

Sci escursionismo: Tecnica di cambio di assetto

Padroneggiare le diverse tecniche di cambio di assetto è indispensabile nelle gare di sci alpinismo, in quanto consente di guadagnare tempo prezioso. Durante un'escursione, il cronometro è ininfluente, ma alcune astuzie tratte dalle tecniche di gara facilitano la vita.



A seconda del terreno, degli ostacoli e delle condizioni di innevamento, può capitare di dover adeguare l'assetto e le modalità di spostamento più o meno frequentemente.

- [Levare le pelli](#)
- [Rimettere le pelli](#)
- [Legare gli sci allo zaino](#)
- [Infilare gli sci dopo averli portati in spalla](#)

Proposte di esercizio e di gioco

Una volta acquisiti i diversi movimenti presentati di seguito (applicare e togliere le pelli, fissare e levare gli sci dallo zaino), è possibile combinarli in maniera ludica.

- Mini percorso di sci escursionismo con tutti i diversi cambi. Svolgere il percorso in

successione, un partecipante dopo l'altro, a coppie a tempo o a staffetta su due percorsi identici.

- Suddividere un quadrato in 4 campi. A ogni passaggio al campo successivo eseguire un cambio.
- Percorso: i partecipanti hanno 30 minuti di tempo per allestire un percorso con il maggior numero di elementi possibili: ad es. una piccola pista / tratto da percorrere in pattinata / su cui non si possono utilizzare i bastoni / da percorrere a piedi con gli sci nello zaino / in cui utilizzare l'ARTVA alla fine del percorso...

Dopodiché devono svolgere il percorso (singolarmente, in piccoli gruppi o a staffetta): chi è più veloce? È possibile formare delle coppie in cui un partecipante fa il cieco e l'altro la guida o rispettivamente uno sciatore più esperto percorre il circuito con uno meno esperto e lo aiuta a eseguire i singoli esercizi.

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