

Numero speciale per lo sci : direttive per l'insegnamento dello sci nell'I.P. per il 1945/46

Autor(en): **Baumgartner, P.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **1 (1945)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999063>

Nutzungsbedingungen

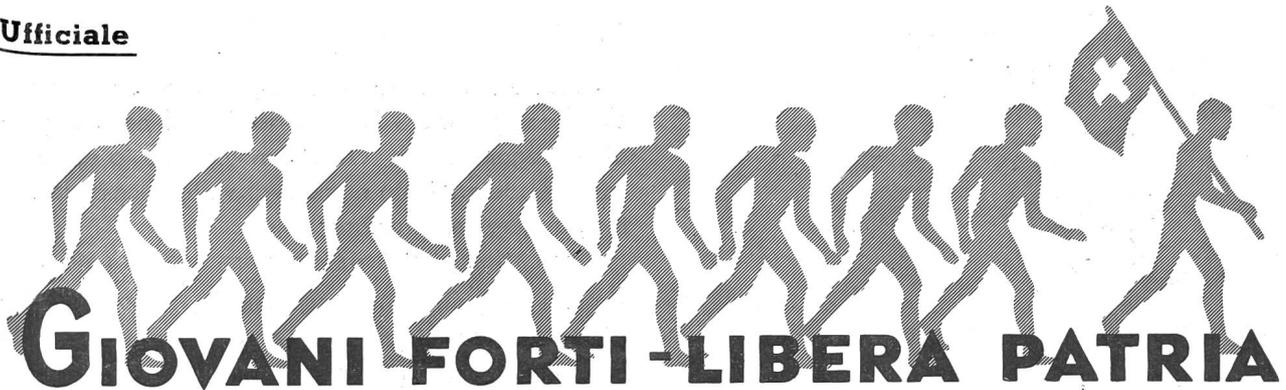
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Bollettino per i capi federali dell'istruzione preparatoria

Redazione: Ufficio centrale per l'istruzione preparatoria, la ginnastica, lo sport e il tiro. (U.F.I.) del Dipartimento militare federale.

Macolin s/Bienna, dicembre 1945

N. 4

Numero speciale per lo sci

Direttive per l'insegnamento dello sci nell' I. P. per il 1945/46

di P. Baumgartner

Per l'insegnamento generale dello sci in tutta la Svizzera, l'interassociazione svizzera dei club di sci ha pubblicato le linee direttive speciali con prescrizioni relative, le quali sono, allo stesso tempo, obbligatorie per tutti i maestri e istruttori di sci. Appunto considerando che più tardi i giovani formati nell'ambito dell' I. P. riceveranno l'istruzione sciistica in base alle indicazioni di cui sopra, ritengo opportuno che anche il nostro insegnamento venga uniformato alle direttive in parola.

Le direttive che seguono, compilate in base a quelle nuove dell'interassociazione per lo sci, saranno obbligatorie per i corsi di sci organizzati sotto l'egida dell' I. P. Esse sono adattate ai bisogni della gioventù e, anche in rapporto al periodo d'istruzione, corrispondono perfettamente con quello che sta a disposizione nei nostri corsi. Esse toccano infatti soltanto i *punti più importanti* dell'istruzione. Quando un giovane sarà in grado di mettere in pratica la tecnica prevista da queste direttive, potrà venir considerato buon sciatore.

Le stesse comprendono:

- nel capitolo della *marcia* (fondo): camminare, scivolare, girare, passi di salita, voltata ad angolo, passo del pattinatore;
- nel capitolo della *discesa*: la posizione normale di discesa, la posizione di discesa obliqua, la posizione spaccata, la discesa in terreno ondulato (conche e dossi), il salto;
- nel capitolo dei *frenaggi*: lo spazzaneve, la scivolata di fianco;
- nel capitolo dei *cambiamenti di direzione*: la voltata a ventaglio, la voltata a spazzaneve, il cri-

stiana a monte, il cristiana a semispazzaneve, il cristiana a valle.

Le stesse sono scritte appositamente per il maestro (istruttore o capo I. P.) e si suddividono in:

1. *Tecnica* (Esecuzione);
2. *Indicazioni didattiche* (metodo);
3. *Giochi e altre forme* adatte a fare dell'insegnamento una materia viva, che tenga conto della tendenza innata nei giovani al movimento e al gioco;
4. *Schizzi e fotografie*.

