

Esercizi di correzione per migliorare la fase di condotta degli sci

Autor(en): **Schweingruber, Hans**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 11

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000464>

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.

Esercizi di correzione per migliorare la fase di condotta degli sci

Hans Schweingruber

Introduzione

Lo svolgimento di una curva si suddivide nelle seguenti fasi:



Se osserviamo giovani sciatori in gara, possiamo constatare che gravi errori vengono spesso commessi particolarmente per la fase di condotta. Un'esecuzione corretta di questa fase di slancio è comunque di decisivo significato per ogni sciatore-competitore.

Le conseguenze delle lacune tecniche rappresentano sempre un'importante perdita di tempo. Ecco perché un'intensa istruzione e un miglioramento in allenamento sono determinanti per i giovani attivi.

Quali sono le più frequenti difficoltà nell'addestramento?

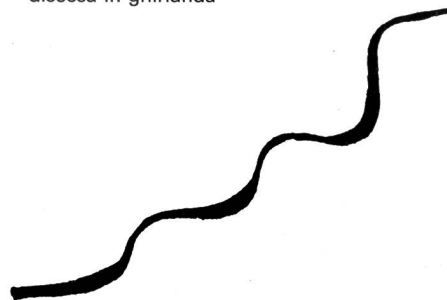
- posizione arretrata
- rotazione durante la fase di condotta
- carico insufficiente dello sci esterno
- slittamento dello sci esterno (posizione d'angolazione e di controrotazione del corpo insufficiente)

Possibilità di correzione

- in piedi: flessione corretta del corpo
- discesa in trasversale: tracciare con le rotelle dei bastoni una linea più lunga possibile lungo il pendio di discesa
- saltare nella linea di pendio a valle
- slittamento laterale - salto con $\frac{1}{2}$ rotazione - riprendersi con flessione del corpo
- curve a monte
- curve d'arresto

- lunghe curve, bastoni orizzontali tenuti davanti al corpo, controrotazione della parte alta del corpo nella fase di condotta
- curve parallele con sollevamento dello sci interno
- lunghe curve, incrociare lo sci interno sullo sci esterno davanti al corpo
- stesso esercizio con corto raggio
- curve lunghe con ripetuta presa degli spigoli

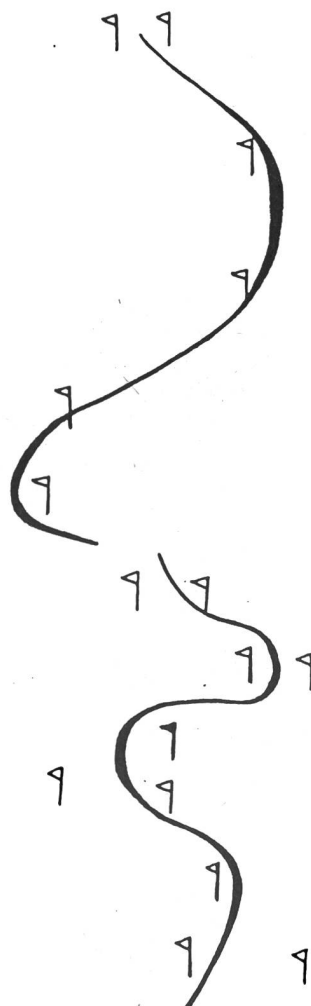
- discesa in ghirlanda



- curve corto raggio con presa degli spigoli a due riprese
- curve corto raggio con fase finale accentuata sullo sci esterno
- curve corto raggio con «pedalaggio volante»

Addestramento della fase di condotta

- fine della curva accentuata in porte aperte



Addestramento della fase di condotta con carico dello sci esterno

- pedalaggio volante sopra picchetti di slalom

