

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: 16 (1959)

Heft: 5

Artikel: Piano d'insegnamento dello sci per l'I.P.

Autor: Weber, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001112>

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: 03.04.2025

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

Piano d'insegnamento dello sci per l'I. P.

Testo: Urs Weber. Disegni: Wolfgang Weiss. Foto: Müller, Wildhaus e SFGS.

A mo' d'introduzione

Se vogliamo trovarci in condizione di non perdere mai di vista lo scopo che si prefigge l'insegnamento dello sci nel campo dell'istruzione preparatoria ginnica e sportiva; se vogliamo insegnare ai giovani una tecnica razionale, naturale e la più semplice possibile, se vogliamo che questa tecnica li entusiasmi, li appassioni, permettendo loro di assaporare al massimo la gioia e il piacere offerti da una discesa sicura sulla pista già fatta o nella neve nuova; se vogliamo tutto questo, occorre che ai monitori, e a quanti di tale insegnamento si occupano, venga offerto un mezzo che indichi, in maniera chiara, semplice e precisa il cammino più diretto. Scopo del contenuto di queste pagine altro non vuol essere che il nostro contributo nell'indicazione della scelta di questo cammino.

Non dimentichiamo mai innanzitutto, — pur togliendo tanto di cappello alla preparazione minuziosa, pedante quasi, dell'insegnamento metodico — che, in primo luogo, si ha a che fare con l'uomo in quanto individuo. I movimenti devono nascere, crescere e maturare dall'istinto e dalla spontaneità: devono essere l'espressione dell'interno vivere e sentire, devono essere lavoro di personale scoperta. Via dunque ogni schematizzata pedanteria che sospetti di meccanico e di misura! È l'essere umano, in tutto il suo complesso, che si trova al centro della preparazione non la materia. Quest'ultima si deve adattare e piegare alle esigenze dell'uomo, e non il contrario. Leggerezza e mobilità sono i nostri traguardi più avanzati. Proponendo compiti diversi all'allievo, lo si libera dalla pesantezza e dalla rigidità che lo legano quando gli si vuole insegnare un movimento.

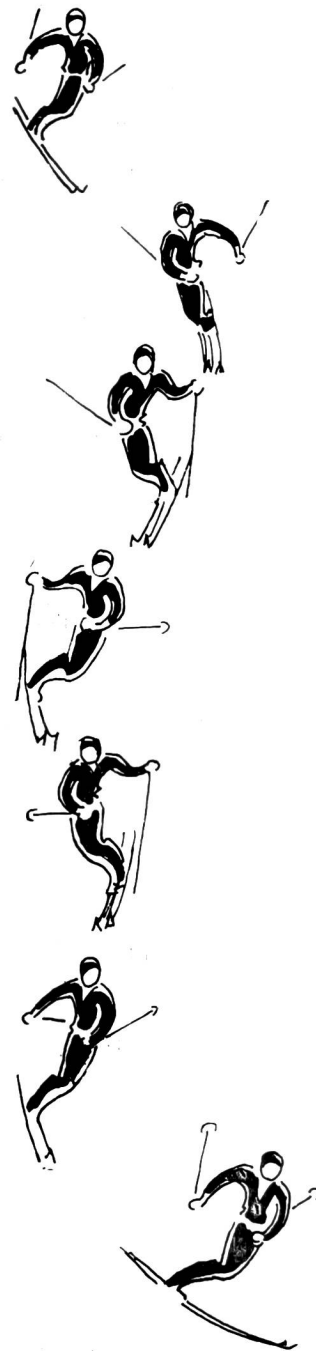
La scivolata - la discesa - il salto - il frenaggio - i cambiamenti di direzione costituiscono ancora oggi gli importanti capitoli che stanno alla base dell'insegnamento dello sci. L'ordine nel quale sono stati citati corrisponde, in linea di principio, alla concezione metodica del piano complessivo di insegnamento.

Base sicura, simile a un potente pilastro, la *posizione di discesa obliqua o diagonale* si stacca nettamente da tutto il complesso della materia. Sciare non è altro, in definitiva, che un continuo passare da una posizione di discesa obliqua all'altra. Una condotta degli sci ben chiusa favorisce l'elaborazione armonica di un movimento e facilita la preparazione e lo svolgersi del seguente.

Nello stesso ordine di idee, la *scivolata di fianco* è un esercizio di grandissima importanza quale preparazione alla «curva», esercizio alla cui ripetizione e perfezionamento non si darà mai sufficiente importanza.

