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 cristiania (fase di avvio)

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.02.2026

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

RICCHEZZA E BELLEZZA

Studio stilistico sul c

di Kaspar Wolf

Presentiamo e mostriamo come quattro dei nostri migliori sciatori, Adolf Odermatt, Jakob Steiner, Heinz von Allmen e Edi Rominger, avviano e eseguiscono il cristiania. 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 principî 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 avvio: inizio del viraggio con rotazione del corpo in avanti per ↓

← Presa di slancio: ottim presa di slancio di tutto il corpo Rotazione del corpo sull'ass orizzontale (anche, spalle) in sen so opposto al viraggio. Leggero 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. ■ ↓ →

↑ glio controllare le forze. ■ Fase di avvio: forma pura dell'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. Fors solamente il tronco si alza un po troppo rapidamente (dà l'impres sione di restare seduto).

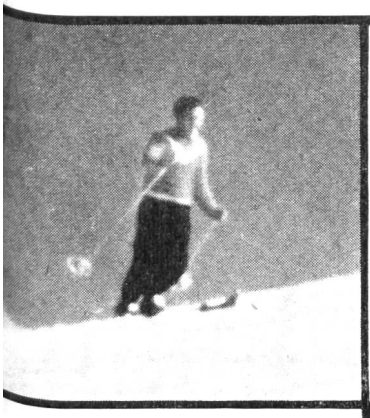
Nella grande, fine varietà stilistica si cela, risiede la ricchezza e la bellezza del movimento sportivo. È sbagliato lamentarsi che in Svizzera non ci sia « unità di dottrina » e che ognuno eseguisca il cristiania in modo differente. Uniformare anche lo stile significherebbe impoverire, togliere il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

stiania (fase di avvio)

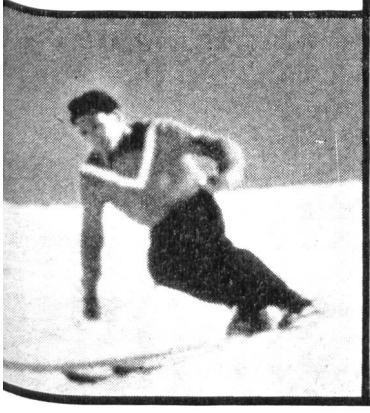
io Eusebio, Macolin

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



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 in avanti e un leggero attirare 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-



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.

EDI ROMINGER

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 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

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 avvitamento contrario, già nella fase di presa di slancio la spalla e l'anca sinistre sono portate indietro e la parte destra in avanti.