

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Le nostre lezioni : sci di fondo

### **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](#)

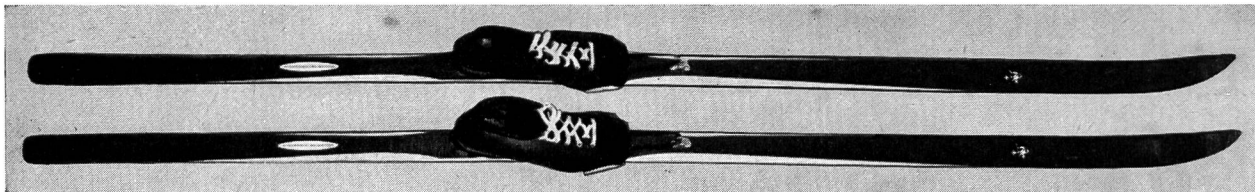
**Download PDF:** 22.01.2026

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



# Le nostre lezioni: Sci di fondo

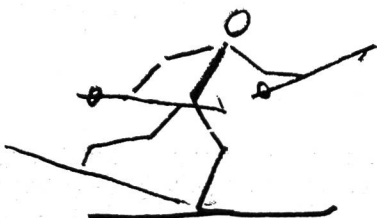
André Metzener. Testo italiano: Sandro Rossi



## 1. Preparazione Riscaldamento messa, in moto

Per questa parte della lezione, il gruppo è a sciame; ognuno ha la propria pista nella neve fresca.

- Senza l'aiuto dei bastoni, i quali sono tenuti a metà per aiutare il bilanciamento naturale delle braccia: alternare marcia e trotto leggero. Gli sci devono essere «premuti» sulla neve e non «battuti».

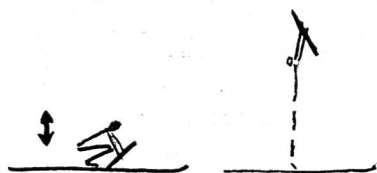


Alt! Piantate i bastoni al vostro fianco!

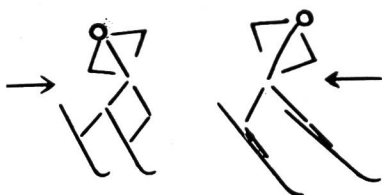
- Circolo delle br.: con 1 br., 3 volte in av. e 3 volte ind., cambiare di br.
- Circolo simmetrico delle braccia: circolo delle 2 br. 3 volte in av. e 3 volte ind.

Osservazione: questi circoli delle braccia vengono effettuati con lo slancio di tutto il corpo, con flessione ed estensione delle ginocchia ed alzandosi sulla punta dei piedi.

- Senza bastoni:  
Marcia in una direzione determinata. Al segnale (fischio, hop!), effettuare una conversione e, dopo il mezzo giro, correre una decina di passi nella nuova direzione, riprendere la marcia e... ricominciare più volte.
- Bastoni tenuti a due mani davanti al corpo: accosciarsi, molleggiando, saltare alzando le braccia in alto, con una estensione vigorosa e completa.

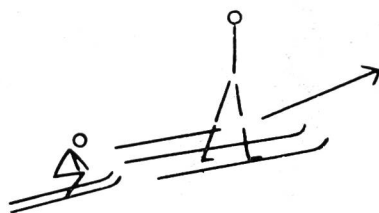


- A coppie, senza bastoni: al comando A corre attorno a B e ritorna al proprio posto (senza marciare sugli sci del compagno).
- Pos. gambe divar., piccolo passo:  
Spingere il bacino verso sin. flettendo la gamba sin. e nello stesso tempo il tronco a dr. e vice-versa (eseguire anche con molleggiamento).



— A coppie:

A passa sotto le gambe divaricate di B e si rialza dopo ca. 2 m. Indi lo stesso per B e così di seguito.



- Bastoni tenuti a 2 mani: slancio delle br. in av. in alto, 2 volte circolo delle br. a sin. del corpo, ritornare alla pos. di partenza; la stessa cosa a dr.

- Saltellare: — sci paralleli e in pos. di «stem»;

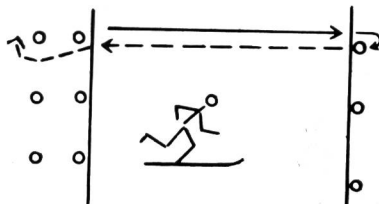
- sci paralleli, pos. divaricata stretta e larga;

- 2 volte sul piede sin. e 2 volte sul dr. bilanciando di fianco la gamba libera.

## 2. Allenamento

— Staffette, competizioni

Staffetta a «pendolo»: su di uno solo sci: «il monopattino».



- Eseguire una volta sullo sci sin. e una volta sul dr.

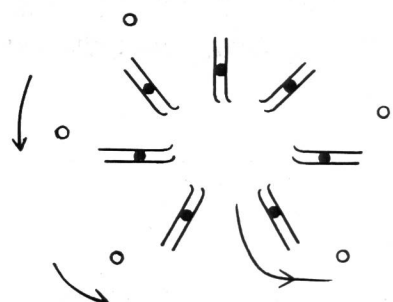
- Eseguire una volta senza e una volta con i bastoni. La stessa cosa con i bastoni tenuti a 2 mani davanti al corpo, a mo' di manubrio di «monopattino».

- Si faccia osservare che l'esecuzione è più veloce se si scivola lungamente sullo sci (l'equilibrio su di un solo sci è lo scopo dell'esercizio).

— Corsa ai numeri, formazione a cerchio frontale.

Numerare per 2 o per 3.

Dopo aver chiamato un numero, tutti i corridori corrispondenti partono nella direzione prescritta attorno al cerchio e ritornano al posto, ognuno cercando di raggiungere o precedere il compagno.

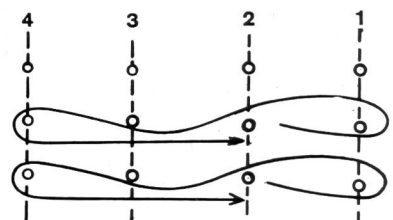


Da eseguire con e senza bastoni, in una direzione e nell'altra.

— Corsa ai numeri, in colonna.

Dopo aver chiamato un numero, tutti i corridori corrispondenti partono: in av., ognuno a dr. della propria colonna, girano attorno al primo (senza camminargli sugli sci), poi a «zig-zag» a sin. e a dr. dei compagni, girano attorno all'ultimo e ritornano direttamente al loro posto.

Per ogni colonna: designare il vincitore. Con e senza bastoni.



— Passo del pattinatore. Senza bastoni.

Formazione di partenza: un rango (se necessario 2) ad intervalli sufficienti. Concorso a passo pattinato su di una distanza da 100 a 200 m.

— Passo girevole

Con e senza bastoni.

Ognuno disegna un grande cerchio sulla neve effettuando i passi girevoli sempre nella stessa direzione.



- Lo stesso esercizio in senso inverso.

- Idem, effettuando però un grande 8.

## Non dimentichiamo la tecnica

### - Passo alternato

Ognuno ha tracciato la propria pista, se possibile in linea retta, di 150-200 m. Iniziare con un leggero trotto, allungare poi progressivamente il passo; scivolare dapprima poco, aumentare poi gradatamente sino ad ottenere una buona scivolata.

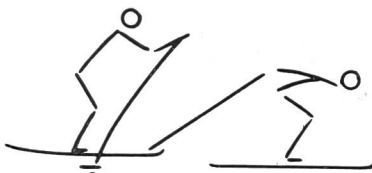
Insistere: durante il trotto leggero, il corridore deve essere «basso», grazie a una grande flessione delle ginocchia. Poi, al momento della fase scivola, le ginocchia devono essere «spinte» in av., lo sciatore trovandosi così in equilibrio su di un solo sci.



Un altro esercizio: correre leggermente nella neve profonda a fianco della pista, spostarsi poi sulla pista stessa ed effettuare dei passi scivoli allungati.

### - Spinta dei bastoni.

Insistere sul lavoro completo del tronco.



Concorso: ognuno nella propria pista: chi effettua il minor numero di «spinte» per effettuare un determinato tragitto? (150 m per esecuzione).

### - Adattamento della tecnica al terreno:

L'insegnante deve aver tracciato (se possibile il giorno precedente) una pista a possibilità variate. Discute con i partecipanti le differenti caratteristiche del terreno e i vari passi da impiegare di volta in volta. Bisogna trovare la forma più rapida e più economica.

#### Esempi:

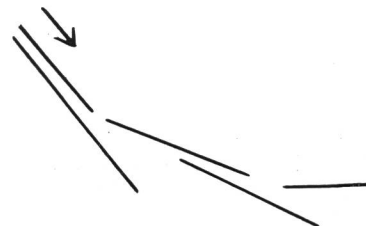
Conche e dossi ravvicinati. Effettuare il passo alternato, con scivolata ad ogni «discesa».



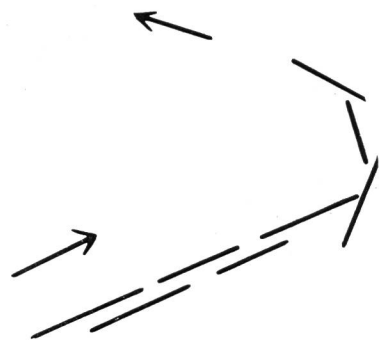
Conche e dossi distanziati: effettuare qualche passo di corsa rapido durante la «salita», indi spinta energica dei bastoni ad ogni «sommità», per poi scivolare nella discesa.



Cambiamento di direzione in discesa leggera: effettuare un passo girevole con spinta dei 2 bastoni, allo scopo di ottenere una velocità ancora maggiore.



Cambiamento di direzione in salita: iniziare con lo sci esterno (in pos. di telemark), esattamente come un atleta sulla pista in terra battuta. Girare il piede esterno verso l'interno.



Per finire: «una corsa!»  
Formare dei gruppi di 2 o 3 che restano uniti.

Heya!



## Abbonamento 1968 « Gioventù e Sport »

L'importo dell'abbonamento per l'anno 1968 (più le spese di porto) verrà riscosso contro rimborso nella seconda metà del gennaio 1968. Questo modo di procedere è necessario onde ridurre al minimo indispensabile le complicazioni di ordine amministrativo. Ringraziando gli egregi abbonati per la loro comprensione in merito, chiediamo loro di non procedere a nessun versamento, bensì di attendere il rimborso. Salutando cordialmente

L'Amministrazione  
Centrale federale degli stampati e del materiale  
3003 Berna