

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: 38 (1981)

Heft: 8

Rubrik: La lezione

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

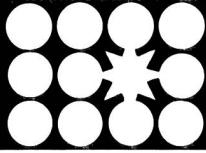
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



LA LEZIONE

Escursionismo e sport nel terreno

Lo slalom in foresta (disciplina a opzione)

Testo e disegni: Gerhard Witschi

Obiettivo

Sviluppo della velocità e dell'abilità (anche tenacia-resistenza)

Tempo necessario

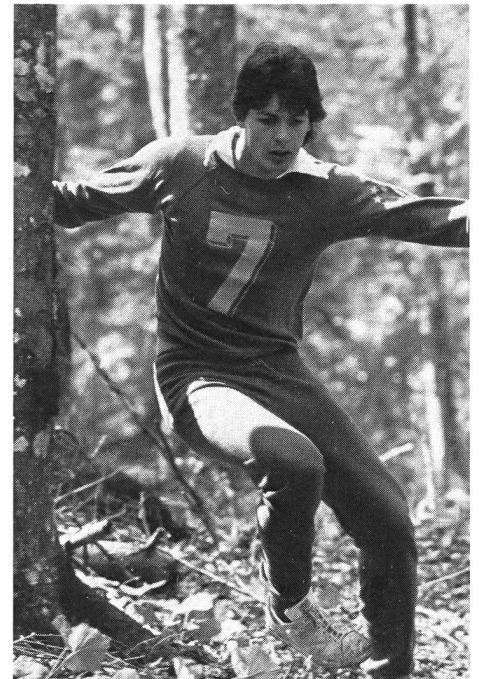
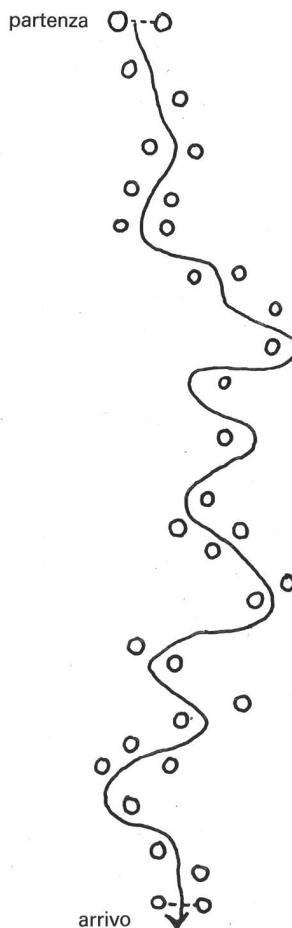
Circa 2 ore (a seconda del numero dei partecipanti e del modo d'esecuzione)

Terreno

Foresta (poco folla, suolo facile, con grossi alberi) in pendenza non troppo ripida

Materiale

- bandierine o nastro di carta (oppure in plastica) e nastro adesivo per segnare le porte (2 colori)
- cronometri
- numeri di partenza



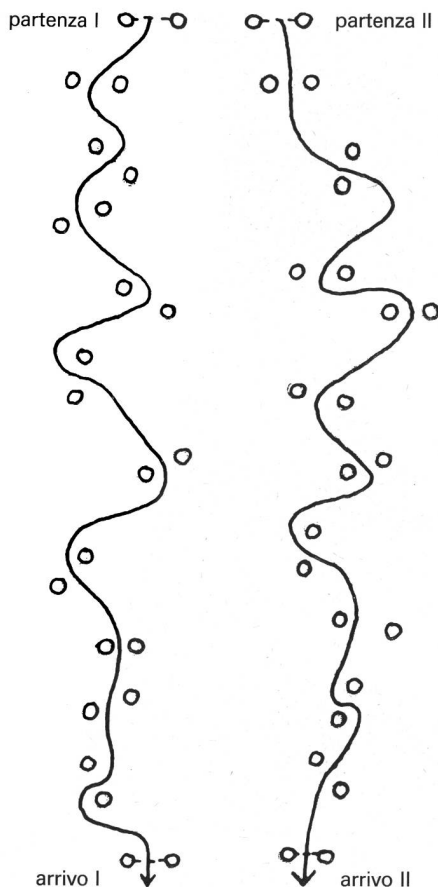
- lista dei risultati
- matita
- bandiera (o altro) per dare la partenza

Impianto

- pista di slalom tracciata su pendio, attorno ad alberi adulti (evitare gli arbusti giovani per non danneggiarli)
- da 15 a 20 porte, segnate dai due lati o, almeno, all'interno, alternando i colori (attenzione: siccome le bandierine possono disturbare la corsa, è preferibile utilizzare nastro adesivo applicandolo agli alberi, all'altezza della testa). Distanza variabile fra le porte
- partenza: porta stretta
- arrivo: porta larga (circa 3 m) e, eventualmente, tracciare una linea con segatura o altro
- liberare il percorso dai rami, pietre o altri ostacoli che vi si potrebbero trovare
- collocare dei controllori di porta nei luoghi che potrebbero permettere ai concorrenti di prendere una scorciatoia

Esecuzione

L'esercizio deve rimanere molto semplice nella sua esecuzione: far svolgere, dapprima, da 5 a 10 passaggi d'allenamento, a libera andatura per cominciare, poi cronometrando. Il ritorno al punto di partenza serve da recupero.



Variante II: slalom parallelo (sistema di coppa)

Tracciare due percorsi paralleli, distanti da 5 a 10 m uno dall'altro. Porte di partenza e d'arrivo vicine l'un l'altra. Rispettare il più possibile il parallelismo delle porte.

Sorteggio dei concorrenti

Partenza

Due concorrenti assieme

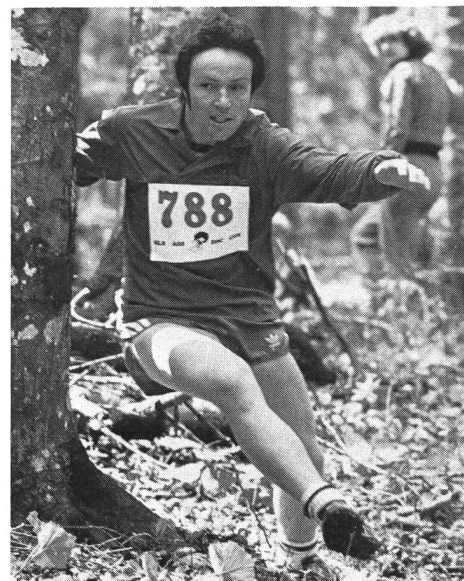
Percorso

Due prove, affinché ogni concorrente possa fare i due percorsi

Cronometraggio

Solo il tempo che separa il vincitore dal suo avversario viene registrato. Procedere, in seguito, alla somma dei tempi al termine delle due prove (vantaggio: sono necessari un solo cronometro e un solo cronometrista; non c'è bisogno di contatto visivo tra la partenza e l'arrivo).

La competizione prosegue secondo il sistema di coppa, fino alla classifica finale (i vincitori fra di loro, i perdenti fra di loro). Cercare di avere un numero di partecipanti che permetta questo procedimento: 8, 16, 32, 64... Se si ha un soprannumero, si completerà questo gruppo con uno o più perdenti, secondo la formula del recupero. Possono anche superare il turno senza concorrere.



Vantaggi

- tutti i partecipanti prendono parte a parecchie gare
- sono necessari solo pochi funzionari

Possibili combinazioni

- ritornare al punto di partenza con un percorso di cross di circa 1 km, tracciato per l'occasione
- terminare la seduta di slalom con un gioco (per esempio: kick-palla in foresta integrando gli alberi nel gioco).

Competizione

Cronometraggio

- contatto visivo tra la partenza e l'arrivo oppure
- partenza ogni 20 secondi oppure
- partenza tramite segnale acustico

Variante I: slalom multiplo

Tracciare parecchi percorsi di slalom

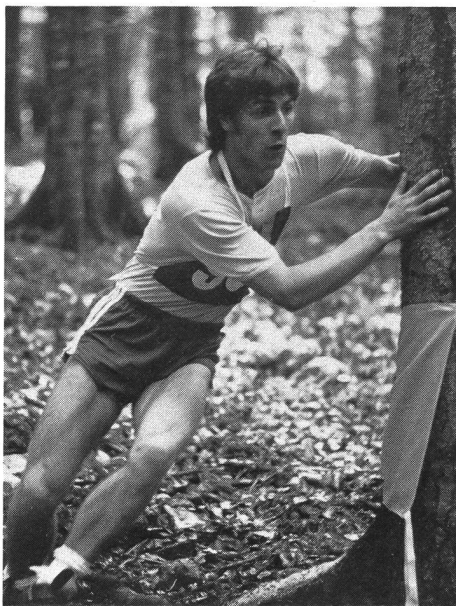
- di diversa lunghezza
- che presentino difficoltà di porta variabili
- su pendii più o meno ripidi

Fase di preparazione

Dapprima ad andatura libera (utilizzare simultaneamente tutte le piste)

Competizione

Aggiungere i tempi dei differenti percorsi



Esempio di lista di cronometraggio per uno slalom parallelo

1. girone

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
1	1''1	2''7	3''8
2	-	-	-
3	0''5	-	-
4	-	0''9	0''4
5	1''2	1''3	2''5
6	-	-	-
7	0''3	-	-
8	-	1''1	0''8

2. girone

1.-4.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
2	1''2	-	-
3	-	1''1	0''1
6	2''0	1''1	3''1
7	-	-	-

5.-8.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
1	0''7	0''9	1''6
4	-	-	-
5	-	0''8	0''2
8	0''6	-	-

3. girone

7.-8.

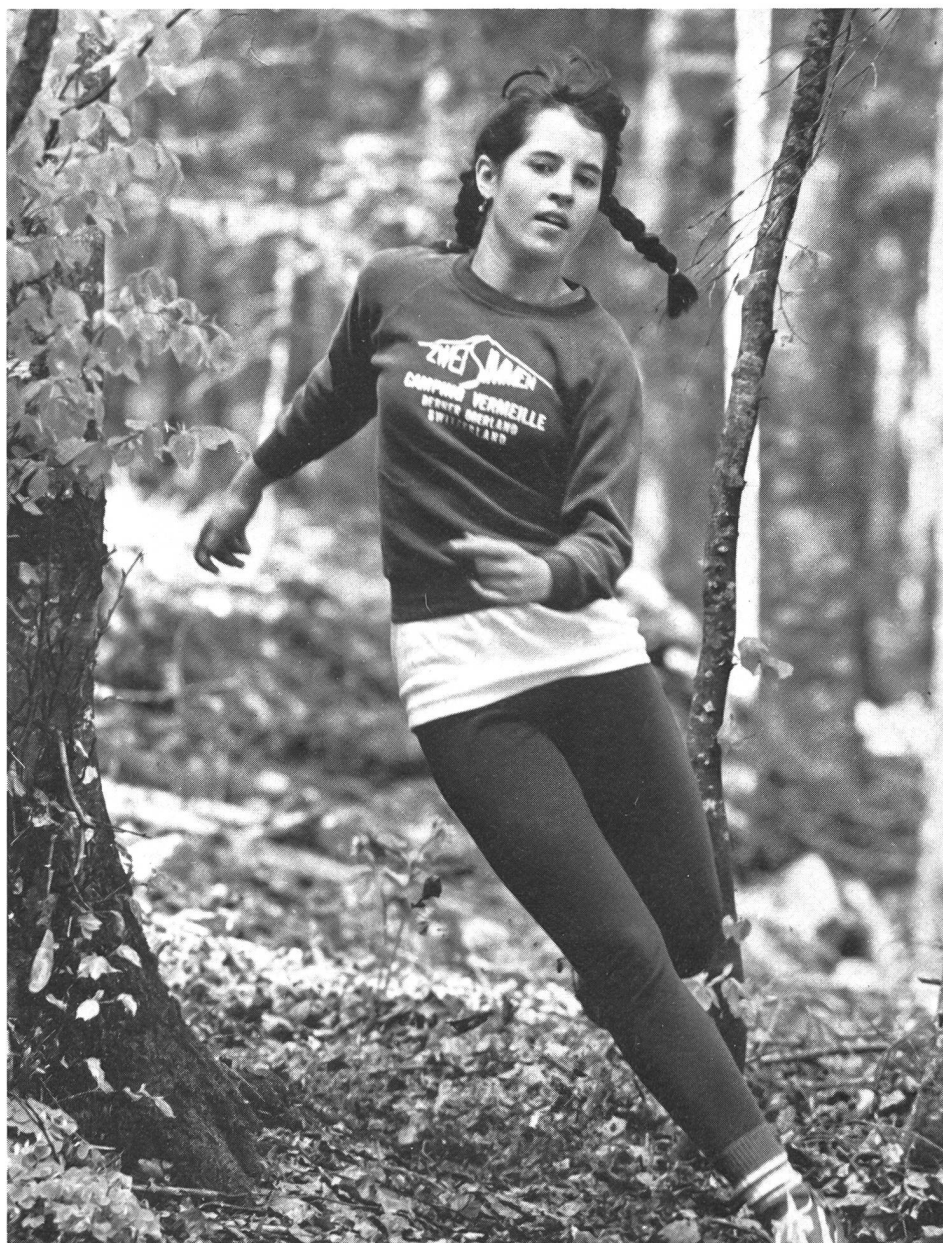
N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
1	0''1	0''7	0''8
5	-	-	-

