

Swiss-Ski Skills - Sci F2 Bronzo: Curve con sci paralleli (scivolata)

Dalla posizione di base naturale, compiere curve con gli sci paralleli. Eseguire le fasi della curva.

Esercizio progressivo

- All'inizio partendo dalla posizione parallela, poi sciando dritti verso valle, compiere curve derapate. Seguire le tracce del docente
- Partendo dalla linea del pendio, effettuare cambiamenti di direzione lungo le demarcazioni posizionate sulla neve (ad es. corda) con gli sci paralleli
- L'allievo scende in scivolata laterale verso il maestro e gli tende i bastoni. Il maestro li afferra e tira l'allievo affinché possa curvare
- Girare il busto verso valle per iniziare la curva (immagine: rovesciare il contenuto di una carriola all'interno della curva)
- Esercitarsi sulla curva a sci paralleli (con spigolatura) estendendo la gamba a monte e piegando la gamba a valle (sciare a forma di ghirlanda)
- Aumentare la velocità e ridurre la distanza tra i paletti per arrivare a curvare con gli sci paralleli. Fare uso del terreno e delle forme (ad es. curva su pendio ripido)
- Curvare con gli sci paralleli dapprima vicino alla linea di pendenza, poi allontanarsene sempre di più. Essere in grado di sciare distinguendo in modo consapevole le fasi della curva
- In modo consapevole: scegliere posizione chiusa/aperta degli sci (posizione di base dinamica/posizione degli sci parallela)
- All'inizio della curva portare il carico solo sulla punta dei piedi, verso la fine della curva su tutto il piede

Più difficile

- Per migliorare il controllo: dalla linea di pendenza piantare il bastone esterno nella neve. Piegare le ginocchia e aumentare i movimenti delle articolazioni
- Dalla linea di pendenza, guida attiva tramite anche, gambe e piedi (sciare in modo attivo)
- Curve con sci paralleli con diversi raggi e velocità

Forme di competizione

- Chi riesce a percorrere lo slalom con una sciata ritmata con gli sci paralleli?
- Chi compie il percorso in meno tempo?

- **Pista:** semplice, ben preparata
- **Aiuti:** demarcazioni, bandierine, corde, funghetti, paletti, ecc.
- **Usare immagini:** il pedalò, andare in bicicletta, muoversi come un quadriciclo, evocare immagini di tracce nella neve
- **Forme di gioco:** immaginarsi che la pista è al buio: illuminarla con un riflettore appeso all'altezza della pancia
- **Consigli:** usare il bastone in modo mirato per raggiungere il timing giusto, appoggiarsi e curvare. Al momento dello stacco, alleggerire/sollevarre la coda dello sci a valle. Questo movimento aiuta a inclinarsi in avanti/verso valle.

Percorso di curve con gli sci paralleli scivolate/valzer

Eseguire curve con gli sci paralleli in un corridoio (6-8 metri), poi slalom attorno a 3-4 demarcazioni e tra ogni demarcazione fare un giro su se stessi (valzer, 360° gradi).

Criteri

- Sfruttare la larghezza del corridoio
- Posizione degli sci paralleli ([Racing basics 1](#))
- Peso soprattutto sullo sci esterno ([Racing basics 4](#))
- Compiere il tutto con un ritmo adeguato/fluido



Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP