

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: 11 (1955)
Heft: 6

Artikel: Il cristiania : perla e pomo di Adamo degli sciatori
Autor: Eusebio, Taio / Wolf, Kaspar
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998973>

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: 13.02.2026

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



Giovani forti Libera patria

RIVISTA DELLA SCUOLA FEDERALE DI GINNASTICA
E SPORT (SFGS) DI MACOLIN

Macolin s/Bienne

1955 - Anno XI - N. 6

IL CRISTIANIA

perla e pomo di Adamo degli sciatori

Ricchezza dello sci

All'uomo fu donato il gioco ! Per quale felice caso ? Si tratta di un dono della natura o degli dei ? Non si sa. Una cosa è certa: siamo dei prescelti, dei favoriti. Quel fanciullo vestito di azzurro che gioca nella neve assomiglia di più a un giovane dio che a un essere legato alla terra. All'uomo non fu mai concessa cosa più bella. Un poeta ebbe la felice espressione « Nel gioco l'uomo ritrova la sua divina infanzia ».

Dal cesto dei regali degli dei, con una morbida, serica nevicata, cadde il dado della fortuna: « lo sci ». Il gioco dello sci era donato all'uomo. Purtroppo con l'andare del tempo, abbiamo dimenticato che ci fu regalato come gioco. È sempre così: se si dimentica il dono, si fa violenza alla sua natura, esso perde della sua luce, del suo intrinseco valore. Ciò che aveva di affascinante, di puro, di nobile si perde nel grigiore del materialismo.

Nell'essenza del gioco, dello sport giace nascosta la facoltà di fiorire, di aprirsi, di rinnovarsi come nuovi getti non cessano di sbocciare dal vecchio tronco.

« Dal rumore sorse la musica... », da ciò che fu ieri, è oggi, può crescere una nuova creatura, può rinnovarsi un essere più completo, che si avvicina alla perfezione. Ma se si fa violenza o si soffoca la vena divina del gioco, esso diventa terreno. Allora non è più sport, gioco, solo ancora nel migliore dei casi lavoro.

Nel gioco dello sci troviamo una rara armonia di tre toni: l'uomo, l'attrezzo, il terreno. All'inizio non regna l'accordo: vi sono delle opposizioni, dei contrasti. Si svolge un'intima lotta: oscilla, fluttua lentamente, elargendo sempre nuove soddisfazioni, piacere, le tensioni, i contrasti si sciolgono, fino a raggiungere l'armonia. Già nell'ascesa, nella lotta con le difficoltà l'uomo può provarsi, riconoscersi; nella raggiunta armonia può darsi a fondo, impegnare tutte le sue facoltà, lasciar libero corso al suo sentire, alla sua fantasia di movimento. Egli può spiegarsi: mettere il suo corpo il suo spirito alla prova e misurare la riuscita. In questo ultimo gradino egli può assaporare, sentire, vivere tutto il suo essere. Con una parola lo sci gli regala ricchezza. Non gli fu però concessa una sola possibilità di muoversi e di esprimersi in questa maniera. Certo gli sono posti limiti, ma lo spazio è immenso e, spesso, dei limiti sono dati, per poterli superare: l'uno saltellando, sfiorando il terreno, l'altro cercandolo, sposandolo il più possibile: il fanciullo divino può divertirsi in molti modi. Una volta è la forza, un'altra l'eleganza, qui la sicurezza, là l'acrobatismo, il temerario, il ritmico che lo attirano, secondo il suo stato psico-fisico, secondo come vuol cimentarsi, sentirsi vivere, uomo. Sempre nuovo, rinnovato, alla sua intima disposizione. Questa è la grandezza, la ricchezza dello sci.

Attraverso il tempo...

Non dimentichiamo mai che lo sci è un gioco — ciò è nella sua essenza — e rallegriamoci quindi della ricchezza delle sue forme di esecuzione. Dobbiamo però essere comprensivi nel considerare le difficoltà che sorgono, se a esso si associano interessi economici. Per i maestri e le scuole di sci, per i centri turistici invernali, persino per le regioni alpine lo sci è una questione di esistenza. Non c'è quindi da meravigliarsi se nel passato e anche nel presente si faccia della tecnica un affare di prestigio.

