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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 38 (1981)

Heft: 11

Artikel: Sci acrobatico : dallo spettacolo ad uno sport pieno di vita

Autor: Ettlin, Hans / Coduri, Erico

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000463

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: 02.07.2025

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

Sci acrobatico: dallo spettacolo ad uno sport pieno di vita

Autore: Hans Ettlin
Adattamento: Erico Coduri

Ammettiamo che i primi appassionati di «Freestyle» erano una categoria di persone un poco originali.
Il loro modo di agire si spostò in una direzione diametralmente opposta alla concezione tecnica dello sci tradizionale.
Spronati da un certo stimolo e nella speranza di un conseguente premio, alcuni tentarono acrobazie che talvolta risultarono fatali alla loro salute. Malgrado ciò, gli esponenti dello sci acrobatico migliorarono in modo significativo la loro disciplina. La quale è oggi universalmente riconosciuta.
Alla fine degli anni sessanta, nacquero in America le prime esibizioni di questo genere di sport. Tipi stravaganti con sci corti e vestiti variopinti cercarono e trovarono nuovissime forme sugli sci, fornendo così idee rivoluzionarie rispetto la tecnica tradizionale. Non sorprende perciò che questa generazione di sciatori venne chiamata semplicemente «Freestyler» o amanti dello stile libero.
Radio, televisione e altri mass media, giudicarono a volte negativamente e a volte positivamente questi movimenti.
Naturalmente anche l'industria dello sci approfittò della pubblicità data dallo sci acrobatico. Così le grandi marche di automobili, pasta dentifricia, distributori di bevande, sigarette e molti altri svilupparono i loro spot pubblicitari grazie a film e foto spettacolari dello sci acrobatico. Il «Boom del Dollaro» stimolò gli hippies dello sci europeo verso gli Stati Uniti.
Alfine di dare a queste manifestazioni un carattere un pò sportivo, vennero organizzate gare, le prime delle quali allestite con regolamenti semplificati. Per un maggiore effetto pubblicitario, si dovette rendere la competizione attrattiva e stimolante, ciò che condusse diversi partecipanti a provare salti con conseguenze spesso fatali, denigrando nel contempo l'immagine sportiva dello Sci Acrobatico. Lo sviluppo sfuggì così purtroppo alle più elementari cognizioni tecniche con la logica conseguenza di parecchi infortuni. Le cose progredirono fino al punto che certe stazioni di sci americane vietarono qualsiasi manifestazione di sci acrobatico e, in certi casi, persino l'accesso alle piste per gli acrobati.
Si decise pertanto di ridimensionare tutto il sistema, allo scopo di dare una direttiva alle attività di professionisti e dilettanti, stabilendo così definitive regole.
Nell'estate del 1974 ad Einsiedeln , si giunse alla fondazione dell'EFSA (European Freestyle Skiers Association), alla quale aderirono la Svizzera, la Germania, l'Austria e la Francia.
Sotto la presidenza di Urs A. Natter di St. Moritz si fondò pure la Federazione Svizzera di Sci Acrobatico (FSSA) e, in concomitanza, gettate le basi per il nuovo statuto. La stessa si fissò un certo numero di compiti prioritari, tra i quali l'organizzazione di competizioni, la diffusione dello sci acrobatico sulle nevi elvetiche e l'elaborazione di adeguati regolamenti. Cosicché vennero organizzati campi di allenamento, per partecipare ai quali, nel balletto e nei salti, vennero stabiliti degli esercizi obbligatori.
Fu così che in Europa, lo sci acrobatico vide una forte espansione e anche i migliori Americani e Canadesi parteciparono, attirati dalla possibilità di fare fortuna, alle nostre competizioni. Della fortuna però, beneficiarono soltanto i migliori, mentre i principanti si dovettero accontentare delle briciole.
Logica la conseguente domanda da porsi, soprattutto per i giovani, sul proseguio e la continuità di questo genere di sport.

Nel 1976 la FSSA decise la fondazione (fino a quel momento composta di soli membri individuali) di società e club. Il buon esempio venne dal Tschiertschen, in breve ne seguirono altri, *tra i quali nel 1977 lo Sci Hot-Dog Ticino.*
Nel contesto Europeo, per contro, non tutti i problemi erano risolti. Alla base il lavoro non era ancora perfetto, e più lo sci acrobatico guadagnava di consistenza e più diventava sicuro, meno gli sponsor gli prestavano attenzione. Una realtà che venne percepita in modo alquanto amaro con il cumularsi di parecchie illusioni.
L'idea di base partiva però sempre dalla convinzione che lo sci acrobatico era una variante dello sci classico e meritava migliore avvenire ed uno sviluppo. Questa concezione permetteva all'Interassociazione Svizzera per lo Sci nel 1977 e alla Federazione Svizzera di Sci nel 1978 di accettare nei loro contesti la nostra Federazione. Da tre anni a questa parte inoltre, la pratica dello sci acrobatico è stata introdotta nelle Scuole Svizzere di Sci e in Gioventù + Sport. Dal 1978 vengono formati e brevettati Istruttori Svizzeri di Sci Acrobatico. Un passo importante nella divulgazione è l'apertura di un centro di sci-acro a Laax, tre anni or sono.
Nonostante che in questo giovane sport i problemi da risolvere siano ancora molti, possiamo tranquillamente affermare che la Svizzera, nel breve lasso di tempo trascorso, ha contribuito e contribuisce tuttora ad una determinante progressione di questa disciplina sportiva.

Sci acrobatico, sci artistico, ovverosia: sci nuovo e moderno

Visto dal suo lato agonistico, lo sci acrobatico è formato da tre discipline di base e cioè:
- il balletto
- i salti
- l'Hot-dog

Una volta imparate le principali forme di base nelle tre discipline, sovente gli interessi del singolo si volgono verso una o due di queste. A seconda delle necessità, lo sci acrobatico offre nuove forme e nuove capacità tecniche che possono essere utili e costruttive anche per la tecnica tradizionale.
Sotto questo aspetto, possiamo presentare ai nostri lettori lo sci acrobatico come uno sport il quale, seppur molto giovane, ha già dato e darà ancora parecchie esperienze e novità.

Il balletto

è una disciplina composta di «passi di danza» con figure e salti eseguiti durante la discesa. Lo stesso è paragonabile agli esercizi di ginnastica al suolo, di ginnastica ritmica o al pattinaggio artistico e viene accompagnato da una musica.
Precisando, si può affermare che un esercizio di balletto può comprendere bilanciamenti, rotazioni, salti, piroette e capovolte il tutto concatenato in un insieme coreografico. Queste figure possono essere effettuate su uno o due sci e anche con gli sci incrociati.
Il balletto offre la possibilità allo sciatore di esprimere il proprio temperamento ed i propri sentimenti al seguito di movimenti artistico-acrobatici da eseguire con gli sci.

Curva Reuel Foto: R. Homberger

I salti

compongono una disciplina acrobatica e gli stessi, siano salti in posizione eretta o salti mortali, vengono eseguiti su speciali trampolini. Salti in posizione eretta sono per esempio una spaccata laterale, un salto teso con giro completo su sé stesso (360°), detto elicottero, o molti altri ancora. I salti mortali vengono distinti in salti mortali avanti, indietro o laterali e, se vogliamo andare nel difficile, possiamo parlare di doppi, tripli, avvitamenti, ecc. Dato il logico e conseguente rischio al quale si sottopone, lo sciatore dovrà, in questa disciplina, qualificare i suoi salti prima di presentarli in gara.

