

**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:** 14 (1958)

**Heft:** 5-6

**Artikel:** Sciare, ma come?

**Autor:** Wolf, Kaspar

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001117>

#### 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:** 14.01.2026

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

moglie. Nel glaronese, dove nacque la prima vera fabbrica di sci, i primi sci apparvero verso il 1878, ma a Pontresina il falegname Johann Peter Fopp costruì i primi sci quasi moderni sul tipo di quelli che aveva comperato dalla ditta Thonet di Vienna che si intitolava « Fabrik massiv gebogener Holzwaren ».

Questa ditta fondò delle succursali in Slovacchia, in Polonia, in Ungheria e in Russia. Il buon Fopp comperò a Vienna due paia di sci con due paia di bastoni e il prezioso pacco giunse a Pontresina il 14 febbraio 1893. Il costo totale per le due paia coi bastoni ed il porto — la spedizione era durata 34 giorni — fu di 35,10 marchi. Nell'Engadiner Post del 15 marzo 1894 si poteva leggere il resoconto di una impresa eccezionale: Claudio Saratz, partito alle 7.45 da Pontresina, iniziava alle 8.35 la salita verso la Fuorcla Surlej che durò cinque ore. Un'ora dopo egli era già a Silvaplana. Lo stesso Saratz valicò con gli sci il passo del Bernina e quello della Flüela. Da Pontresina a Susch impiegò quattro ore mentre in 80 minuti egli andò dall'ospizio del Bernina a Poschiavo, distanza 19 km. A Poschiavo fu considerato un « inviato del diavolo ».

Potrei ancora dilungarmi su questi cenni storici, contenuti in cronache preziose e precise o in vecchi giornali, ma se andate un giorno a Pontresina, recatevi da Simon Rähmi, la grande guida del Bernina e nella sua casa vedrete un piccolo museo dello sci che è un vero gioiello.

Albert Weber, il primo presidente della federazione svizzera di sci, morto due anni fa a Ginevra, fu un pioniere dello sci militare e sovente mi narrò come nel

1896 fece i primi passi coi suoi compagni a Andermatt. L'anno seguente era militare a Airolo, ma per poter allenarsi doveva farlo di nascosto e la sera, nei dintorni del bel villaggio ticinese.

Non vorrei però terminare senza rivolgere un pensiero commosso a tutti i pionieri dello sci che non sono più tra i vivi e fra quelli della nostra generazione mi è obbligo ricordare la guida Hans Bernet di Grindelwald, il contadino Heinrich Forrer di Wildhaus, l'aviatore ing. Otto Sachser di Villars, caduto per la patria, Charles Grandchamp e André Moillen, e soprattutto gli indimenticabili amici Robert Zurbriggen e Otto Furrer, caduti adempiendo il loro duro mestiere di guida sulle montagne del loro Vallese.

Rimane imperituro il loro ricordo. E quando coi vostri giovani allievi sarete sui campi di sci non dimenticatevi. Nella pratica dello sci troviamo qualche cosa di più che è comune a pochissimi sport e che come alcuni altri generi di prima necessità della vita spirituale tende a scarseggiare: la divina solitudine. In un ambiente suggestivo, dove le acque dei torrenti sono un filo sottile di poesia che canta stretto tra ghiacci d'argento, dove l'aria è pura e leggera come un balsamo trasparente e i boschi sono velati dal fascino misterioso delle lontanze, e la neve è soffice come un velluto, delicata e preziosa, ci si può anche illudere di vivere in un mondo ideale, tra uomini tutti animati di buona volontà.

Vico Rigassi

## Sciare, ma come?

Commento al nuovo manuale dell'Interassociazione svizzera di sci. Edizione provvisoria 1957 - 1958

### Nuovi cambiamenti?

Dopo tutte le discussioni e le dispute sorte negli ultimi anni, è comprensibile che non si sappia più come sciare. Ci sono dei buoni sciatori già verso il « mezzo del cammin di nostra vita » ed anche più anziani, i quali, a ragione, si chiedono: « Occorre veramente cambiar metodo tutti gli anni? È proprio necessario? ». È certo che ognuno ha il diritto di praticare lo sci a modo suo, vuoi con la tecnica norvegese del 1910, vuoi nello stile Arlberg del 1920 o nel Bilgeri del 1930, oppure ancora con un sistema qualunque d'attorno al 1940. Ma lo sci, come ogni altro sport, dipende pure dalle leggi viventi dello sport stesso; questo sport che cerca senza sosta il miglioramento, la razionalizzazione, il perfezionamento, senza però dimenticare la bellezza, la libertà del movimento, la fondamentale essenza di gioco. E sarebbe d'altronde strano se ogni nuova generazione, profittando delle esperienze degli « anziani » e spinta dallo spirito di pioniere dei giovani, non trovasse qualcosa di nuovo. Così anche la tecnica dello sci viene a trovarsi in continua evoluzione.

