

Sci escursionismo – Tecnica di camminata: Ritmo

Il ritmo e la lunghezza del passo dipendono dall'inclinazione del terreno. Più la pendenza è elevata, più il ritmo sarà rapido e le falcate più corte. Variare questi due parametri consente di risparmiare energia e di evitare la monotonia del movimento.

Forme di esercizio

- In salita: a coppie, la persona davanti indica il ritmo e lo cambia di continuo, quella dietro la imita (variante: il tempo rimane costante e il ritmo si adatta al terreno)
- In salita: delimitare un tratto da attraversare (circa 10 m): durante la prima attraversata percorrere il tratto con tanti passettini corti, nel secondo passaggio cercare di fare il minor numero di falcate possibili. Alla terza attraversata scegliere un ritmo rilassato che consenta di affrontare la salita comodamente.
- In salita: delimitare un tratto (circa 10 m): quanti passi sono «normali» per me? Cercare ogni volta di percorrere lo stesso tratto con due passi in meno.
- Definire il ritmo battendo le mani o a suon di musica. Con tutto il gruppo o a coppie: un partecipante stabilisce il ritmo e gli altri lo seguono.
- Predefinire la lunghezza dei passi: definire la posizione del piede/la lunghezza delle falcate con oggetti posti accanto al percorso tracciato.
- Durante un'escursione: in salita percorrere 10 secondi il più velocemente possibile, quindi riprendere un ritmo normale (esercizio indicato per stimolare i partecipanti più forti).

Condizioni quadro

Terreno: pendenza da poco a molto ripida

Materiale: –

Numero di partecipanti: indefinito

Svolgimento: individuale, a coppie, in gruppo

Durata: 10'

Livello: F3-T1

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO