

Acrobazia sciistica

Autor(en): **Flühler, Hans / Polli, Mario / Bär, Ruedi**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 5

PDF erstellt am: **20.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001026>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Acrobazia sciistica

Hans Flühler, Macolin

Testo italiano: Mario Polli, Sonvico

Introduzione

La pratica dello sport sciistico si è sviluppata in maniera sbalorditiva ed ha conquistato il nostro paese. Un movimento incessante e massiccio di turisti influenza il pur vasto campo dello sci nelle forme più svariate. Le esigenze delle moltitudini di sciatori, svizzeri e stranieri, diventano, col passare del tempo, sempre maggiori, e ciò sotto ogni punto di vista.

Lo sci di competizione ha una parte tutt'altro che trascurabile nel folgorante sviluppo in questione; ciò si riscontra, soprattutto, nelle discipline alpine.

Accanto alle persone che praticano sistematicamente lo sci per mantenersi sani e forti onde godere anche di una buona disposizione di spirito, ce ne sono molte altre che sono attratte dal fascino delle gare sportive. Il fatto di concorrere e di misurare le proprie forze, lottando per frazioni di secondo tra le porte dello slalom, è molla motrice a cercar di raggiungere, nei limiti della personale capacità di prestazione, la prestazione massima. Gran parte della nostra gioventù brucia dal desiderio di elevarsi fino alla classe sportiva internazionale, di farne parte e di riportare risonanti vittorie. Molti giovani sono pronti a lanciarsi su questa difficile strada, indipendentemente dal fatto di conseguire o di non conseguire vistosi successi. Essi si impongono tutte le rinunce motivate da un allenamento moderno, senza la garanzia di poter conquistare un giorno medaglie e allori olimpici.

Il cammino che conduce al vertice esige logicamente formazione e preparazione ispirate da fattori molto diversi. Lo scopo di questo lavoro è quello di presentarne uno, adatto e idoneo all'alta scuola dello sci; e che abbia validità sia per gli sciatori di competizione sia per quelli che, a scopo di diporto e di turismo, si danno alla pratica dello sci per divertirsi e per mantenersi in forma.

Foto:

Homberger, Arosa
Hugo Lörtscher e
Georges Nikles, SFGS

Disegni:

W. Beutler, Berna

Hanno collaborato:

Arthur Furrer
Roger Staub
Candide Dralong
Karl Gamma
Corpo insegnante SFGS
Studenti SFGS

Acrobazia sciistica:

Movimento! Ritmo! Gioco!

Piacere nell'esecuzione dei movimenti e nella ricerca del ritmo; gioco costante con l'equilibrio, agilità felina, reazioni rapide come il fulmine, e, infine, sicurezza assoluta sugli sci, siano essi di legno, di metallo o di fibre sintetiche; il tutto per fare dell'acrobata dello sci il re delle bianche piste.

Esaminate quindi, amici lettori, senza pregiudizi di sorta le pagine che seguono; rallegratevi della «nouvelle vague» nello sci alpino e comunque provatevi in essa.

Tutto non vi riuscirà certo già fin dai tentativi iniziali; il solo fatto di aver provato vi darà però la sensazione di una vittoria parziale.

Forme preparatorie per l'apprendimento dell'equilibrio, della destrezza e del ritmo

Quello che è oggi naturale per l'atleta e per il calciatore deve necessariamente esserlo anche per il futuro sciatore acrobata.

Prima di iniziare l'allenamento delle acrobazie vere e proprie, il fisico deve essere convenientemente preparato e riscaldato con degli adeguati esercizi specifici.

A tanto si deve giungere tramite forme che corrispondano a movimenti naturali, in un alternarsi costante di esercizi da fermi e in spostamento.

Si tratta innanzitutto di sviluppare la mobilità e la destrezza più che la tecnica; la diversità del luogo d'esecuzione rende la preparazione più facile e divertente.

Le indicazioni seguenti, che non pretendono di essere complete, daranno l'idea delle svariate possibilità esistenti.

Gli esercizi possono essere divisi in quattro gruppi principali:

- a) sviluppo del movimento dall'alto al basso
- b) sviluppo del movimento in avanti ed in dietro
- c) sviluppo del movimento lateralmente
- d) sviluppo del movimento in rotazione.

Un quinto gruppo tratta le diverse forme di giochi.

A Movimento alto - basso

- Flessioni delle ginocchia da fermi e in movimento
- Discesa con profonde flessioni delle ginocchia
- Circoli delle braccia in avanti ed in dietro da fermi e in movimento
- Dalla posizione accosciata, spiccare dei salti:
 - a) sul posto
 - b) in discesa
- Discesa su un solo sci
- Saltellare su una gamba:
 - a) da fermi
 - b) in discesa
- Saltellare da una gamba all'altra da fermi e in discesa
- Discesa con gli sci uniti e, tramite piccoli salti, allargare e riunire gli sci
- Dalla posizione accosciata, saltare allargando gli sci in aria ed atterrare con gli stessi nuovamente riuniti
- Salto di ostacoli, quali muri di neve, fossati, ecc.

- Passaggio di porte
- Raccolta di oggetti diversi durante la discesa
- Con gli sci uniti: salto alla posizione seduti sulla neve polverosa:
 - a) senza uso dei bastoni
 - b) facendo uso dei bastoni.

B Movimento in avanti e in dietro

- Discesa alternando la posizione avanzata a quella arretrata
- Discesa saltellando sulle punte degli sci; solo le code vengono sollevate
- Discesa sollevando le code degli sci; solo le punte vengono sollevate
- Discesa saltellando alternativamente sulle punte e sulle code degli sci; «il cavallo a dondolo»
- Toccare le punte degli sci con le mani:
 - a) da fermi
 - b) in movimento
- Toccare con la mano sinistra la coda dello sci sinistro e, alternativamente, con la mano destra la coda dello sci destro
- Discesa su un solo sci e toccare la neve con la coda, poi la punta, dell'altro sci
- Discesa su un solo sci: la punta (la coda) dello sci sollevato tocca la neve davanti (dietro) l'attacco dello sci caricato
- «La rondine»
 - a) senza bastoni
 - b) con i bastoni
- «La rondine», in modo che la punta dello sci sollevato bilanci sopra la neve dietro l'attacco; cambiare alla posizione arretrata, in modo che la coda dello sci sollevato bilanci sopra la neve dietro l'attacco
- Flettere il tronco in avanti ed in dietro guardando sempre la coda degli sci
- Discendere nella posizione di atterraggio dei saltatori; alternando in avanti lo sci destro al sinistro
- Idem, cambiando la posizione degli sci tramite un salto.

C Movimento laterale

Su un leggero pendio, partenza sulla linea di maggiore pendenza:

- Piccoli passi laterali nella medesima direzione

- Alternare qualche passo a destra a qualche passo a sinistra
- Medesimo esercizio al ritmo di tre passi
- Saltellare lateralmente:
 - a) sulle due gambe
 - b) su una gamba sola
- Saltellare lateralmente in una parallela direzione di discesa:
 - a) sui due piedi
 - b) su una gamba sola
- Con partenza leggermente di traverso, passo tornante verso monte
- Idem, verso valle
- Aumentando la velocità, due passi tornanti a sinistra e altrettanto a destra
- Passo del pattinatore:
 - a) su leggero pendio
 - b) su terreno più ripido ed ondulato
- Salto in posizione di spazzaneve e ritorno alla posizione con gli sci uniti

Posizione di discesa trasversale su un terreno di media pendenza:

- Liberare gli spigoli, effettuare una corta scivolata laterale e bloccare nuovamente gli spigoli
- Con gli sci paralleli, saltare, sulle due gambe, verso monte e verso valle
- Capriola laterale, rialzarsi e continuare la discesa
- Scivolare lateralmente attraverso porte semplici (con movimento pendolare avanti e in dietro).

D Movimento rotativo

- Toccare alternativamente con la mano sinistra la caviglia destra e viceversa:
 - a) da fermi
 - b) in movimento
- Dalla linea di discesa trasversale, saltare sulla linea di maggiore pendenza
- Dalla discesa sulla linea di maggiore pendenza, saltare sulla linea di discesa trasversale
- Dalla linea di discesa trasversale alla linea di maggiore pendenza tramite salti di cambiamento di direzione (tornanti)
- Saltare costantemente su nuove linee di discesa trasversale
- Tenendo i bastoni riuniti nelle mani farli funzionare come pagaje esercitando delle flessioni alternative, come si stesse spingendo un'imbarcazione

- Premere i talloni verso il pendio
- Tornanti d'arresto:
 - a) dalla linea di discesa trasversale
 - b) dalla linea di maggiore pendenza
- Ghirlande.

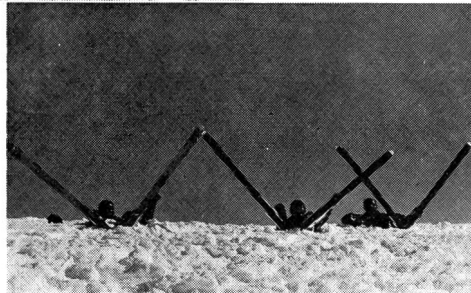
Forme di gioco

- Lanciare palle di neve in alto e riprenderle:
 - a) da fermi
 - b) in movimento
- Sciare in coppia (ad una distanza di circa 5 m) lanciandosi reciprocamente palle di neve (passaggi)
- Durante la discesa, lanciare palle di neve cercando di colpire un determinato bersaglio (albero, roccia, ecc.)
- Seguire la punta degli sci di un compagno mentre questi disegna sulla neve una margherita
- Disegnare, con gli sci, dei fiori sulla neve
- Mettersi, per coppie, uno dietro l'altro: passare in continuità tra le gambe allargate di chi sta davanti
- Sciare in coppia, tenendosi per mano:
 - sulla linea di maggiore pendenza flettendo le ginocchia
 - in posizione accosciata
 - saltando in alto
 - saltellando lateralmente
 - effettuando passi tornanti
 - sciando su un solo sci
- Sciare su di un rango
- Tenere un compagno per mano e tirarsi vicendevolmente avanti e indietro
- «Il millepiedi»; più sciatori, tenendosi per i fianchi, scendono:
 - a) sulla linea di maggiore pendenza
 - b) sulla linea trasversale
 - c) tra le porte di uno slalom
- Staffette in slalom
- Staffette all'americana: corse in circuito
- Corse ad inseguimento su un terreno limitato:
 - Concorso dei «numeri»
 - «L'uomo nero»
 - «Lepri e cacciatori»
 - «Ladri e poliziotti»
 - «Inseguimento a catena»
 - «Inseguimento a coppie»
 - «Ladri di berretti»
 - «Bianco e nero»
 - «Caccia alla volpe».



Esercizi preparatori e forme di gioco





Salto alla posizione seduti nella neve polverosa

«Il millepiedi»





«La rondine »



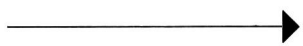
«La rondine»



«La pagaja»



Capriola laterale



Gioco e acrobazia

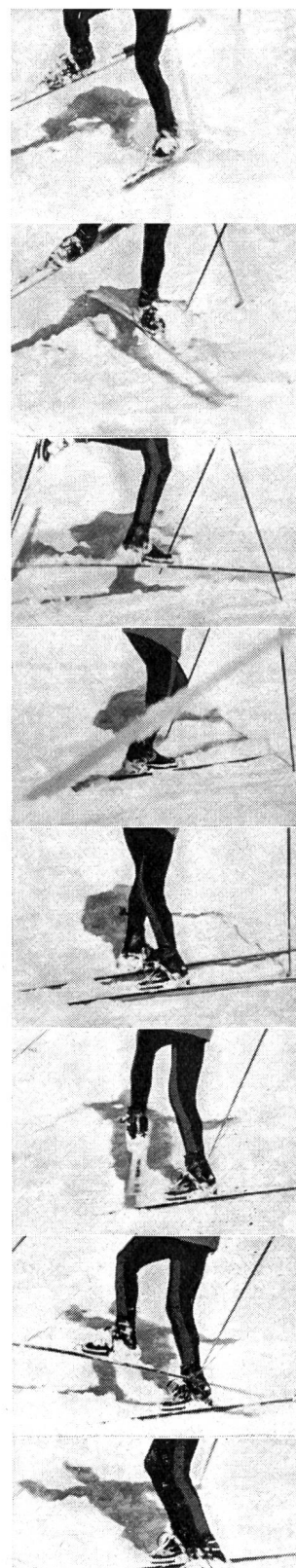
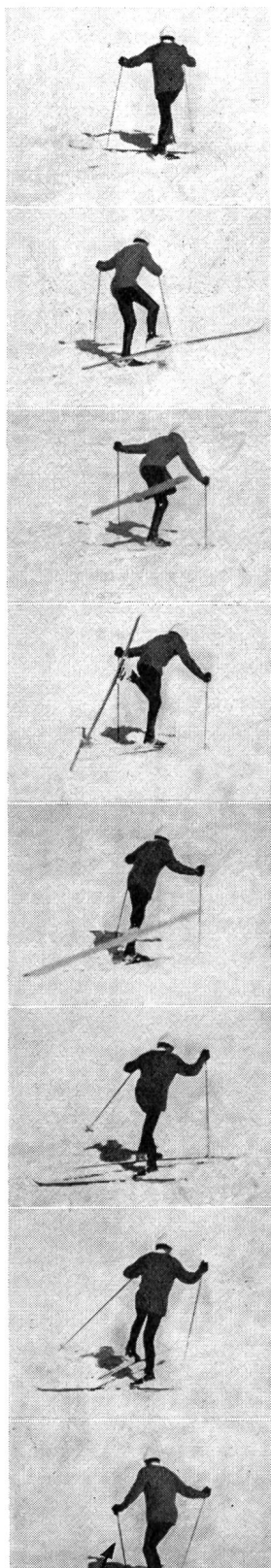
1. Conversioni

Queste tre forme servono particolarmente a sviluppare la scioltezza delle articolazioni delle anche, ginocchia e piedi.

Nel medesimo tempo esse migliorano l'equilibrio.

Si osservi come si deve e si provi!

Occorre incominciare con la conversione «usuale»; soltanto in seguito cercare di imitare Arthur Furrer.





1

2. Capriole
(senza bastoni)

Eccellente esercizio di coraggio e di destrezza. Unica condizione particolare per riuscire: saper eseguire con sicurezza la capriola senza gli sci.



2



3

Analisi del movimento
(leggero pendio)

Dalla posizione a gambe divaricate, sci rivolti verso lo esterno, iniziare la capriola flettendo il tronco in avanti e posando le mani sul terreno. È molto importante tenere il mento ben contro il petto! Verso il termine della capriola gli sci vengono riportati nella posizione normale di discesa. Con l'aiuto delle braccia (appoggio) si termina di rotolare fino a riprendere la linea di maggiore pendenza.



4



5

Progressione metodica

Per coloro che eseguono facilmente la capriola in avanti senza gli sci e che non hanno timore alcuno, questo esercizio è un gioco da ragazzi!



6



7



8



9



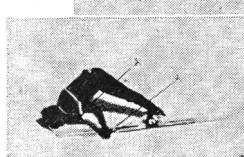
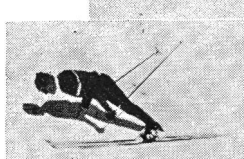
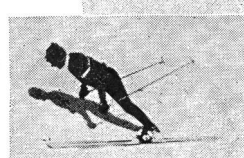
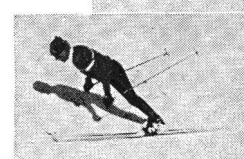
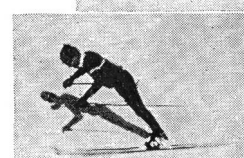
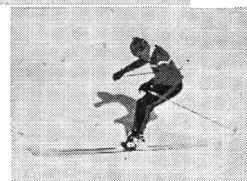
10



11



12



Posizione arretrata e avanzata con Arthur Furrer



3. Salto tornante

Eccellente esercizio per padroneggiare il corpo e fortificare la muscolatura delle gambe.

Analisi del movimento

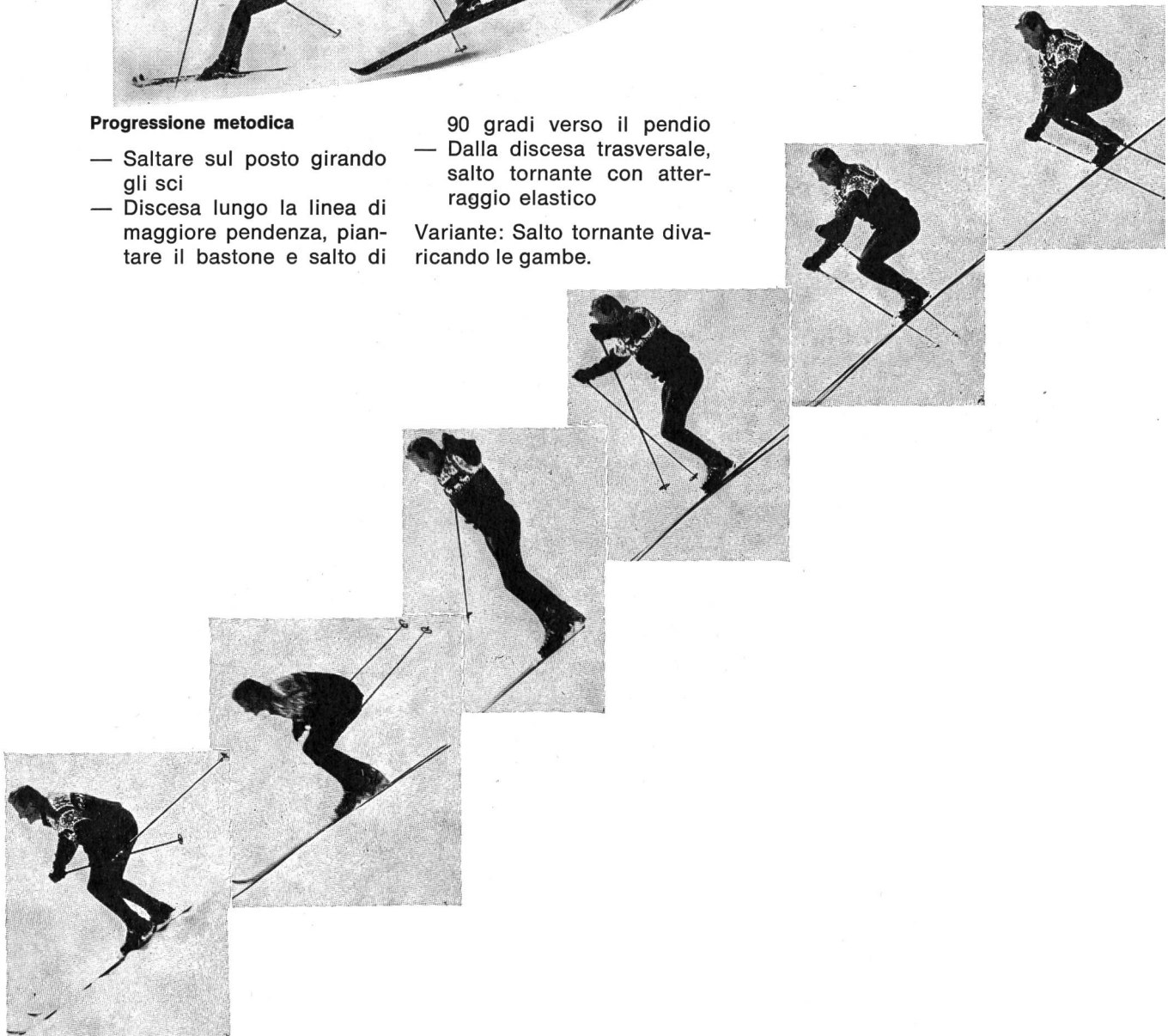
Si prepara il salto oscillando un bastone in avanti e simultaneamente abbassandosi. Il bastone viene piantato davanti alla punta. Con forte stacco lo sciatore si appoggia sul bastone e gira gli sci nella direzione desiderata. Il salto tornante può venire eseguito con i due bastoni piantati dal medesimo lato.

Progressione metodica

- Saltare sul posto girando gli sci
- Discesa lungo la linea di maggiore pendenza, piantare il bastone e salto di

- 90 gradi verso il pendio
- Dalla discesa trasversale, salto tornante con atterraggio elastico

Variante: Salto tornante divaricando le gambe.





4. Salto sul terreno

Scuola di coraggio, padronanza del corpo, abilità, forza delle gambe.

Analisi del movimento

Senza bastoni:

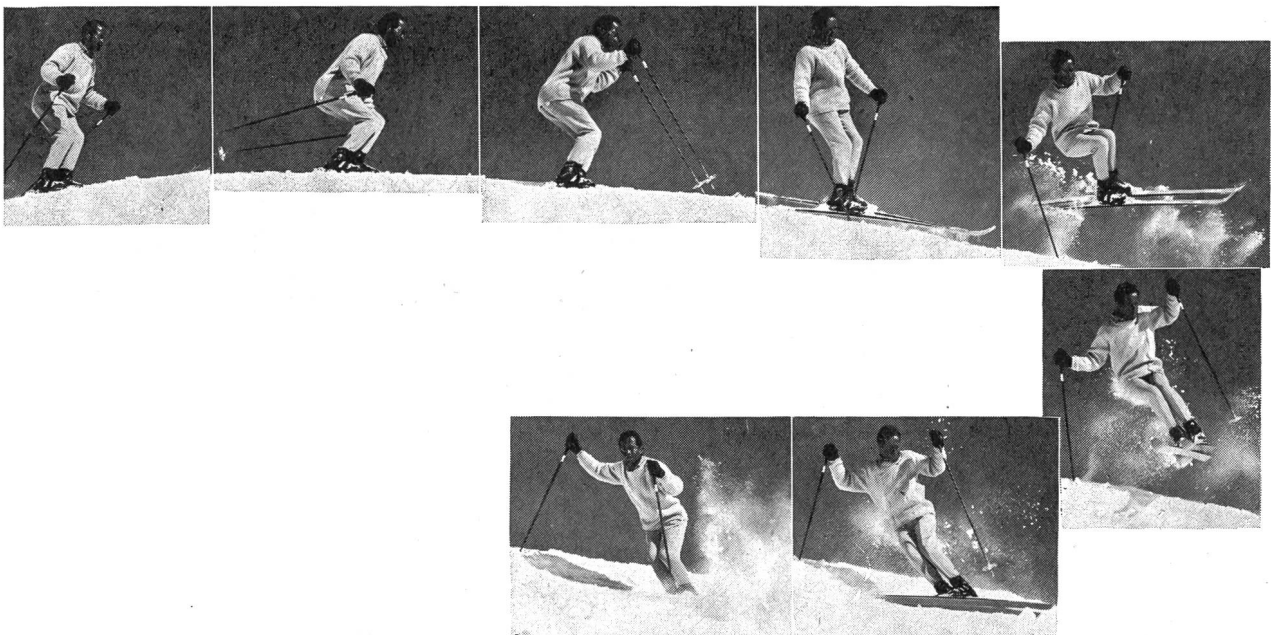
Lo sciatore si raccoglie nella posizione di salto (le articolazioni vengono flesse a metà). Gli sci sono alla medesima altezza. Con uno scatto energico delle gambe verso l'alto il corpo sale nell'aria. Esso può ora rimanere teso fino all'atterraggio oppure venir raggomitolato flettendo le gambe per poi tenderle nuovamente prima di toccare il terreno. L'urto dell'atterraggio deve essere assorbito dolcemente dal corpo.

Con i bastoni:

Lo stacco viene reso più efficace se aiutato dall'appoggio sui bastoni.

Salto a gambe divaricate lateralmente o trasversalmente

In luogo di flettere le gambe sotto il corpo, esse possono essere divaricate durante il salto.



Salto sul terreno con spinta dei bastoni



Salto divaricato a due

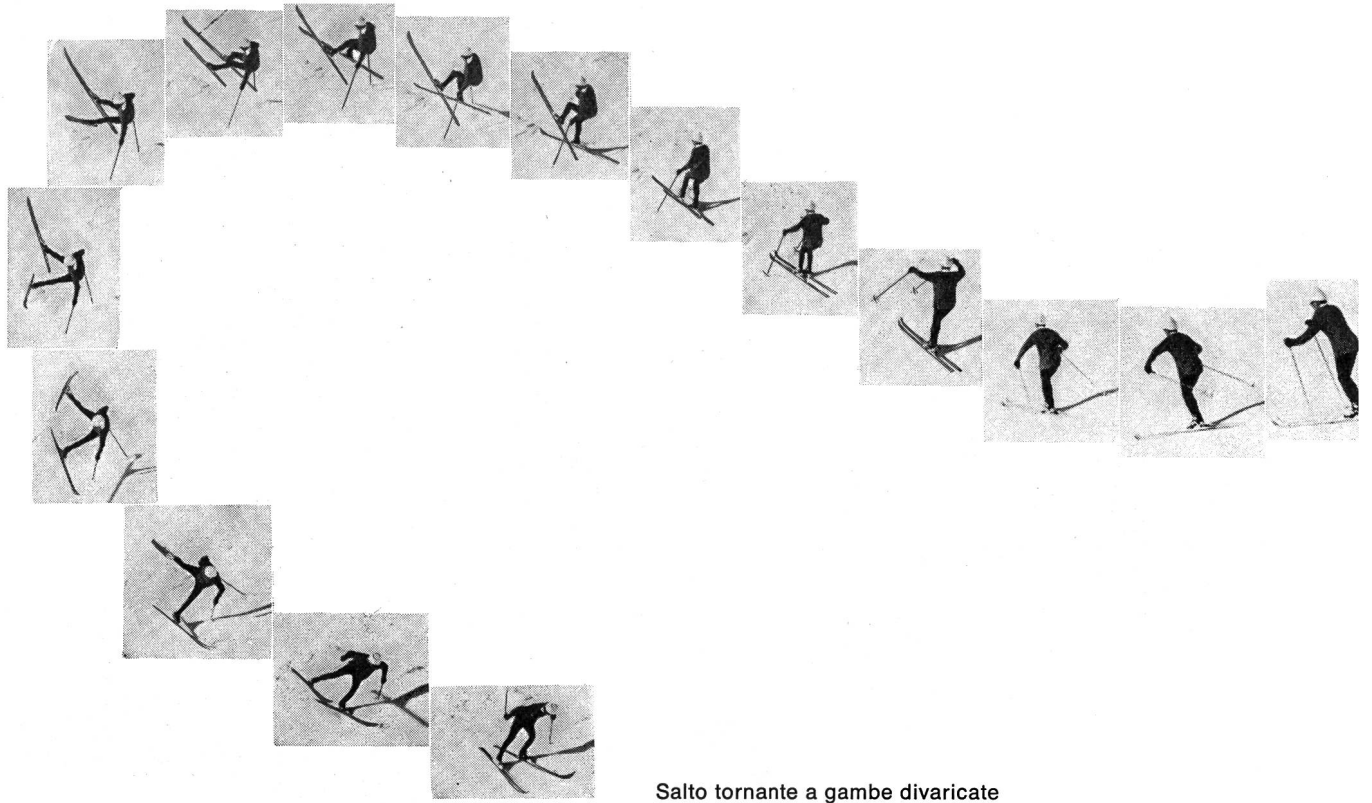


Salto sul terreno con cambiamento di direzione



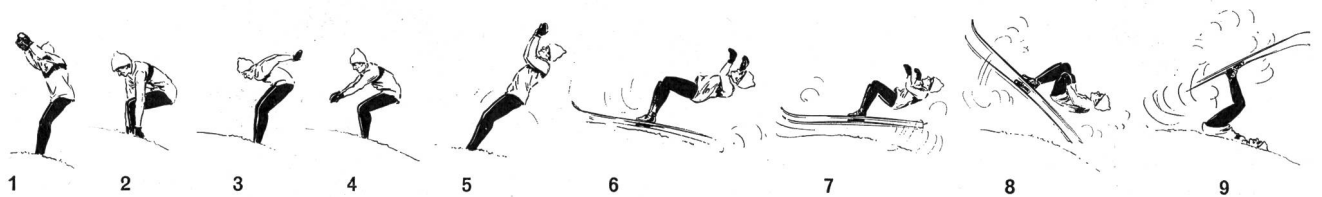
Salto divaricato

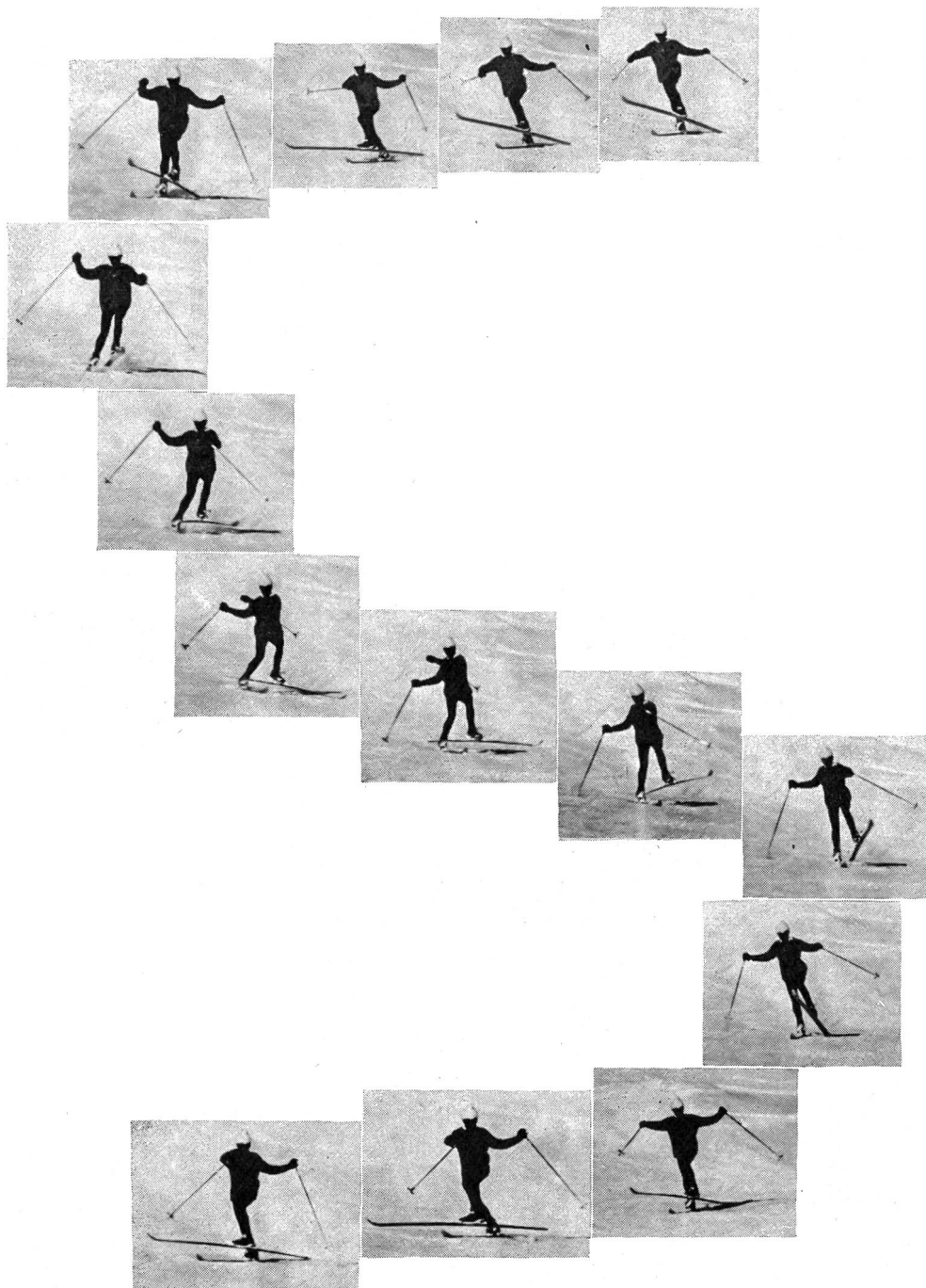




Salto tornante a gambe divaricate

Salto mortale in dietro alla posizione sulla schiena





5. Twist

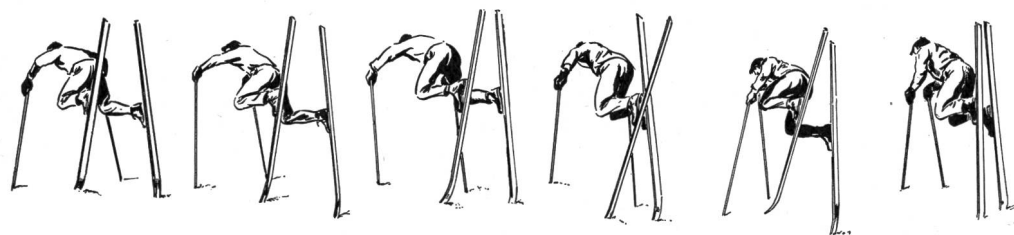
Un buonissimo esercizio raccomandato per la scioltezza delle articolazioni delle anche, delle ginocchia e dei piedi.

Analisi del movimento

La virata viene eseguita su uno sci. Essa viene iniziata con la torsione del corpo nella direzione della curva, seguita da un movimento inverso della parte superiore del corpo.

Progressione metodica (leggero pendio)

- Apprendimento del cristiana con torsione del corpo
- Discesa su uno sci su un terreno ondulato
- Discesa su uno sci lungo la linea di maggiore pendenza, oscillando l'altro sci davanti alla gamba di appoggio senza mai abbandonare la direzione presa all'inizio
- Medesimo esercizio con torsione della parte superiore del corpo nella direzione della curva.



6. Marcia sulle punte

È un esercizio per i «pazzi» che vogliono assaggiare la resistenza dei loro sci. Raccomandabile solamente agli sciatori su «metallo» o «fibra di vetro».

La marcia sulle punte richiede forza, destrezza e coraggio.



7. La «ruota del pavone»

La «ruota del pavone» richiede destrezza e coraggio contemporanei, come pure grande elasticità delle articolazioni delle anche, delle ginocchia e dei piedi.

Analisi del movimento

Si effettua il salto con l'aiuto dei due bastoni, in modo da avere un appoggio sulle punte degli sci. Unitamente allo stacco si immette il corpo in un movimento di rotazione, in modo che, durante il salto, possa girare di 360 gradi. Il doppio appoggio sui bastoni avviene a lato delle punte nel senso della direzione di rotazione. Questo esercizio è effettuabile soltanto nel corso di una discesa molto lenta ed esige una grande padronanza degli sci.



Progressione metodica

- Doppio appoggio sui bastoni leggermente dietro le punte degli sci, e scatto in maniera che queste restino aderenti al terreno. Alzare la coda degli sci più in alto possibile!
- Il medesimo esercizio con una rotazione di 180 gradi attorno alle spalle
- Rotazione di 360 gradi durante la discesa trasversale per poi ricadere nella stessa.



Progressione metodica

- Incrociare la gamba da fermi
- Esercitare il «royal» da fermi
- «Royal» sulla linea di maggiore pendenza
- Incrociare gli sci da fermo; i bastoni servono quali stabilizzatori laterali
- In posizione di discesa normale, incrociare le gambe per poi riprendere la posizione normale; a velocità molto ridotta
- Incrociare le gambe a velocità moderata
- Incrociare le gambe su un pendio più ripido.

Combinazione: incrociare gli sci e, in luogo di rimettere la gamba di appoggio al posto iniziale, mantenerla in posizione di «royal» e eseguire così una curva.

8. Incrociare

Incrociare gli sci richiede molto coraggio, destrezza ed elasticità; è raccomandabile esclusivamente agli sciatori ben allenati.

Analisi del movimento

Dalla posizione di discesa normale si avvanza uno sci fino a che la coda arrivi davanti alla scarpa dell'altro sci; allora lo si solleva e lo si posa dalla parte opposta allo sci di appoggio. Le gambe dello sciatore vengono così incrociate e gli sci sono paralleli. Per spostare il peso del corpo (cambiamento della gamba di appoggio) la parte alta del corpo viene spinta in posizione avanzata; lo sci alleggerito può così venire sollevato e riportato nella sua posizione normale.



Walzer (visto di fianco)

9. Walzer

Il walzer è un eccellente esercizio di destrezza e di equilibrio. Nel contempo si impara a dirigere gli sci ben piatti sul terreno ed a giocare elasticamente con le articolazioni delle ginocchia e dei piedi. Un errore di spigoli porta inevitabilmente alla caduta.

Analisi del movimento

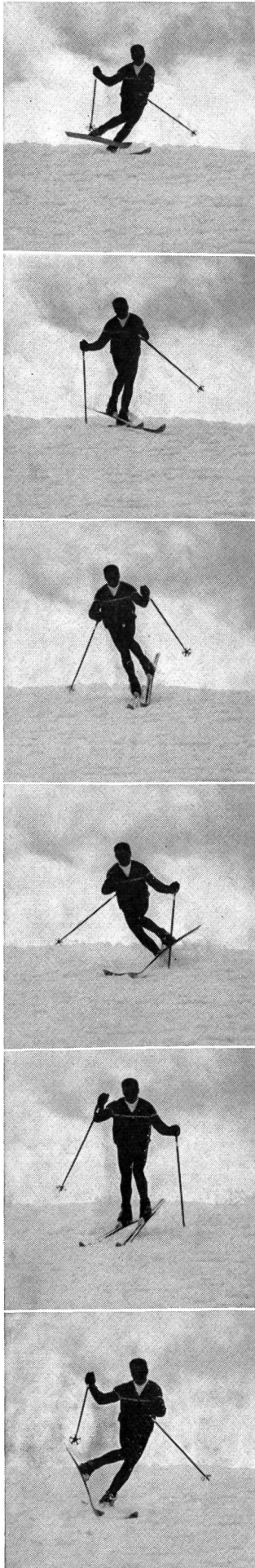
Sulla linea di maggiore pendenza, appoggiarsi su un bastone ed alleggerire il corpo verso l'alto, facendo simultaneamente un movimento di rotazione: risulta così una curva verso l'alto del pendio. Dirigendo gli sci ben piatti sul terreno, la curva continua fino ad una nuova posizione di discesa.

Progressione metodica

- Sulla linea di maggiore pendenza, girando verso il pendio con l'aiuto del bastone
- Il medesimo esercizio con forte movimento di rotazione fino a girare di 180 gradi
- Dalla discesa trasversale girare a monte di 270 gradi fino alla discesa sulla linea di maggiore pendenza
- Walzer a sinistra e walzer a destra sulla linea di maggiore pendenza.

Walzer (visto da dietro)





10. Charleston

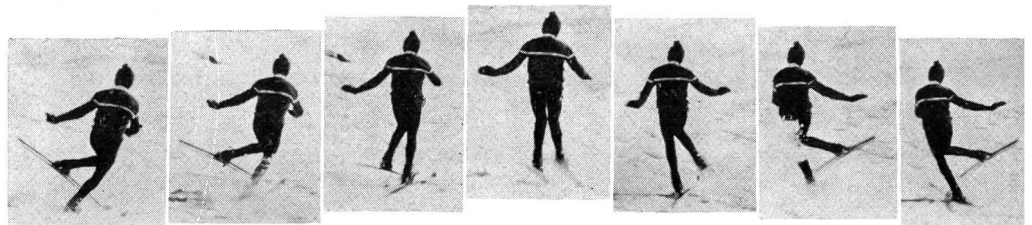
Esercizio eccellente per aumentare al massimo la mobilità delle articolazioni delle anche, delle ginocchia e dei piedi, come pure la forza di salto. In più è un'ottima scuola per lo sviluppo dell'equilibrio, della padronanza del corpo e dell'agilità in generale.

Analisi del movimento

Senza trasportare integralmente il centro di gravità del corpo, si salta da uno sci all'altro con un movimento ben ritmato. Lo sci alleggerito viene sollevato in posizione angolare in rapporto allo sci d'appoggio; così come si danza il «charleston» in una sala da ballo. Le punte degli sci sono riunite e non si sollevano mai dalla coltre nevosa. Il «charleston» si può effettuare con o senza bastoni. Quando l'esercizio viene eseguito con i bastoni, ogni cambiamento viene effettuato tramite un appoggio attivo sugli stessi, come nel cortoraggio.

Progressione metodica

- Salti «charleston» alternati ed effettuati sul posto senza bastoni
- «Charleston» senza bastoni, effettuato su un terreno in leggera pendenza
- «Charleston» eseguito sul posto con l'ausilio dei bastoni
- «Charleston» eseguito con l'aiuto dei bastoni su un terreno in leggera pendenza
- «Charleston» eseguito su un pendio ripido e con forte appoggio sui bastoni
- «Charleston» nella neve alta.



Charleston senza bastoni



Foto Homberger, Arosa

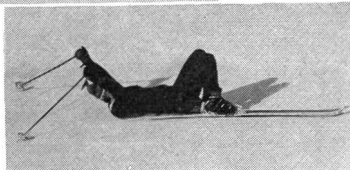
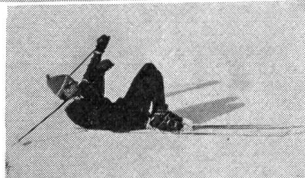
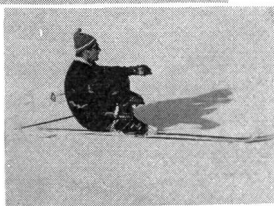
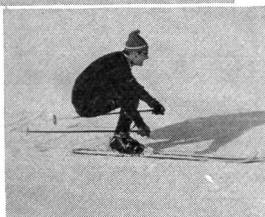
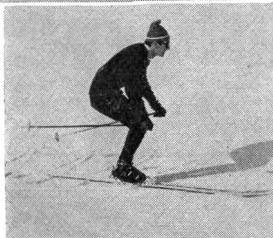
Foto Homberger, Arosa

11. «Uomo alzati da solo»

Buon esercizio per fortificare la muscolatura addominale, dorsale, delle gambe e per un maggiore equilibrio.

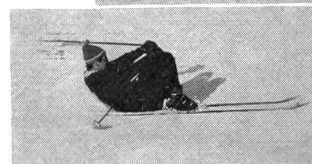
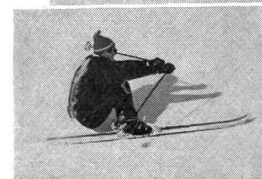
Analisi del movimento (incominciare su un pendio leggero)

Sulla linea di maggiore pendenza, sedersi sugli sci dietro gli attacchi. Inclinare indietro lentamente la parte superiore del corpo, indi proiettarla verso l'alto, con l'ausilio delle braccia tese in avanti, fino a riprendere la posizione normale eretta per continuare la discesa.



Progressione metodica

- Profonde flessioni delle ginocchia da fermi
- Discesa sulla linea di maggiore pendenza effettuando profonde flessioni delle ginocchia
- Sedersi da fermo dietro gli attacchi e abbassarsi indietro
- Scattare in avanti in alto con la parte superiore del corpo, tendendo simultaneamente le braccia in avanti
- «Uomo alzati da solo» in lenta discesa
- «Uomo alzati da solo» su terreno leggermente ondulato.





«Rondini in colonna»



12. «Royal»

La curva «Royal» (la cui vera denominazione dovrebbe essere Reuel dal nome del suo inventore) è un ottimo esercizio per lo sviluppo dell'equilibrio, dell'abilità e della forza delle gambe. Esso richiede inoltre una buona dose di coraggio da parte dello sciatore.

Analisi del movimento

Il «Royal» si esegue sullo sci interno alla curva. Lo sci esterno viene sollevato in dietro, in maniera che si trovi sopra la testa dello sciatore con la suola rivolta verso l'alto (come per una «bilancia» facciale). Per tenere l'equilibrio si aprono le braccia lateralmente all'altezza delle spalle. Come per il cristiania parallelo tutto il movimento è guidato e controllato dalle anche.

