

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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 10 (1954)

Heft: 1

Rubrik: Ricchezza e bellezza del movimento sportivo : studio stilistico sul cristianità (fase di avvio)

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: 14.03.2025

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

Studio stilistico sul ci

di Kaspar Wolf

Presentiamo e mostriamo come quattro dei nostri migliori sciatori, Adolf Odermatt, Jakob Steiner, Heinz von Allmen e Edi Rominger, avviano e eseguisc

il cristiana. Le foto sono tolte dal film della S.F.G.S. « Tecnica dello sci - Sciare ». Prendiamoci il tempo necessario per studiare e paragonare le diverse fasi

del movimento e gli atleti, forse scopriremo il « segreto » della facilità di questi campioni. Essi sciano tutti secondo i principi tecnici generali insegnati in Sviz

ADOLF ODERMATT

JAKOB STEINER



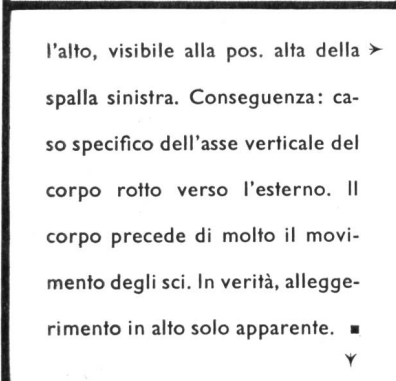
◀ Presa di slancio: senza presa di slancio del corpo, solo del braccio. Atteggiamento chiuso di preparazione. ■ Fase di a v v i o : inizio del viraggio con rotazione del corpo in avanti per

Y



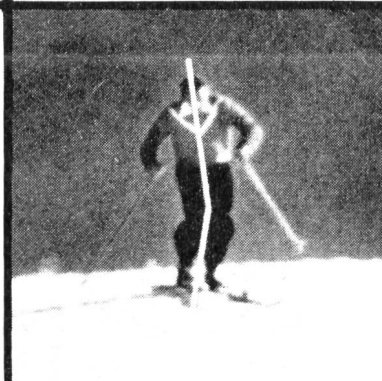
◀ Presa di slancio: ottimi presa di slancio di tutto il corpo. Rotazione del corpo sull'asse orizzontale (anche, spalle) in senso opposto al viraggio. Legger

chiudersi in sè del corpo per me



l'alto, visibile alla pos. alta della ► spalla sinistra. Conseguenza: caso specifico dell'asse verticale del corpo rotto verso l'esterno. Il corpo precede di molto il movimento degli sci. In verità, alleggerimento in alto solo apparente. ■

Y



▲ glio controllare le forze. ■ Fase di a v v i o : forma pura del- ► l'avvio con rotazione, abbassamento e spostamento del corpo in avanti. Asse verticale del corpo a piombo sugli sci (centrazione



◀ Fase di slancio: piena di temperamento. Unità di corpo assoluta, centrazione esatta. Le braccia aiutano il movimento di slancio come una battuta di remiganti di un'aquila.



▲ ◀ perfetta). ■ Fase di slancio Posizione unita del corpo. Forst solamente il tronco si alza un po troppo rapidamente (dà l'impressione di restare seduto).

Nella grande, fine varietà stilistica si cela, risiede la ricchezza e la bellezza del movimento sportivo. È sbagliato lamentarsi che in Svizzera non ci sia « unità di dottrina » e che ognuno eseguisca il cristiana in modo differente. Uniformare anche lo stile significherebbe impoverire, togliere il lievito vitale allo sport. Sulla base delle foto possibilità di falsa interpretazione e relative conclusioni: Alleggerimento in alto di Odermatt? Rotazione per avvistamento contrario

stiania (fase di avvio)

io Eusebio, Macolin

zera. Cristiania: discesa in linea trasversale, presa di slancio, rotazione del corpo nel senso del viraggio con avanzamento e abbassamento del corpo. Per tutti e quattro la stessa tecnica, ma ognuno conserva il suo caratteristico, inconfondibile stile, ha impresso alla tecnica il marchio delle sue attitudini, del suo temperamento

HEINZ VON ALLMEN

EDI ROMINGER



← Presa di slancio: atteggiamento rilassato, controllato di preparazione, senza rotazione del corpo. Il portamento sciolto, naturale della testa è indice della sicurezza del gesto. ■ Fase di avvio: avvio non con rotazione attiva del corpo, ma con abbassamento e spostamento del corpo



← Presa di slancio: forte presa di slancio con tutto il corpo. Le stesse buone qualità di movimento come Steiner. ■ Fase di avvio: tipica forma di avvio dello slalomista. Senza rotazione del corpo. Forte spostamento del corpo in avanti con rapido cambiamento di direzione). Conse-

in avanti e un leggero affirare le gambe verso le cosce che alleggerisce di molto le code degli sci e permette in seguito in una minima frazione di tempo di quasi spostarle, spingerle in fuori (cambiamento di direzione). Conse-



biamento del peso del corpo dallo sci interno su quello esterno. Asse del corpo leggermente rotto verso l'interno. Conosciuta forma di cristiania con rotazione ritardata. Avvio del viraggio pieno di forza, di temperamento. ■ Fase di slancio: tutto il



▲
guenza: tipica posizione a angolo. Asse verticale, rotto verso l'interno. ■ Fase di slancio: ← effettiva, bella forma della fase di slancio. Parte sinistra del corpo relativamente ancora indietro. Solo ora inizia la rotazione attiva del corpo.



← corpo precede! Forse spostamento del corpo in avanti un po' esagerato, ma forma giovanile, slanciata, entusiasmante. Anche qui la rotazione inizia solo ora. Buona centrazione. Gli sci seguono docili il corpo.

alla direzione del viraggio di Rominger? Odermatt non alleggerisce in alto. Si tratta di un tipico movimento personale, una specie di movimento a bilanciere in avanti per l'alto, è un desiderio di leggerezza, di sospensione in volo librato. Rominger non fa un avvimento contrario, già nella fase di presa di slancio la spalla e l'anca sinistre sono portate indietro e la parte destra in avanti.