

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Documentazione

#### **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:** 08.01.2026

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

## Le videocassette sullo sci

La Scuola federale dello sport di Macolin ha prodotto, in collaborazione con l'editrice multimediale Espansione Idea, una serie di videocassette interamente dedicata allo sci. Le videocassette sviluppano temi monografici trattati nella doppia prospettiva della tecnica e della didattica, e sono di particolare interesse per la scuola e per i monitori, che organizzano dei campi invernali.

Giochi di inseguimento con passo imposto per perfezionare il passo alternato.

Applicazione delle fasi apprese su un percorso variato.

Gli errori più frequenti al rallentatore e loro correzione.

Esercizi di sviluppo della bilateralità. I passi pattinati.

Discesa e cambi di direzione.

### Sci: tecnica di base

Metodologia: della curva parallela in traccia aperta: preparazione, inizio, condotta e passaggio di transizione verso la curva successiva.

L'esecuzione corretta della curva parallela in traccia aperta. Esercizi.

Gli errori più frequenti e loro correzione con esercizi appositi.

Forme variate della curva parallela in traccia aperta.

### Sci: salti

Metodologia: dei salti con gli sci. Il salto tesò.

Esercizi per sviluppare e migliorare la tenuta del corpo, la distensione, l'equilibrio e la coordinazione motoria.

Preparazione di un percorso-tipo.

Gli errori più frequenti al rallentatore e loro correzione.

### Escursioni con pelli di foca

Preliminari dell'escursione.

Lettura ed uso della carta topografica.

Analisi del percorso prescelto.

L'attrezzatura.

Gli sci e gli attacchi.

Tipi di pelli e loro applicazione.

Il rivelatore di vittime da valanga.

L'escursione.

Tecnica: uso delle racchette; passo; ritmo.

La discesa.

### Sci di fondo. Tecnica e didattica

Il passo alternato: studio al rallentatore della tecnica di base.

Didattica del passo alternato: i giochi con gli sci per sviluppare le capacità di base e la coordinazione braccia-gambe.

Le videocassette possono essere acquistate presso la Mediateca della Scuola federale dello sport di Macolin a partire dal prossimo mese di febbraio.

## Calendario 1991/92 dello sci popolare



La Federazione svizzera di sci, appoggiata dal Credito svizzero, ha pubblicato il calendario delle manifestazioni di sci popolare previste nella prossima stagione. Il libretto, di facile e indispensabile consultazione, contiene tutto quanto bisogna sapere in merito all'offerta, molto variata, dello sport nel tempo libero della Federazione svizzera di sci. Si va dai percorsi della Swiss-Loppet, ai Masters svizzeri (gare per i giovani di oltre 30 anni), alle discese per tutti, allo sci-escursionismo (cartine con itinerari) ecc. Il calendario dello sci popolare appare proprio all'inizio della stagione che, sembra, si delinea promettente per gli appassionati dello sci. Lo si può ottenere gratuitamente presso ogni filiale del Credito svizzero oppure alla Federazione svizzera di sci, FFS, Worbstrasse 52, 3074 Muri/Berna.

### Sci acrobatico

Metodologia: esercizi per sviluppare e migliorare l'equilibrio, il cambio di peso, le curve.

Tecnica di base per la discesa con un solo sci.

Esercizi con dérapage laterale.

Esercizi per migliorare la presa delle lame e il salto.

Curve e rotazioni.

Figurazioni semplici e composte.