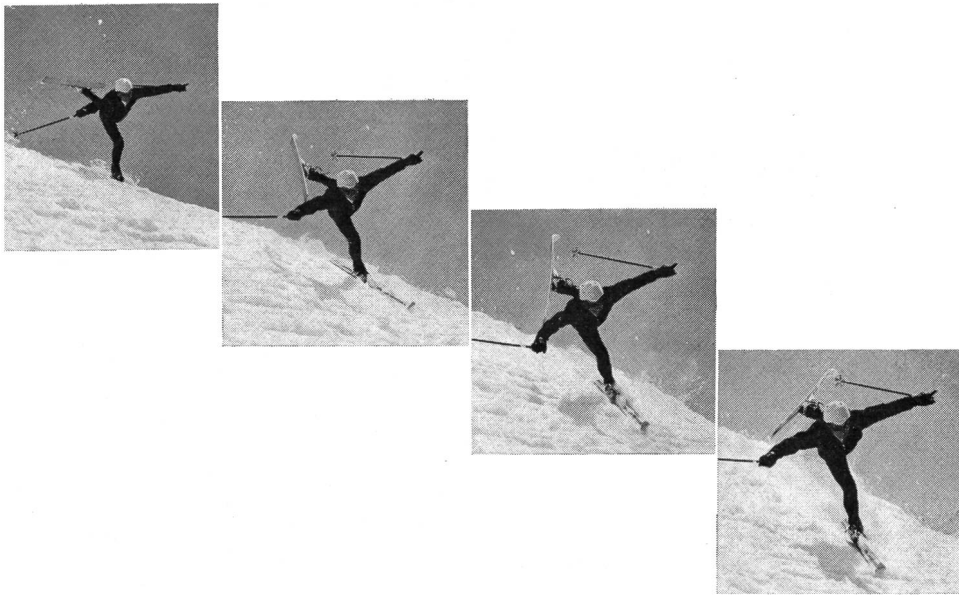


Foto Homberger, Arosa

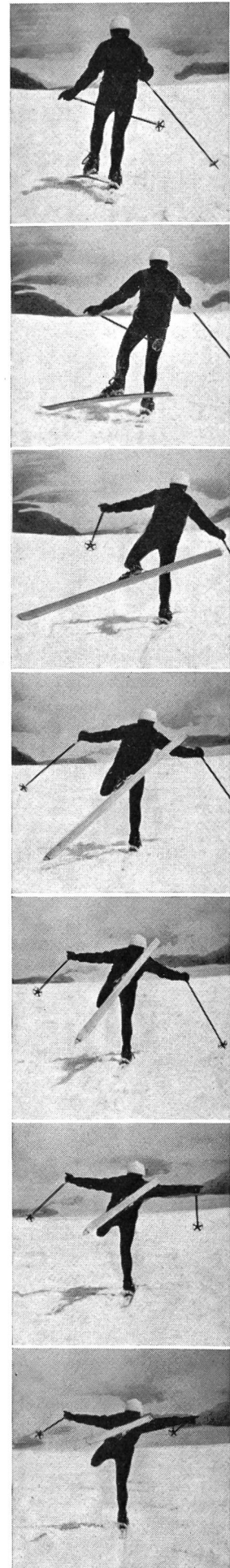
Progressione metodica

- Posizione «Royal» da fermi
- Posizione «Royal» a coppie; mettersi uno dietro l'altro tenendosi allo sci sollevato
- Lo stesso in discesa
- Posizione «Royal» sulla linea di maggiore pendenza, una volta a destra ed una volta a sinistra
- Virate «Royal» consecutive (disegnando una S), partendo dalla linea trasversale e cambiando di volta in volta lo sci d'appoggio
- Più virate «Royal» di seguito, cambiando lo sci d'appoggio, tra due virate, tramite un salto
- «Royal» su terreno ondulato.



«Rondine»

Foto Homberger, Arosa



13. Virata a croce

Le virate incrociate sono esercizi eccellenti per la scioltezza delle anche e per lo sviluppo dell'equilibrio. Inoltre, con questo esercizio, s'impara la maniera più pura per curvare senza avvistamento.

Analisi del movimento

Lo sci interno alla curva vien progressivamente girato, con il procedere della curva, fino ad essere perpendicolare allo sci d'appoggio; il torso rimane parallelo alla linea di quest'ultimo. Le anche sono libere e girano in direzione del centro della curva, mentre la parte del bacino interna alla stessa vien fortemente spostata in avanti.

Progressione metodica

- Discesa su uno sci su terreno leggermente inclinato, con le braccia di fianco per aiutare a mantenere l'equilibrio
- Discesa sulla linea di maggiore pendenza, incrociando alternativamente davanti lo sci sinistro e destro, senza deviare dalla direzione iniziale
- Dalla discesa sulla linea di maggiore pendenza, girare verso monte sollevando lo sci interno
- Dalla linea di maggiore pendenza, girare verso monte sollevando e incrociando lo sci interno, in maniera che, alla fine della curva gli sci si trovino trasversalmente uno di fronte all'altro
- Discesa trasversale con passo del pattinatore verso il pendio e virata a valle, sollevando e incrociando lo sci interno
- Fare due virate incrociate di seguito, saltando per cambiare la gamba d'appoggio.



Foto
Hombberger
Arosa



14. Elicottero

Eseguire l'elicottero senza bastoni è un fatto di coraggio e di destrezza. Per eseguirlo correttamente occorre scegliere il terreno adatto e, più particolarmente un piccolo trampolino della lunghezza di tre metri posto in leggera salita. Il terreno d'atterraggio non deve essere troppo ripido; per i principianti coraggiosi è raccomandabile un fondo di neve polverosa!

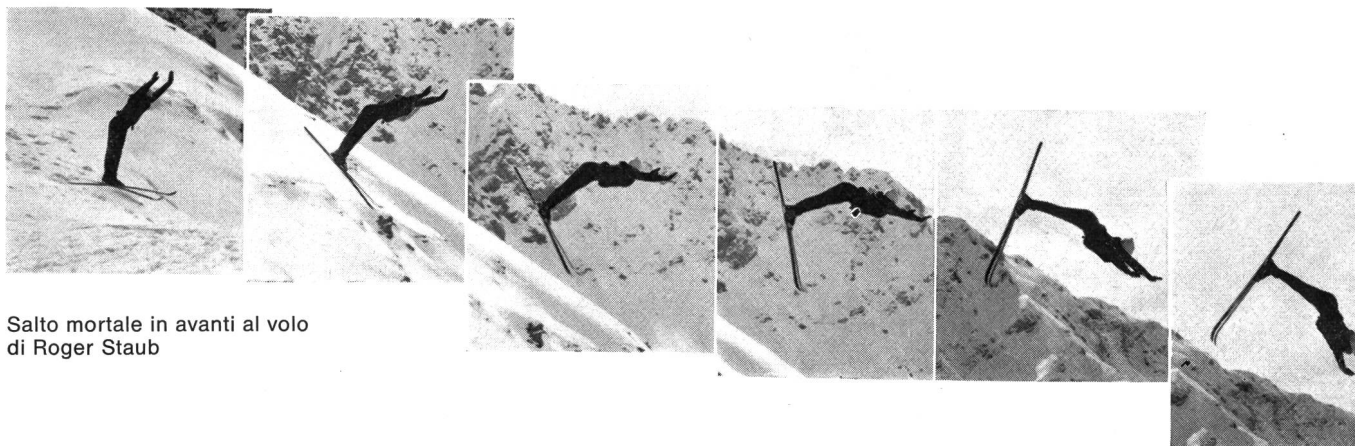
Analisi del movimento

Saltando dal trampolino, il corpo gira attorno al suo asse con un movimento di contro-avvitamento, in maniera che lo sciatore effettua un giro completo in aria. L'atterraggio avviene nella medesima direzione di prima del salto.

Le difficoltà risiedono nel dosaggio della spinta di rotazione e dal comportamento durante lo svolgersi del salto; ossia nel mantenere un equilibrio dinamico per ovviare ad un atterraggio sulle punte, di fianco o sulla schiena; è per questo che si raccomanda l'esecuzione su neve polverosa.

Progressione metodica

— Chi vuol imparare ad eseguire l'elicottero deve prepararsi a subire una serie di cadute! Di conseguenza diciamo... in bocca al lupo e che la fortuna vi assista!



Salto mortale in avanti al volo di Roger Staub

15. Salto mortale

Il salto mortale senza bastoni è un esercizio di coraggio e di destrezza, indicato solamente per gli sciatori eccezionalmente preparati e predisposti.

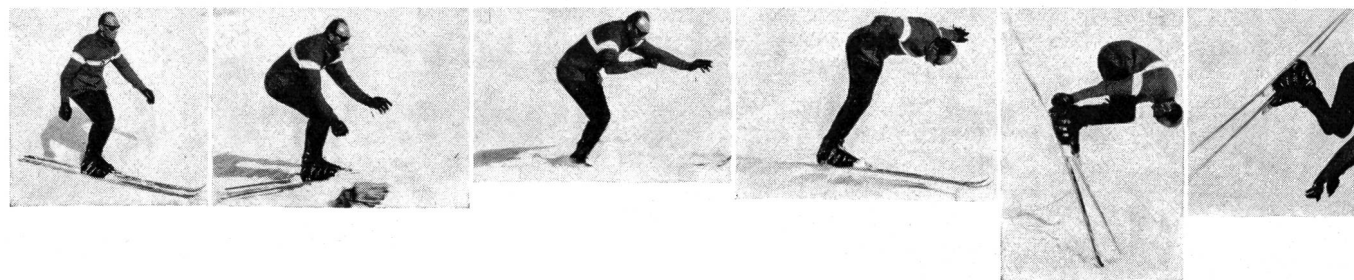
Già attualmente vengono eseguiti diversi tipi di salti mortali:

salto mortale in avanti raggruppato
 salto mortale in avanti carpiato
 salto mortale in avanti teso
 salto mortale in avanti al volo
 doppio salto mortale in avanti

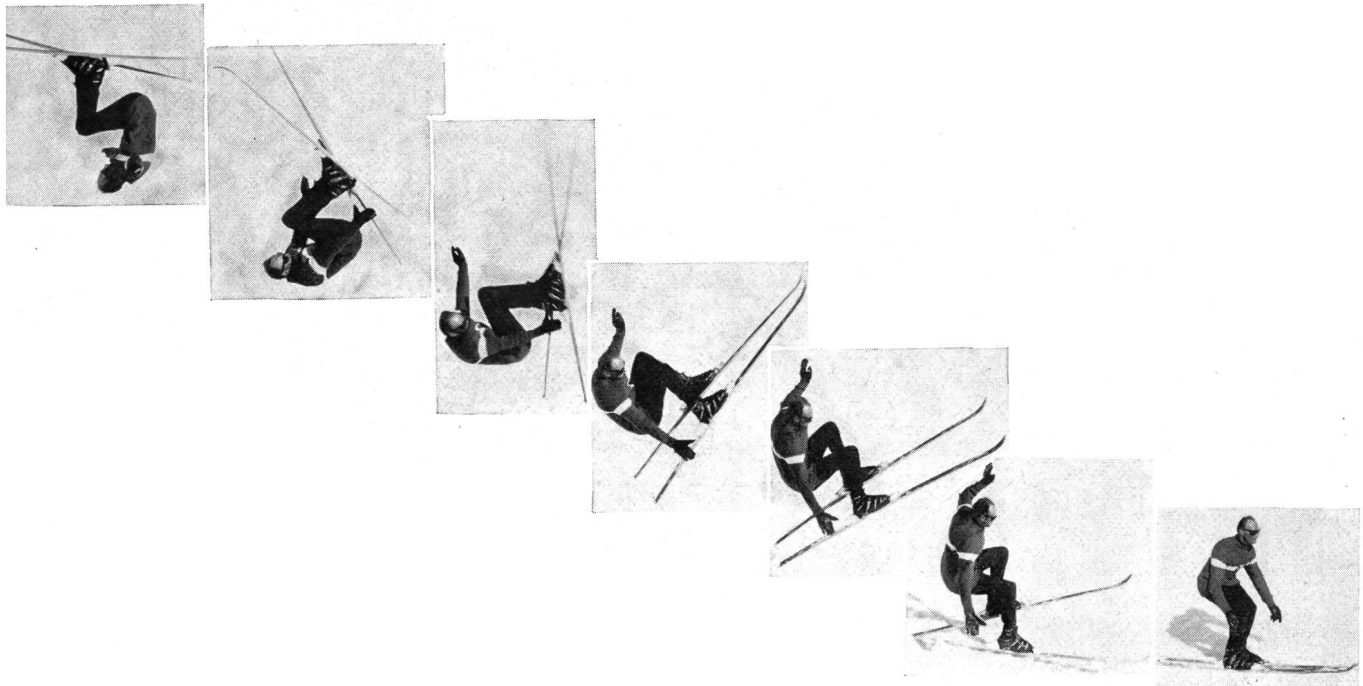
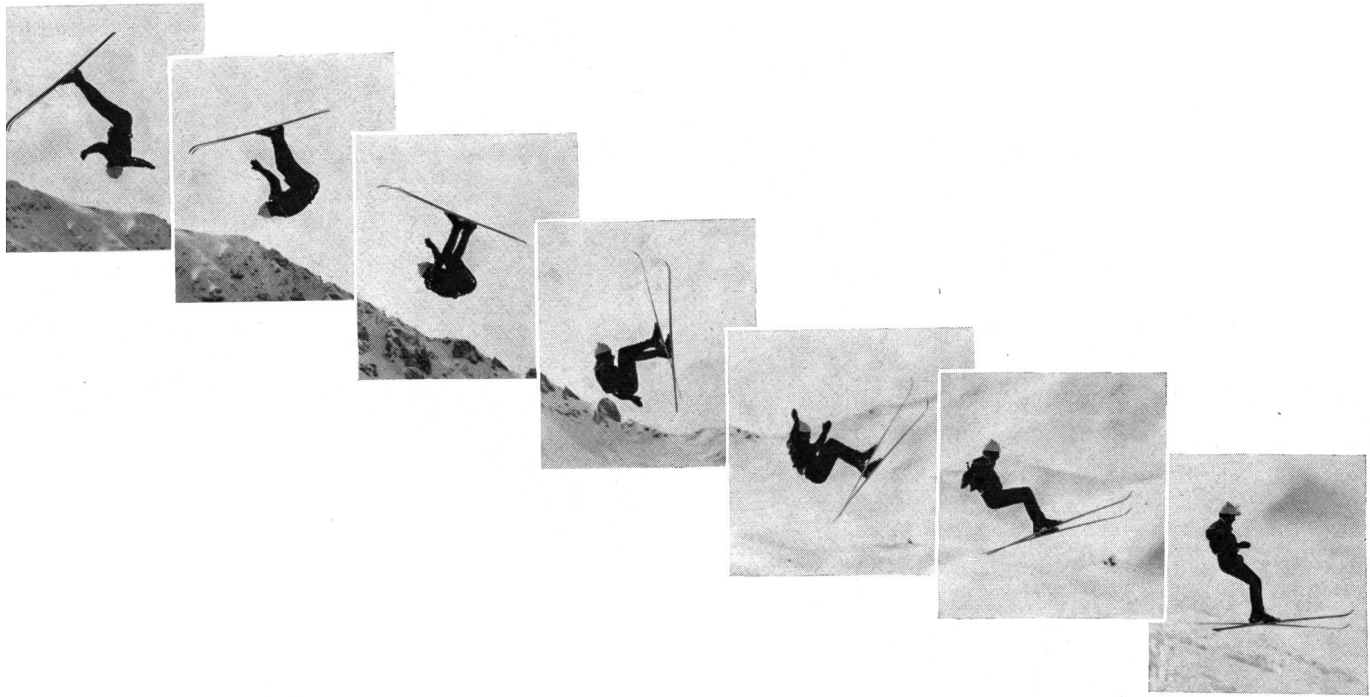
triplo salto mortale in avanti
 salto mortale in dietro raggruppato
 salto mortale in dietro teso
 doppio salto mortale in dietro raggruppato
 doppio salto mortale in dietro teso

Per eseguirli come si deve occorre un terreno particolarmente adatto.

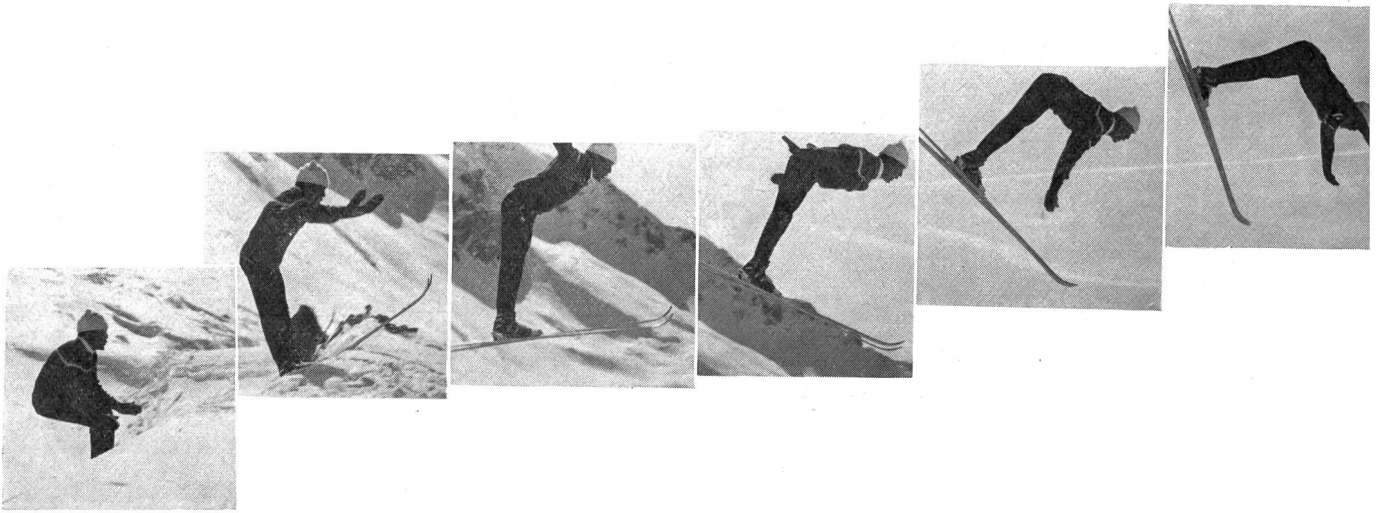
Condizioni basilari per tutti gli acrobati che vogliono eseguire i salti mortali con gli sci sono la capacità e la sicurezza d'esecuzione dei suddetti salti mortali, senza sci, al suolo, dal trampolino in piscina e sul trampolino americano.



