

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:	29 (1972)
Heft:	3-4
Artikel:	Canonismo : "L'eschimottaggio"
Autor:	Bäni, Peter / Rossi, Sandro
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000570

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: 21.02.2026

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

CANOISMO:

«L'eschimottaggio»

Peter Bäni

Foto: Hugo Lörtscher

Disegni: Wolfgang Weiss

Testo italiano: Sandro Rossi

Introduzione

Chi ha una volta assistito allo spettacolo offerto da un canoista che, in acque tumultuose e senza abbandonarla, raddrizza la sua imbarcazione dopo essersi rovesciato — dunque «eschimottando» — si è certamente chiesto come tale prodezza sia mai possibile.

Al giorno d'oggi, «l'eschimottaggio» è diventato parte integrante della formazione e dell'allenamento del canoista ed ha acquistato grande importanza in competizione. Per il competitore, «l'eschimottaggio» è una pratica dalla quale non si può svincolare. Molti specialisti arrivano persino a raddrizzarsi senza l'aiuto della pagaia, effettuando semplicemente un appoggio con le mani.

Per il competitore, «l'eschimottaggio» è soprattutto importante per le seguenti ragioni: nel caso in cui l'imbarcazione dovesse rovesciarsi durante una gara, egli si potrà ristabilire e continuare la competizione senza che l'accaduto sia preso in considerazione. Per contro, il competitore, che avrà abbandonato l'imbarcazione nel corso di uno slalom o di una discesa di torrente, sarà squalificato. È stato provato che il canoista, che sa ben effettuare «l'eschimottaggio», si rovescia meno sovente. Saper «eschimottare» fornisce pure un indiscutibile aiuto psicologico. Il canoista non prova più nessun complesso davanti al pubblico e agli altri concorrenti; non ha più paura che la sua imbarcazione gli sfugga, trascinata dalla forza della corrente; al contrario, agli occhi del pubblico, «l'eschimottaggio» viene considerato una prodezza.

Il vocabolo «eschimottaggio» può essere facilmente sostituito con il termine «tecnica di ristabilimento»¹⁾. Come la sua etimologia lascia supporre questa parola è in rapporto con gli eschimesi. Sappiamo che l'uomo, fin dalla sua origine, si è sforzato di dominare, nel modo più perfetto possibile, tutti gli oggetti di cui si serviva, sia per raggiungere scopi personali, sia semplicemente per vivere. Per l'eschimese, il kayak era l'accessorio indispensabile per la caccia alla foca. Il fragile scafo era però sempre pronto a rovesciarsi; il fatto di saperlo raddrizzare era quindi l'unico ed indispensabile modo per sopravvivere. Gli eschimesi sono dunque gli inventori di questa pratica.

La tecnica dello «eschimottaggio» si è introdotta a poco a poco negli anni seguenti la seconda guerra mondiale. L'apporto da essa fornito ha dato nuovi impulsi alla pratica del kayak. Grazie al miglioramento delle imbarcazioni e degli accessori, la tecnica dello «eschimottaggio» si è sviluppata al punto che ora è possibile di effettuare un giro in meno di due secondi.

Indicazioni metodologiche

Si «eschimotta», oggi, sia con il kayak, che con il canadese monoposto o biposto. Se per il kayak si utilizza una pagaia doppia, al contrario per il canadese se ne impiega uno semplice. In questo scritto ci limiteremo al metodo d'insegnamento dello «eschimottaggio» con il kayak e alla sua tecnica attualmente più corrente ed economica.

Per facilitare la competizione, attiriamo l'attenzione del lettore sul fatto che si tratta sempre, nelle descrizioni seguenti, dell'esercizio con immersione sul fianco sinistro ed emersione sul fianco destro.

Si devono distinguere tre fasi:

- una parte di «entrata in materia», nel corso della quale l'allievo si adatta alla situazione nuova e inabituale;
- una seconda fase basata sull'automatismo del movimento;
- in terzo luogo, l'allenamento propriamente detto, avendo come scopo principale di poter «eschimottare» in modo sicuro anche in torrenti violenti.

Gli elementi seguenti possono essere utili per l'insegnamento:

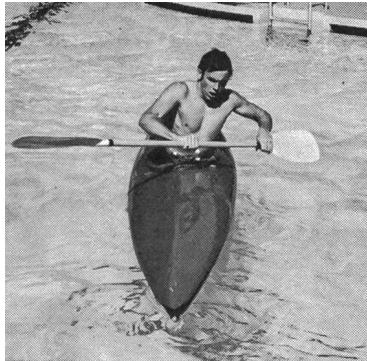
- piscina di una profondità approssimativa di m 1,20;
- imbarcazione appropriata, adatta all'allievo, che deve sentirsi ben comodo (anche, ginocchia, piedi)
- proteggi-naso od occhiali subacquei (per evitare sinusiti).

Figure e spiegazioni

La serie di figure della pagina seguente mostra il succedersi delle fasi in uno «eschimottaggio» di dimostrazione. Si noterà che la tecnica degli specialisti è stata semplificata e che il ristabilimento si effettua, praticamente, con un solo colpo di pagaia, dato in superficie. Nel momento che precede la «capriola», il kayakista «prolunga» la sua pagaia in avanti e la tiene fortemente contro l'imbarcazione, dal lato in cui si tuffa (foto 1 e 2). Questa posizione preparatoria è conservata fin quando l'imbarcazione è completamente raddrizzata (foto 4). Il raddrizzamento propriamente detto si effettua tramite un movimento di rotazione orizzontale della pagaia e del corpo, nel corso del quale la pala è proiettata alla superficie dell'acqua. La pagaia e il tronco descrivono un arco circolare verso l'esterno e l'indietro, come è chiaramente mostrato dalle foto da 5 a 8. Dall'inizio del movimento circolare, il raddrizzamento dell'imbarcazione è provocato da un movimento all'altezza delle anche con pressione delle ginocchia. Nella fase finale, la pagaia è proiettata sopra la testa all'indietro, per poter profitare al massimo dell'ampiezza del movimento (foto 8 e 9).

¹⁾ N.d.tr.: il termine italiano da noi impiegato è assai barbaro. Dal momento però che rende bene l'azione, ci è sembrato il più adatto.

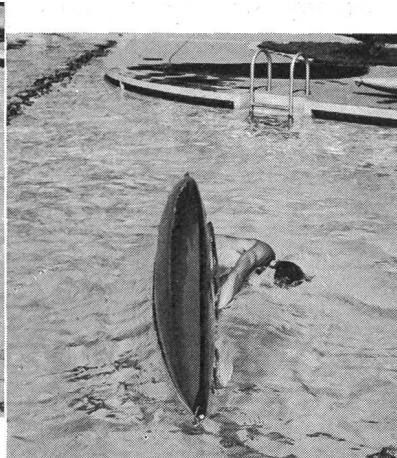
4



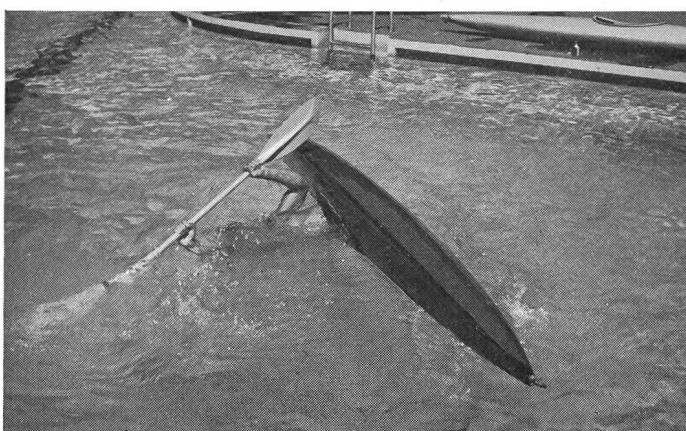
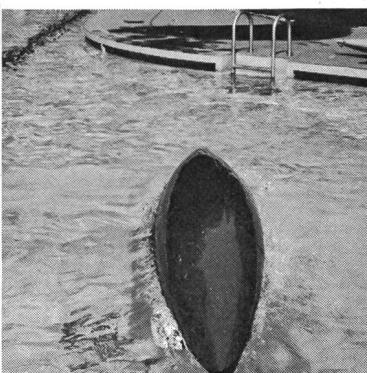
1



2



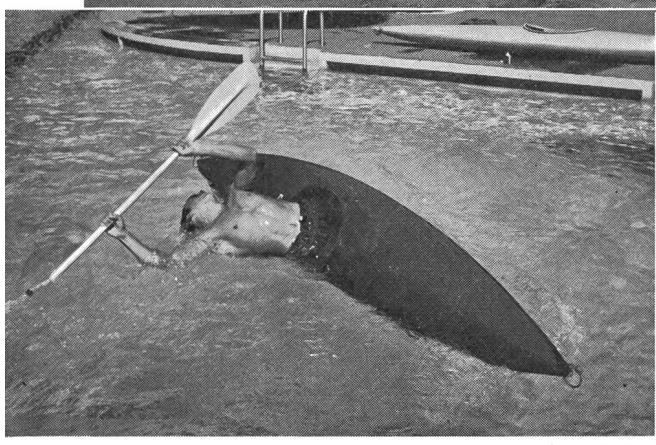
3



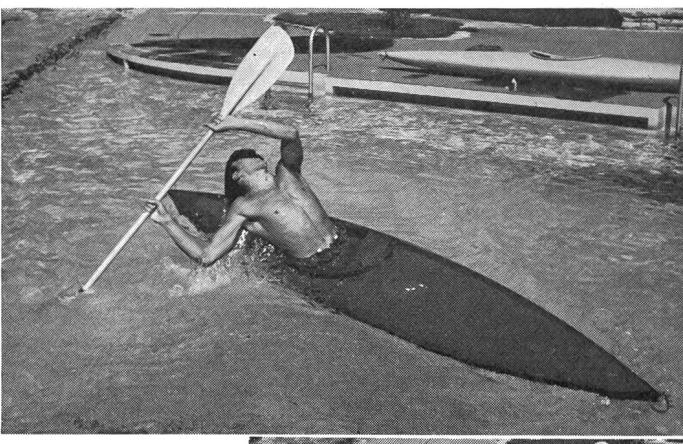
6



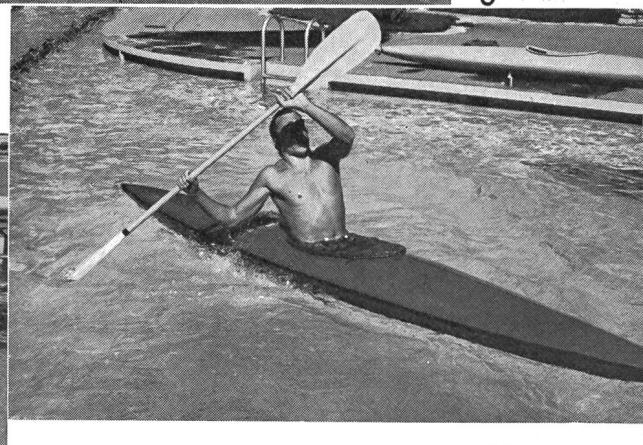
5



8



9



10



11

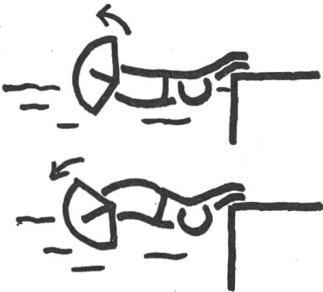
Progressione metodologica

Regola di base:

L'imbarcazione è dapprima raddrizzata tramite un movimento delle anche; il corpo segue soltanto dopo.*



1. Esercizi preliminari senza pagaia



Errori:

- L'impulso è dato dal corpo e non dal movimento delle anche.
- Resistenza insufficiente nelle gambe.



1.2

- Lo stesso esercizio come sopra
- Il monitore tiene le mani dell'allievo
- Eseguire l'esercizio partendo sempre più in basso.

1.3



Per acquistare l'«abitudine all'ambiente», effettuare dei giri completi.

- L'allievo capovolge l'imbarcazione, poi afferra le mani del monitore; si orienta sott'acqua, poi effettua, come ha imparato, il raddrizzamento dell'imbarcazione, tramite un movimento delle anche e delle ginocchia.