Perciò, spesso, nella storia dello sci, il cristianismo fu oggetto di dispute. Da uomo a uomo, da regione a regione e anche da nazione a nazione furono scambiate parole grosse e anche odiose per questioni di tecnica. Tra il 1920-30 ogni centro invernale quotato o che aspirava ad assumere una certa reputazione aveva la sua tecnica, la sola buona. Dopo il 1930 per porre fine a queste lotte, a queste discordie intestine fu fondata l'Inter associazione per lo sci, scopo della quale era di riavvicinare le diverse tendenze e quindi stabilire una tecnica svizzera unificata. Sorretta da buon senso e spirito di tolleranza essa presentava nel suo manuale tecnico le diverse possibilità di viraggi: controavvitamento e avvitamento, con alleggerimento verso l'alto o verso il basso e via di seguito. Nella pratica si impose allora, certo grazie alle prestazioni di un grande campione, Rudi Rominger, che lo portò in fama mondiale, il viraggio con controavvitamento e alleggerimento verso l'alto.

Nel 1938 tra i grandi vincitori ai campionati mondiali di Engelberg vi erano i due francesi: Emil Allais e James Couffet. Ci fu sorpresa. Essi sciavano diversamente, senza movimento verso l'alto, ma con ampia azione di rotazione. Per la prima volta si udirono le espressioni « rotazione » e « ruade ». Ispirati dal viraggio dell'austriaco Anton Seelos, i francesi avevano costruito una loro tecnica la quale sotto il nome di « méthode française » raggiunse fama mondiale.

Dalla Francia attraverso la Svizzera romanda e l'Oberland bernese (dove già era in auge uno stile simile) questa nuova tecnica conquistò tutto il nostro paese. Mai i corridori si sentono legati, obbligati a seguire una tecnica anche se dichiarata nazionale. Per essi vale un'altra misura: il miglior tempo, sia esso raggiunto in un modo o in un altro. Le vittorie dei fratelli von Allmen, di Molitor, dei francesi, favoriscono l'avvento della nuova tecnica con la rotazione e l'alleggerimento verso il basso che nel 1945 fu adottata come forma ufficiale nell'insegnamento dello sci in Svizzera.

L'avvenire pareva largo di promesse. Si riconosceva l'evoluzione storica dalle tecniche locali a quelle nazionali e, ottimisti, si era in procinto di credere che

fosse giunto l'istante di una tecnica internazionale. Fu allora che lo sport dello sci, per quella sua forza naturale insita nella sua essenza di gioco, sprigionò un nuovo boccio e beffò gli uomini troppo dogmatici. In principio non ci si rese conto di questo nuovo getto. Si parlò di un certo corridore norvegese, Stein Eriksen, lo si vide vincere in uno stile apparentemente acrobatico, rischioso, ma non si andò più in là.

Predisposizioni speciali, qualità eccezionali dissero quelli che volevano saperla lunga. Ma si restò qui.

Ma Eriksen non era solo. L'Austria, perduto il contatto durante la guerra, si riprendeva. I suoi giovani corridori non solo riuscirono a ripristinare il contatto, ma, in breve tempo, anche a superare tutti. Essi sciavano con gli sci uniti, eretti e in posizione di controavvitamento. Nello stesso tempo i tecnici austriaci — come venti anni prima gli svizzeri e dieci anni poi i francesi — lanciarono sul mercato mondiale una « scuola di sci » la cui caratteristica era una spiccata posizione d'ambio e il controavvitamento (al dire di eminenti esponenti austriaci una variante di Rominger) e la cui forma più alta è lo « scodinzolare » o « cristianismo lampo ».

Ora le discussioni si accendono di nuovo. Non meraviglia che già da due o tre anni la maggior parte dei nostri corridori si sia messa decisamente a questa tecnica. Forse è necessario dirlo che questo non è tradimento della patria, ma assolutamente nelle regole del gioco sportivo.

Le nostre federazioni interessate allo sci hanno già preso posizione in merito: per quanto concerne l'istruzione base rimane in vigore la tecnica usata fin qui. La questione dello « scodinzolare » è stata accettata e viene aggiunta a quello che si è fatto finora.

Con questo numero speciale noi vorremmo cercare di dimostrare nel migliore dei modi a noi possibile di che cosa si tratta.

