

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

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

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 12

**Artikel:** I movimenti-chiave nella tecnica dello sci

**Autor:** Chevalier, Philippe

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999475>

### **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:** 30.04.2026

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

# I movimenti-chiave nella tecnica dello sci

di Philippe Chevalier, capo della formazione FSS

**Nella bibliografia che tratta della tecnica dello sci, questa è spesso descritta in modo analitico e sistematico. Ogni movimento, ogni adattamento, vengono considerati come una forma tecnica, con una sua propria denominazione e le sue nuove spiegazioni. Per esempio: lo spazzaneve tornante, la curva spazzaneve, la curva parallela ecc.**

E' dunque interessante affrontare la tecnica partendo dal suo nocciolo, di trovare i movimenti che sono applicati a ogni forma tecnica e di svilupparli in funzione delle sue reali applicazioni.

Si potrà dunque parlare di movimenti-chiave della tecnica di base o della tecnica di competizione.

Queste applicazioni non dipendono dalle classi d'insegnamento (1, 2 ecc.) ma dai livelli d'apprendimento:

- a) in condizioni facili
- b) in condizioni variabili
- c) in condizioni difficili

Uno sciatore principiante dotato, per esempio, sarà facilmente capace d'effettuare delle curve parallele poco chiuse in condizioni facili, ma dovrà accontentarsi d'eseguire delle curve spazzaneve in condizioni difficili. In questo caso si parla di tecnica funzionale e di adattamento situativo tramite la variazione dei movimenti tecnici.

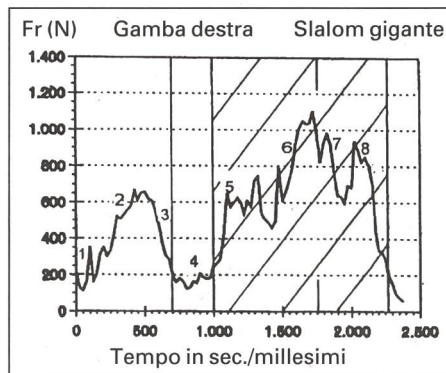
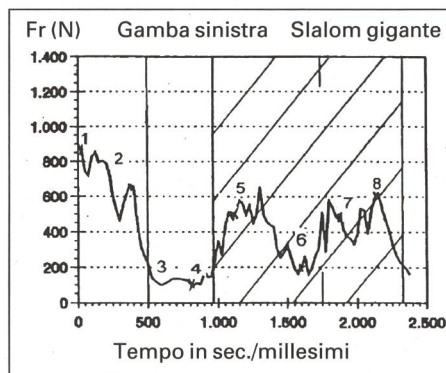
## Quali sono i movimenti-chiave

I movimenti-chiave sono quelli indispensabili all'esecuzione di qualsiasi curva e li si ritrova in ogni forma tecnica, quasi fosse un filo rosso. Per esempio nella curva spazzaneve, della curva parallela o del corto-raggio. Allo scopo di meglio capire i differenti accenti dei movimenti-chiave, occorre dividere la curva in tre fasi:

- a) lo stacco
- b) la condotta passiva
- c) la condotta attiva

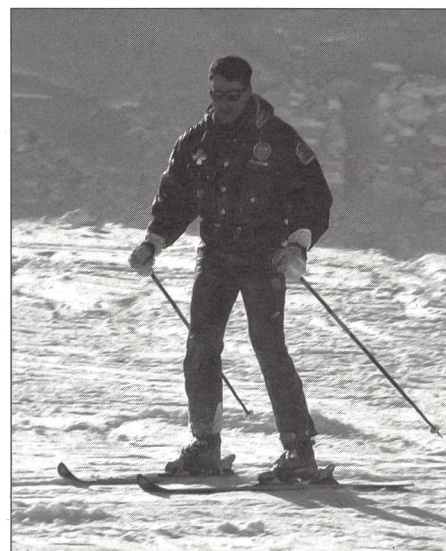
Questi movimenti sono illustrati da un'analisi tridimensionale, da misure di forza di reazione, da misure go-

niometriche dei diversi angoli delle articolazioni e da quelle dell'attività muscolare: un lavoro di ricerca del dott. prof. Erich Mueller e pubblicato in parecchie riviste specializzate.



### La fase di stacco

Il centro di gravità è portato da sopra gli sci con un movimento di bilancia-rotazione tramite cambiamento di spigoli e orientamento del tronco nella direzione della prossima porta. Il movimento verticale può essere eseguito, a seconda della situazione, verso l'alto o verso il basso (cadenza, inclinazione del pendio, raggio della curva).



**Movimento-chiave:** movimento verticale - bilancia - rotazione

### La fase di condotta passiva

Dopo lo stacco, il corpo è inclinato verso l'interno della curva tramite il movimento di bilancia che continua. Il tronco rimane orientato nella direzione della porta successiva ed è portato in posizione diretta alla linea di pendio (gli sci e il corpo nella stessa direzione). La pressione è ripartita sui due sci.



**Movimento-chiave:**  
*orientarsi - inclinarsi verso l'interno*

### La fase di condotta attiva

Oltre la linea di pendio, la pressione aumenta a causa della somma di forza d'attrazione e centrifuga. Devono allora essere eseguiti attivamente tre movimenti, per poter continuare la condotta della curva:

- la contro-rotazione
- l'angolazione delle anche e delle ginocchia
- il movimento verticale (flessione)

La pressione è notevole sullo sci esterno. Quello interno rimane tuttavia a contatto con la neve allo scopo di poterlo utilizzare in qualsiasi momento.



**Movimento-chiave:**  
*contro-rotazione - angolazione - movimento verticale*

### Riassunto

I movimenti-chiave della tecnica, qualsiasi essa sia, sono i seguenti:

- movimento verticale durante lo stacco per ottenere uno scarico
- movimento di bilancia per il cambio di spigoli; il centro di gravità bilancia al di sopra degli sci durante lo stacco
- angolazione delle anche e delle ginocchia (angolazione del corpo) durante la condotta attiva allo scopo di controllare le forze che si addizionano.

Gli altri movimenti, come ad esempio la posizione delle braccia, conficcare il bastoncino, la traccia più o meno larga, fanno parte dell'adattamento alle qualità e necessità individuali e creano, in seguito, lo stile dello sciatore.

### Osservazione

La tecnica della condotta funzionale risulta dall'adattamento e dalla variazione dei movimenti-chiave della tecnica. ■