

**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:**             19 (1962)

**Heft:**             [5]

**Artikel:**         Sciare corretto, sciar con diletto

**Autor:**          Altorfer, Hans

**DOI:**             <https://doi.org/10.5169/seals-1001091>

### **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:** 19.02.2025

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

# Sciare corretto, sciar con diletto

(Uno studio su alcuni problemi di metodologia dello sci a cura di Urs Weber e Hans Altorfer, Macolin. — Foto: Hugo Lörtscher, Macolin).

Le discussioni, in parte accese, sorte in merito alla tecnica dello sci, son divenute più calme. La sintesi delle disposizioni locali prese un po' dappertutto ha dato vita a una forma media più naturale, più ricca di movimento, la quale conferisce allo sci moderno un aspetto giovanile. La calma subentrata nel settore della tecnica esige uno spostamento degli interessi nel campo della *metodologia*. Facendo della autocritica e restando obiettivi, dobbiamo riconoscere che, in questo campo, molte cose potrebbero essere migliorate. E ciò perchè non vogliamo correre il pericolo di fossilizzarci in una forma schematica di insegnamento, dovuta alla « routine ».

Quanto segue vuol essere un contributo atto a chiarire il punto dove è necessario far leva. « Come possono essere eliminati gli errori tecnici più crassi? » è la questione alla quale vogliamo cercare di rispondere nelle pagine seguenti. Le forme errate più classiche e i sistemi per la loro eliminazione sono qui fissati, nel testo e nella fotografia. Non abbiamo alcuna pretesa di perfezione; il nostro desiderio è quello di invitare alla collaborazione, allo sperimentare, per aprire una strada verso il miglioramento e l'approfondimento dell'insegnamento. Cerchiamo esercizi che promettono un certo qual successo e rinunciamo consapevolmente agli eventuali influssi correttori del cambiamento di neve e di terreno. Decisivi per la scelta degli esercizi sono stati le esperienze pratiche e il fatto acquisito che soltanto forme estreme conducono al successo.



Ecco una figura che ci rende ben chiara la goffaggine dello sciatore esordiente. La rigidità della posizione è particolarmente espressa dal bloccaggio delle articolazioni delle anche e del ginocchio. L'espressione tesa del viso, sotto certi aspetti quasi comica, è lo specchio dell'esitazione dovuta alla paura, dell'angoscia dovuta all'inabituale (« è come se l'anima si spostasse in dietro! »).

Le esitazioni son vinte mediante una dosata assuefazione. Il miglioramento si registra grazie a variati esercizi a carattere giocoso. Con essi si devono esercitare innanzitutto la mobilità e il senso dell'equilibrio.

## Esercizi di discesa nella linea di caduta

### *Mobilità:*

Tenere i bastoni di traverso davanti a sè. Molleggiare con un ritmo di due tempi o a tempo di walzer (anche come esercizio a due).

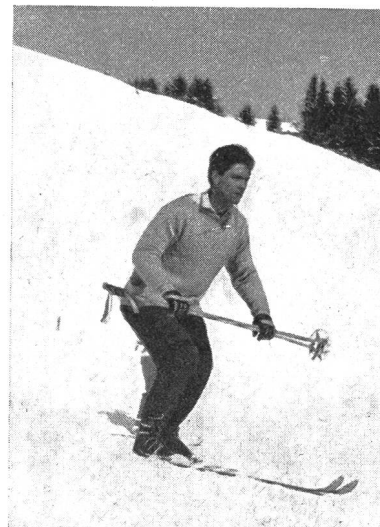
Passaggio di porte. Le porte possono essere alte o basse e piazzate a distanze variabili.

### *Equilibrio:*

Raccogliere i guanti. Forma di piccola competizione: « chi raccoglie più guanti? ». Alternare una volta su uno sci una volta sull'altro.

### *Un altro esercizio:*

Passo di fianco (anche a tempo di polka).





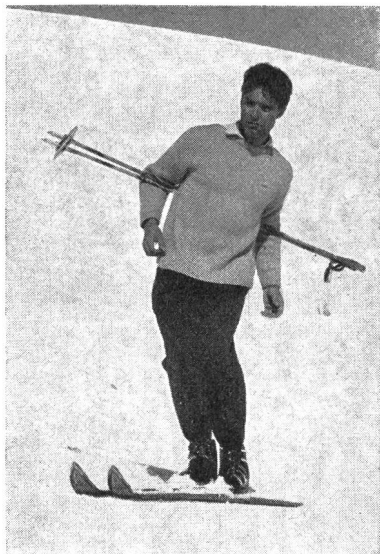
## Discesa obliqua

Fondamento della moderna maniera di sciare, origine di molti errori.

*Ecco riprodotte le « forme classiche »:*

Lo spostamento a monte, tipico di ogni esordiente, conduce a una posizione innaturalmente contorta del tronco.

La cattiva ripartizione del peso in seguito alla carica troppo grande dello sci a monte conduce a una instabile posizione di discesa.



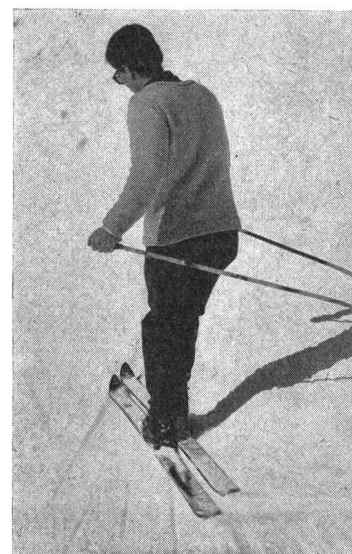
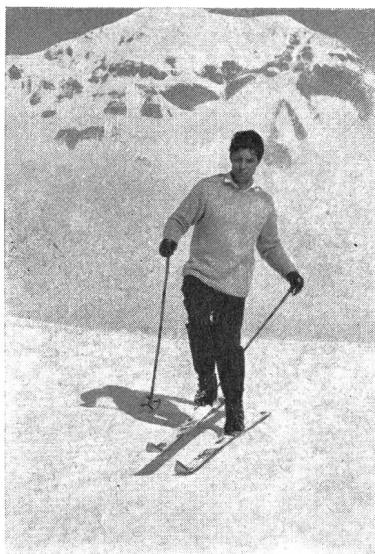
*Correzione:*

I bastoni presi sottobraccio accentuano la posizione dell'asse delle spalle.

La posizione del tronco è migliore.

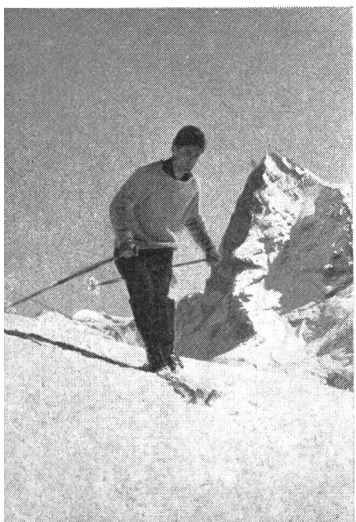
Spostamento a monte (anche a valle). Scuola dell'equilibrio.

Il bastone a valle passa sopra la parte posteriore degli sci. Questo esercizio è importante per l'autocontrollo della posizione del tronco.



*Per sciatori progrediti:*

Salto a valle. Con questo esercizio si migliora la posizione degli spigoli e la flessione delle anche.





## Scivolata di fianco

Finezza del gioco degli spigoli.

Fonte di molti errori.

*Riproduzione degli errori principali:*

Il centro di gravità in dietro e in basso conduce a questa posizione innaturale (foto a sinistra). In conseguenza l'anca a monte resta in dietro (foto centrale) e... rende impossibile una giusta flessione delle anche (foto a destra).

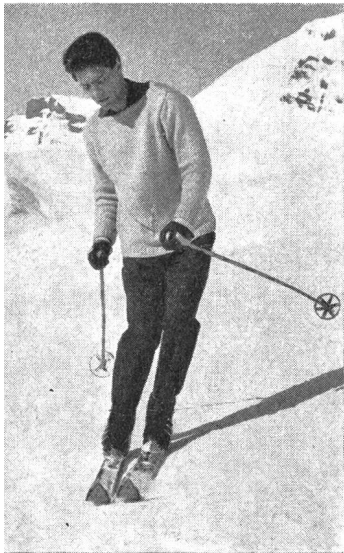
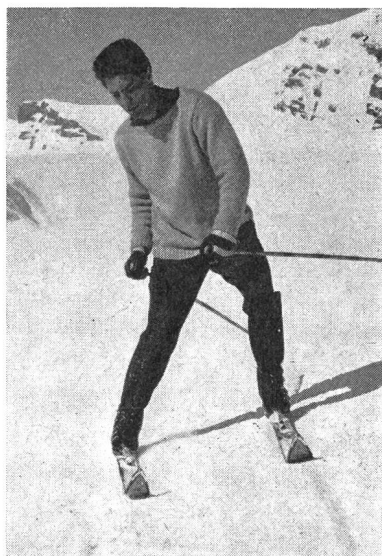


### Correzione:

Spostamento dello sci a valle, far seguire lo sci a monte (esercizio di spostamento e trazione).

Spostarsi lungo il pendio con l'aiuto dei bastoni.

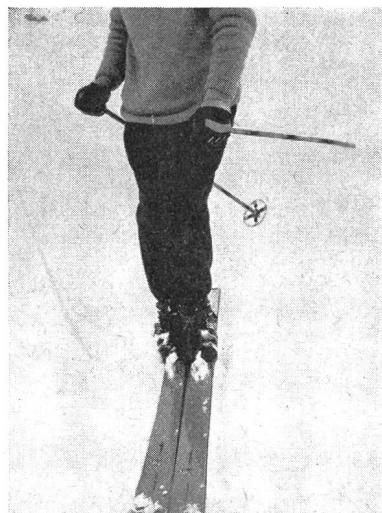
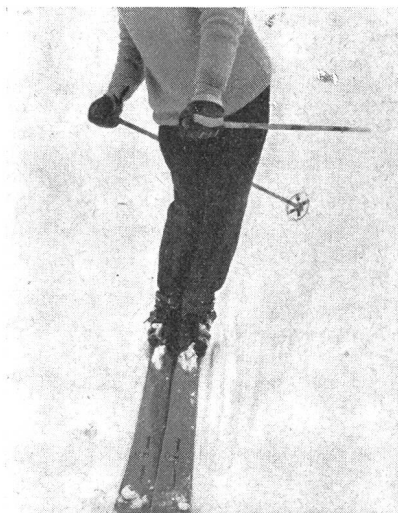
Lo stesso esercizio anche in leggera discesa obliqua.



La posizione degli spigoli vien cambiata mediante continua pressione a valle delle ginocchia.

Lo stesso esercizio anche in leggera discesa obliqua.

Una correzione radicale si ottiene con un ritorno alla discesa obliqua!





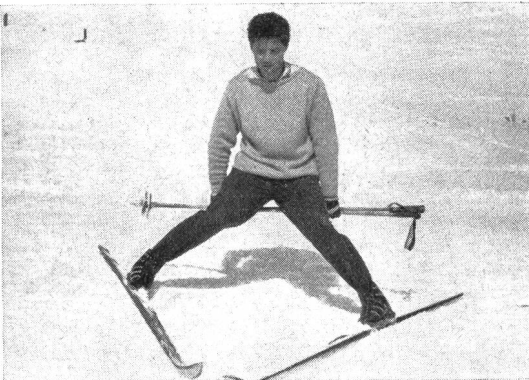
## Spazzaneve

... e così discendono a valle a centinaia, individualmente e in gruppo!

### Errori:

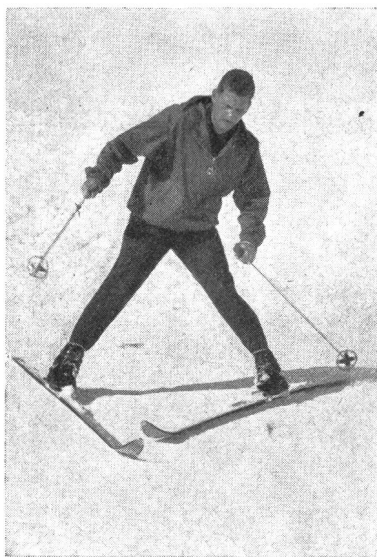
Il tronco esageratamente in avanti e le ginocchia rigide conducono a questa posizione « da ariete ».

Le mani è come se cercassero qualcosa a cui tenersi.



### Correzione:

In posizione di spazzaneve, sedersi sui bastoni. Le mani devono così sostenere il corpo, il tronco si raddrizza e la buona condotta degli sci vien facilitata (avvicinare le punte).



## La curva a spazzaneve

### Errori principali:

Pendere verso l'interno della curva. La spalla esterna vien così sollevata e... il corpo gira nello stesso senso dello slancio.



### Correzione:

Discesa in posizione di spazzaneve: brevi spostamenti ritmici del peso del corpo a destra e a sinistra, accentuando specialmente il lavoro del tronco (la spalla esterna in basso!).

### Un altro esercizio:

Curva a spazzaneve, tendendo il braccio interno alla curva verso il piede esterno.