Nell' I. P. cerchiamo di avvicinare il giovane alle bellezze della natura, per mezzo di escursioni e discese fuori dalle piste, non però tralasciando completamente quest'ultime. La marcia (fondo) e la salita fanno parte anch'esse della nostra materia d'insegnamento e non devono essere affatto sostituite dal regolare impiego delle slittovie e delle funicolari.

MARCIARE - SCIVOLARE

Esecuzione: gli sci vengono spinti innanzi, su una traccia della larghezza delle anche, mentre il corpo (peso) cade sullo sci che scivola in avanti e si adagia sul ginocchio che molleggia. In questo movimento abbiamo costante, a volte intensa, a volte meno, posizione avanzata (Vorlage). La gamba che va in avanti è flessa nelle articolazioni del piede e del ginocchio. Per l'avviamento del passo viene operata una spinta sul piede caricato del peso mentre la gamba di slancio viene spinta innanzi sciolta. I bastoni, che servono unicamente al movimento di propulsione, vengono infissi direttamente



1. Spostamento completo del peso del corpo sulla gamba che scivola.

davanti al piede. La testa rimane in una posizione naturale, lo sguardo volto in avanti e il movimento delle spalle è asimmetrico.

A seconda delle condizioni della neve, del terreno e anche conformemente allo scopo prefissosi, segue — dopo la forte spinta per mezzo dei bastoni — ad ogni passo, una più o meno intensa scivolata sulla gamba anteriore. L'accentuata, energica spinta, caratterizzata da una tensione piena di slancio di una parte del corpo, lancia lo sciatore nel nuovo passo scivolo. L'altra gamba, completamente sciolta, viene bilanciata avanti (movimento a pendolo) e tocca la neve con lo sci direttamente dietro l'altra; essa viene caricata del peso soltanto alla fine del suo bilanciamento avanti. In tutto il movimento dev'essere accentuato un deciso e completo spostamento del peso da una gamba sull'altra e il gettarsi avanti, non invece il continuo alzarsi e abbassarsi.

Indicazioni didattiche: Incominciamo con la ginnastica sugli sci. In seguito prepariamo una pista con lunghi tratti su neve scorrevole. Su di un tratto in leggera salita esercitiamo il passo normale, mentre sull'altro, in leggera discesa, il passo scivolo. In quest'esercitazione dobbiamo richiedere dal principiante soltanto lo stretto necessario. Soprattutto non si rimanga eccessivamente a lungo presso il camminare e lo scivolare; si ripetano e si istruiscano invece ogni giorno queste due discipline. Inoltre esercitiamo frequentemente il camminare e lo scivolare senza bastoni, la discesa su di uno sci e introduciamo di tanto in tanto, quale variazione, un'escurzione nel terreno.

GIRARE

Esecuzione: alzare uno sci, girarlo leggermente all'infuori, posarlo a terra, caricarlo del peso e quindi far seguire l'altro. Questo movimento lo eseguiamo quel determinato numero di volte necessario per raggiungere la direzione voluta.

Indicazioni didattiche: spostarsi lateralmente, movimenti eseguiti con lo sci rialzato, spostarsi all'indietro, voltata a ventaglio, aprendo le punte o le estremità degli sci.

IL PASSO DI SALITA

Esecuzione: è identica a quella prevista per il passo normale in pianura. Salite con forte pendenza vengono prese obliquamente. Lo scivolamento all'indietro lo impediamo alzando e posando gli sci con maggiore decisione; i bastoni vengono adoperati asimmetricamente.

Indicazioni didattiche: diamo la possibilità all'allievo di esercitare questo passo di salita durante il normale insegnamento; di tanto in tanto gli affidiamo il compito di tracciare una pista per la salita.

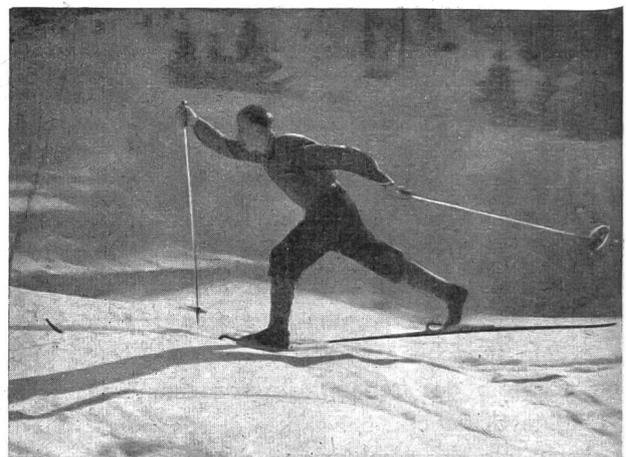
IL PASSO A SCALA

Esecuzione: in questo passo gli sci vengono tenuti orizzontalmente rispetto al pendio. Lo spigolo a monte è quello che ci evita lo slittamento. Spostarsi quindi lateralmente verso il basso o verso l'alto, salire o scendere obliquamente avanti con lavoro asimmetrico dei bastoni.

Indicazioni didattiche: applicazione durante l'esercitazione abituale.

LA VOLTATA AD ANGOLO

Esecuzione: la voltata ad angolo a valle: dapprima posare gli sci orizzontalmente rispetto al pendio, caricare quindi del peso lo sci a monte, oscil-



2. Tensione completa.

lare in avanti quello a valle e posarne l'estremità presso la punta di quello a monte; girare in seguito lo sci a valle nella nuova direzione, caricarlo del peso, da ultimo alzare l'altro sci e girarlo anch'esso nella nuova direzione.

La voltata ad angolo a monte: dalla direzione di salita obliqua, girare e posare lo sci a monte nella nuova direzione, caricarlo del peso e far seguire quindi anche l'altro sci.

Indicazioni didattiche: esercitare dapprima in pianura, in seguito su di un leggero pendio, sia salendo, sia discendendo. I bastoni servono, durante tutta l'esercitazione, quale mezzo d'appoggio. Incominciare con esercizi a ritmo lento e progredire quindi gradatamente fino a raggiungere un'esecuzione scorrevole.

IL PASSO A SPINA DI PESCE

Esecuzione: la punta degli sci viene girata all'infuori mentre le estremità non si allontanano. Posare uno sci ad angolo, caricarlo del peso, fare quindi un passo con l'altra gamba alzando lo sci e portandolo bene in avanti. Fare attenzione in modo speciale all'esecuzione di un energico spostamento del peso nonchè all'appoggio, nell'esecuzione di tutto il movimento, del lavoro asimmetrico dei bastoni.

Indicazioni didattiche: dopo un breve lavoro introduttivo in pianura applicazione in salita, alternata con piccole esercitazioni di discesa.

IL PASSO DEL PATTINATORE

Esecuzione: uno sci dev'essere alzato e girato nella direzione voluta mentre il corpo, con una decisa spinta, viene lanciato anch'esso, nella nuova direzione, sullo sci. L'altro sci, in questo momento, dev'essere portato avanti senz'essere caricato di peso alcuno. La spinta dev'essere caratterizzata da una tensione piena di slancio; il ginocchio della gamba caricata del peso dev'essere flesso. Posizione avanzata (Vorlage).

Indicazioni didattiche: incominciare con una breve ripetizione del passo scivolo e di quello a spina di pesce; in seguito discesa su di uno sci; durante la discesa spostarsi lateralmente abbandonando la pista; esercitazione dapprima in leggera, più tardi anche in ripida discesa.

Il passo del pattinatore è un eccellente esercizio per il coraggio e sviluppa nello stesso tempo un accentuato senso dell'equilibrio. Richiede un'assoluta padronanza della discesa su di uno sci; dev'essere esercitato e ripetuto frequentemente in un terreno adatto.

GIOCHI E ALTRE FORME

Giochi di movimento: 1. Disponiamo gli allievi in circolo e facciamo numerare per due o per tre. Al grido di un numero, gli allievi relativi si rincorrono esternamente al circolo, sulla destra o sulla sinistra, mentre i rimanenti rimangono al loro posto e delimitano così il percorso (con o senza bastoni);

2. come 1. ma gli allievi si dispongono su di un rango: chi primo arriva, su un determinato percorso;

3. corsa ad inseguimento di due squadre (partiti); eventualmente anche con piccole salite;

4. bianchi e neri. I due ranghi si dispongono schiena contro schiena. Al grido « bianco » o « nero » scappano gli allievi relativi, mentre gli altri li rincorrono;

5. gare di corsa sotto forma di staffette: una volta per esempio su percorso a serpentina (i bastoni servono da banderuole); un'altra su tratta diritta;

6. corsa ai numeri. Gli intervalli e le distanze devono essere grandi.

Corsa ai numeri a serpentina (slalom) attraverso i compagni;

7. giocare a rincorrersi in un campo limitato;

8. staffette circolari su lunga distanza o con ostacoli e piccoli esercizi di destrezza;

9. gare di pattuglia, su distanze diverse, con gruppi di quattro allievi;

10. staffette su percorso composto da più tratte (trasmissione volante).

LA DISCESA

Indicazioni generali: Abbiamo tre posizioni di discesa nelle quali il corpo, a seconda del terreno e delle condizioni della neve, assume una posizione normale, intermedia o accosciata mantenendo una scioltezza muscolare assoluta. Le articolazioni dei piedi sono fortemente flesse in avanti, quelle del ginocchio sono pure flesse, cosicchè ne possono scaturire, ad ogni irregolarità del terreno, dei molleggiamenti naturali. Lo sciatore ha lo sguardo continuamente volto in avanti e studia la pista; il tronco è, di regola, eretto e in una posizione comoda; le braccia, leggermente flesse all'articolazione del gomito, pendono liberamente davanti al corpo. Le mani vengono a trovarsi direttamente davanti alle cosce e ogniqualvolta il corpo si abbassa, si spostano automaticamente in avanti. I bastoni sono indietro e le rotelle sollevate. In relazione a eventuali influssi esterni il corpo mantiene l'equilibrio assumendo una posizione avanzata (Vorlage) o una posizione arretrata (Rücklage).

LA POSIZIONE NORMALE

Esecuzione: Se il fondo è duro, gli sci assumono la larghezza delle anche: se la neve è invece polverosa sono quasi uniti. Gli sci devono essere condotti orizzontalmente e caricati ugualmente del peso; uno sci dev'essere leggermente avanzato.

Indicazioni didattiche: Incominciamo con esercizi preparatori in pianura facendo assumere dagli allievi, volta per volta, le diverse posizioni; indi cambiamenti successivi, senza interruzione alcuna, da posizione a posizione. Più tardi dal passo scivolo, passare alla discesa su pendio poco ripido, dove ci sia un'ottima superficie per l'avvio e spazio sufficiente per arrestarsi. Nella neve scorrevole, esercitiamo la discesa in posizione avanzata e in quella arretrata, il cambiamento di posizione durante la discesa, il cambiamento tra posizione avanzata e arretrata, la discesa su di uno sci, i saltellamenti sollevando le estremità degli sci, i saltellamenti con cambiamenti di direzione e il passo del pattinatore.

discese oblique controllando ogni volta la posizione. Tutto questo alternato con brevi esercizi di molleggiamenti, con l'alzare dello sci a monte e con esercizi di posizione avanzata.

La posizione di discesa obliqua dev'essere esercitata correttamente di continuo perchè è la posizione d'inizio più usata per ogni cambiamento di direzione. Determinante per l'esecuzione di un cambiamento di direzione è appunto la *buona posizione iniziale*.

LA POSIZIONE SPACCATA

Esecuzione: Uno sci viene spinto in avanti in maniera che la gamba anteriore sia flessa e il tallone rimanga posato sullo sci. Gli sci sono, nel senso della larghezza, quasi uniti. La coscia della gamba posteriore si trova in posizione perpendicolare rispetto al terreno.

Indicazioni didattiche: Dopo aver esercitato la posizione in pianura, esercitiamo la stessa discesa



normale

intermedia

accosciata

LA POSIZIONE DI DISCESA OBLIQUA

Esecuzione: Su di una traccia naturale, avanziamo leggermente la parte del corpo che si trova a monte (in alto), spingiamo avanti lo sci a monte, presso a poco metà lunghezza di un piede e carichiamo del peso del corpo lo sci che si trova a valle (in basso). Le anche sono abitualmente piegate verso monte (all'indietro), cosicchè il tronco guarda verso valle. Bisogna fare attenzione a che non venga commessa un'esagerazione a scapito di una superiore libertà di movimento (posizione naturale). Lo sguardo è volto nella direzione di discesa e gli sci sono mantenuti non troppo distanti l'uno dall'altro.

Indicazioni didattiche: Facciamo esercizi da fermo sul pendio e controlliamo l'allievo. Seguono quindi esercitazioni, su tutte e due i lati, su neve scorrevole, lungo un pendio poco ripido, in seguito su neve dura e su di un pendio la cui ripidità aumenta continuamente. Ugualmente facciamo eseguire *lunghe*

dando un pendio leggermente inclinato e aumentiamo gradatamente fino all'esercitazione su discesa ripida. Scegliamo possibilmente un terreno ondulato e durante l'esercitazione alterniamo i cambiamenti della posizione spaccata, la discesa con accentuata posizione avanzata o arretrata e la discesa senza bastoni.

LA DISCESA NEL TERRENO

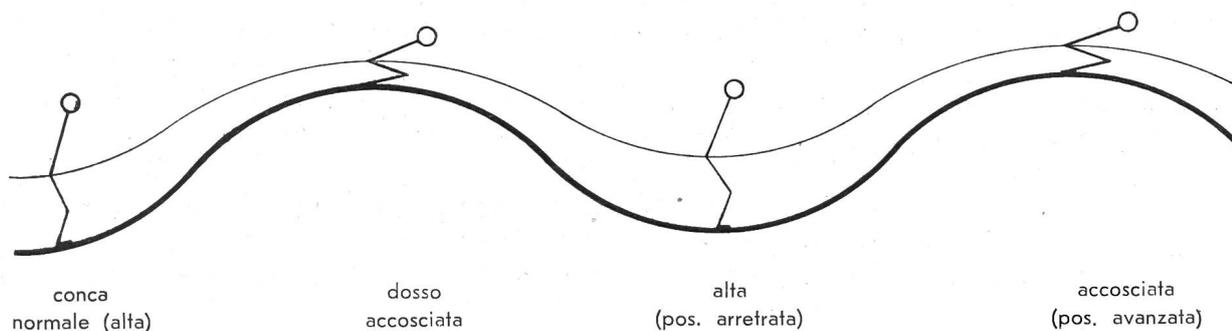
PASSAGGIO DI DOSSI (rialti)

Esecuzione: prima del dosso assumiamo la *posizione normale*, sul dosso la *posizione accosciata* e passato lo stesso ritorniamo alla *posizione normale*; non dimentichiamo però di portarci, sul dosso, in posizione avanzata. Il corpo lo dobbiamo abbassare in modo che, passando sul dosso, percepiamo quasi sotto i piedi una spinta dal basso verso l'alto. Accentuati passaggi dalla pianura o dalla leggera discesa in un pendio ripido richiedono la stessa tecnica.

PASSAGGIO DELLE CONCHE

Esecuzione: nella prima parte della discesa assumiamo la *posizione accosciata*, nella conca la *posizione normale* (alta), per riprendere poi sulla salita opposta la *posizione accosciata*. L'identica tecnica viene impiegata per il passaggio da un pendio ripido a un pianoro.

Indicazioni didattiche: Facciamo esercitare dapprima, durante piccole discese, le diverse posizioni e scegliamo a questo scopo conche e dossi di piccola entità. In seguito aumentiamo la difficoltà e



alterniamo anche esercitazioni con discese oblique (conche ad angolo acuto vengono affrontate di regola in posizione spaccata).

IL SALTO NEL TERRENO

(salto da un piccolo trampolino)

Esecuzione: Dopo la preparazione costituita da una flessione a fondo, nella quale facciamo attenzione a che gli sci vengano a trovarsi alla stessa altezza, prendiamo una spinta piena di slancio *in avanti* e *in alto* e atterriamo quindi con elasticità. Durante il salto nel terreno in discesa poco veloce, adoperiamo anche i bastoni.

Indicazioni didattiche: EsercitiAMO sul posto piccoli salti in alto, con successivi molleggiamenti; saltellamenti durante la discesa, salti al disopra di piccoli dossi (neve ben battuta), in seguito salti da un piccolo trampolino (fatto costruire dagli allievi stessi), in ogni modo però non oltre 2—8 metri.

FORME DI GIOCHI

PER L'INSEGNAMENTO DELLA DISCESA

1. Discesa su di un pendio poco ripido. Chi arriva più lontano?
2. Discesa senza bastoni alternata con movimenti diversi delle braccia (flessioni a fondo) o con compiti di raccolta di oggetti sparsi sulla neve.
3. Discesa sotto forma di staffette. Il prossimo sciatore parte quando il primo ha oltrepassato il traguardo.
4. Discesa con saltellamenti. Chi sa eseguire il maggior numero di salti intermedi? Quale va-

riazione obblighiamo gli allievi a eseguire un numero di salti precisato.

5. Discesa su di una gamba sola.
6. Discesa obbligata (sotto porte) con flessioni a fondo e rialzarsi alla posizione normale.
7. Passaggio di piccoli ostacoli.
8. Discesa per gruppi, dandosi le mani.
9. Piccoli concorsi di salto con rincorsa limitata.
10. Gare costituite dal passaggio di conche e dossi.
11. Tutte le forme di staffette possono poi venir combinate con piccoli giochi di corsa.