Calcio del mulo Foto: R. Homberger

L'Hot-dog

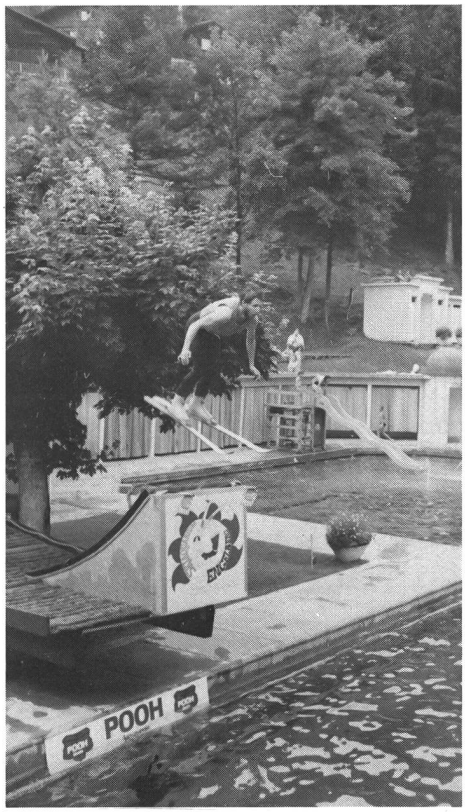
è una parola americana che significa, tradotta letteralmente, «cane caldo» ma che nella sua accezione indica sciatori diversi, «grintosi». L'Hot-dog è la disciplina che più si avvicina alla tecnica dello sci tradizionale. Si tratta di scendere su una pista molto ripida e estremamente gibbosa (irregolare) senza perdere la linea di pendio, eseguendo due salti in posizione eretta, e, senza naturalmente perdere il controllo degli sci, con curve moderne e portate all'estremo. Negli ultimi anni, vengono pure organizzate gare parallele. In questo caso, si combatte «uomo a uomo» e quasi «spalla a spalla», il che rende naturalmente la gara molto più emozionante.

Curva con impulso Foto: R. Homberger

I salti acrobatici nell'acqua
(Acquatramp)

Le esperienze degli ultimi anni, hanno dimostrato come lo sci acrobatico necessiti assolutamente di intensi allenamenti differenziati e di una preparazione coscienziosa.
Accanto agli allenamenti di condizione fisica, ginnastica, danza o salti ai vari trampolini elastici, troviamo ora un nuovissimo, unico nel suo genere, modo di allenamento il quale dà ottimi risultati. Per l'apprendimento di qualsiasi salto, il trampolino nell'acqua (che potremmo definire «Acquatramp») è sicuramente il più efficace e il meno pericoloso. Le varie gare nazionali ed internazionali già organizzate ne dimostrano tra l'altro la sua validità, anche come disciplina a sé stante.
Gli «Acquatramp» sono naturalmente impianti

molto costosi, giacché in Svizzera se ne contano tutt'oggi solo due, uno al centro sportivo di Laax e uno a Engelberg.
La pista di lancio di questi trampolini è costituita da speciali spazzole in materiale plastico che, mantenute sempre umide, offrono un'ottima scorrevolezza.
L'angolo superiore del trampolino è spostabile in diverse gradazioni permettendo così lo svolgimento dei salti in tutte le varianti. Lo sciatore è equippaggiato con una tuta da sommozzatore, casco, vecchi sci e scarponi. Entrambi i centri sopracitati offrono pure possibilità di allenamento a secco con trampolino elastici, ecc. Le fotografie seguenti ne danno alcuni esempi.



Salto mortale in avanti di un monitore G+S (Foto: H. Ettlin)

Pronti per il... tuffo! (Foto: H. Ettlin)

Nessuno è perfetto! Salto mortale senza rischio... (Foto: H. Ettlin)

Lo «sci-acquario» di Engelberg (Foto: H. Ettlin)

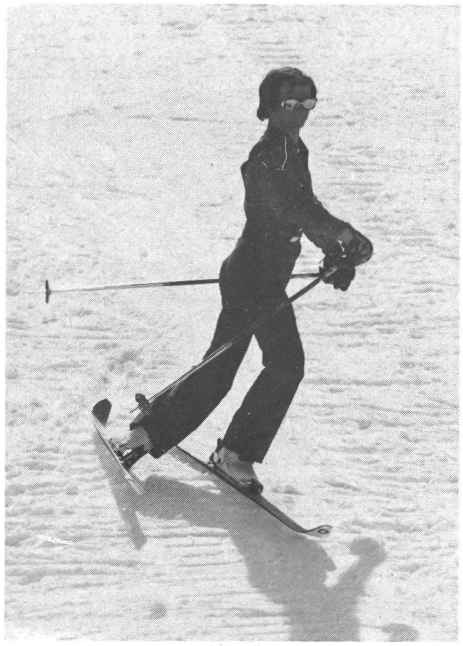
Il materiale:

una questione di sicurezza

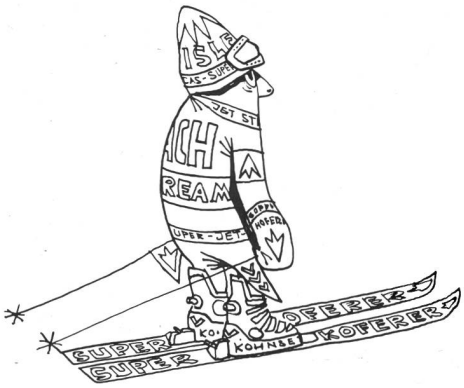
Nello sci acrobatico, particolare attenzione va riservata all'equipaggiamento. Il mercato non offre per ora sci suscettibili di rispondere interamente a tutte le esigenze della specialità.
Sarebbe infatti sbagliato acquistare uno sci che possegga solo una parte delle qualità necessarie. Per lo sci acrobatico necessitano sci corti (leva più corta meno sforzo). Di regola sono sci «compact» che non superano l'altezza della persona. Nel balletto vengono raccomandati, a seconda della statura, sci con misure varianti da 140 a 160 cm. Attenzione a che lo sci non sia troppo stretto e che presenti una coda rialzata per le figure a ritroso. Minore l'importanza degli scarponi i quali devono comunque avere:

- sufficiente movimento dell'articolazione del piede nello scarpone
- angolo di spostamento della gamba in avanti e indietro abbastanza accentuato
- essere il più leggeri possibile
- gambali non troppo alti

Inutile dire che gli attacchi di sicurezza devono essere sufficientemente solidi, non troppo pesanti e perfettamente regolati. Gli artisti del balletto, per i salti da eseguire durante l'esercizio, usano abitualmente bastoni molto più lunghi della norma. Tradizionalmente i «Freestyler» portano un'abbigliamento abbastanza originale e fantasioso. Se equipaggiati con tute complete è solamente in funzione di una certa comodità e protezione.



Balletto: curva intermedia (Foto: R. Homberger)

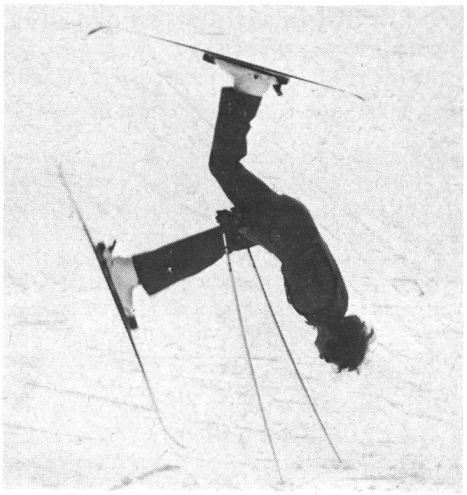


Da: Hürlimann «Skizophren», Monaco 1974

Si può ballare anche in gruppo (Foto: H. Ettlin)

7 regole di sicurezza per lo sci acrobatico

- inizia la tua lezione con un buon riscaldamento generale dei muscoli
- controlla il tuo equipaggiamento (in particolare sci e attacchi)
- non fare esercizi di balletto su una pista molto ripida e molto frequentata, ciò facendo metti in pericolo anche te stesso
- nell'Hot-dog non sopravvalutare le tue qualità e modera il tuo temperamento
- i tuoi trampolini costruiscili sempre fuori dalle piste e, se non utilizzati da specialisti, fai in modo che siano sbarrati
- esegui solo salti che padroneggi già ampiamente sui trampolini elastici
- rispetta in generale tutte le regole delle piste e dello sciatore.



