

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: 11

Artikel: Esercizi di correzione per migliorare la fase di condotta degli sci
Autor: Schweingruber, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000464>

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: 14.01.2026

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

Esercizi di correzione per migliorare la fase di condotta degli sci

Hans Schweingruber

Introduzione

Lo svolgimento di una curva si suddivide nelle seguenti fasi:



Se osserviamo giovani sciatori in gara, possiamo constatare che gravi errori vengono spesso commessi particolarmente per la fase di condotta. Un'esecuzione corretta di questa fase di slancio è comunque di decisivo significato per ogni sciatore-competitore.

Le conseguenze delle lacune tecniche rappresentano sempre un'importante perdita di tempo. Ecco perché un'intensa istruzione e un miglioramento in allenamento sono determinanti per i giovani attivi.

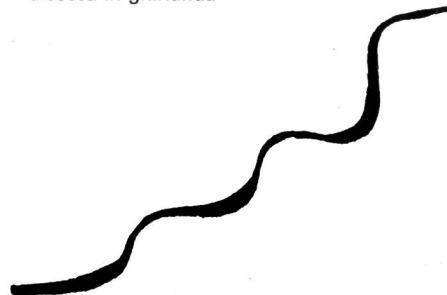
Quali sono le più frequenti difficoltà nell'addestramento?

- posizione arretrata
- rotazione durante la fase di condotta
- carico insufficiente dello sci esterno
- slittamento dello sci esterno (posizione d'angolazione e di controrotazione del corpo insufficiente)

Possibilità di correzione

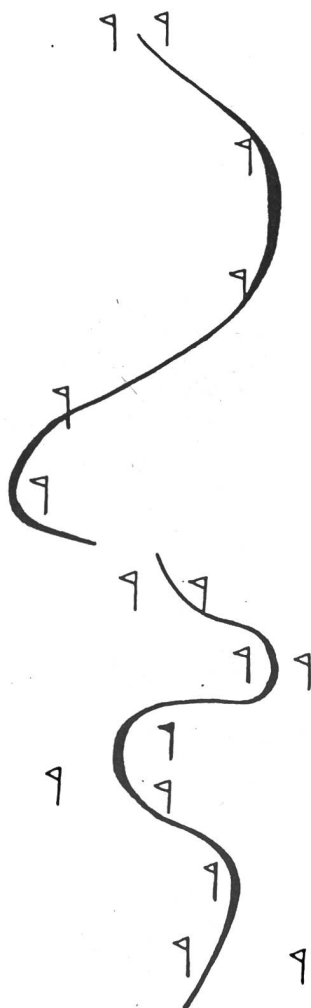
- in piedi: flessione corretta del corpo
- discesa in trasversale: tracciare con le rotelle dei bastoni una linea più lunga possibile lungo il pendio di discesa
- saltare nella linea di pendio a valle
- slittamento laterale - salto con $\frac{1}{2}$ rotazione - riprendersi con flessione del corpo
- curve a monte
- curve d'arresto

- discesa in ghirlanda



Addestramento della fase di condotta

- fine della curva accentuata in porte aperte



- lunghe curve, bastoni orizzontali tenuti davanti al corpo, controrotazione della parte alta del corpo nella fase di condotta
- curve parallele con sollevamento dello sci interno
- lunghe curve, incrociare lo sci interno sullo sci esterno davanti al corpo
- stesso esercizio con corto raggio
- curve lunghe con ripetuta presa degli spigoli



- curve corto raggio con presa degli spigoli a due riprese
- curve corto raggio con fase finale accentuata sullo sci esterno
- curve corto raggio con «pedalaggio volante»

Addestramento della fase di condotta con carico dello sci esterno

- pedalaggio volante sopra picchetti di slalom