FRENAGGI

LO SPAZZANEVE

Esecuzione: Dalla posizione di discesa intermedia, flettiamo fortemente le ginocchia spingendo le estremità (code) degli sci all'infuori, mentre le punte rimangono unite. Abbiamo cura che la condotta degli sci sia naturale, che gli sci vengano caricati del peso identicamente, che il tronco rimanga naturalmente eretto e che i bastoni restino indietro.

Indicazioni didattiche: Prima di tutto esercitazione a fondo della posizione in pianura, aumentando e diminuendo alternativamente l'angolo di apertura delle estremità. Di tanto in tanto flessioni nella posizione di spazzaneve (posizione di stemm). Come esercizio successivo facciamo seguire l'avvio in posizione di spazzaneve con discesa nella stessa posizione in pendio poco ripido. Più tardi cambiamenti fra posizione a spazzaneve e posizione normale (sci paralleli) e da ultimo, dopo avvio in posizione normale passaggio diretto allo spazzaneve, con angolo di apertura di diversa ampiezza.

LA SCIVOLATA DI FIANCO

Esecuzione: L'avvio della scivolata nella posizione di discesa obliqua viene dato dalla condotta piatta degli sci e da una flessione a fondo; lo sci a valle è caricato della maggior parte del peso. La posizione avanzata causa la scivolata in avanti, mentre la posizione arretrata produce quella indietro.

Indicazioni didattiche: Dapprima esercitazione dalla posizione di discesa obliqua, quindi direttamente dall'avvio. EsercitiAMO alternativamente la sci-

volata e l'arresto; in seguito la scivolata in posizione arretrata e in posizione avanzata, dapprincipio su di un pendio poco ripido, quindi su di uno ripidissimo con neve battuta e da ultimo anche in neve alta.

FRENAGGI SOTTO FORMA DI GIOCHI

E ALTRE APPLICAZIONI

Gli esercizi nella posizione di spazzaneve (stemm) non sono particolarmente benevisi; è perciò utile incominciare presto con piccoli giochi. Anche se l'esercitazione dello spazzaneve dev'essere intensa, non è detto che si debba continuamente averla sotto mano.

1. Tutta la classe si dispone su di un rango. Avvio in posizione di spazzaneve. Chi è capace di arrestarsi per il primo?
2. L'identica cosa; si è però obbligati a fermarsi davanti a un ostacolo formato coi bastoni.
3. Possiamo suddividere il campo di discesa in diverse zone. Ogni arresto in una determinata zona viene premiato con punti. Sotto questa forma, l'esercitazione può assumere anche la forma di concorso per gruppi.
4. Chi sa scendere più lentamente?
5. Scivolata a serpentina, attraverso porte costituite dai bastoni infissi lungo il pendio, facilitata dall'assunzione alternata della posizione avanzata e di quella arretrata.
6. Scivolata di fianco e arresto su di un punto precisato.
7. Scivolata dalla discesa in linea obliqua e arresto su di un punto precisato.

CAMBIAMENTI DI DIREZIONE

VOLTATA A VENTAGLIO

Esecuzione: Alzare lo sci interno, girarlo nella direzione voluta, posarlo, caricarlo del peso scaricando simultaneamente l'altro, che eseguisce poi lo stesso movimento. Questo movimento lo ripetiamo fino a quando abbiamo raggiunto la direzione voluta. Il corpo deve precedere tutto il movimento; è indispensabile ch'esso assuma la posizione avanzata. Se la discesa è veloce gli sci devono essere girati solo di poco; il movimento deve allora essere rapido.

Indicazioni didattiche: L'allievo esercita dapprima l'esecuzione rapida della voltata a ventaglio in pianura, più tardi su di una leggera discesa, poi il passo del pattinatore e la discesa su di una gamba sola. Segue quindi l'esercitazione della voltata a ventaglio a monte e a valle, dove viene tenuto conto di un graduale aumento della difficoltà (ripidità del pendio). Da ultimo la stessa cosa in neve polverosa (non battuta).

VOLTATA A SPAZZANEVE

Esecuzione: Dalla posizione di discesa obliqua, flettiamo le ginocchia e portiamo lo sci a monte, senza naturalmente caricarlo del peso, nella posizione di spazzaneve (stemm). Una volta ottenuta questa posizione, carichiamo del peso lo sci esterno (a monte), spostiamo il corpo in posizione avanzata e manteniamo la posizione di spazzaneve. Lo sci interno viene riunito avanti e si termina quindi nella nuova posizione di discesa obliqua. Contemporaneamente allo spostamento del peso avviene anche il naturale giro del corpo nel senso della curva.

Indicazioni didattiche: Esercitazione della posizione di spazzaneve e dello spostamento del peso del corpo in pianura, dalla quale scaturisce poi la voltata a spazzaneve. Dapprincipio, l'allontanamento dalla linea di caduta (curva) dev'essere limitato; bisogna invece sottolineare in modo speciale lo spostamento corretto del peso del corpo *contro* lo sci esterno. Possiamo quindi aumentare gradatamente la difficoltà.

CRISTIANIA A MONTE

Esecuzione: Discesa in posizione obliqua oppure anche sulla linea perpendicolare. L'avvio del cristiania è dato da uno slancio rotativo del corpo (rotazione nel senso di cambiamento di direzione; in caso di necessità avvio per mezzo di un'anticipata presa di slancio dell'anca e della spalla interne), nella prima fase del quale ci *abbassiamo avanti e in basso* caricando fortemente del peso lo sci esterno e terminando tendendoci *avanti e in alto*. Ci troviamo quindi di nuovo nella posizione di discesa obliqua. Bisogna evitare ogni superfluo movimento delle braccia o dei bastoni.

Indicazioni didattiche: Esercitiamo: durante la discesa l'abbassarsi avanti (tuffarsi quasi); la scivolata di fianco eseguita dalla discesa in linea obliqua, la stessa con posizione avanzata, una breve discesa con l'abbassarsi avanti a fondo, con un giro del corpo pieno di slancio eseguito in piano.

IL CRISTIANIA A SEMISPAZZANEVE

Siccome si adatta per tutte le qualità di neve, bisogna avere la *massima cura* nell'insegnamento dello stesso.

Esecuzione: Dalla discesa obliqua portiamo lo sci a monte (in alto), senza caricarlo del peso, in posizione di semispazzaneve (stemm); avviene quindi lo spostamento del peso del corpo nel senso dello slancio *avanti e in basso*. Lo sci interno viene fatto seguire ed è portato nella posizione normale di discesa obliqua. Il corpo, alla fine dello slancio, viene teso *avanti e in alto*. (Vedi fotografie). Nella neve alta diamo particolare importanza alla fase in



posizione di semispazzaneve (stemm), sulla neve dura e quando la velocità è accentuata invece alla fase del cristiania.

Indicazioni didattiche: Dapprima esercizi di flessione, quindi portare la gamba in posizione di semispazzaneve (stemm), tuffarsi avanti; gli esercizi di posizione avanzata vanno presi separatamente. Dopo aver imparato e soprattutto acquistato sicurezza nell'esecuzione dello spazzaneve e della scivolata di fianco, iniziare l'esercitazione del cristiania a semispazzaneve propriamente detto, dapprima un cristiania preso singolarmente, quindi due, tre o più di seguito (esecuzione scorrevole).

CRISTIANIA A VALLE

Esecuzione: Avvio dalla posizione normale di discesa obliqua.

Inizio dello slancio:

- per mezzo di un semplice giro (slancio) del corpo nel senso del cristiania, vale a dire della voltata;
- come a), ma con una precedente presa di slancio (girare del corpo) verso monte;
- come b), ma con la presa di slancio ancor più accentuata in maniera che ne scaturisca quasi un cristiania a monte. Di regola, questa contropresa di slancio, serve da frenaggio e talvolta anche per l'avvio dello slancio a valle.

L'alleggerimento avviene esattamente nel momento in cui la forza di rotazione agisce per mezzo dell'abbassarsi avanti (tuffarsi). La posizione avanzata scarica del peso le estremità degli sci; l'abbassarsi causa invece un momentaneo alleggerimento di tutto lo sci. Se la neve è alta o non troppo sciabile oppure la velocità è minima, l'attrito può essere diminuito alzando rapidamente e di continuo gli sci (identico movimento nella ginnastica: attirare i talloni alle cosce).

Il peso sugli sci (pressione): per mezzo della posizione avanzata scaturisce un'accentuata pressione sulle punte degli sci, cosicchè quest'ultime



Tuffarsi avanti e in basso con giro del corpo nel senso dello slancio.

vengono ad agire da perno. Appena sorpassata la linea di discesa perpendicolare, lo sci interno viene scaricato del peso e portato in avanti, mentre quello esterno viene caricato del peso e il ginocchio flesso.

Fase finale: Non esagerare nello slancio; *tenzione avanti e in alto*, nella nuova posizione di discesa obliqua.