**Un felicissimo
1956**



auguriamo di cuore a tutti i nostri amici

Il cristiania con rotazione

◀ FRANCESI

SVIZZERI ▶

Il passaggio dal cristiania con controavvitamento e alleggerimento verso l'alto in avanti a quello con rotazione e con alleggerimento verso il basso, circa dieci anni fa, successe soprattutto per tre motivi: i corridori con l'abbassarsi invece di elevarsi guadagnavano tempo e potevano stringere di più e controllare meglio i viraggi negli slalom di allora, tracciati con ampie curve e rotonde: gli allievi principianti con il loro movimento potevano evitare più facilmente di cadere in posizione arretrata e controllare così meglio gli sci; la rotazione nel senso della nuova direzione sembrava più logica e facile che il controavvitamento.

I francesi che diedero al cristiania con rotazione una popolarità mondiale lo descrivono in sei fasi essenziali:

1) presa di slancio con il tronco nella direzione opposta alla curva (appel), braccio esterno all'altezza della cucitura dei pantaloni, braccio interno davanti al corpo, la punta del bastone all'altezza di quella degli sci; 2) rotazione del corpo: il braccio e la spalla esterni vengono girati in avanti attorno alla spalla interna che funge da perno e trascinano poi tutto il corpo; 3) bloccaggio dei fianchi (blocage) quindi la rotazione del corpo si trasmette agli sci; 4) levare l'azione degli spigoli, il che permette la scivolata; 5) piegamento delle ginocchia (agenouillement) si caricano così le punte degli sci e si crea un fulcro mobile; 6) fase finale, il braccio esterno continua a girare in avanti portandosi sopra gli sci, le ginocchia restano piegate.

Non vogliamo discutere qui sul valore, l'esattezza e la nomenclatura delle diverse fasi di questo viraggio francese, ma convenire che lo stesso è veramente bello.

Gli svizzeri sono più semplici nella descrizione. Essi citano i seguenti elementi del movimento: presa di slancio, se necessaria, rotazione del corpo con posizione avanzata (per provocare il fulcro mobile verso la punta degli sci) e abbassamento (per alleggerire la coda degli sci), rialzarsi alla fine della voltata. All'inizio dell'epoca della rotazione, si insisteva sull'abbassamento, poi sull'avanzamento del peso del corpo, poi sulla rotazione: ora invece si cerca una forma naturale, equilibrata, senza esagerazioni, secondo le contingenze esterne. Si insiste sulla necessità del lavoro totale del corpo, ma mancano le precisazioni di dettagli (braccia, bastoni ecc.). In generale si può dire che, oggi, i cristiania dei francesi, degli svizzeri, degli italiani e dei tedeschi si assomigliano molto nella loro esecuzione base. Sono naturali, efficaci e belli e procurano a chi li padroneggia, o a chi li guarda eseguire, molto piacere.





1



2



3



4



5

1) Fase di preparazione, viraggio verso sinistra. Inizio del caviglie e le ginocchia; il bastone sinistro è pronto per l'azione di 1). Fine dell'abbassamento. Bastone appena prima di Spinta leggermente verso l'alto e l'esterno del viraggio, il di rotazione. Il braccio tira in pressione sul bastone, il corpo al bastone (perno), sci alleggeriti e piatti. 5) Continuaz. di con la spinta in fuori dei talloni. 6) Fase finale o di ripresa per il nuovo viraggio. Sci con forte azione di spinta, te caricato del peso del corpo, flessione laterale delle an-

Lo scodinzolare o CRISTIANIA LAMPO

9



10



11



12



delle ginocchia, braccio sinistro con bastone chiuso contro destri pronti all'impiego. 7) Fase di spinta, viraggio a destra avviene qui contemporaneamente con la spinta. 8) Fase di alleggeriti e piatti. Le braccia in procinto di cambiare posizione. Accentuata spinta laterale dei talloni, il braccio destro si avvia già accenna alla prossima fase. 10) Fase finale o ripresa. Corpo spigoli, braccio destro chiuso sul corpo, sinistro pronto. 11) a sinistra. Corpo lanciato nella nuova direzione. 12) Fase

abbassamento piegando le
è impiegato. 2) Continua-
impiego. 3) Fase di spinta
ione è impiegato. 4) Fase
gira regolarmente attorno
La rotazione è continuata
lo stesso tempo di prepa-
sci esterno maggiormente
flessione delle caviglie e

La tecnica

Lo scodinzolare è un rapido susseguirsi di piccoli viraggi.

La forma « scolastica » come è mostrata nella serie di figurine qui accanto lascia riconoscere in ogni singolo viraggio le seguenti fasi:

1) **Preparazione.** Il corpo si abbassa leggermente, flessione delle caviglie e ginocchia, nel medesimo tempo si prepara il braccio interno al viraggio con il bastone.

2) **Spinta.** Segue una leggera spinta verso l'alto per alleggerire gli sci e verso l'interno del viraggio come avvio della rotazione, simultaneamente è impiegato il bastone (un poco davanti all'attacco).

3) **Rotazione.** Ora il corpo gira attorno al bastone, che funge da perno, e sul quale si tira regolarmente. Gli sci ora sono piatti, la rotazione degli stessi è aumentata con una spinta laterale dei talloni.

4) **Ripresa del corpo.** Nel finale la rotazione è bloccata con un accentuato spostamento laterale delle anche che ha come conseguenza una forte azione degli spigoli. Posizione d'avvio del corpo. Lo sci esterno è maggiormente caricato.

Intenzionalmente abbiamo descritto lo sviluppo del movimento come lo vediamo noi e con la nostra nomenclatura.

Secondo la terminologia austriaca il movimento si svolge in modo più complicato per spostamento del peso e rotazioni locali e altri piccoli dettagli. Certo è che nello scodinzolare si rinuncia ai due mezzi classici per ottenere la rotazione, l'avvitamento (rotazione semplice) o il controavvitamento nella loro forma pura, come ai loro accessori, l'accentuato alleggerimento sia verso il basso o l'alto. Al posto di questi elementi impieghiamo il bastone come perno, la spinta verso l'alto e l'interno, lo spostamento laterale delle anche, la spinta laterale dei talloni, la forte azione degli spigoli.

Naturalmente lo scodinzolare si può eseguire anche senza l'aiuto dei bastoni, in questo caso necessita una spinta verso l'alto più energica, o maggiore velocità o più accentuato spostamento delle anche o ancora azione degli spigoli.

Negli slalom veloci, verticali, l'elevazione viene ridotta e al suo posto subentra una più energica azione di controavvitamento (posizione d'ambio) delle spalle o altri mezzi supplementari.

Un fenomeno dell'epoca

Se fosse possibile riunire su di un pendio le diverse tracce dei migliori sciatori nello scorrere degli anni si potrebbe certamente seguire il fenomeno dell'evoluzione che si registra anche in altri campi della vita. Le tracce con il passare degli anni si avvicinano sempre più alla linea di massima pendenza: da curve ampie, rotonde, si passa a poco a poco alle curve appena accennate che quasi si possono

considerare in linea. Lo scodinzolare è una logica tappa verso l'evoluzione della linea diretta, la direttissima (vedi anche alpinismo, costruzione delle strade, aeroplano ecc.).

Lo scodinzolare è nello stesso tempo una forma di viraggio e una forma speciale di discesa nella linea di massima pendenza. Rappresenta in certo qual modo una vittoria della discesa sul viraggio.

Un aumento di difficoltà

Sempre, in ogni epoca, la tecnica dei corridori ha influito nella tecnica generale. In questi ultimi anni le capacità dei corridori, grazie a un allenamento più razionale, curato e spinto, hanno raggiunto un livello tecnico eccezionale. Se ne trova una conferma nel continuo miglioramento dei primati delle piste, non dovuti certo solo al miglioramento del materiale e delle piste stesse. Per tenere il passo con i progressi tecnici dei campioni si dovettero aumentare le esigenze negli slalom. Lo si fece tracciando delle piste verticali, più ripide e con un seguito ininterrotto di combinazioni di porte, che richiedono dei cambiamenti di direzione. Lo scodinzolare nella sua forma applicata alla competizione è la logica, immediata risposta degli atleti agli slalom verticali.

Un adattamento

Un'altra evoluzione non deve pure essere dimenticata. In principio ci fu la traccia solitaria. Con lo sviluppo dello sport, la traccia solitaria, seguita e battuta da centinaia e centinaia di sciatori, diventò pista. Ancora dieci anni or sono per pista si intendeva una strada di neve levigata, regolare. Con l'avvento degli scilifts, delle funivie, delle teleferiche, interi eserciti di sportivi si buttarono sulle piste e le stesse non sopportarono lo sforzo senza subire dei grandi cambiamenti. La fisionomia della pista si trasformò, diventò vecchia, si coprì di rughe, di buche, di dossi. Per poter superare, dominare queste piste, simili a terre lunari, bisogna poter eseguire dei movimenti rapidi, curvare facilmente e velocemente, con gesto ritmico, vibrante. Così lo scodinzolare è anche la risposta ai nuovi problemi e esigenze della pista moderna.

