

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: 17 (1960)

Heft: [3-4]

Artikel: Immagini della tecnica dello sci

Autor: Weber, Urs / Weiss, Wolfgang / Wolf, Kaspar

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001105>

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: 08.01.2026

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

Immagini della tecnica dello sci



Gruppo di lavoro:
Urs Weber
Wolfgang Weiss
Kaspar Wolf

Fotografie:
Fritz Müller
Walter Brotschin

Presentazione:
Ursula Weiss
Wolfgang Weiss

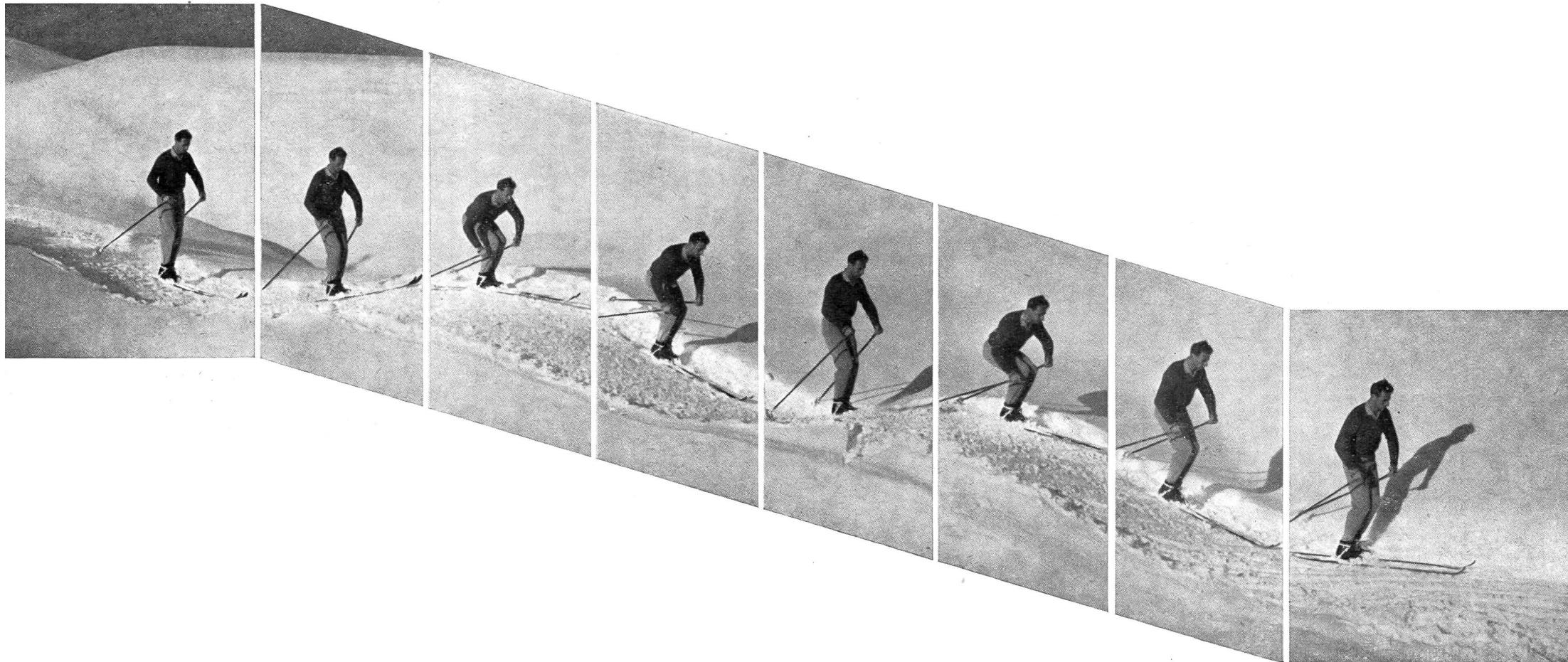
Consigliere:
Walter Studer

La tecnica dello sci è costante oggetto di discussione; e come in ogni discussione animata, anche in questa è necessario, di tanto in tanto, fare il punto. Per non correre il rischio di «perdere il fiato», o, perlomeno, la chiara visione dell'insieme.

Con le immagini di questo numero speciale dedicato allo sci noi non abbiamo la pretesa di porre il punto finale al dibattito. Intendiamo piuttosto soltanto presentare le forme attualmente applicate nei nostri corsi.

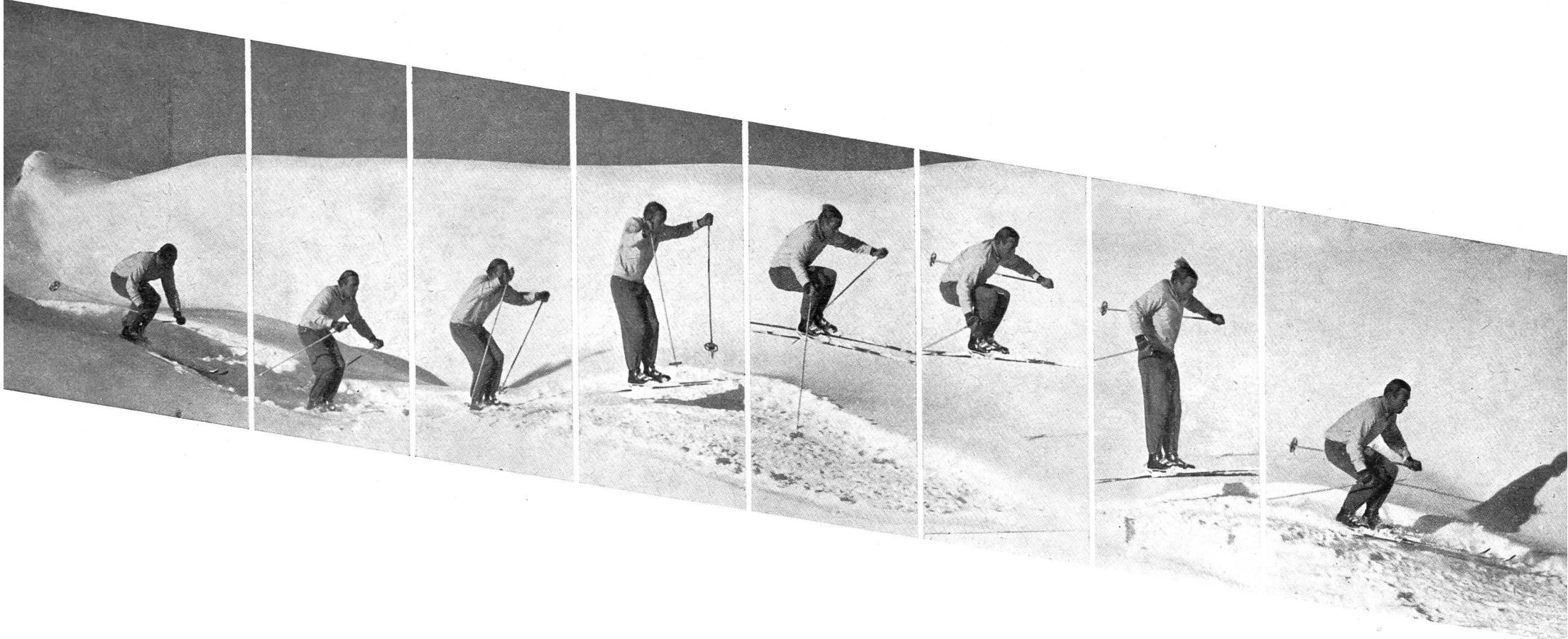
Riconosciamo volentieri di essere un pochino innamorati della «bella forma». Per noi, il gioco della sua ricerca è affascinante. Il fatto di concepirla in maniere anche diverse e a volte soltanto approssimative ci impedisce di commettere peccato d'orgoglio.

Per quanto concerne il cristiania, abbiamo effettuato una scelta tra le innumerevoli possibilità di esecuzione, allo scopo di mantenere semplice il piano di studio e conseguente nell'ottenimento del successo la costruzione metodica. Ripetiamo in questa sede che, per «l'alta scuola dello sci», siamo sostenitori della molteplicità delle forme di esecuzione.



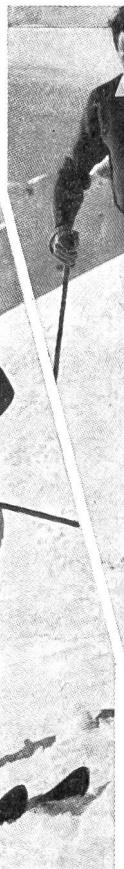
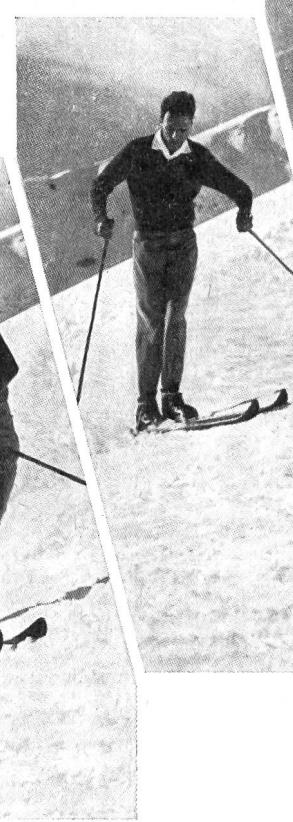
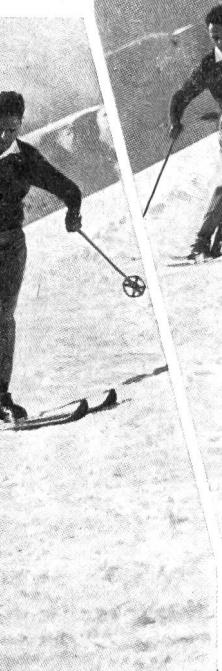
Passaggio di ondulazioni o terreno a gobbe

«Ammortizzare» le ondulazioni in posizione tranquilla e rilassata del corpo. Le suole degli sci «sposano» le forme del terreno.



Salti nel terreno

Avvicinamento in posizione bassa — Concentrazione sull'appello — Stacco energico — Raggomitolarsi, estensione del corpo — Atterraggio in «souplesse» con leggero avanzamento del peso del corpo.



Scivolata di fianco

S c o p o : continuo cambiamento dalla discesa obliqua alla scivolata di fianco.

E s e c u z i o n e : discesa obliqua — Leggero radrizzamento del corpo con contemporanea disposizione a piatto degli sci — Scivolata in posizione elastica del corpo — Nuova discesa obliqua mediante leggero abbassamento e contemporaneo gioco degli spigoli.



Curva a spazzaneve

o «Stemmbogen» a due gambe

Discesa in posizione di stemm — Spostamento del peso del corpo a sinistra e a destra, sullo sci esterno, mediante flessione profonda del ginocchio esterno.



Spazzaneve o «stemm» a due gambe

Discesa in posizione di spazzaneve — Corpo diritto, naturale nella tenuta. Per evitare posizioni non rilassate, tendere ad un continuo cambiamento tra la posizione normale di discesa e lo spazzaneve.



Curva a semispazzaneve o «Stemmbogen» a una gamba

Discesa obliqua — Apertura in stemm, «scaricando» lo sci a monte — Spostamento accentuato del peso del corpo sullo sci esterno — Nella nuova direzione gli sci si riuniscono per la discesa obliqua.



Cristiania a monte

Discesa — Flessione e presa di slancio — Elevazione con leggera rotazione delle anche — Abbassamento — Discesa obliqua.



Discesa — Flessione e alleggerimento per elevazione — Spinta di girata dei talloni, facilitata da «angolazione» delle anche — Abbassamento — Discesa obliqua.

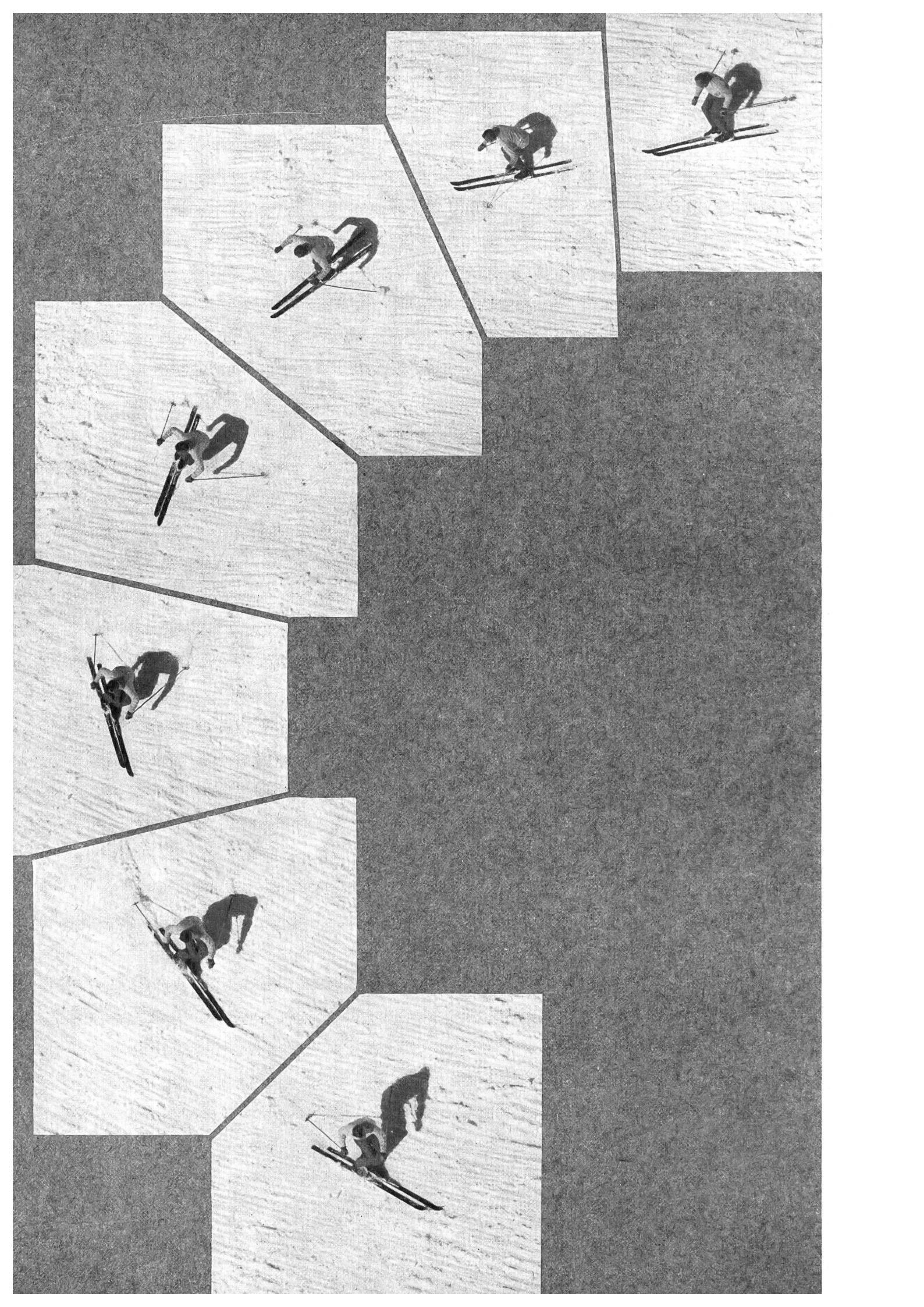




Stemmvirata o « Stemmchristania »

Discesa obliqua — Apertura in stemm, «scaricando» lo sci a monte, con contemporanea presa di slancio — Spostamento del peso del corpo e avanzamento della spalla interna — Leggera elevazione riunendo lo sci interno per la fase di cristiania — Discesa obliqua.







Virata pura o cristiania a valle con l'aiuto dei bastoni

Flessione e alleggerimento per elevazione, appoggian-
do contemporaneamente sul bastone — Spostamento
del peso del corpo sullo sci esterno, combinato con
spinta di girata dei talloni — Abbassamento — Discesa
obliqua. La spalla interna rimane in avanti e si trova
nella giusta posizione per la nuova discesa obliqua.



Virata pura o cristiania a valle

Discesa obliqua — Alleggerimento per elevazione —
Spostamento del peso del corpo sullo sci esterno, com-
binato con spinta di girata dei talloni (« angolazione »
pronunciata delle anche!) — Abbassamento — Discesa
obliqua.





Cortoraggio o « scondinzolo » (Godille)

Rapida successione di brevi virate. L'uso dei bastoni facilita l'alleggerimento per elevazione e la breve, accentuata spinta di girata dei talloni.

Salto d'arresto con virata

Discesa obliqua — Presa di slancio — Appoggio sui bastoni, da piantare all'altezza della punta degli sci — Spinta energica — Breve flessione delle gambe e estensione per un atterraggio elastico.

