

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: 39 (1982)
Heft: 11

Artikel: La curva parallela
Autor: Sudan, Jean-Pierre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000420>

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: 15.02.2026

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

La curva parallela

di Jean-Pierre Sudan

Sembra che la curva parallela rappresenti l'interesse principale della tecnica attuale. Osserviamo un competitore sciare liberamente; esegue delle curve parallele con molta facilità, perché sente i movimenti di pedalata e di bilancia, conduce perfettamente i cambiamenti di direzione.

Abbiamo scelto di paragonare le due forme di stacco seguenti:

- a) curva parallela per estensione – bilancia – rotazione
- b) curva parallela per bilancia – flessione – contro-rotazione

Il testo e le foto che seguono dovrebbero permettere di capire meglio alcuni movimenti e di paragonare le due curve.



Estensione – bilancia – rotazione

Esercizi d'introduzione

- A1 ripetere la curva con apertura a monte, poi diminuire e sopprimere la fase di apertura
- A2 con un'estensione pronunciata, staccare le curve parallele in traccia aperta
- A3 avvicinare progressivamente i 2 sci

Flessione – bilancia – contro-rotazione

Esercizi d'introduzione

- B1 discesa in diagonale a traccia aperta, posizione alta, riportare il peso del corpo sullo sci a monte, poi ritornare nella posizione iniziale (ripetere)
- B2 linea di pendio, alzare leggermente uno sci e bilanciare verso l'interno della curva con simultanea flessione – contro-rotazione, eseguire la curva a una velocità assai elevata (con e senza l'impiego del bastone)
- B3 Nella discesa in diagonale, per preparare bene lo stacco della curva, pedalare sullo sci a monte

Preparazione

flessione delle gambe e impiego del bastone



Le 4 fasi della curva

Stacco

estensione delle gambe bilancia – rotazione (passaggio del peso del corpo sullo/contro lo sci interno)



Curva parallela per estensione – bilancia – rotazione

Discesa in diagonale con gli sci uniti, flettere le gambe, appoggiare il bastone interno verticalmente, staccare la curva *per estensione – rotazione* (estensione in avanti, bilancia – rotazione) con pressione sullo/contro lo sci esterno; flessione – contro-rotazione, condurre la curva con una pressione rotativa contro lo sci esterno.

Condotta

flessione – contro-rotazione con pressione rotativa contro lo sci interno



Fine della curva

ripresa della discesa in diagonale



Preparazione

estensione delle gambe, peso del corpo
sullo sci a monte



Le 4 fasi della curva

Stacco

bilancia – flessione delle gambe (in modo
particolare la gamba esterna) contro-
rotazione



Curva parallela per bilancia – flessione – contro-rotazione

Discesa in diagonale, posizione alta, peso del cor-
po sullo sci a monte, staccare la curva con un mo-
vimento di bilancia verso l'interno della stessa,
breve flessione delle gambe e contro-rotazione
(bilancia – flessione – contro-rotazione), condur-
re la curva con una pressione rotativa.

4 fasi della curva:

Condotta

pressione rotativa contro lo
sci esterno



Fine della curva

ripresa della discesa in diagonale

Difficoltà	Correzioni	Difficoltà	Correzioni
Stacco con giro simultaneo dei 2 sci.	Spinta marcata con 2 gambe per l'estensione - rotazione (eventualmente saltando).	Passare al movimento di flessione come meccanismo di stacco.	Fermi su un dosso, flessione rapida delle articolazioni.
Condotta naturale con gli sci avvicinati.	Alternare la condotta con gli sci uniti e avvicinati.		
Movimento di bilancia all'interno della curva.	Alzare lo sci interno. Impiegare il bastone interno abbastanza lontano verso valle.	Dopo lo stacco restare in flessione - contro-rotazione (pressione rotativa).	Finire la curva in equilibrio sullo sci esterno (sci interno alzato) senza aiutarsi con il bastone).
Flessione - contro-rotazione efficace dopo lo stacco.	Spinta volontaria delle ginocchia e delle anche verso l'interno della curva con flessione simultanea del busto verso valle (angolazione).	Avere il peso sulla gamba a monte e staccare con bilancia - flessione.	Esagerare la posizione alta, prolungare la discesa in diagonale per sentir meglio l'alleggerimento dello sci a monte e con la flessione impiegare il bastone interno abbastanza lontano verso valle per facilitare la bilancia (alzare anche lo sci interno).

Errori

Non è raro vedere uno sciatore preparare la curva parallela portando la spalla a valle-in avanti e l'altra indietro. Si constata questo errore soprattutto nella curva parallela per flessione-estensione.

Questo primo errore porta inevitabilmente a compierne un secondo: la rotazione. In questo caso lo sciatore stacca la curva unicamente con il tronco.

Alla fine della curva invece d'avere un'accelerazione avremo una decelerazione (slittamento laterale): risultato di una rotazione. Sovente si ha anche la mancanza totale della contro-rotazione e di conseguenza l'impossibilità d'esercitare la pressione rotativa contro lo sci esterno.



Queste due forme di curve:

- corrispondono alle stesse classi d'insegnamento
- si eseguono con gli sci paralleli: in traccia aperta o chiusa
- il bastone è un sussidio
- comportano le 4 normali fasi

Estensione – bilancia – rotazione

Preparazione bassa, peso del corpo sullo sci a valle, staccare la curva per estensione delle gambe – bilancia – rotazione.

Nuova flessione – contro-rotazione (pressione rotativa).

Richiede molto movimento.
Scopo per lo sciatore medio.

Flessione – bilancia – contro-rotazione

Preparazione alta, peso del corpo sullo sci a monte, staccare la curva per flessione delle gambe (principalmente quella esterna) bilancia – contro-rotazione.

Si è già in pressione rotativa.

È una curva economica, più rapida, sportiva; si adatta ai giovani ed è un buon trampolino di lancio per la tecnica di competizione.

Applicazione

Sci di regola perpendicolari alla linea di pendio.

Velocità da debole a media.

Condizioni difficili.

Sci più vicini alla linea di pendio.

Velocità da media a elevata (a debole velocità anche nei dossi, forma elementare flessione – rotazione).

Piste sgombre e di media pendenza.

Progressione

Corto raggio.

Corto raggio, forma elementare della pedalata di competizione.

Variante:

nei dossi: flessione – rotazione (tecnica OK). In neve alta: propulsione – rotazione.



Applicando queste curve secondo le attitudini personali, le condizioni della neve, il terreno, lo sci diventa più attraente e più efficace.