Salto mortale in appoggio sui bastoni... un elemento alquanto difficile (Foto: R. Homberger)

Da: Hürlimann «Skizophren», Monaco 1974

I gradi di formazione progressiva nello sci acrobatico

G+S corso monitori 1 Sci	6 giorni
G+S corso speciale Sci E (acrobatico)	6 giorni
corso di allenatori di club FSSA	3 giorni
corso preparatorio dell'IASS	2 settimane
corso di brevetto Istruttore svizzero di sci	3 settimane
corso di brevetto Istruttore svizzero di sci acrobatico	6 giorni
corso di allenatori I+II CNSE	2×1 anno e mezzo

La formazione di maestri o monitori di sci acrobatico è strutturata in modo molto chiaro.
L'istruzione è parzialmente uguale a quella della FSS ad eccezione degli allenatori regionali e di Federazione.
A tutti i livelli di formazione vengono organizzati dei corsi per favorire il perfezionamento.

Particolarità concernenti la formazione di monitori G+S nell'orientamento «sci acrobatico»

Condizioni d'ammissione

- essere riconosciuto monitore 1, 2 o 3 «sci»
- aver ricevuto almeno un 3 o 4 in tecnica se si è monitore 1
- conoscere il programma della materia 3 della FSSA
- possedere sci corti (140–170 cm)
- essere predisposto a svolgere un'attività sufficiente al termine della formazione

Esami di ammissione

Il primo giorno del corso verrà svolto un'esame d'ammissione che si presenta come segue:

Hot-dog Discesa su una pista gibbosa con stacco delle curve senza discesa in diagonale fra le stesse

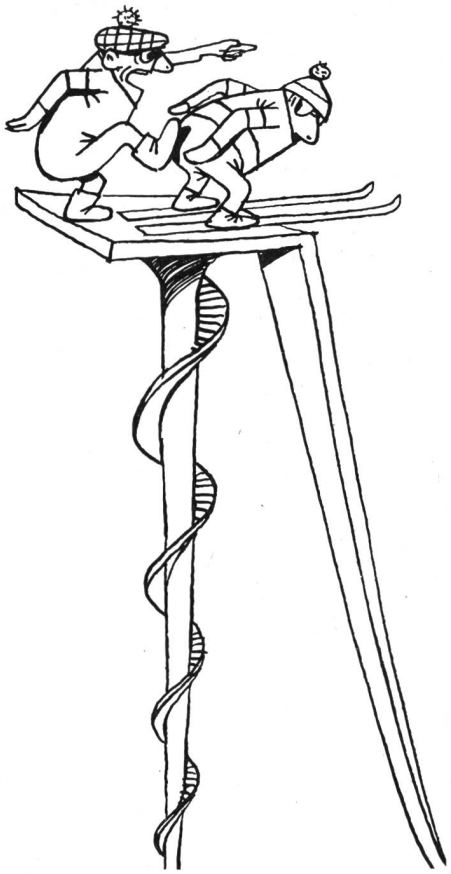
Balletto 10 parti di esercizio tolte dal catalogo della materia della classe di prestazione 3 della FSSA

2 salti a scelta tolti dal catalogo della materia della classe di prestazione 3 della FSSA

I programmi di formazione e dei test

Lo sci acrobatico presenta una struttura di formazione molto precisa. Essa si compone di tre programmi di iniziazione e di tre programmi di perfezionamento obbligatorio per i competitori e eventualmente utili anche per gli amatori.
Come è anche il caso per la ginnastica artistica e agli attrezzi, i differenti gradi corrispondono a sei classi di prestazione.

Nello sci acrobatico di competizione, l'attestato di test corrispondente alla classe di prestazione raggiunta deve essere in possesso del concorrente che vuole partecipare alle gare. Si tratta qui, in primo luogo, di una misura di sicurezza e di stabilire dei livelli di prestazione concreti e riconoscibili.
I monitori G+S di sci orientamento E, gli istruttori di sci acrobatico e gli allenatori di club sono abilitati ad esaminare i test nei programmi d'iniziazione. Per le categorie superiori, solo giudici specialmente preparati possono adempiere a questo compito.
Nel programma di iniziazione, gli elementi della materia possono essere scelti liberamente. Gli esercizi di test devono per contro essere eseguiti, a partire dalla classe di prestazione 4, esattamente secondo le prescrizioni. In passato questi esercizi erano denominati «esercizi imposti».
Le 3 discipline sono obbligatorie per i programmi di iniziazione delle classi di prestazione da 1 a 3. La specializzazione in una sola disciplina è ammesa solo a partire dal programma di classificazione 4.
È naturalmente auspicabile la formazione di atleti «completi» ma, come il caso in altre discipline sportive, solo gli specialisti hanno accesso alle piazze d'onore nelle gare internazionali.
Si nota sempre più di frequente, come elementi tolti dallo sci acrobatico vengano integrati nell'insegnamento dello sci classico, e questo malgrado l'utilizzazione di sci lunghi. Fintanto che questi rimangono esercizi di abilità, ciò è accettabile, ma non si dovrà introdurre qualsiasi cosa nei programmi di insegnamento e di perfezionamento, soprattutto se mancano le basi e il materiale necessario.
Per evitare l'imbarazzo della scelta, riprodurremo qui di seguito i programmi della materia delle classi di prestazione 1–3.



Da: Hürlimann «Skizophren», Monaco 1974

Programma della materia

test 1

Balletto

- 2× burattino
- discesa in diagonale in posizione Fuzzy
- *curva sullo sci esterno destra/sinistra*
- passo tornante sopra la linea di pendio
- discesa in diagonale sullo sci interno e bilanciamento incrociato avanti e indietro della gamba a valle
- ghirlanda verso monte
- bilanciamento avanti e indietro dello sci a valle
- discesa in diagonale in posizione piccolo Reuel
- *salto spazzaneve*
- salto pedalato
- tergicristallo

Salti

- salto teso
- salto raggruppato
- spaccata laterale

test 2

Balletto

- *curva Fuzzy*
- curva Javelin
- ½ valzer
- curva spazzaneve a ritroso
- piccolo Reuel a monte
- curva sullo sci interno a monte
- corto raggio
- pedalata volante destra/sinistra
- *valzer a monte staccato esterno*
- salto spaccata laterale
- 3× curve su uno sci
- discesa in diagonale a ritroso in posizione piccolo Reuel

Salti

- delta
- pedalato
- piccolo Daffy

test 3

Balletto

- 2× charleston destra/sinistra
- minimo 3× curve flamingo
- *curva Reuel*
- conversione a ritroso
- bumerang a monte
- discesa in diagonale in posizione punte opposte
- passo incrociato davanti e scrociare davanti
- curva con sci incrociato davanti
- *½ piroetta sulle punte a monte*
- curva con apertura a monte a ritroso
- valzer pedalato (esterno sullo sci interno)
- *valzer sullo sci esterno*

Salti

- Daffy
- Twister
- doppio salto raggruppato

Percorso Hot-dog

1. Curve su di un pendio di media pendenza e di una lunghezza di 60/100 m: gli sci devono essere paralleli e il ritmo variato.
2. Quattro porte aperte: curve pedalate eseguite ad un ritmo aggressivo.
3. Passaggio di 3 dossi senza decollare.
4. Salto in posizione eretta sopra il quarto dosso. Il salto può essere una spaccata laterale o un Twister.

Osservazioni concernenti l'Hot-dog

In ogni test, l'Hot-dog viene esaminato su di un percorso che presenta le caratteristiche necessarie di una discesa su di una pista gibbosa. I 4 esercizi previsti devono essere eseguiti in modo armonioso e senza interruzioni dalla partenza all'arrivo.

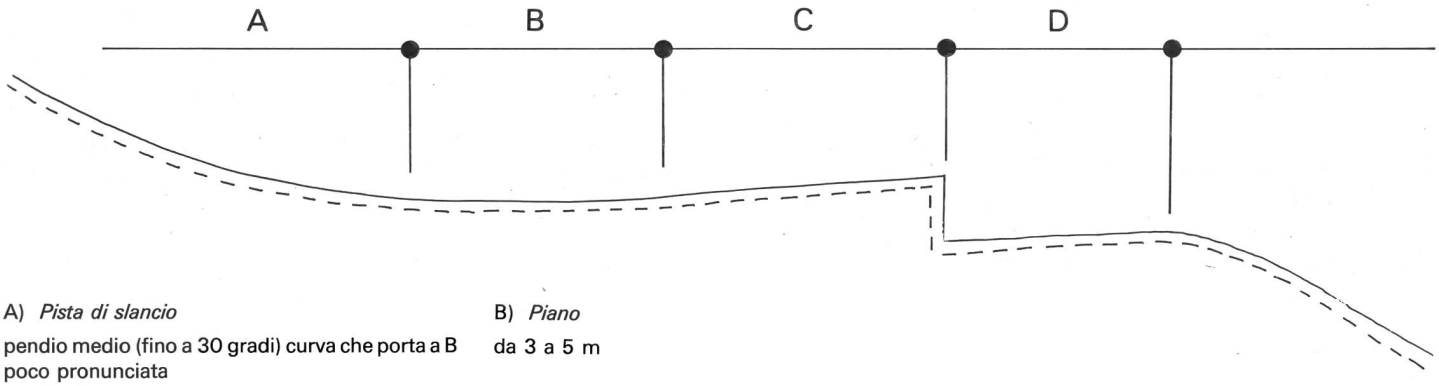
Osservazioni concernenti il balletto

I test devono contenere un certo numero di parti d'esercizio tolte dal programma della materia: 6 per il test 1, 8 per il test 2 e 10 per il test 3. Le parti obbligatorie sono quelle in corsivo.

Osservazioni concernenti i salti

In ogni test sono da eseguire due salti scelti dal programma della materia.

Trampolino per i test da I a III



A) *Pista di slancio*

pendio medio (fino a 30 gradi) curva che porta a B poco pronunciata

B) *Piano*

da 3 a 5 m

C) *Trampolino*

piano di stacco di 2/3 m: angolo di inclinazione 10/15 gradi

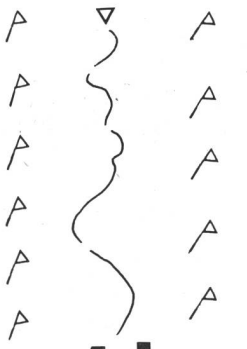
D) *Area di ricezione*

i primi 2/3 m che seguono il piano di stacco sono orizzontali, in seguito il terreno inizia a scendere. La neve deve essere soffice e l'altezza del trampolino di ca. 80 cm

Hot-dog Test I a II

Obiettivi:

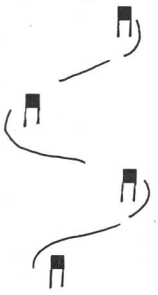
discesa armoniosa comprendente 4 esercizi:



Seguito di curve parallele libere:
- lunghezza da 60 a 100 m
- larghezza da 15 a 20 m

pendio medio

- seguito di curve parallele libere
- 4 curve pedalate
- passaggio di conche e dossi senza decollare
- salto in posizione eretta



Quattro curve pedalate eseguite in modo molto aggressivo.

Quattro passaggi di conche e dossi in discesa diagonale. All'ultimo dosso eseguire un salto in posizione eretta.

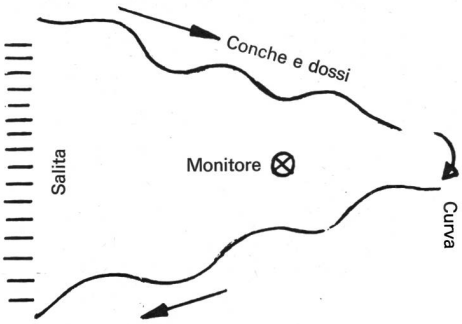
Pista di balletto test I a III

Il pendio utilizzato per il balletto deve essere ben preparato e liscio. Dimensioni: larghezza da 20 a 30 m; lunghezza da 100 a 150 m

Sci acrobatico

Hans Ettlin

Tema: dal salto nel terreno al salto di balletto



Svolgimento:
seguire il percorso di conche e dossi eseguendo tutti i compiti previsti, poi salire al punto di partenza.

