Sci : una piccola lezione di salto

Autor(en): **Eusebio, Taio**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **11 (1955)**

Heft 1

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998963

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

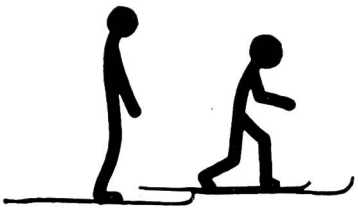
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

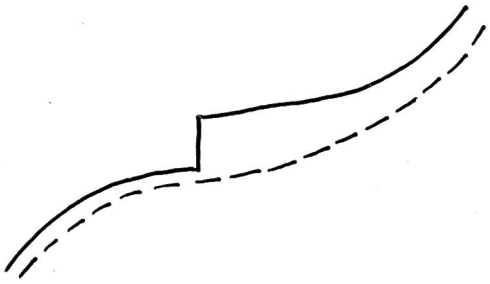
http://www.e-periodica.ch

1

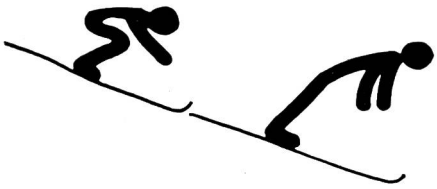


2

3



4



5

6

SCI: UNA PICCOLA

Un bel gioco per ragazzi e adolescenti in gam

Lo sport può regalarci belle, profonde gioie e risvegliare in noi genuine e vivaci sensazioni. Esso può liberarci dalle contingenze spesso strette e aride del giorno, può farci toccare a un'eterea felicità. Fortifica la nostra fiducia e mette a prova il nostro spirito di intraprendenza, di lotta. Sull'attività sportiva aleggia una giocosa serietà, una sentita, fanciulla partecipazione. Sani, forti e nuovi stimoli colmano la nostra vita.

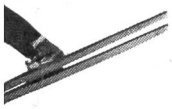
C'è qualche cosa di più affascinante del gioco con gli sci nel terreno accidentato? Chi vi ha toccato una volta non può più liberarsi dalla sua malìa, poichè nulla può superare la sensazione di seducente libertà, di virile sovranità, di padronanza del proprio corpo, sul terreno che si ritrova in questo gioco. E' un puro regalo. Si è presi e sollevati da un leggero fine sentimento di felicità.

Nel gioco di cui si parla qui il salto occupa un posto d'onore. Saltare: attività giocosa, coraggiosa, birichina. Indicibile sensazione quella di planare nell'aria grazie solo alle proprie forze.

La strada per raggiungere questo sogno ancestrale è un giovanile ma curato insegnamento. I giovani amano il salto, questo esercizio elegante e di coraggio. L'allettamento che emana da un trampolino è irresistibile. Gli anni della nostra fanciullezza sono fusi di ricordi, di incantate ore bruciate nell'impegno sereno, men grave di questo gioco stupendo: allora sciare significava soprattutto saltare.

Ecco rapidamente, quasi solo schizzato, il cammino da seguire:

1. a) Posizione normale di discesa nella linea di massima pendenza, sci uniti
   b) come a, ma raggomitolati (fig. 1) posizione normale di rincorsa di un saltatore.
2. Discesa, alternando da sinistra a destra lo spostamento dello sci in avanti (posizione di telemark) (fig. 2).
3. Discesa posizione normale, alzare le braccia di fianco (sentire la resistenza dell'aria), passare alla posizione rannicchiata (fig. 3)
4. a) discesa di fianco al trampolino, esercizio di velocità (fig. 4)
   b) discesa rannicchiati, all'altezza del trampolino rialzarsi (fig. 4, 5 e 3).
5. In piano, appoggiarsi sui bastoni, stacco con estensione, atterrare in scioltezza. Posizione di atterraggio = posizione di telemark, provare a sinistra e a destra, stabilire la migliore (fig. 6).
6. Come 5 ma con leggera rincorsa e sullo spigolo di un leggero pendio (fig. 7).
7. Discesa rannicchiati nella linea di massima pendenza, stacco e atterraggio nella posizione di telemark, (fig. 8 e 9).
8. Come 7 ma sullo spigolo del cambiamento di pendio di fianco al trampolino (fig. 8 e 9).