Indicazioni didattiche: Nella maggior parte dei casi vengono eseguiti gli stessi esercizi praticati per il cristiania a monte, con la sola aggiunta dell'esercizio: attirare ripetutamente gli sci alle cosce. Esercitare dapprima il cristiania a monte, indi dalla linea di discesa perpendicolare, in seguito quello a valle; anche qui procedere gradatamente: esercitarlo cioè singolarmente, quindi in serie, prima sulla pista e poi su neve molle.

GIOCHI DI APPLICAZIONE

1. Formare delle colonne e discendere quindi a spazzaneve a serpentina.

2. Marcare delle porte nel terreno e quindi discendere a spazzaneve passando tra le stesse.
3. Esercitazione dei diversi cristiania attraverso porte. Anche sotto forma di concorso.

GIOCHI NEL TERRENO

CON APPLICAZIONI GENERALI

1. *Caccia alla volpe.* Ci necessita per questo gioco un terreno illimitato, con foresta. Diamo un vantaggio di alcuni minuti alla volpe; i cacciatori ne individuano la traccia e hanno quindi il compito di inseguirla e raggiungerla entro un determinato tempo.
2. *Corsa d'orientamento* con diversi posti di controllo.
3. *Corsa d'orientamento* con esercizi singoli, quali *lettura della carta ecc.*, distribuiti lungo il percorso.
4. *Raduno* (riunione) secondo la carta. La partenza avviene per gruppi, da posti differenti.
5. *Corse di pattuglia* su distanze diverse.

E ora un „EVVIVA“ per la stagione sciistica 1945/46!

Corsi federali per Capi sci

È uscito il programma dei corsi federali per coloro che intendono dedicarsi all'insegnamento dello sci nell'I. P. Esso comprende anche due corsi ai quali possono essere ammessi i ticinesi e precisamente:

Corso Nr. 1/46 dal 7 al 12 gennaio al Lago Nero (Canton Friburgo) - In lingua francese - Alloggio in baracche militari.

Corso Nr. 3/46 dal 28 gennaio al 2 febbraio a Macolin - In lingua francese.

Al corso Nr. 1 possono partecipare solo degli sciatori con buone conoscenze dello sci. Per i capi che hanno già partecipato con successo ad un corso federale di sci il presente sarà considerato quale

corso di ripetizione. Non sono ammessi giovani nati dopo il 1926. All'entrata al corso i partecipanti saranno sottoposti ad un esame: coloro che non lo superano saranno immediatamente licenziati.

Al corso Nr. 3 non vi sarà esame di entrata. Esso è riservato ai capi I. P. attivi (istruzione base) che desiderano imparare lo sci per poterlo insegnare nei loro gruppi o Associazioni.

Dato il numero limitato di posti a disposizione non tutte le iscrizioni potranno essere ammesse. Chi si interessa ai suddetti corsi dovrà inoltrare la domanda alla Sezione I. P. del Dipartimento Militare cantonale al più tardi 12 giorni prima dell'inizio del corso.

Organizzate i corsi sci!

È a voi, capi, che ci rivolgiamo per invitarvi ad organizzare, non appena le condizioni della neve lo permettano, dei corsi di sci con i vostri giovani.

La Sezione I. P. del Dipartimento Militare cantonale mette a vostra disposizione gli sci di cui abbisognate, il C.C.G., in caso di campeggi raggruppati, vi fornisce i viveri. Inoltre, in località lontane dall'abitato, avrete la possibilità di tenere il vostro corso in baracche militari.

Conoscete la procedura per tenere questi corsi: bisogna annunciarli almeno dieci giorni prima alla

Sezione I. P. del Dipartimento Militare indicando il nome del capo, la località e le date in cui il corso viene tenuto, il programma giornaliero (per un totale di 30 ore minime di allenamento), l'elenco dei partecipanti. Sono ammessi solo quei giovani che nell'anno precedente, o nello stesso in cui ha luogo il corso, abbiano partecipato agli esami del Gruppo A (esami di base).

Non indugiate quindi e mettetevi di buzzo buono al lavoro. Le soddisfazioni che ne trarrete vi ricompenseranno dei vostri sforzi!

Indirizzo per la corrispondenza: Redazione di «Giovani forti-libera Patria», U.F.I., casella postale, Bienna. Termine per il prossimo numero: 20 gennaio 1946.

Cambiamenti d'indirizzo: sono da comunicare senza ritardo all'U.F.I., indicando il vecchio indirizzo.

Nuovi indirizzi: inviateci gli indirizzi di capi, di istituti, di personalità che possono aver interesse di ricevere il nostro bollettino.