

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Carving anche sulle slitte  
**Autor:** Walter, Monique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001444>

#### **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:** 11.02.2026

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

# Carving anche sulle slitte

**Slittino //** È il nuovo oggetto di culto degli amanti delle discese in slitta. Consente una discesa controllata e dinamica. Per le scolaresche una nuova opportunità per scoprire la neve. A patto però di imparare la tecnica e di rispettare le norme di sicurezza.

*Monique Walter*

► Da qualche anno ormai le slitte vivono un momento di gloria vuoi perché in sempre più località turistiche si preparano piste adatte, vuoi per le sensazioni particolari che tale attrezzo offre, sia che si tratti di slittini da discesa che di slitte «da passeggio». Lo slittino è un attrezzo che presenta caratteristiche simili agli sci da carving: le punte non sono unite dalla sbarra trasversale e i pattini leggermente inclinati all'interno evitano le derapate anche sulle piste ghiacciate. Grazie alla struttura mobile possono essere guidate non puntando i piedi come con la slitta classica, ma grazie ad un semplice spostamento del peso del corpo.

#### Lasciarsi conquistare dalla nuova tecnica

La geometria di punta dell'attrezzo consente una guida affinata e sicura; al contrario delle slitte tradizionali in plastica o legno, piuttosto instabili per via dei pattini in verticale, che non consentono una grande tenuta

laterale sui fondi duri, lo slittino è molto stabile anche nelle curve e quindi più sicuro. D'altra parte – per via della struttura particolare e della posizione di guida – si raggiungono elevate velocità, per cui si deve prestare attenzione maggiore che con le slitte tradizionali.

Con lo slittino la discesa a valle diventa un'esperienza interessante ed impegnativa simile al carving. Una guida tramite cordicelle apposite dette redini, lo spostamento del corpo e la pressione con il piede divergono sensibilmente rispetto alla guida di una slitta tradizionale in legno. Niente di particolare, ma bisogna imparare la nuova tecnica con l'aiuto di un esperto. Parecchi gestori di piste per slitte offrono corsi appositi per i neofiti.

#### Settemila infortuni ogni anno

La maggior parte dei bambini fa sin da piccoli le prime esperienze con la slitta; non appena la prima neve imbianca i pendii vengono caricati sulla slitta e portati a

#### Regole di circolazione

- Andare sulle piste solo dopo aver imparato come guidare l'attrezzo.
- Prima di ogni discesa procedere ad un buon riscaldamento.
- Adattare sempre la velocità alle circostanze ed alle proprie capacità.
- Rallentare prima di curve e di zone con scarsa visibilità.
- Mantenere sempre una distanza adeguata da chi precede e quando si supera rispettarne sempre la traiettoria. Chi sta davanti ha sempre la precedenza.
- Non fermarsi mai o fare una pausa in un posto con scarsa visibilità.
- In caso di caduta liberare la pista il prima possibile.
- Alla fine della discesa mettersi subito di lato e lasciar posto a chi segue.

Un attrezzo dal design accattivante da utilizzare con prudenza.





La quindicenne campionessa austriaca, Marlies Wagner, in piena azione.

divertirsi sulle piste. Nessuno si premura di imparare i rudimenti, in quanto tutti pensano di poter guidare una slitta. Purtroppo le cifre dimostrano che spesso ciò non è vero; ogni anno in media 7'000 persone subiscono un incidente, e la metà circa sono bambini. Gli adulti riportano ferite soprattutto a piedi e gambe, i bambini subiscono oltre a ciò lesioni craniche, commozioni cerebrali o fratture. La causa sono scontri con ostacoli come pietre, alberi, delimitazioni o altre persone.

Con l'avvento dello slittino, per i docenti si apre ora un'ulteriore alternativa interessante allo sci di discesa e allo snowboard. Organizzando un pomeriggio su una pista vicina a casa si potrebbe cogliere l'occasione per frequentare tutti insieme una prima lezione di guida dello slittino. //

### Buono a sapersi

#### Istruzioni per l'uso

► Sono necessari innanzitutto abiti caldi, pantaloni impermeabili, scarpe robuste con suole profilate, guanti, occhiali da sci e se possibile un casco da sci o snowboard.

■ Per curvare a sinistra si prendono le redini nella mano destra e si tirano verso sinistra. La gamba sinistra viene sollevata, quella destra spinta contro il pattino destro. Il peso del corpo viene spostato a sinistra ed il braccio sinistro piegato ad angolo retto verso l'esterno, con la mano che sfiora la neve.

■ Per bloccare la discesa ci si siede sull'attrezzo e si esercita una pressione con le piante dei piedi sul terreno, come con le slitte tradizionali.

#### Per saperne di più

- Promemoria «Slittino – Divertimento assicurato», da richiedere gratuitamente presso: [www.upi.ch](http://www.upi.ch)
- Schweizer Bobsleigh- Schlittel- und Skeletonverband: [www.sbsv.ch](http://www.sbsv.ch) (in tedesco)
- Tutto su slitte e slittini: [www.schlitten.ch](http://www.schlitten.ch)
- Informazioni sulle piste per le slitte e indirizzi utili al sito di Svizzera Turismo: [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)