Una liberazione

Forse lo scodinzolare è anche una nuova forma di espressione, una specie di liberazione. Il cristiano con rotazione e abbassamento è semplice, bello, efficace anche, ma già il movimento verso il basso lo sacrifica alla terra, lo rende in certo senso pesante, grave e è tutto puntato sulla sicurezza. Lo scodinzolare si libera dalla terra, è un desiderio di gioco spavando, acrobatico, di leggerezza, di volo. Esso è un movimento sciatorio ritmico, elegante e può darsi sia l'espressione di un nuovo sentire, di un nuovo desiderio e modo di essere, di vivere lievitato di entusiasmo, di gioia, di fiducia. Esso assomiglia, eseguito da uno sciatore provetto, una sospesa, vibrante danza sugli sci.



6



7

corpo, braccio e bastone
La trazione sul bastone
rotazione. Corpo alto, sci
9) Continuazione di 8)
al corpo, quello sinistro
6) sci in forte azione di
di spinta per il viraggio
rotazione.

Metodo di insegnamento dello scodinzolare

La discussione verte su queste domande: se lo scodinzolare, che richiede certamente qualità particolari di scioltezza, di equilibrio, di mobilità e forse anche predisposizioni speciali, sia da insegnare esclusivamente a un'élite di campioni o può già essere trattato con una classe di buoni sciatori.

Secondo gli specialisti austriaci si può senz'altro incominciare lo studio con gli altri esercizi della formazione base dello sciatore. Noi condividiamo questa tesi. Nell'istruzione, adattandosi agli allievi, si possono seguire due vie, una attraverso i movimenti dello spazzaneve, l'altra del saltellare.



1



3

Prima via:

1. Spazzaneve, con accentuazione della spinta laterale degli sci.
2. Aumentare e diminuire l'angolo dello spazzaneve.
3. Da fermo. Spingere lo sci destro in posizione di semispazzaneve, riunire lo sci interno (sin.) avanzando la spalla interna (controavvitamento della spalla) e ripetere dall'altra parte, anche con l'impiego del bastone (bastone interno che si piega contro il corpo).
4. Piccolo spazzaneve leggera pressione sullo sci esterno, con avanzamento della spalla interna.
5. Stesso esercizio, ma con movimento più breve, spazzaneve più piccolo (cullarsi leggermente).
6. Discesa obliqua, semispazzaneve dello sci a monte; riunire lo sci abbassandosi e avanzare la spalla a monte.
7. Discesa obliqua, leggero abbassamento con pressione sugli sci in modo che slittino verso valle, cosiddetta « pressione » o spinta laterale dei talloni. (fig. 1).
8. Ripetizione continuata della spinta laterale dei talloni con accentuata posizione d'ambio della spalla.
9. Sci uniti, discesa nella linea di massima pendenza, semispazzaneve a destra con pressione laterale, riunire lo sci sinistro e viceversa. (fig. 2).
10. Stesso esercizio, ma impiegando il bastone interno (figura 3).
11. Stesso esercizio, ma accentuare la spinta laterale dei talloni abbassandosi. Insistere sul ritmo, dare il tempo necessario.
12. Stesso esercizio, ma l'angolo dello spazzaneve è ridotto sempre di più, fino a scomparire, affinare il ritmo.
13. Scodinzolare: migliorare il ritmo.



2



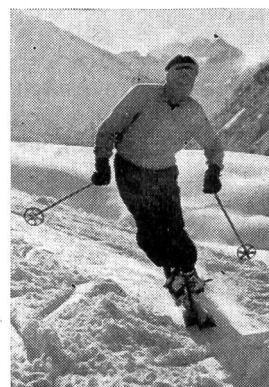
4

Seconda via:

1. Sci uniti, linea di massima pendenza, saltellare leggermente in posizione avanzata, alzare la coda degli sci.
2. Stesso esercizio, ma spostando in avanti uno sci e bilanciare in avanti il bastone corrispondente a questo sci.
3. Stesso esercizio, ma il bastone viene piantato di fianco allo sci (fig. 4).
4. Stesso esercizio, ma gli sci sono spostati leggermente di fianco.
5. Lo spostamento laterale è aumentato.
6. Stesso esercizio, ma dopo l'atterraggio spinta laterale dei talloni.
7. Stesso esercizio, esecuzione più morbida, più che un saltellare si tratta di uno scivolare (« scopare » con gli sci).
8. Migliorare il ritmo.
9. Eliminare sempre più il saltellare.
10. Scodinzolare.