LEZIONE DI SALTO

ba

Di Taio Eusebio, Macolin

9. Senza sci saltare da un muro (sensazione della sospensione nel vuoto).
10. Piccolo trampolino, passare sopra il trampolino restando nella posizione media tra normale e rannicchiata.
11. Piccolo trampolino: rincorsa rannicchiato (posizione fig. 1) presa di slancio, stacco ritmico con estensione sciolta delle ginocchia e del corpo in alto e in avanti (fig. 10) volo e atterraggio (fig. 9).
12. Piccolo dosso o trampolino: stacco, tirare piegando le gambe alle cosce e tenderle di nuovo per poter atterrare.
13. Come 12, ma divaricate le gambe.
14. Piccolo trampolino looping o piccolo dosso: esercitare la posizione avanzata (vorlage) (fig. 11 e 12).
15. Trampolino più grande. Scelto un buon terreno si dovrebbero costruire più trampolini che permettano salti da 3 m. a 15 - 20 e fino a 25 m., onde poter aumentare la prestazione secondo le capacità. Profilo di un piccolo trampolino (fig. 4).

Alcuni consigli

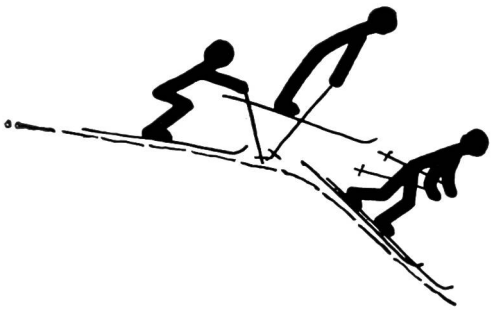
La rincorsa: Sci uniti, paralleli. Corpo ben centrato, in equilibrio. Posizione bassa, rannicchiati, ma sciolti, per avere ancora gioco nelle articolazioni, elasticità. Peso spostato sulla punta dei piedi ma senza sollevare i talloni.

Lo stacco: Prima dello stacco le braccia vanno indietro per la presa di slancio e il corpo si alza un poco e si sposta in avanti. Lo stacco avviene con una forte estensione delle ginocchia e del corpo in avanti in alto (la posizione avanzata, vorlage, è in relazione alla velocità e alle dimensioni del trampolino). Corpo leggermente piegato nelle anche, piede non teso — importante nei principianti — non deve essere un movimento voluto, attivo: alzare un poco le punte dei piedi.

Il volo: Leggero, tranquillo muovere delle braccia. Prendere « vorlage » secondo i trampolini.

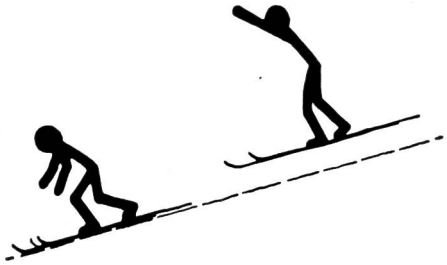
L'atterraggio: Molto importante nella fase più difficile. Non rialzarsi prima dell'atterraggio, altrimenti si cade indietro. Passare rapidamente nella posizione di telemark, d'atterraggio (fig. 6) peso sul piede in avanti, la gamba indietro ben piegata. La trazione diagonale non deve essere molto forte.

Costruire adagio e organicamente è importante. « Natura non facit saltus ». Saltare molto, aumentare gradatamente la prestazione. Esercitare molto l'atterraggio, soprattutto sotto forma di gioco e con piccoli trampolini looping o dossi.

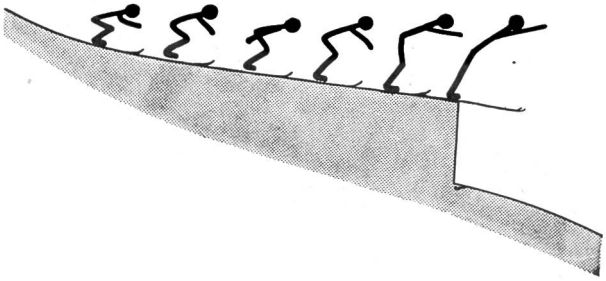


7

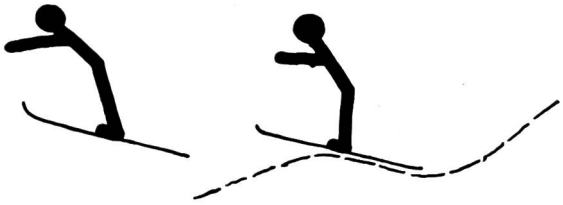
8



9



10

11

12