

**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:** Esercizi di correzione per migliorare la fase di condotta degli sci  
**Autor:** Schweingruber, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000464>

### **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:** 05.02.2025

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

## 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?

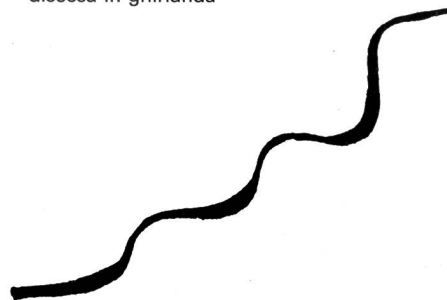
- posizione arretrata
- rotazione durante la fase di condotta
- carico insufficiente dello sci esterno
- slittamento dello sci esterno (posizione d'angolazione e di controrotazione del corpo insufficiente)

### 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

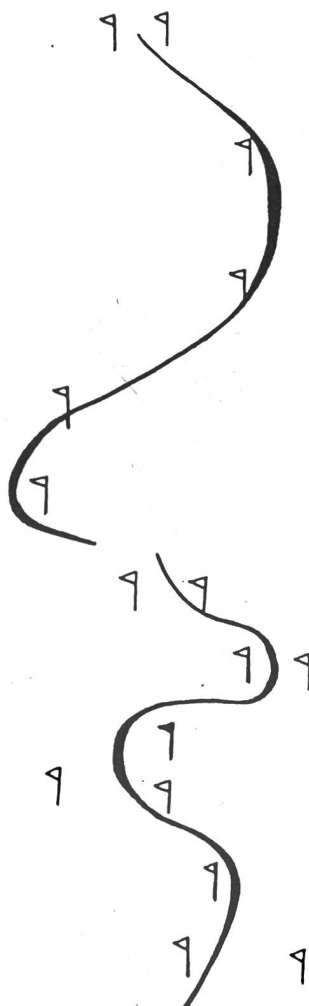
- discesa in ghirlanda



- 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