Queste due vie di istruzione sono delle possibilità che possono naturalmente essere variate, migliorate e completate. Esistono inoltre altri esercizi per correggere, per affinare il movimento. È probabile, che anche in questo caso la fede, la fiducia nella riuscita possono fare miracoli.

Foto dai film della S. F. G. S.



La tecnica dello slalom

Sia messo in chiaro fin da principio: il titolo « tecnica dello slalom » potrebbe indurre in errore. Non esiste una tecnica unificata dello slalom, e quindi il titolo non deve esser preso alla lettera. Lo slalom esige dallo sciatore le più svariate attitudini e i movimenti più diversi che non si possono unificare. Secondo le combinazioni delle porte, la durezza e la ripidità della pista, della velocità il corridore è obbligato di usare tutti i mezzi a sua disposizione, una volta la rotazione, un'altra il controavvitamento, ora con elevazione, ora con abbassamento ecc. Spesso egli si salva con movimenti non contemplati in nessun manuale di tecnica. Lo slalom è il vero esame plurilaterale delle diverse tecniche. Solo l'atleta versato in tutte le possibilità può sostenerlo con onore.

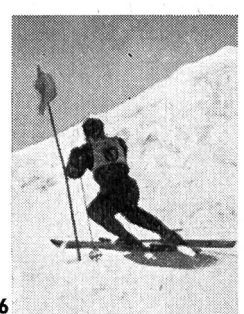
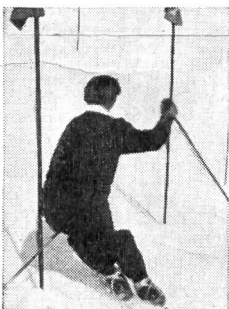
Tuttavia lo slalom si è sviluppato, ai nostri giorni, in una direzione ben determinata. La verticale, pura, spostata o trasformata in altro modo è diventata la figura predominante. Cambiamenti di direzione brevi, rapidi sono comunque oggi l'elemento tipico delle corse di slalom.

Perciò, oggi, domina la forma di esecuzione del viraggio con l'avvio più secco, rapido: il controavvitamento. Si tenga però presente che questo viraggio non è mai scomparso dalla scena dello slalom, anche nel periodo aureo del viraggio con rotazione. Nelle verticali in una forma più o meno ortodossa lo si vedeva sempre. Ma attualmente tutto lo slalom è una specie di verticale! Per questi cambiamenti di direzione improvvisi e senza interruzione, lo scodinzolare costituisce la migliore base. Forse il controavvitamento dello slalom moderno differisce da quello anteriore per il fatto che è praticato in posizione più eretta, con flessione laterale delle anche, avanzamento accentrato della spalla a monte, sci uniti e soprattutto con poca posizione avanzata. La serie di figure a sinistra dà un'idea chiara di questa « tecnica-verticale ».

Le figure a destra sono state prese durante lo slalom dell'Arlberg-Kandahar 1955, a Mürren, e tutte nella medesima porta. Roland Bläsi, Svizzera, e James Couttet, Francia (figure 1 e 2) passano la difficile porta con rotazione. Georges Schneider (fig. 3), Hans Forrer (fig. 4) e gli austriaci Walter Schuster (fig. 5) e Toni Mark (fig. 6) applicano tutti il controavvitamento.

L'analisi accurata delle figure potrebbe portare alle seguenti impressioni e considerazioni: Forrer appare il più unito e concentrato, un po' scomposto e in squilibrio Schneider. I corridori da 1 a 4 sono in posizione avanzata accentuata, all'infuori di Schneider anche piuttosto bassi. I corridori 5 e 6 sembrano più pronti a reagire non trovandosi in posizioni estreme. Tutte le articolazioni si trovano in flessione intermedia, ossia massimamente pronte all'azione.

Non si dimentichi però che Schneider ottenne un brillante secondo posto e Couttet il terzo. Una rondine non fa primavera, così pure un cristiano non fa uno slalom.



1

2

3

4

5

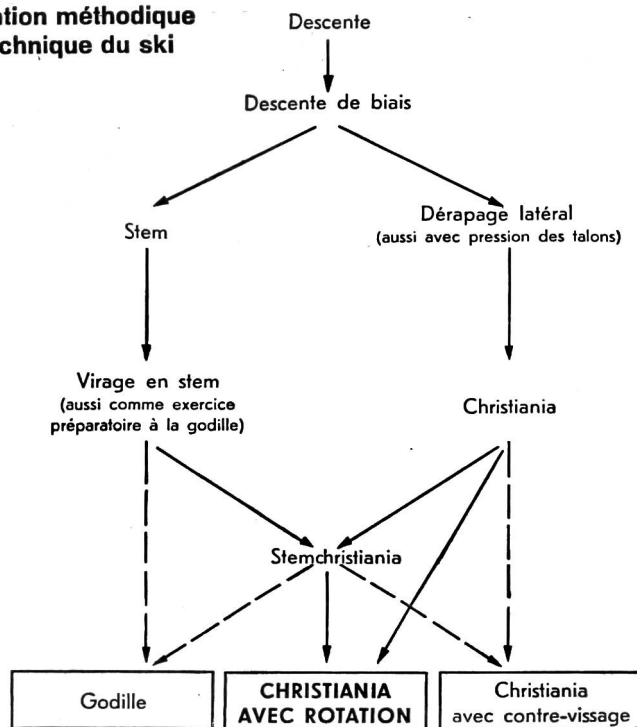
6

Sguardo sul futuro

Si pone il problema come si « digerirà » lo scodinzo-
lare dal momento che esiste. La scuola austriaca ha
una costruzione metodica che parte dalla posizione
d'ambio in discesa obliqua e va direttamente al cristia-
nia con controavvitamento e termina con lo scodinzo-
lare. L'insegnamento sciistico negli altri paesi è uni-
formemente basato, salvo qualche sfumatura, sulla ro-
tazione di tutto il corpo nel senso del viraggio. Esso

mente si incontrano raramente nelle scuole di sci. Per
questi dovremmo, almeno nelle classi superiori, in
corsi speciali, in giornali e riviste sportive trattare e
insegnare le nuove forme, le possibilità che si presen-
tano, le tendenze che nascono con il tempo. Non di-
mentichiamo dello sci, l'inesauribile ricchezza di forme,
di possibilità grazie alla sua natura di gioco.
Così si potrebbe concepire la costruzione suddetta:

Elaboration méthodique de la technique du ski



non conduce quindi direttamente allo scodin-
zolare.

Noi abbiamo la convinzione che la nostra costruzione
è buona, efficace e permette di raggiungere buoni ri-
sultati nella situazione attuale. Il cristiania con rotazione
come culmine della nostra costruzione è una perla.
La sua semplicità, naturalezza e bellezza sono qualità
che gli conferiscono nobiltà di esercizio completo.

La nostra costruzione necessita però di un'aggiunta,
delle possibilità di poter migliorare, spiegarsi di più
verso l'alto, di assimilare le esperienze della competi-
zione, di adattarsi al sentire del tempo.

Da noi esiste la tendenza, parlando di insegnamento,
di pensare solo ai principianti o agli sciatori mediocri.
Facilmente dimentichiamo i buoni sciatori, i quali certa-

Non è nostro compito entrare nei dettagli. Sia una pro-
posta, pensando al futuro, al tempo che cammina... Bi-
sogna dunque ricominciare, cambiare? No, basta com-
pletare, migliorare.

Lo sci come gioco ha tutte le possibilità di regalarci
altre fioriture. « Le dernier cri » scodinzo-
lare non è forse l'ultima perla caduta dal cesto dei regali degli
dei?

Lo sci è gioco, è sport giovane e può darci sorprese,
altre soddisfazioni. La sua evoluzione non è finita anche
se si internazionalizza. Importante per noi è di restare
pure giovani, sensibili, ricettivi al nuovo, al bello, e
psicologicamente sciolti, elastici per poter adattarci e
andare con il tempo.

Lo sperano e salutano cordialmente gli autori:

Taio Tusebis

Kasper Gref

Hans Dürrenmatt