## Cristiania

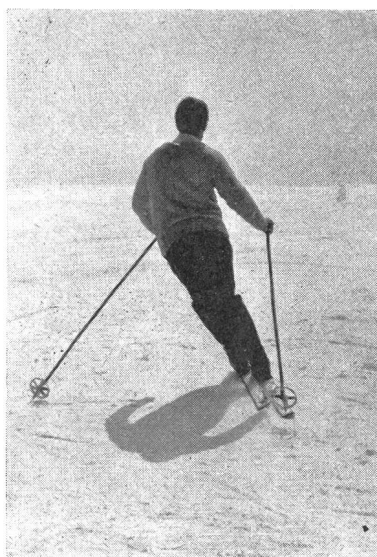
Le basi per una forma pura di cristiania sono una perfetta discesa obliqua e una corretta scivolata laterale.

*Nelle foto gli errori principali:*  
Carica dello sci interno.  
Spigolo « vivo » dello sci interno (specialmente nella foto a destra).

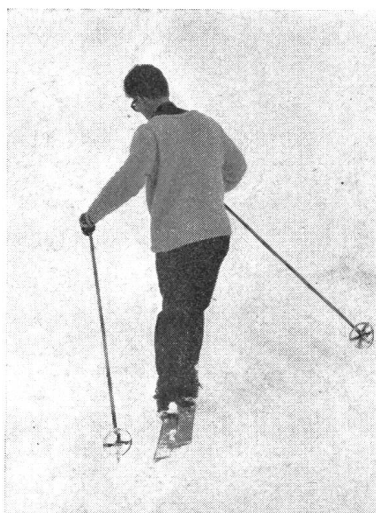
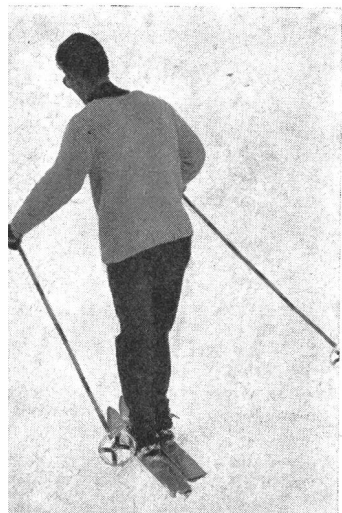


### Correzione:

Stemmvirata sullo sci esterno. L'allievo vien così costretto a spostarsi all'esterno. Importante è che lo sci interno venga ben riavvicinato all'altro. Anche il cristiania a monte e il cristiania parallelo possono essere eseguiti sullo sci esterno.



La miglior correzione per eliminare la cattiva condotta degli sci e la posizione insufficientemente opposta del tronco è la discesa con continuata spinta dei talloni. Questo esercizio è nello stesso tempo la base preparatoria per il cortoraggio.



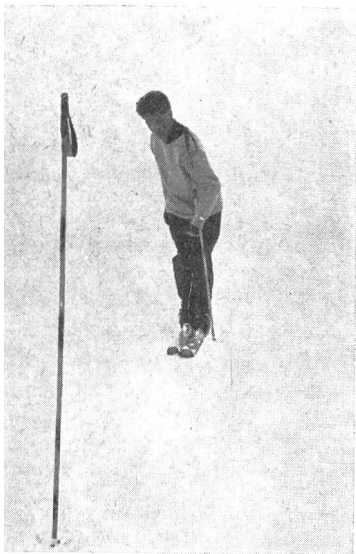


## Cortoraggio

Le piste moderne costringono lo sciatore all'esecuzione di corti slanci.

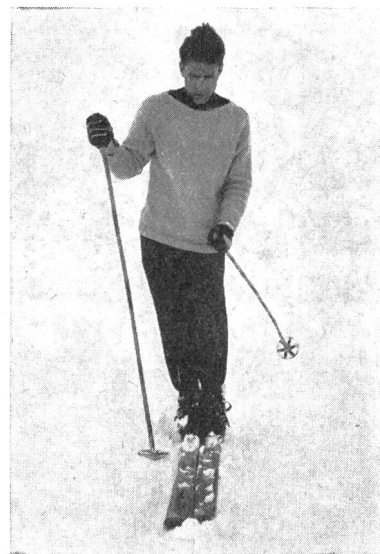
*Gli errori classici nel cortoraggio:*

Rotazione del tronco;  
uso dei bastoni nel posto sbagliato e in un momento sbagliato.



*Correzioni:*

Si piantano dei bastoni o dei picchetti per lo slalom, lungo la verticale e leggermente a zig-zag, su di un ripido pendio. L'esercizio consiste nell'abbattere i bastoni con la spalla interna.



Agli allievi che impiegano male i bastoni si faccia eseguire tale lavoro da fermi o in movimento moderato.

Si corregga la posizione insufficientemente opposta del tronco e la cattiva posizione degli spigoli con gli esercizi seguenti: su di un ripido pendio, salti all'arresto, mantenendo il tronco sempre girato verso la linea di caduta.

