

# Le nostre lezioni : sci di fondo

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 6

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **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.

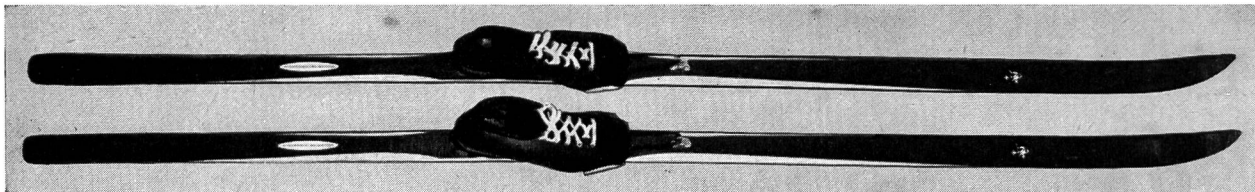
## **Haftungsausschluss**

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.



# Le nostre lezioni: Sci di fondo

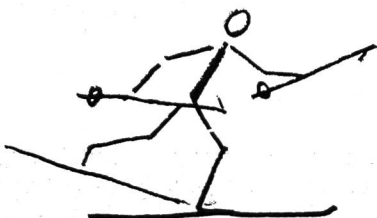
André Metzener. Testo italiano: Sandro Rossi



## 1. Preparazione Riscaldamento messa, in moto

Per questa parte della lezione, il gruppo è a sciame; ognuno ha la propria pista nella neve fresca.

- Senza l'aiuto dei bastoni, i quali sono tenuti a metà per aiutare il bilanciamento naturale delle braccia: alternare marcia e trotto leggero. Gli sci devono essere «premuti» sulla neve e non «battuti».



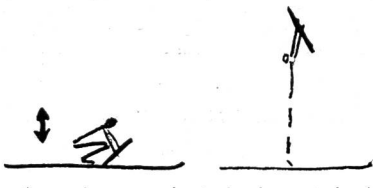
Alt! Piantate i bastoni al vostro fianco!

- Circolo delle br.: con 1 br., 3 volte in av. e 3 volte ind., cambiare di br.
- Circolo simmetrico delle braccia: circolo delle 2 br. 3 volte in av. e 3 volte ind.

Osservazione: questi circoli delle braccia vengono effettuati con lo slancio di tutto il corpo, con flessione ed estensione delle ginocchia ed alzandosi sulla punta dei piedi.

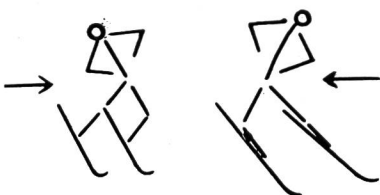
- Senza bastoni:  
Marcia in una direzione determinata. Al segnale (fischio, hop!), effettuare una conversione e, dopo il mezzo giro, correre una decina di passi nella nuova direzione, riprendere la marcia e... ricominciare più volte.

- Bastoni tenuti a due mani davanti al corpo: accosciarsi, molleggiando, saltare alzando le braccia in alto, con una estensione vigorosa e completa.



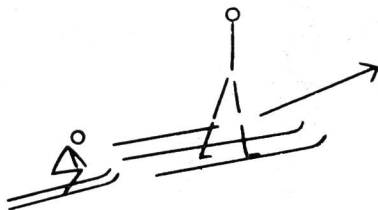
- A coppie, senza bastoni: al comando A corre attorno a B e ritorna al proprio posto (senza marciare sugli sci del compagno).

- Pos. gambe divar., piccolo passo:  
Spingere il bacino verso sin. flettendo la gamba sin. e nello stesso tempo il tronco a dr. e vice-versa (eseguire anche con molleggiamento).



- A coppie:

A passa sotto le gambe divaricate di B e si rialza dopo ca. 2 m. Indi lo stesso per B e così di seguito.



- Bastoni tenuti a 2 mani: slancio delle br. in av. in alto, 2 volte circolo delle br. a sin. del corpo, ritornare alla pos. di partenza; la stessa cosa a dr.

- Saltellare: — sci paralleli e in pos. di «stem»;

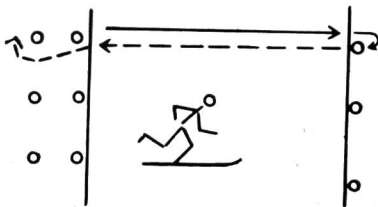
- sci paralleli, pos. divaricata stretta e larga;

- 2 volte sul piede sin. e 2 volte sul dr. bilanciando di fianco la gamba libera.

## 2. Allenamento

- Staffette, competizioni

Staffetta a «pendolo»: su di uno solo sci: «il monopattino».



- Eeguire una volta sullo sci sin. e una volta sul dr.

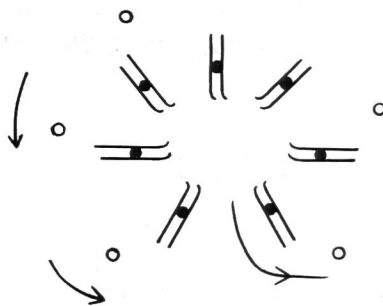
- Eeguire una volta senza e una volta con i bastoni. La stessa cosa con i bastoni tenuti a 2 mani davanti al corpo, a mo' di manubrio di «monopattino».

- Si faccia osservare che l'esecuzione è più veloce se si scivola lungamente sullo sci (l'equilibrio su di un solo sci è lo scopo dell'esercizio).

- Corsa ai numeri, formazione a cerchio frontale.

Numerare per 2 o per 3.

Dopo aver chiamato un numero, tutti i corridori corrispondenti partono nella direzione prescritta attorno al cerchio e ritornano al posto, ognuno cercando di raggiungere o precedere il compagno.

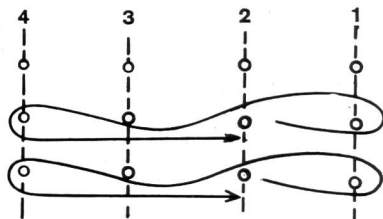


Da eseguire con e senza bastoni, in una direzione e nell'altra.

- Corsa ai numeri, in colonna.

Dopo aver chiamato un numero, tutti i corridori corrispondenti partono: in av., ognuno a dr. della propria colonna, girano attorno al primo (senza camminargli sugli sci), poi a «zig-zag» a sin. e a dr. dei compagni, girano attorno all'ultimo e ritornano direttamente al loro posto.

Per ogni colonna: designare il vincitore. Con e senza bastoni.

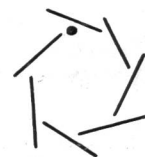


- Passo del pattinatore. Senza bastoni.

Formazione di partenza: un rango (se necessario 2) ad intervalli sufficienti. Concorso a passo pattinato su di una distanza da 100 a 200 m.

- Passo girevole

Con e senza bastoni. Ognuno disegna un grande cerchio sulla neve effettuando i passi girevoli sempre nella stessa direzione.



- Lo stesso esercizio in senso inverso.

- Idem, effettuando però un grande 8.

## Non dimentichiamo la tecnica

### - Passo alternato

Ognuno ha tracciato la propria pista, se possibile in linea retta, di 150-200 m. Iniziare con un leggero trotto, allungare poi progressivamente il passo; scivolare dapprima poco, aumentare poi gradatamente sino ad ottenere una buona scivolata.

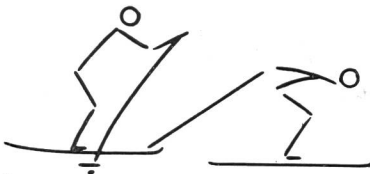
Insistere: durante il trotto leggero, il corridore deve essere «basso», grazie a una grande flessione delle ginocchia. Poi, al momento della fase scivola, le ginocchia devono essere «spinte» in av., lo sciatore trovandosi così in equilibrio su di un solo sci.



Un altro esercizio: correre leggermente nella neve profonda a fianco della pista, spostarsi poi sulla pista stessa ed effettuare dei passi scivoli allungati.

### - Spinta dei bastoni.

Insistere sul lavoro completo del tronco.



Concorso: ognuno nella propria pista: chi effettua il minor numero di «spinte» per effettuare un determinato tragitto? (150 m per esecuzione).

### - Adattamento della tecnica al terreno:

L'insegnante deve aver tracciato (se possibile il giorno precedente) una pista a possibilità variate. Discute con i partecipanti le differenti caratteristiche del terreno e i vari passi da impiegare di volta in volta. Bisogna trovare la forma più rapida e più economica.

#### Esempi:

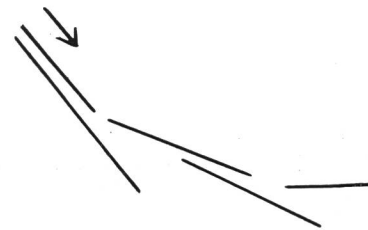
Conche e dossi ravvicinati. Effettuare il passo alternato, con scivolata ad ogni «discesa».



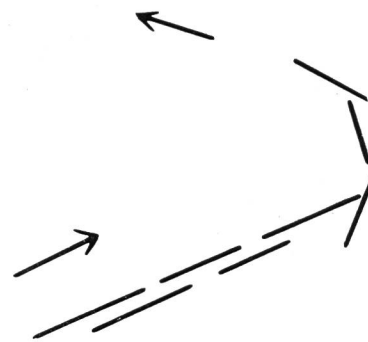
Conche e dossi distanziati: effettuare qualche passo di corsa rapido durante la «salita», indi spinta energica dei bastoni ad ogni «sommità», per poi scivolare nella discesa.



Cambiamento di direzione in discesa leggera: effettuare un passo girevole con spinta dei 2 bastoni, allo scopo di ottenere una velocità ancora maggiore.



Cambiamento di direzione in salita: iniziare con lo sci esterno (in pos. di telemark), esattamente come un atleta sulla pista in terra battuta. Girare il piede esterno verso l'interno.



Per finire: «una corsa!»  
Formare dei gruppi di 2 o 3 che restano uniti.

Heya!



## Abbonamento 1968 « Gioventù e Sport »

L'importo dell'abbonamento per l'anno 1968 (più le spese di porto) verrà riscosso contro rimborso nella seconda metà del gennaio 1968. Questo modo di procedere è necessario onde ridurre al minimo indispensabile le complicazioni di ordine amministrativo. Ringraziando gli egregi abbonati per la loro comprensione in merito, chiediamo loro di non procedere a nessun versamento, bensì di attendere il rimborso. Salutando cordialmente

L'Amministrazione  
Centrale federale degli stampati e del materiale  
3003 Berna