Infine, la perla dello sci, la *virata*: suo scopo è quello di lasciarci guidare dal gioco con il terreno, sforzandoci di dargli la forma ideale, tramite l'immedesimarsi con questo.

Sciare diverrà così un gioco naturale, che permetterà di dare ai nostri allievi tutta la leggerezza e la mobilità verso cui deve tendere ogni razionale insegnamento dello sport bianco.





La marcia e il passo scivolo

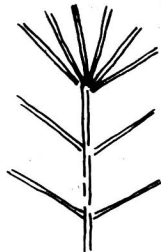
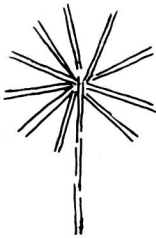
Esercizi di adattamento

Disegnare sulla neve: figure geometriche, (quadrati, cerchi, ecc.);

cifre, lettere, fiori;

motivi scelti liberamente.

Vagabondare su terreno leggermente ondulato e boscoso.



La marcia

Marciare in modo naturale, senza bastoni, con movimento asimmetrico delle braccia.

Marciare accentuando la naturale posizione avanzata del corpo.

Marciare con pronunciato bilanciamento delle braccia nella direzione del movimento.

Passi di marcia su terreno piatto, piantando il bastone all'altezza del piede opposto.

Passi di marcia seguendo una traccia in leggera salita. I passi si accorceranno con la maggior ripidità della salita, mentre aumenterà la pressione sul bastone di sostegno.

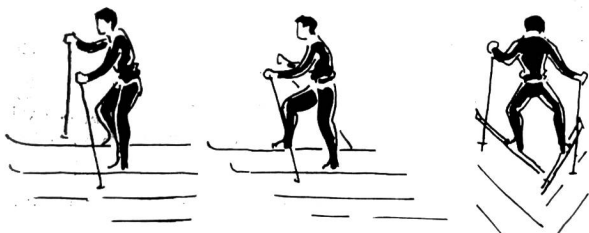
I passi di salita (disegno)

Passi di salita ordinari (lunghe traversate di pendii).

Passi a scala.

Passi a semi-scala.

Passi a forbice (lisca di pesce).



Il passo scivolo

Senza bastoni:

Marciare in modo naturale, a piccoli passi.

Marciare, accentuando la ricezione del peso del corpo sulla gamba flessa avanzata.

Bilanciamento pronunciato delle braccia.

Prolungamento della fase di scivolata, mediante forte estensione delle articolazioni del ginocchio e della caviglia (trasporto del peso sulla gamba d'appoggio).

Estensione pronunciata delle anche, mediante forte avanzamento del bacino.

Lavoro accentuato delle braccia e delle spalle. Le braccia bilanciano nella direzione del movimento.

Con i bastoni:

Il puntale va posto all'altezza del piede opposto.

Cambiamento di ritmo, ossia la lunghezza dei passi va adattata al terreno (foto).

Passi combinati a tempi diversi

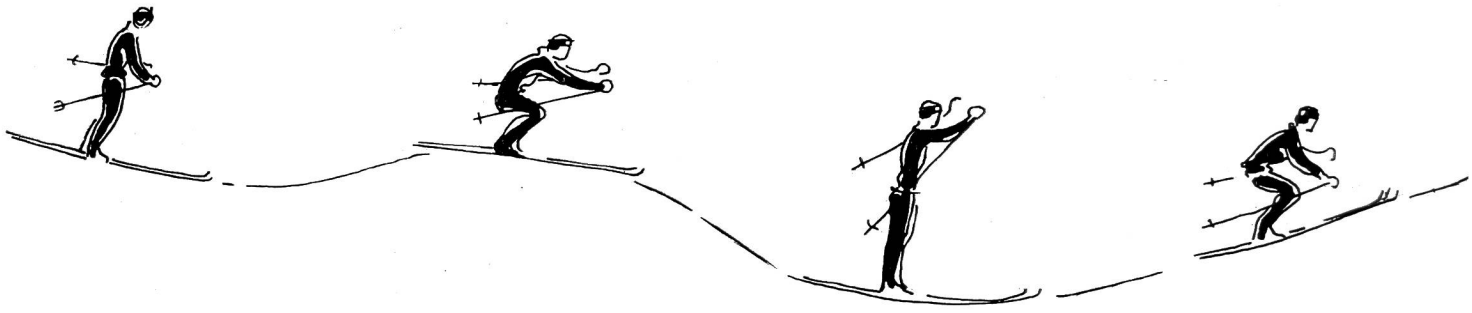
Passo semplice, spingendo con i due bastoni. Attenzione: scivolare in posizione leggermente retrocessa.

Passo doppio spingendo con i due bastoni. Questi vengono piantati al secondo passo (vedi disegno in alto).

Passo triplo spingendo con i due bastoni. I bastoni vengono piantati al terzo passo.

Passo finlandese. Due volte uso singolo asimmetrico dei bastoni su quattro passi.





La discesa

Posizione normale di discesa

Posizione di discesa da fermi (disegno).

Discesa su un terreno in dolce pendenza, con arrivo sul piano: chi arriva più lontano?

Posizione eretta pronunciata — flettere le ginocchia. « Scuotere » il corpo durante la discesa.

Senza bastoni. Bilanciamento asimmetrico delle braccia e flessione delle ginocchia.

Esercizio a due. Due allievi affiancati tengono i bastoni trasversalmente davanti al corpo: flessione ritmica e uguale delle ginocchia, a tempo di walzer.

Cambiare il terreno e la qualità della neve : ripetizione dei medesimi esercizi.

Trasporto del peso del corpo; in avanti e indietro; talloni e punta dei piedi.

Trasporto laterale del peso del corpo, sollevando leggermente e alternativamente gli sci.

Discesa su di uno sci con rapido cambiamento ritmico sull'altro (trasporto del peso del corpo).

Uscire dalla traccia.

Uscire dalla traccia, due volte a sinistra, due volte a destra (polca).

Elevazione accentuata con leggero sollevamento della coda degli sci e flessione intermedia.



Posizione di discesa obliqua

Esercizi da fermi su di un dolce pendio (dalle due parti).

Discesa obliqua su di una costa in dolce pendenza, dalle due parti (disegno).

Pendio — conca — contro-pendio, con cambiamento della posizione di discesa obliqua.

Esercizio per la correzione e il miglioramento dell'angolazione dell'anca: mediante le punte dei due bastoni, tracciare, il più lontano possibile, verso valle, una linea parallela alla traccia di discesa.

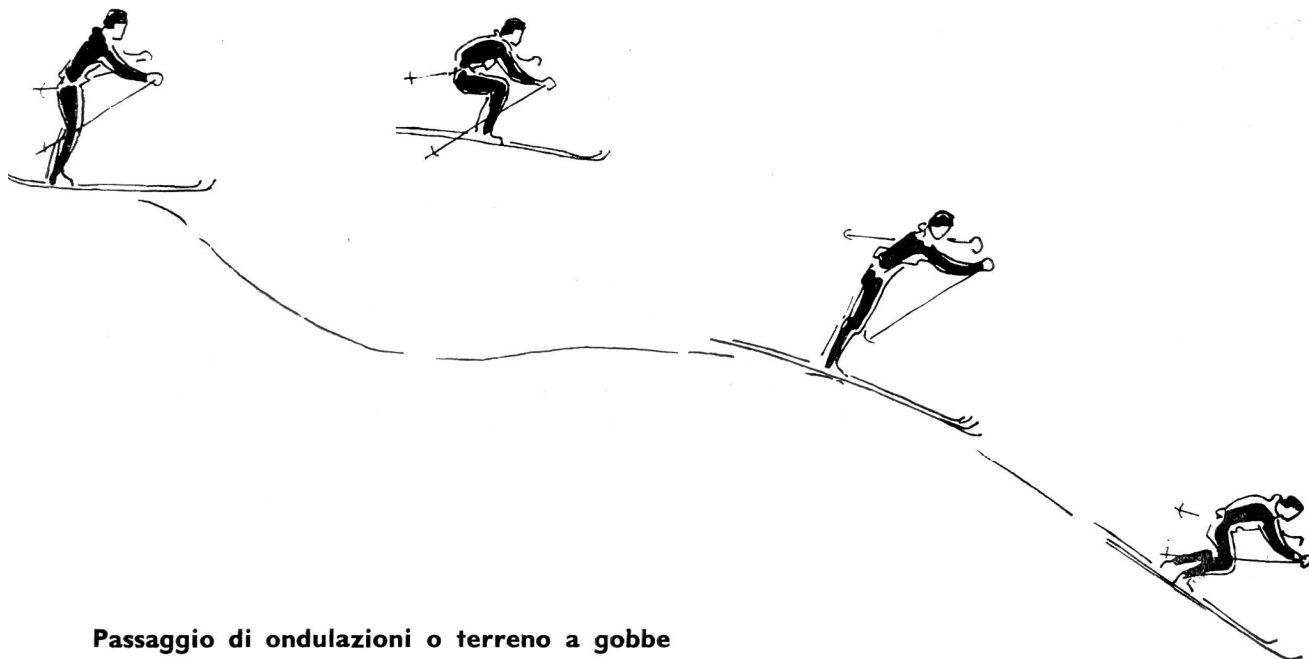


Ritmico sollevamento e riporto dello sci a monte.

Discesa obliqua — spostare verso il basso lo sci a valle e riunire quello a monte.

Discesa obliqua — piccoli salti in continuazione verso valle, parallelamente alla traccia iniziale, con condotta chiusa degli sci.

Lo stesso esercizio da ripetersi attraversando più volte una conca.



Passaggio di ondulazioni o terreno a gobbe

Su di un pendio ondulato, leggermente inclinato: «assorbimento» del terreno, conservando una posizione del corpo il più possibile tranquilla.

Passaggio di una depressione (abbassamento — elevazione — abbassamento).

Aumentando la presa di slancio, ripassiamo la stessa depressione.

Cerchiamo una pronunciata ondulazione del terreno e superiamola usando la formula conosciuta: elevazione — abbassamento — elevazione.

Aumento dello slancio anche in questa occasione, allo scopo di ottenere una più elevata velocità.

Passaggio di una cresta (movimento di tuffo).

«Ammortizzare» un seguito di ondulazioni.

Spinta dei bastoni in una piccola conca — salto sull'ondulazione! Atterraggio leggero!

Sorpassare con un salto una piccola conca. «Op-traken».

Seguito di ondulazioni: «ammortizzare» la prima di queste, come pure la prima depressione, saltare l'ondulazione seguente e sorpassare la prossima conca pure con un salto (disegni).

Esercizi di discesa

Passare dalla neve molle alla pista (avanzamento).

Passare dalla pista alla neve molle (posizione spaccata).

Lungo pendio: cambiamento continuato. Discesa nella neve molle, attraverso la pista di nuovo sulla neve molle, ecc.

Il passaggio di uno stretto avvallamento richiede attenzione speciale: posizione spaccata e avanzare uno sci.

Raccogliere degli oggetti durante la discesa: berretti, guanti, bastoni, ecc.

Discesa su di una gamba: chi lo sa fare meglio?

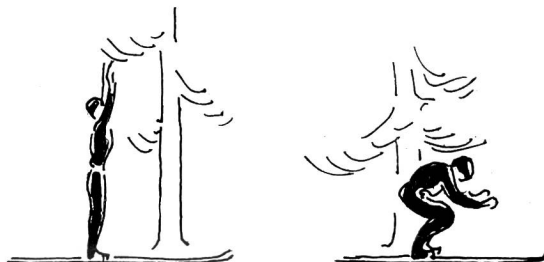
Discesa sulla pista, e uscita laterale nella neve molle.

Passaggio di porte fatte con bastoni od abbassarsi sotto rami bassi (disegno).

Adattarsi alla forma di un terreno molto ondulato, ma leggermente inclinato.

Discesa su terreno ondulato e leggermente boscoso (giocare a «nascondino», o «caccia alla volpe»).

Applicazione dei diversi esercizi in una discesa facile e interessante (cambiamento di neve e di terreno).



Frenare

La scivolata di fianco

Spinta continuata verso il basso dello sci a valle riunendo poi a monte (movimento di pressione di spinta e di tirata) (disegno).

Nella linea di caduta: spingendo con ambedue i bastoni dietro la schiena e lasciarsi scivolare di fianco in basso.

Discesa obliqua su di un pendio poco pronunciato: scivolare in avanti e di fianco, spingendosi con ambedue i bastoni.

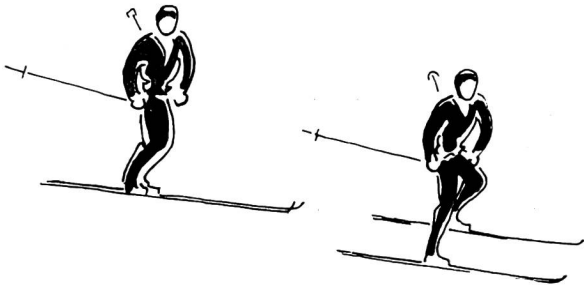
Su di un lungo pendio: discesa obliqua — scivolata di fianco — discesa obliqua in continuo cambiamento.

Scivolata nella linea di caduta (inizio per abbassamento, mantenendo gli sci quasi piatti).

Scivolare avanti e indietro mediante spostamento del peso del corpo.

Scivolare nella neve molle.

Lo stesso, con continuo cambiamento dalla discesa obliqua alla scivolata laterale (gioco degli spigoli).



Lo spazzaneve o «stemm» a due gambe

Esercizi da fermi.

Discesa su di una collinetta in posizione di spazzaneve.

Discesa in posizione di spazzaneve e ricondurre gli sci nella posizione normale di discesa (foto.)

Partenza in posizione di spazzaneve e discesa con cambiamento dell'angolo (attenzione al ritmo).

Partenza in posizione normale di discesa — passaggio allo stemm a due gambe, richiudere nella posizione suddetta (disegno).

Cambiamento continuato dalla posizione normale di discesa alla posizione di stemm e viceversa (in ritmo).

Ripetere i medesimi esercizi nella neve fresca.

Il semispazzaneve o «stemm» ad una gamba

Discesa obliqua.

Esercizio da fermo: apertura in stemm dello sci a monte e ritorno dello stesso in posizione normale.

In facile discesa: aprire in stemm lo sci a monte e ritorno.

Cambiamento ritmato durante la discesa: aprire in stemm e chiudere.

Ripetere gli stessi esercizi su terreno più difficile e nella neve fresca.

I cambiamenti di direzione

Il passo a ventaglio

Discesa su di uno sci, poi sull'altro (ritmo rapido).

Uscire dalla traccia, 3 volte da una parte, 3 volte dall'altra.

Esercizio da fermo: girare sul posto.

Discesa obliqua: passo di girata a monte (disegno).

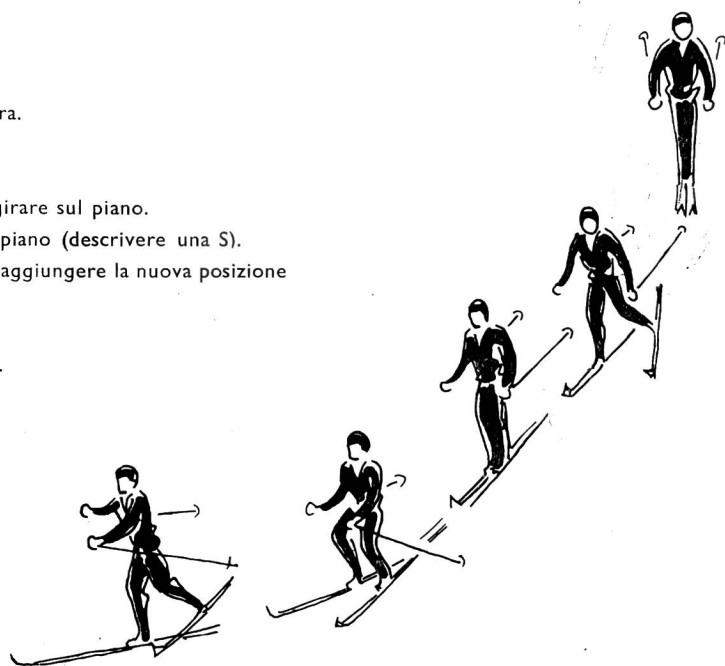
Partenza lungo la linea di caduta, con arrivo sul piano: girare sul piano.

Partenza come sopra: passo a ventaglio a monte e sul piano (descrivere una S).

Leggera discesa obliqua: passo a ventaglio a valle, fino a raggiungere la nuova posizione di discesa obliqua.

Su un leggero pendio, disegnare delle esse (S).

Cambiare qualità della neve e ripetere l'ultimo esercizio.



Il cristiana a monte

Esercizio da fermi per la spinta dei talloni: posizione di discesa obliqua — aprire verso montagna la coda dello sci a monte e riunire quello a valle, abbassamento con contemporanea spinta degli sci nella posizione iniziale.

Discesa obliqua — scivolata laterale ripetuta nel movimento in avanti, con accentuamento della spinta dei talloni (disegno).

Ripetere il primo esercizio in discesa, ossia: discesa obliqua, aprire verso montagna lo sci a monte, riunire lo sci a valle, spinta dei talloni per ritornare nella posizione di discesa obliqua.

Discesa obliqua — scivolata laterale ripetuta nel movimento in avanti, movimento di spinta dei talloni più intenso mediante introduzione per leggera elevazione.

Ripetuta ritmica spinta dei talloni mediante introduzione per leggera elevazione (su un lungo pendio).

Ghirlande, ossia: discesa obliqua — apertura dello sci a monte e ritorno dello stesso con spinta dei talloni.

Dalla discesa obliqua, ripetuti salti a monte con la coda degli sci e spinta dei talloni fino alla nuova posizione di discesa obliqua.

Discesa obliqua, poi a ritmo continuato passare dall'elevazione alla spinta dei talloni fino a fermarsi (scegliere una collinetta).

Forma finale.





Curva a spazzaneve o «Stemmbogen» a due gambe

Linea di caduta: cambiamento ripetuto dalla posizione di stemm alla posizione normale di discesa.

Discesa in posizione di stemm, poi, alternativamente, trasporto del peso del corpo sullo sci esterno (disegno).

Fissiamo alcune porte verticali (larghezza 6-8 m.) e ripetiamo lo stesso esercizio.

Restringere le porte (larghezza 3-5 m.) e cambiamento più rapido nel trasporto del peso da uno sci all'altro.

Con tutta la classe, esecuzione dello «Stemmbogen» a due gambe in fila indiana (conche o canali).

Chi riesce ad eseguire più curve in questo canale?

Semispaazzaneve o «Stemmbogen» a una gamba

«Stemmbogen» a due gambe lungo la linea di caduta.

Discesa obliqua, ritmica apertura in stemm e chiusura dello sci a monte.

Su di un dolce pendio, terminante in pianura: discesa obliqua — apertura in stemm dello sci a monte — spostamento del peso del corpo sullo sci esterno e discesa lungo la linea di caduta.

Ripetere lo stesso esercizio partendo da una collinetta.

Due «Stemmbogen», separati da una perfetta discesa obliqua.

Parecchi «Stemmbogen» di seguito, sempre però legati da una buona discesa obliqua.

Stemmvirata o «Stemmcrismania»

Discesa obliqua — apertura in stemm dello sci a monte, senza spostamento del peso del corpo, contemporaneamente prendere slancio con la spalla a valle — in ripetizione.

Su di un leggero pendio, lungo la linea di caduta: partenza in posizione di «Stemmbogen» a due gambe — presa di slancio con la spalla interna alla curva — spostamento del peso del corpo sullo sci esterno — in alternata ripetizione.

Nella linea di caduta, partenza in posizione di «Stemmbogen» a due gambe — presa di slancio con la spalla interna alla curva — spostamento del peso del corpo sullo sci esterno — chiusura dello sci interno e scivolata laterale nella posizione di discesa obliqua.

Partenza, sulla linea di caduta, nella posizione normale di discesa: apertura in stemm dello sci esterno, senza spostamento del peso del corpo, e presa di slancio simultanea della spalla interna — spostamento del peso del corpo — elevazione e chiusura dello sci interno — scivolata nella posizione di discesa obliqua.

Lo stesso esercizio, ma, alla fine, pressione dei talloni fino a fermarsi.

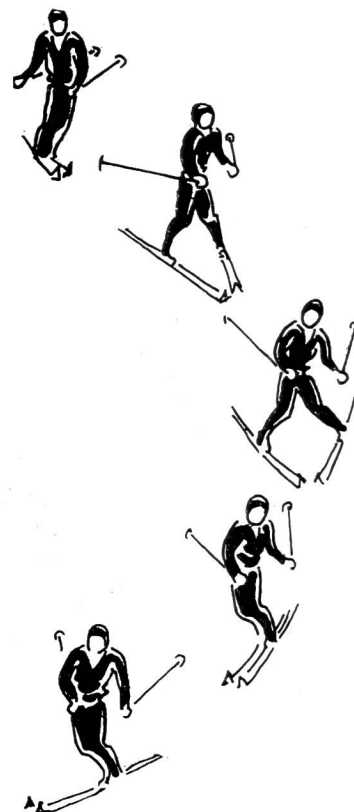
E ancora una volta lo stesso esercizio, ma in leggera discesa obliqua.

Fase di stemm fino alla linea di caduta (disegno).

Accorciare la fase di stemm.

Esecuzione di parecchi stemmcrismania di seguito.

Stemmcrismania con l'aiuto dei bastoni. Piantare il bastone nel momento in cui si toglie peso allo sci.



Virata pura o Cristiania a valle

Linea di caduta: parecchi stemmcrisiania di seguito, con una fase di stemm molto corta.

Descrivere ghirlande sulla neve fresca.

Ridurre ancora la fase di stemm, utilizzando il terreno.

Su di un leggero pendio: discesa lungo la linea di caduta, alzare ripetutamente la coda degli sci con alleggerimento in elevazione.

Crisiania dalla linea di caduta mediante alleggerimento degli sci per elevazione pronunciata.

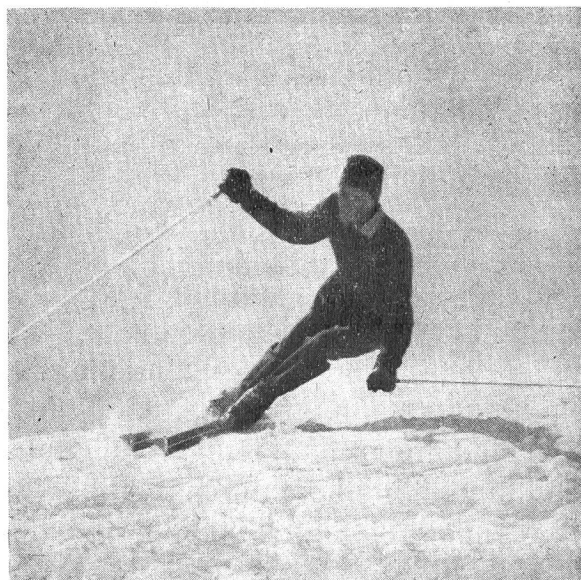
Discesa obliqua, seguendo il contorno di collinette.

A mo' di ritmica introduzione del cristiania a valle, eseguiamo un breve cristiania a monte.

Esecuzione continuata di cristiania a valle, introdotti da breve «bilanciamento» a monte.

Cristiania a valle, terminati in pressione dei talloni: l'ultima pressione serve ad introdurre il prossimo cristiania a valle.

Puro cristiania a valle (foto).



Cortoraggio o «scodinzolo» (godille)

Posizione normale di discesa su di un leggero pendio. Piccoli saltellamenti, sollevando la coda degli sci.

Ripetere lo stesso esercizio usando alternativamente i bastoni, da piantare a circa 20 cm. davanti alla punta delle scarpe, immediatamente prima del salto.

Discesa in posizione normale: Piantare il bastone sinistro — saltare e spostare la coda degli sci lateralmente a destra; ripetere dall'altra parte.

Lo stesso esercizio in ritmico cambiamento continuo.

Su di un pendio ripido, salto per fermarsi, lasciando il busto girato a valle, sulla linea di caduta.

Discesa obliqua — spinta dei talloni a valle introdotta per elevazione mediante aiuto del bastone a monte. Continuato, su di un lungo pendio.

Discesa obliqua — spinta dei talloni a valle introdotta per elevazione mediante aiuto del bastone a monte — ritorno alla posizione di discesa obliqua con un salto introdotto per elevazione e mediante aiuto del bastone a valle. In cambiamento continuato.

Su di un leggero pendio, lungo la linea di caduta. Partenza in posizione di discesa normale — uso del bastone sinistro — salto (spinta della coda degli sci lateralmente a destra), poi pressione accentuata dei talloni.

Lo stesso esercizio alternativamente e con una sola pressione esterna dei talloni.

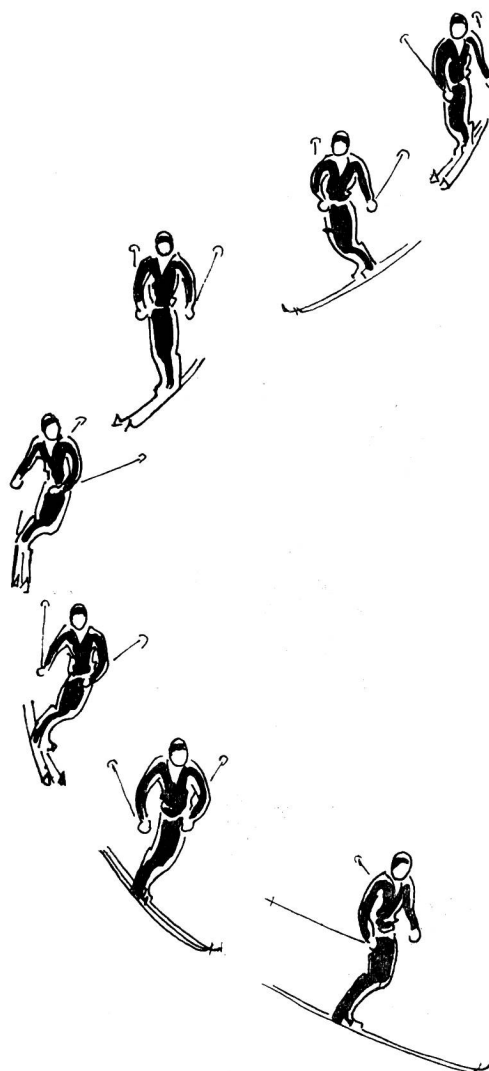
A poco a poco si sostituisce il salto con una leggera pressione esterna.