2. Insegnamento del movimento completo

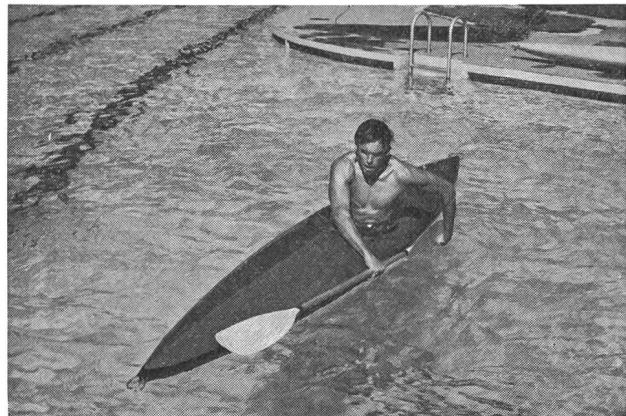
Nel momento in cui tutti gli esercizi sono assimilati, si comincia con «l'eschimottaggio» completo. Le esperienze fatte sino ad oggi provano che è preferibile cominciare l'apprendimento dello «eschimottaggio» con una «pagaia lunga». Questa appellazione deriva dal fatto che si prolunga il braccio della leva afferrando l'estremità della pala, facilitando così gradualmente «l'eschimottaggio». Questa tecnica è d'altronde utilizzata sovente, in acque difficili, dai canoisti sperimentati. «L'eschimottaggio normale» (si

* Bootsbeherrschung in stillen und bewegten Gewässern: Schweiz. Kanu-Verband.

veda la serie di fotografie) si svolge esattamente nello stesso modo. Ciò malgrado non dovrebbe essere appreso che in seguito.

2.1

- Posizione di partenza con «pagaia lunga». La pagaia si trova sul lato sul quale avrà luogo l'immersione. La pala posteriore è tenuta al suo angolo inferiore. Il lato interno della pala d'appoggio, situata in avanti, è girato verso l'alto. Il tronco è inclinato in avanti, poi sul lato dell'immersione.

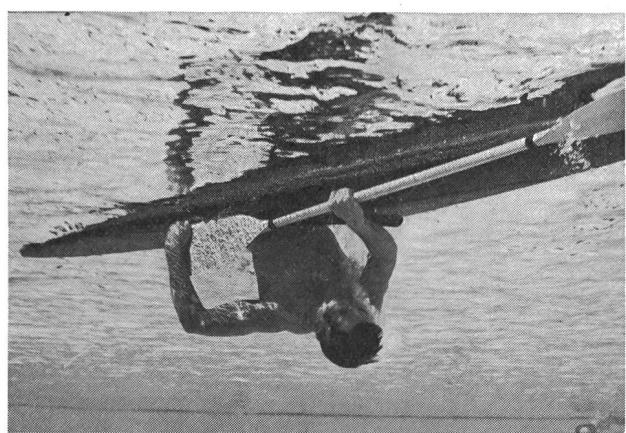


2.2

- L'allievo conserva questa posizione sino al momento in cui l'imbarcazione si trova completamente rovesciata (vedi foto).
- Il monitore afferra la pagaia e le mani dell'allievo ed esegue il movimento circolare.
- All'inizio, l'allievo si concentra soltanto sul raddrizzamento dell'imbarcazione nel momento in cui il monitore inizia il movimento (quando la pagaia si allontana dall'imbarcazione — occorre che gli occhi restino aperti sott'acqua). Cinto scapolare e tronco restano relativamente sciolti.

Errori:

- Il movimento di raddrizzamento delle anche e delle ginocchia è troppo debole o comincia troppo tardi.
- La pagaia è allontanata dall'imbarcazione già nel momento dell'immersione.



2.3

Tramite prove appropriate e l'aiuto del monitore, l'allievo dovrebbe, in seguito, «sentire» come si deve svolgere il movimento da effettuare. Il monitore sostiene sempre meno l'esecuzione dei movimenti e porta così l'allievo, con correzioni precise, al suo primo «eschimottaggio» indipendente. È allora importante ripetere immediatamente, diverse volte, questo primo raddrizzamento riuscito, onde poter acquistare una certa qual sicurezza. Gli allenamenti seguenti potranno essere consacrati all'automatizzazione dell'esercizio.

Posizione sott'acqua