5.-6.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
4	0''2	-	-
8	-	0''7	0''5

3.-4.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
3	0''6	-	-
6	-	0''8	0''2



1.-2.

N. di partenza	Differenza di tempo		Somma
	1. prova	2. prova	
2	0''2	0''7	0''9
7	-	-	-

Classifica finale		Rango	N. di partenza
1.		1.	7
2.		2.	2
3.		3.	3
4.		4.	6
5.		5.	4
6.		6.	8
7.		7.	5
8.		8.	1

Ovomaltine®
Service sportif Wander

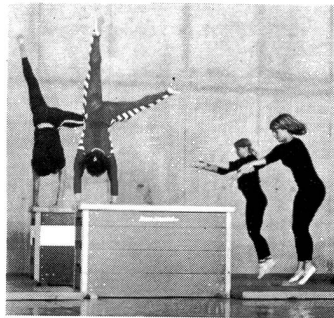
iso★star®
le désalérant à effet immédiat

Le secret de l'Ovomaltine, cette boisson incomparable, c'est la nature. De précieux produits naturels sont apprêtés avec ménagement afin d'en préserver la haute valeur biologique.

L'extrait de malt, le lait et les œufs sont les produits de base de l'Ovomaltine. Voilà pourquoi l'Ovomaltine fournit à l'organisme ce dont il a besoin chaque jour: de nouvelles forces pour rester en forme dans la vie quotidienne et dans la pratique du sport.

Pendant l'entraînement et les compétitions, les sportifs qui réussissent boivent de l'ISOSTAR, afin d'éviter les diminutions de performances que provoque la perte de liquides par transpiration.

WANDER



Attrezzi solidi per palestre — Attrezzi mobili
Attrezzi per giochi e mano — Attrezzi da
concorso per ginnastica ed artistica
Attrezzi per atletica per uso all'aperto
Attrezzi per bambini per campi e giardini
da gioco — Attrezzi a noleggio

Alder & Eisenhut AG
8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin