

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Squirt : sport tridimensionale  
**Autor:** Geiger, Mirjam  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999907>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.02.2025

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



## Squirt - sport tridimensionale

di Mirjam Geiger

Fotografie di Patrick Feisthammel, illustrazioni tratte da «The Squirt book»

Alcuni membri della nazionale svizzera di canoa, a metà del 1988, hanno portato dagli USA alle nostre latitudini una nuova dimensione nella pratica della canoa. In occasione dei premondiali, svoltisi sulla costa orientale americana, si sono imbattuti nello sport dello Squirt. Grazie a contatti con la Francia, dove vennero fabbricate le prime imbarcazioni europee idonee a quest'attività, la nuova moda sportiva sull'acqua ha fatto il suo ingresso in Svizzera. Ma che cos'è lo «Squirt»?

Mirjam Geiger, 29 anni, è canoista attiva da tre lustri con il brevetto di monitrice 2 G + S della specialità e attualmente presidente del Club di canoa di Zurzach. Lavora in un laboratorio di ricerca del Policlinico di Zurigo. I primi contatti con lo «Squirt» li ha avuti tramite un collega di club il quale, ai premondiali nel Maryland del 1988, aveva scoperto questo affascinante gioco con l'acqua.

### Cos'è lo «Squirt»?

Chi cerca questa parola inglese su un vocabolario, trova la seguente traduzione: «sprizzare», «sprigionare improvvisamente da una piccola apertura». Ambedue i termini sono però una descrizione succinta. Canoisti-Squirt sono artisti che producono con le loro imbarcazioni candele, piroette e capovolte e che nel torrente giocano con la corrente, le rapide e i vortici. Sono paragonabili agli specialisti dell'Hot-Dog nello sci; gioia, movimento, fantasia ed estetica costituiscono il filo conduttore.

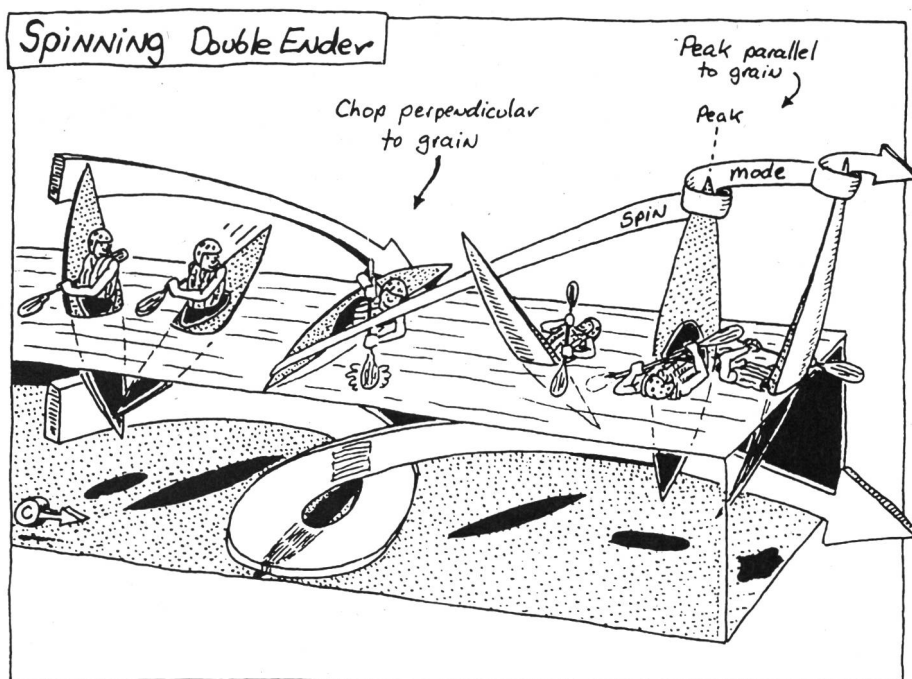
### Tecnica agonistica raffinata

L'idea di giocare con l'acqua non è nuova fra i canoisti elveticici. Fino a poco tempo fa bisognava ricorrere alla forza dell'elemento liquido di una cascata o di un riflusso per eseguire figure acrobatiche come candele o capovolte. Uno dei luoghi più adatti per questo genere di esibizioni era una piccola rapida presso Bremgarten, dove per alcuni anni si sono addirittura svolti campionati svizzeri della specialità. Presupposto principale era una solida e stabile costruzione della canoa. Imbarcazioni piatte di gara, s'è subito notato, reagivano sì velocemente e intensamente in quelle situazioni, ma con la conseguenza di riportare ampi squarci se non addirittura spezzarsi.

### Come sempre: dall'America

Il vero impulso per questo sport è stato dato dagli specialisti dello slalom: con un cosciente «errato» spostamento del peso del corpo e una speciale tecnica di pagaia, sono riusciti a imprimere veloci cambiamenti di direzione e passaggi «tagliati» dei picchetti. Da fonti americane, dove lo Squirt è molto popolare, l'inventore di queste tecniche risulta essere tale

Eric Evans: nel 1970, in occasione dei campionati americani di slalom, più per caso che per intenzione voluta, ha messo in pratica questa tecnica per salvarsi da una situazione disperata. Esperti di Squirt sostengono persino che, oggi, la vittoria ha molto a che fare con l'efficiente padronanza e applicazione della tecnica Squirt. Alcuni slalomisti l'hanno utilizzata coscientemente per fare dello spettacolo (passaggio delle porte con la punta



«Spinning double ender» è un doppio avvitemento con la punta nell'aria.

dell'imbarcazione innalzata il più possibile). Ciò risultò l'inizio della pratica della «canoa artistica» con i suoi giochi e figure con l'imbarcazione sull'acqua.

## Imbarcazioni come tavole da surf

Sono state progettate e costruite speciali imbarcazioni, in modo da trasferire alle stesse ancor più efficientemente ogni movimento e ogni pagaiata. La parte superiore è concava, ciò che le fa sembrare più una tavola da surf che non a una canoa. Questo accorgimento riduce di molto il volume, il che si trasforma a sua volta in una veloce reazione della «canoa» ad ogni impulso. Le barche da Squirt sono «tagliate» su misura: taglia del canoista, peso e grandezza delle scarpe... lasciano al vogatore ben poca libertà di movimento, per contro lo stretto contatto con l'imbarcazione torna a tutto vantaggio delle acrobazie che si vogliono fare.

Le altre dimensioni corrispondono a quelle di un normale kayak: lunghezza 3,30 - 4,00 metri, larghezza 0,60 metri. Recente la fabbricazione di canadesi per lo Squirt.

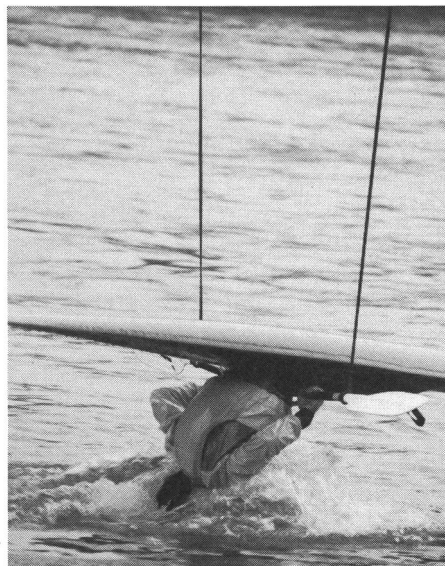
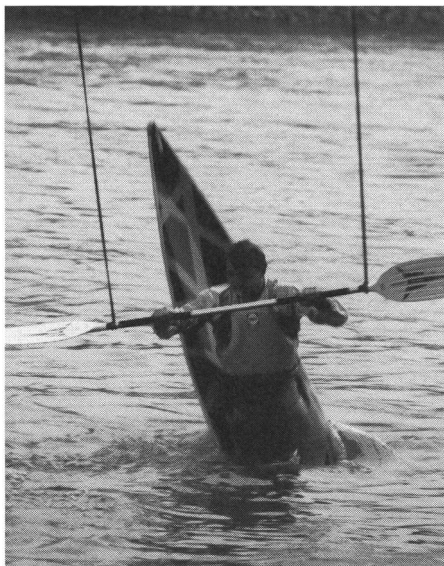
Tramite questo rapporto di volumi estremo, la relazione pressione dell'acqua - stabilità si situa in zona limite: l'imbarcazione da Squirt ha solo il 51 per cento di possibilità di navigare sull'acqua, come viene affermato sulla «bibbia» americana dello Squirt. Non si può dunque parlare di navigazione con tali imbarcazioni, piuttosto che si libra a pelo d'acqua.

## Squirt = padronanza del corpo

In questo sport si sono delineate due tendenze. Si possono eseguire figure sull'acqua piana con pagaiate con il solo impegno del corpo e le stesse con lo spostamento finalizzato del peso del corpo. Già esistono serie intere di speciali varianti con candele e piroette oppure numeri più complessi con ruota e serie di figure che esigono un'elevata padronanza del corpo. Chi padroneggia queste complicate successioni - che presuppongono un buon margine di anticipo mentale - può inframmettere giochi di pagaia supplementari. Questa è l'arte dello Squirt.

### Sul torrente

Una seconda possibilità viene offerta sul torrente dove il canoista «scende



Questi congegni facilitano l'apprendimento di abilità e figure.

danzando fra sassi, onde e rapide». Bisogna però essere dei canoisti eccellenti, poiché improvvise turbolenze determinano effetti estremi sull'imbarcazione, difficili da correggere con la forza fisica. Presupposti sono un perfetto eschilotaggio e conoscenza dell'acqua, come pure il talento di adeguarsi da un attimo all'altro a

nuove situazioni e, inoltre, di prevedere in pari tempo la prossima. L'entusiastica bibbia americana dello Squirt scrive: «Il fiume richiede una certa disciplina, abbiamo la possibilità di lottare tramite le sue strutture. Questa capacità è costituita dal saper seguire la via data dalla natura, mantenendo armonia, fantasia e vivacità.



Immersione della prua: un esercizio di base.

## Spettacolo

Descrivere la personalità dei canoisti che abbracciano lo Sqrirt è relativamente facile e breve. Sono abili e versatili, dispongono di veloce e pratica capacità di comprensione e di reazione e hanno piacere al gioco e danza con l'acqua. Altri presupposti sono una tecnica perfetta e un eschimo-taggi sicuro. Soprattutto nella danza da un turbine all'altro sul fiume ogni colpo di pagaia dev'essere perfetto, dato che l'imbarcazione non permette alcun errore.

L'ideale americano di libertà e di vita nel presente, fa sì che lo specialista di Sqrirt prenda «ogni acqua come una sfida» e un arricchimento della sua vita: «La vita sboccia se ne facciamo qualcosa e si ripete se restiamo sul posto». Il piacere allo straordinario, che entusiasma sia il navigatore sia lo spettatore, spinge questi sportivi a cercare sempre qualcosa di più «pazzo». Questo desiderio è caratteristica, più o meno nascosta, di ogni appassionato di Sqrirt. Non si lascia trascinare dall'umore del momento, bensì si concentra su sé stesso, su

imbarcazione e acqua, il che è d'importanza vitale.

## Pericoli

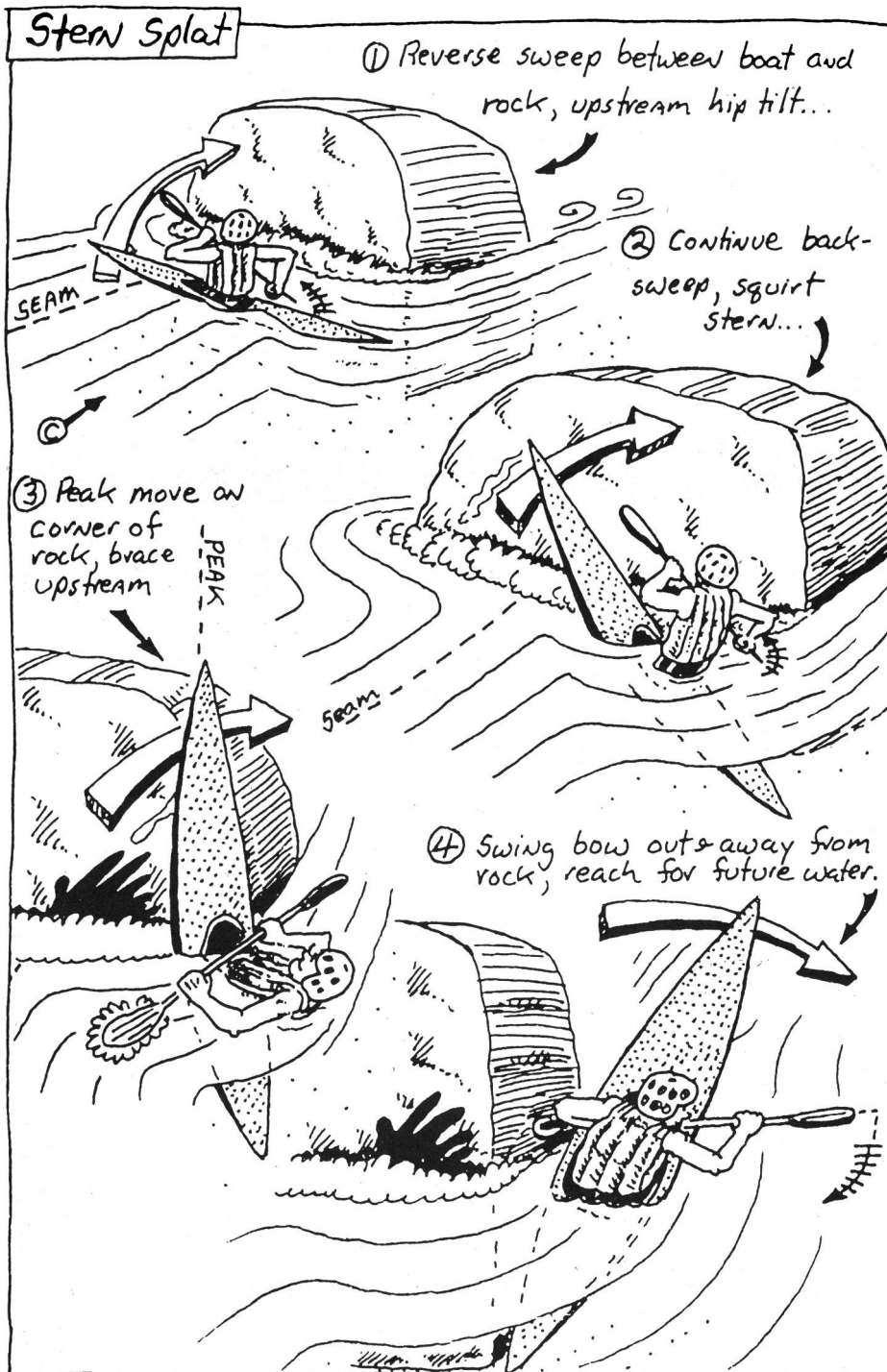
Quasi tutte le discipline sportive «inventate» di recente contengono qualcosa di straordinario e non sono immuni da pericoli se non si osservano le regole del gioco e non si adottano misure precauzionali.

Nello sport dello Sqrirt si teme soprattutto di non riuscire a sgusciare dalla canoa in caso di rovesciamento. Ciò risulta estremamente difficile dall'imbarcazione di Sqrirt: la pratica di questa disciplina è quindi da sconsigliare a chi non padroneggia alla perfezione la tecnica dell'eschimo-taggi. Inoltre, come ovvio nella pratica della canoa «normale», si esce sul fiume sempre in gruppo, mai soli! Certe figure dello Sqrirt esigono un comportamento contraddittorio rispetto all'insegnamento dato di regola ai principianti. Esempi: spostamento assurdo del peso del corpo (che per il principiante costituirebbe il primo naufragio...) oppure innalzare l'imbarcazione davanti a una roccia (anche per esperti canoisti può sfociare in situazione senza via d'uscita). Misure di sicurezza sono quindi assolutamente necessarie, dall'acqua o da terra.

Oltre a questi pericoli, che richiedono concentrazione e buon senso, ci sono anche ulteriori importanti regole di comportamento: inevitabili sono le ferite ai piedi e alle gambe (già all'imbarco e allo sbarco). Si può ricorrere a migliorie nel rivestimento interno della canoa, anche se lo spazio è assai ristretto. Come già citato, il punto più importante è la conoscenza dell'acqua. Accanto ai movimenti imprevedibili, v'è anche da tener conto del livello dell'acqua. La nuova terza dimensione può tramutarsi in uno spiacevole incontro con sassi, invisibili dalla superficie dell'acqua. Ci sono infine i rischi di colpi alla schiena e alle anche.

## Freddo e umidità

L'intenso contatto di tutta l'unità imbarcazione/canoista con l'acqua obbliga a proteggersi da colpi di freddo. In particolare la regione dei reni, in queste imbarcazioni costantemente sotto lo specchio dell'acqua, è da proteggere in modo efficace. La miglior protezione è data dalla muta in neoprene espanso o, almeno, calzoncini e cintura dello stesso materiale accanto ai normali indumenti di base. Più



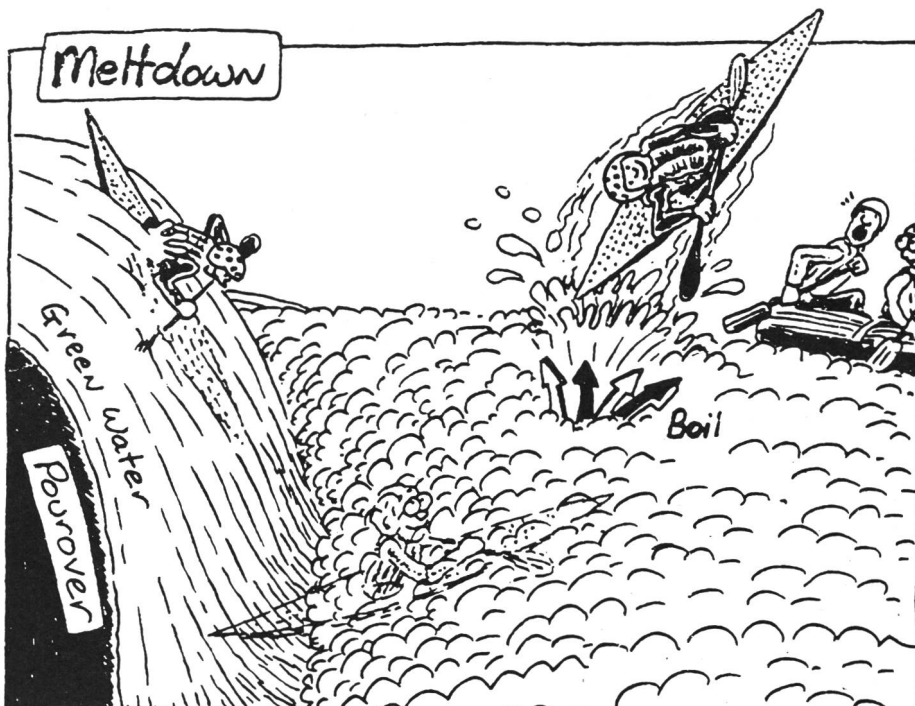
«Stern Splat» è una forma di gioco nel torrente davanti a una roccia: immersione con la poppa e sfiorare la roccia con la prua. Solo per intenditori!



esposte che nella normale pratica della canoa è la testa. A farne le spese sono soprattutto naso e orecchie: casco, gocce per le orecchie, pinza per il naso. Anche in questo caso vale la massima: mai esagerare con lo sport! L'appassionato di Squirt si trova nel conflitto fra avvenimento totale ed esposizione al pericolo. A lui la scelta.

## Formazione: si o no

Con ogni nuova disciplina sportiva affiora sempre il problema: lasciamo questo sport ad alcuni «pazzerelli» e autodidatti oppure è da integrare in una formazione? Una domanda che si pone nelle discipline sportive che comportano certi pericoli e quindi anche certe responsabilità. Inserendo lo Squirt nei corsi di canoa si potrà evitare che canoisti inesperti muovano le



In picchiata, immersione e uscita «a freccia».

loro prime pagaiate in questa specialità senza istruzione e sorveglianza. Gli incidenti dei cosiddetti autodidatti costituiscono un pregiudizio per quelle discipline sportive che cercano di affermarsi, soprattutto perché evitabili.

Chi è adatto a imparare questa disciplina? Senza ombra di dubbio solo buoni canoisti, non importa se provenienti dal settore agonistico o dall'escursionismo: importanti sono la conoscenza dell'acqua, capacità di reazione, colpo d'occhio, riconoscere nuove situazioni e reagire di conseguenza.

### Nessun esperimento

Tutti questi fattori necessitano una certa maturità dal punto di vista psico-fisico e anche buon senso. Da quanto detto in precedenza, dovrebbe essere chiaro che lo Squirt è materia per gruppi d'esperti, mai materia da introdurre presso principianti. Ci saranno giovani che vorrebbero provare questa «terza dimensione», ma sarà difficile che un monitore possa dimostrare questa possibilità. Meglio una spiegazione su pericoli, tecniche speciali e trucchetti, dato che lo Squirt non tollera un insegnamento sulla base di esperimenti ed errori. Bisognerà chiarire ai partecipanti anche l'aspetto della responsabilità, verso sé stessi e nei confronti dei compagni. Anche prestare la speciale imbarcazione ad amici inesperti può avere



conseguenze gravi.

Per l'introduzione allo Squirt è adatto un lago o, se disponibile, una piscina sufficientemente larga. Si tratta soprattutto di esercitare movimenti e riconoscere le reazioni della canoa ai diversi impulsi dati con la pagaia o con il corpo. Per ogni esercizio d'apprendimento occorre comunque garantire una sicurezza ottimale.

## Conclusione

Quando ci si attiene alle regole di comportamento e al buon senso, lo Squirt apre una nuova dimensione, non solo in senso figurato. All'atleta fornisce il senso d'essere un'unica unità con il battello e con l'acqua, e di muoversi armoniosamente con la natura. □



Caduta libera dal ponte.