Salto mortale raggruppato di Candid Dralong



Salto mortale carpiato di Roger Staub



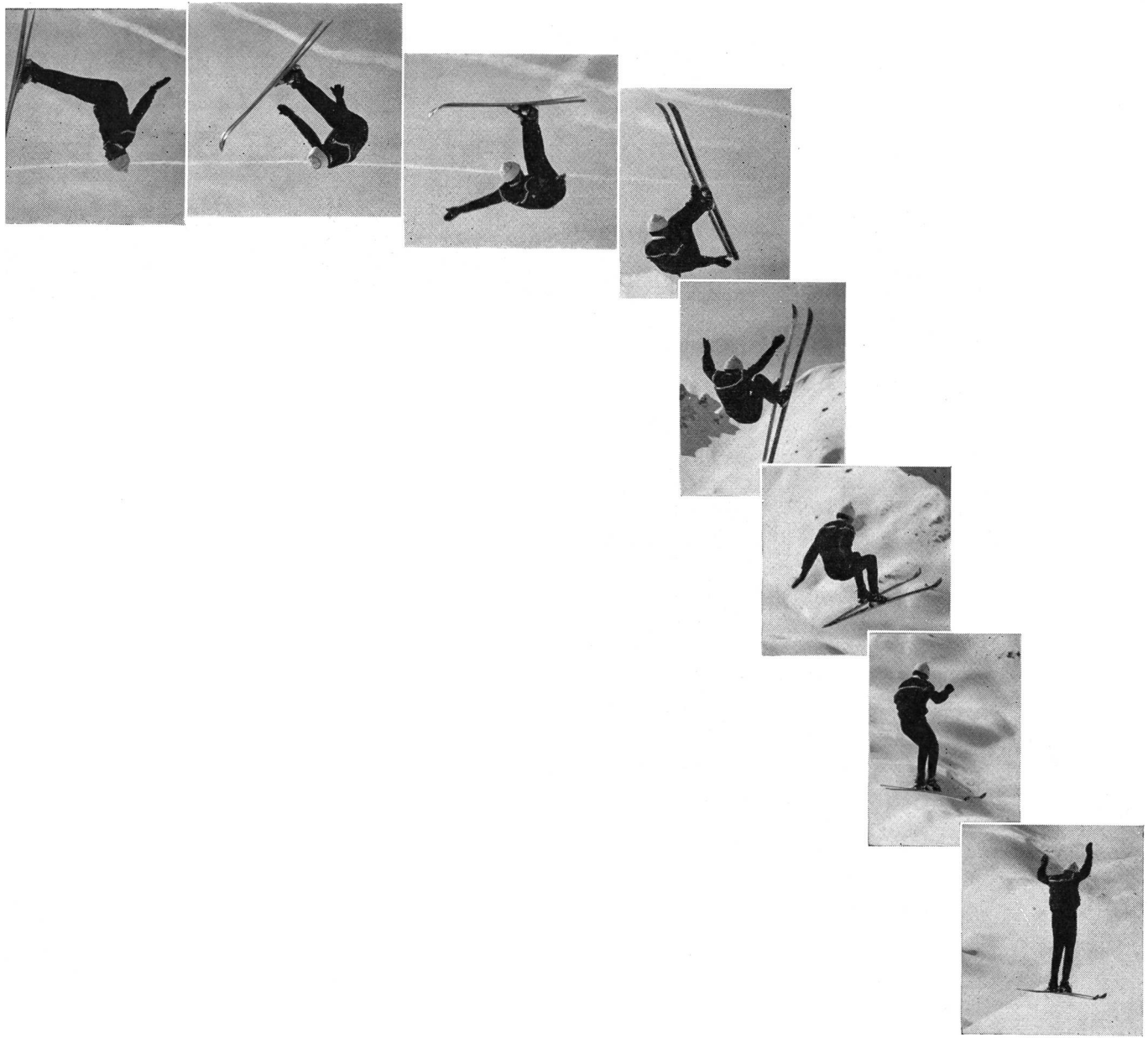
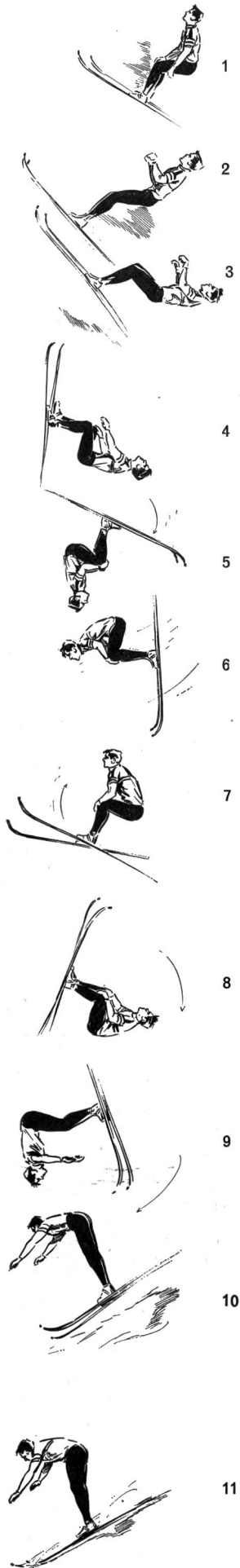


Foto Homberger, Arosa

Doppio salto mortale in dietro

3 anni fa ancora un'utopia:
oggi già verità!





Intervista con Ruedi Bär

Hans Flüeler

Dopo un soggiorno americano di parecchi mesi, Ruedi Bär (foto di copertina) ha fatto una capatina a Macolin, dove, negli anni 1965/67, ha seguito il corso per la formazione di maestri di sport. Sapendo della sua attività nel nuovo mondo, come sciatore professionista, come «coach» di juniores e come sciatore-acrobata, non mi sono lasciato sfuggire l'occasione di porgergli qualche domanda. Ma prima ancora un suo breve «curriculum vitae» sciistico:

- 1959-1962 membro della selezione alpina diretta da Georges Schneider (†)
- 1962 vincitore della discesa e della combinata ai Campionati europei giovanili in Austria
- 1963 grave incidente sciistico all'inizio della stagione
- 1964-1965 maestro di sci a Killington (USA)
- 1965-1967 studente alla SFGS di Macolin
- 1967-1968 «coach» juniores e sciatore professionista (di competizione) a Killington.

Cosa significa per te l'acrobazia sciistica?

Ruedi: Fino a qualche mese fa, l'acrobazia sciistica non era altro, per me, che un piacere personale. In America mi sono reso conto invece che, con essa, è possibile guadagnarsi bene la vita.

Come sei giunto a questa nuova forma di disciplina sportiva?

Ruedi: Durante le lezioni di ginnastica fondamentale e attrezzistica, nonché di tuffi, del mio periodo di formazione alla SFGS, mi è venuta a poco a poco l'idea di provare diverse forme artistiche anche con gli sci.

L'acrobazia sciistica ha un avvenire?

Ruedi: Con il rapido aumento del numero dei buoni sciatori aumenta pure il desiderio di provare qualcosa di nuovo. Il cortoraggio lo sanno ormai fare tutti, mentre per il «twist» non è ancora il caso. L'acrobazia sciistica prenderà piede anche in Europa.

Quali valori specifici intravedi nell'acrobazia sciistica?

Ruedi: Le forme più semplici, come il «twist» e i passi incrociati, richiedono senso dell'equilibrio, nonché mobilità e sicurezza sugli sci. Le forme artistiche speciali, come l'«elicottero» e i salti mortali, richiedono preparazione e formazione particolarmente approfondite, onde non rischiare di compromettere la salute.

In qual forma vien praticata l'acrobazia sciistica in America?

Ruedi: Lo sport dello sci è, in America, la disciplina invernale più giovane, e non dispone quindi di nessuna tradizione. L'acrobazia sciistica è, da un lato, uno sport spettacolare molto attraente, d'altra parte, in diverse scuole di sci, si praticano già diverse forme artistiche.

Esiste, negli Stati Uniti, un «circo» di acrobazia sciistica?

Ruedi: No. Nelle stazioni invernali degli stati orientali hanno per contro spesso luogo, dopo le gare dei professionisti, delle cosiddette «competitions». Si tratta allora di veri spettacoli di acrobazia, presentati dai corridori. In tutta l'America, le gare di «salto nel terreno» per dilettanti e per professionisti sono molto richieste. Al salto più lungo e più originale vien offerto il premio della vittoria (in dollari).

Quali sono i tuoi piani per il prossimo inverno?

Ruedi: Mi presento ancora una volta negli USA come corridore professionista e come «coach» di competizione. Quest'estate ho migliorato il mio programma d'acrobazia, arricchendolo con alcune forme specialmente spettacolari. Siccome però l'acrobazia sciistica è un «business», non posso ancora svelare i miei nuovi salti. Forse in un prossimo numero di Gioventù e Sport.