Spiegazioni

- per l'introduzione e l'allenamento dei diversi salti, la disposizione del percorso «conche e dossi» è stata concepita in modo da limitare al minimo i pericoli e per moderare l'intensità dello sforzo
- questo percorso permette l'esecuzione di sei salti con una limitazione della distanza verticale fra partenza e arrivo
- i salti su un percorso tracciato nella linea di pendio comportano un grado di rischio più elevato a causa della maggiore velocità. Bisogna quindi costruire un percorso «trasversale» in modo che la velocità resti costante
- l'assuefazione su un tale percorso permette di familiarizzarsi con tutti i salti e i timori scompaiono a poco a poco
- dal posto che occupa, il monitore dispone di una buona veduta d'assieme, ciò che gli facilita il lavoro di correzione
- con il gatto delle nevi, occorrono circa 10 minuti per preparare il percorso (badare che ci siano 15–20 m di distanza fra un dosso e l'altro)
- durante la fase d'allenamento, gli esercizi sono eseguiti in «formazione», ciò che aumenta il piacere dei partecipanti pur esigendo attenzione e concentrazione, anche quando le figure sono semplici.

Introduzione

1. Salto teso

Sciare in direzione di un dosso, articolazioni delle caviglie, ginocchia e anche leggermente flesse, braccia lungo il corpo. Sul dosso, forte impulso verticale con estensione delle gambe ed elevazione laterale delle braccia. Il corpo resta teso durante il volo e l'atterraggio avviene in modo armonioso e morbido. Lo stesso movimento sul prossimo dosso.

2. Salto raggruppato

Avvicinamento del dosso e impulso identici a quelli del salto in estensione. Il «raggruppato» avviene in conclusione con abbassamento laterale delle braccia.

3. Spaccata laterale

Avvicinamento e impulso identici a quelli del salto in estensione. La spaccata laterale avviene in conclusione.

4. Salto delta

Avvicinamento e impulso identici a quelli del salto teso. Divaricare gli sci dietro a spazzaneve e ritorno alla posizione iniziale. Prima di eseguire concretamente questo salto, esercitare sul posto prendendo appoggio sui bastoni.

5. Piccolo Daffy

Avvicinamento e impulso identici a quelli del salto teso. Alzare una punta dello sci abbassando simultaneamente l'altra (salto pedalato); questo movimento è accompagnato da una leggera divaricazione trasversale delle gambe. Prima di eseguire concretamente il piccolo Daffy, esercitare sul posto prendendo appoggio sui bastoni.

Allenamento

1. Salto teso

- a gruppi di due (uno accanto all'altro)
- a gruppi di due (uno dietro l'altro)
- a gruppi di tre (in triangolo)

2. Salto teso/raggruppato

- due sciatori, uno dietro l'altro, alternano, in modo asimmetrico, salti in estensione e salti raggruppati
- tre sciatori, uno dietro l'altro, fanno lo stesso esercizio

3. Salto delta/teso/raggruppato

- cambiare di salto su ogni dosso seguendo il concatenamento «delta – teso – raggruppato»
- tre sciatori, uno dietro l'altro, scelgono d'eseguire, su tutta la lunghezza del percorso, una di queste tre forme di salto
- modificare l'ersercizio sui dossi da 4 a 6

4. Salti teso/spaccata laterale

- da 3 a 5 sciatori, uno dietro l'altro molto vicini, hanno quale compito di eseguire, su tutta la lunghezza del percorso, un concatenamneto di salti tesi e spaccate laterali. Gli sciatori 1, 3 e 5 cominciano con la spaccata laterale; gli sciatori 2 e 4 con salti in estensione