Esistono talune classi di sciatori che devono, che sono quasi costrette a mantenersi in contatto con l'evoluzio-

ne, passo per passo. Gli assi che partecipano alle competizioni, ad esempio, cercano in continuazione di adattarsi alla tecnica più efficace e promettente. I maestri di sci, a loro volta, si trovano nella situazione di sempre conoscere la tecnica migliore, trattandosi della « merce » che vendono.

Nuove direttive — per il buon nome del mestiere e per la pace in famiglia — vengono quindi ad imporsi. E se, di tanto in tanto, si annunciano nuovi cambiamenti, essi devono essere accettati come vivace apporto all'infinito gioco dello sci, estremamente variato e ricco.

### Il conflitto

Nel 1932 venne creata una tecnica svizzera unificata. Un primo manuale riunì tutte le direttive necessarie alla pratica delle diverse discipline dello sci. Esso menzionava, ad esempio, tutte le differenti possibilità d'esecuzione del cristiania.

All'epoca di Rominger dominava una certa forma, il contro-avviamento con elevazione, ma, nelle scuole svizzere di sci, rispondendo ad esigenze ed a bisogni particolari, si preferiva il cristiania con rotazione.

Nel periodo degli Allais e dei Couttet si manifesta una preferenza pura per il cristiania con rotazione ed abbassamento. La terza edizione del manuale svizzero di sci (1945) risponde a questa evoluzione e, per ragioni metodiche, si limita a citarne le forme in voga. Sciatori di competizione, maestri di sci, alpinisti, militari e praticanti di tutti i gradi vivevano nel tempo dell'armonia della tecnica sciistica.

Sopravvenne però, come avviene spesso, un perturbatore. E furono gli Austriaci, i quali, a seguito della guerra, non conobbero la rotazione e continuarono la loro evoluzione laddove questa si era fermata. Di ciò non ci si rese conto se non quando essi cominciarono a conquistare sempre maggiori successi nelle corse del mondo intero, ossia verso il 1950/1952.

Essi sciano molto alti, molto chiusi, compiono i loro cristiania con leggero contro-avvitamento e con accentuata flessione laterale nelle anche, usano espressioni di nuovo genere come « gioco di gambe » e « asse a manovella nelle ginocchia »; inoltre, si permettono di offrire un piatto da buongustai che fa subito venire l'acquolina in bocca alla gioventù: lo scodinzolare.

L'impressione suscitata fu generale, e diede adito a conflitti di idee e discussioni, spesso non certo colme di riflessione. Rinacquero vecchie divergenze e questa evoluzione, in fondo normale e naturale, divenne finalmente una questione di prestigio. Subito apparvero dei profeti che o lodarono la novità o dichiararono che essa era riservata agli acrobati e fuori dei poteri e delle capacità dello sciatore normale, e, soprattutto, dell'alpinista col sacco sulle spalle e nella neve profonda.

Fedele al suo dovere, l'Interassociazione svizzera di sci studiò a fondo il problema, nel corso degli ultimi anni; i suoi esperti osservarono, sperimentarono, discussero: il frutto di questi lunghi sforzi trova compendio nella nuova edizione provvisoria del manuale.

### La porta è aperta

Partiamo dal fatto che la Svizzera è assai varia. Le forme della tecnica dello sci devono quindi a loro volta essere varie e rispondere a tutte le esigenze. Ad esperienze fatte, si giunge alla conclusione che certe forme del cristiania, come lo scodinzolare, non hanno nulla a che fare con l'acrobazia: la forma citata può essere assai bene eseguita anche nella neve molle e con il sacco in spalla, pur ugualmente prestandosi alle piste moderne, percorse dalle masse e tanto spesso simili a paesaggi lunari.

Come agli inizi, è per questa ragione che si decise di menzionare e descrivere nel nuovo manuale le differenti possibilità tecniche. Alle singole istituzioni è lasciata via libera nella scelta di quanto loro conviene.

Per questo, le scuole svizzere di sci che istruiscono soprattutto esordienti resteranno forse piuttosto fedeli alla rotazione con abbassamento, più facile ad essere appresa, mentre invece quelle che si occupano della gioventù, come e senza dubbio, gli istruttori dei corsi di allenamento, sceglieranno il contro-avvitamento.

In ogni caso la strada è aperta e il buon sciatore terrà senz'altro ad imparare tutte le forme possibili, allo scopo di padroneggiare senza difficoltà le perfidie del terreno, della neve e della velocità.

### Quel che non cambia

Nella nuova edizione del manuale, il capitolo camminare-scivolare-salire ha subito ben pochi cambiamenti. Il capitolo discesa è stato arricchito mediante una distinzione più precisa tra l'avanzamento statico e l'avanzamento dinamico del corpo. Meno importante per la pratica, questa differenziazione servirà al maestro buon osservatore. Nella posizione di fianco si accentua particolarmente la parte del corpo a monte. La tecnica del passaggio delle elevazioni e delle depressioni del terreno, dello stemm e dei salti sul terreno non è stata cambiata.