«Scodinzolare» su di un terreno leggermente ondulato, utilizzando le ondulazioni.

Ripetere l'esercizio sulla neve fresca.

Cambiare la qualità della neve.

Cambiare il terreno.





Salti d'arresto

Saltare sul posto, su terreno piano, senza bastoni (atterraggio leggero).

Salti continuati, sul posto, con 1/4 di giro; con l'aiuto dei bastoni, da piantare all'altezza degli affacchi.

Saltare appoggiandosi rapidamente sui bastoni — sollevare rapidamente le ginocchia e tendere le gambe per atterrare leggermente.

Saltare con 1/4 di giro attorno ad un bastone, poi attorno all'altro.

Su di un leggero pendio, in posizione trasversale rispetto al pendio: saltare attorno ad un bastone fino alla nuova posizione di discesa obliqua.

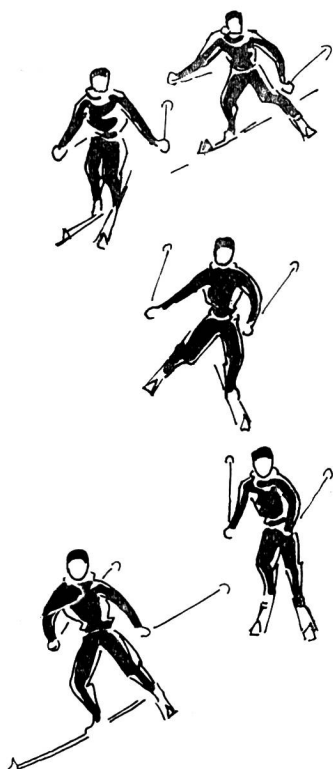
Il medesimo esercizio saltando attorno ai due bastoni. Piantare i bastoni all'altezza delle punte (foto).

Salti continuati in una sempre nuova posizione di discesa obliqua, durante una discesa facile.

Scelta di un terreno in maggiore pendenza.

Esercitarsi in un canale e su terreno accidentato.

Diversi



Passo del pattinatore

Girare all'esterno (45°) la punta di uno sci, riportare l'altro accentuando la spinta della gamba d'appoggio. (Esercizio da fermi).

Su di un leggero pendio, accentuazione della fase di scivolata.

Alternativamente, due volte da una parte, due volte dall'altra, accentuando soltanto la seconda volta la fase di scivolata (ritmo di polca).

Alternativamente, una volta da una parte, una volta dall'altra, accompagnando in fretta la gamba di spinta, senza posarla, vicino all'altra (disegno).

Con spinta dei due bastoni assieme per appoggiare maggiormente la potenza della spinta stessa.





Salti dal trampolino

- Discesa lungo la linea di caduta, senza bastoni.
- Discesa lungo la linea di caduta, senza bastoni, in posizione accosciata.
- Discesa cambiando alternativamente in posizione spaccata.
- Passare di fianco al trampolino, come esercizio d'abitudine alla velocità.
- Discesa in posizione accosciata, risollevarsi passando di fianco al trampolino.
- Sul piano: appoggiarsi ai bastoni, saltare ed atterrare in posizione spaccata.
- Lo stesso esercizio, ma saltando da una piccola cresta.
- Trampolino basso: superarlo in posizione intermedia del corpo.
- Trampolino basso: posizione bassa — stacco — salto — atterraggio (disegno).
- Saltare piccole ondulazioni, flettendo le ginocchia verso il corpo prima dell'atterraggio.
- Scegliere un trampolino più alto, tale da permettere salti fino a 20 m.
- Forma finale.



Salti nel terreno

- In piedi su di una collinetta: piantare i bastoni — salto — flettere le ginocchia — tendere e atterraggio leggero.
- Ripetere lo stesso esercizio ma prendendo slancio.
- Saltare un'ondulazione, senza bastoni, ma con una breve e forte spinta — flettere le ginocchia e tendere.
- Lasciamoci portare sopra un'ondulazione maggiore (nessuna retrocessione del corpo).
- Saltiamo la stessa ondulazione (disegno).
- Scuola dell'atterraggio leggero dopo un salto.
- Salto. Spinta prima del punto culminante, gli sci paralleli, atterraggio leggero (avanzamento del peso del corpo).
- Combinazione di salti diversi.