fata senza scomporsi. «Non ti preoccupare, io sono una fata e non ti farò mai del male».

«Ma non sono una fata», disse il ragazzo. «Io sono un ragazzo».

«Sì, ma tu sei un ragazzo molto bello e gentile», disse la Fata.

«Sì, ma non sono un ragazzo», disse il ragazzo. «Io sono un ragazzo».

«Non siete davvero gentile», rispose la Fata senza scomporsi. «Non ti preoccupare, io sono una fata e non ti farò mai del male».

«Non siete davvero gentile», rispose la Fata senza scomporsi. «Non ti preoccupare, io sono una fata e non ti farò mai del male».

IL DIABOLO DEL MARE. Una storia vera che racconta le avventure di un subacqueo che si imbatte in un essere misterioso.

LAZZERAZZURA DEL «SUB». Alcuni oggetti indispensabili per il subacqueo sono: la maschera, il tubo, il regolatore, la pinna, il pesa, il cassetto e il guanti.

LO SPECCHIO MAGICO. Uno specchio magico che può essere usato per scoprire cose che sono inaccessibili ad altri. È un oggetto molto prezioso e raro.