### La scivolata di fianco

può ora essere eseguita in tre maniere differenti: a latto alla forma comune, che prevede l'inizio della scivolata abbassandosi, è stata riconosciuta quella della scivolata per elevazione, e, come terza possibilità, quella dell'inizio mediante spinta verso il basso degli sci posti in piano: quest'ultimo metodo è forse quello più facile per gli esordienti.

## Il calendario 1959 della Sezione cantonale dell'I.P.

La Sezione cantonale dell'istruzione preparatoria ha stabilito come segue il calendario delle principali manifestazioni per l'attività 1959:

1° febbraio:	giornata cantonale sciatoria a Andermatt
14 marzo:	corso di introduzione all'attività facoltativa per monitori di corsi e di esami speciali
15 marzo:	corso di ripetizione per monitori dell'istruzione base
30 marzo/4 aprile:	corso cantonale sci a Mürren (escursioni)
9 maggio:	<b>Corsa ticinese di orientamento individuale dell'I.P.</b>
22-31 luglio:	Corso cantonale di alpinismo estivo al Fort Galenhuette
giugno/luglio/agosto:	giornate cantonali di esami nuoto
18 ottobre:	CORSA TICINESE DI ORIENTAMENTO A PATTUGLIE DELL'I.P.
1° novembre:	<b>chiusura dell'attività di base</b>
6/8 dicembre:	corso cantonale per monitori sci
26/31 dicembre:	corso cantonale sci a Andermatt
1°/6 gennaio 1960:	corso cantonale sci a Andermatt

Si pregano gli interessati e le società sportive e patriottiche del Cantone di voler prendere buona nota delle suddette date.

## Numerosi cambiamenti

Nel capitolo sul cambiamento di direzione sono indicate, all'intenzione degli specialisti, le forze necessarie allo stesso. Ad esempio, come moderare la resistenza laterale, difficoltà principale dei cambiamenti di direzione: approfittando del terreno (girando sulle gobbe dello stesso), scaricando lo sci (scaricare alto e basso), tenendo conto della costruzione degli sci (lunghezza, elasticità, curvatura delle spalle, spessore), ecc.

Segue una seconda spiegazione teorica a proposito del cristiania: si fa distinzione tra il cristiania ottenuto con spostamento del peso del corpo e senza rotazione attiva, tra il cristiania « strappato » o cristiania con rotazione (attiva o muscolare), e il cristiania con contro-impulso, espressione nuova che, nella teoria della tecnica sciistica, spiega esattamente quanto succede nell'esecuzione del movimento.

## Passiamo al cristiania

Come lo si esegue? Nel manuale vengono enumerate e descritte quattro forme differenti di esecuzione:

1. Cristiania con rotazione, dove l'inizio può essere reso più facile sia per abbassamento, sia per elevazione;
2. Cristiania con contro-avvitamento: di regola, avviene una combinazione tra scarico degli sci per abbassamento e contro-avvitamento del tronco, al quale fa seguito uno scorrere laterale della fine degli sci ed un girare attorno alla loro punta. Se la resistenza della neve lo esige, questo movimento può essere preceduto da un movimento preparatorio di elevazione;



3. Combinazione rotazione—contro-avvitamento: in questa forma, pure brevemente descritta, il cristiania può essere iniziato mediante un movimento di rotazione (girarsi nel senso del cambiamento di direzione voluto) e terminato tramite un contro-avvitamento;
4. Scodinzolare: le particolarità di questa variante costituiscono oggetto di interessante trattazione.

## Per terminare

L'esecuzione dello stemmchristiania è adattata a quanto detto nel capitolo sul cristiania; di nuovo vengono menzionati il cristiania a forbice e il telemark, ma piuttosto e soltanto sotto un punto di vista sistematico. A mo' di conclusione segue uno sguardo generale sul complesso della materia d'insegnamento.

Il nuovo manuale non è altro, come già detto, che un testo provvisorio, sulla base del quale potranno essere fatte nuove esperienze. Mancano in esso illustrazioni e fotografie, d'importanza decisiva per un buon volume d'insegnamento: anch'esse però potranno essere introdotte a completazione soltanto dopo aver ulteriormente sperimentato.

## Annotazione finale

Come si può giudicare da quanto sopra, materia di discussione e d'esercizio non manca, ed animato sarà certamente quanto accadrà sui campi d'allenamento. Senza dubbio si proverà dappertutto con passione e diligenza, a dimostrazione che lo sci può e potrà sempre suscitare interesse ed essere sorgente di infinita gioia.

**Kaspar Wolf**

(Libera traduzione di Clemente Gilardi)

