

Sci escursionismo – Tecnica di camminata: Inversioni

Occorre saper gestire le inversioni in modo da effettuare cambi di direzione sicuri anche su terreni ripidi. Le inversioni si effettuano generalmente su pendii a partire dai 30° di pendenza.

Sequenza dei movimenti (variante elementare)

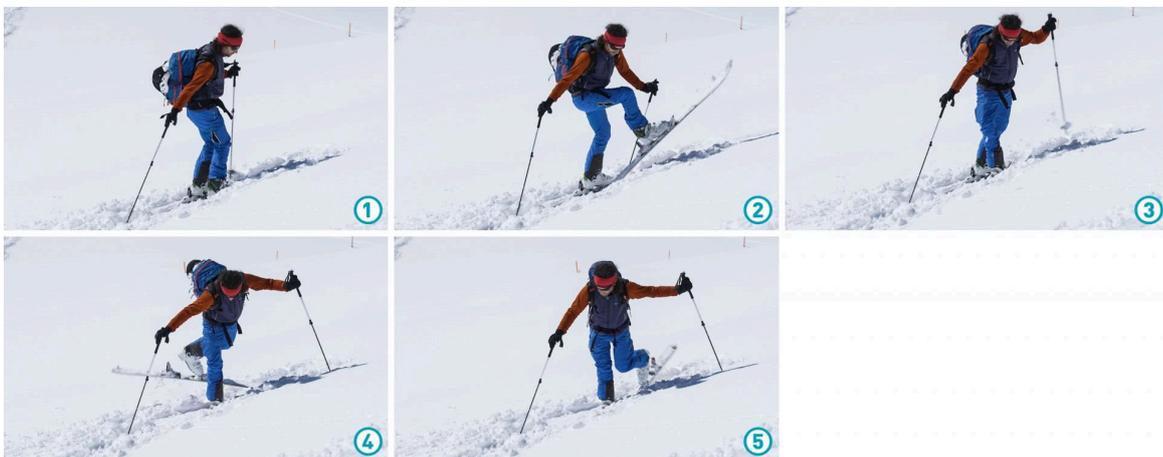
Questa variante funziona su tutti i terreni e deve essere assolutamente eseguita con dimestichezza nelle escursioni più impegnative.



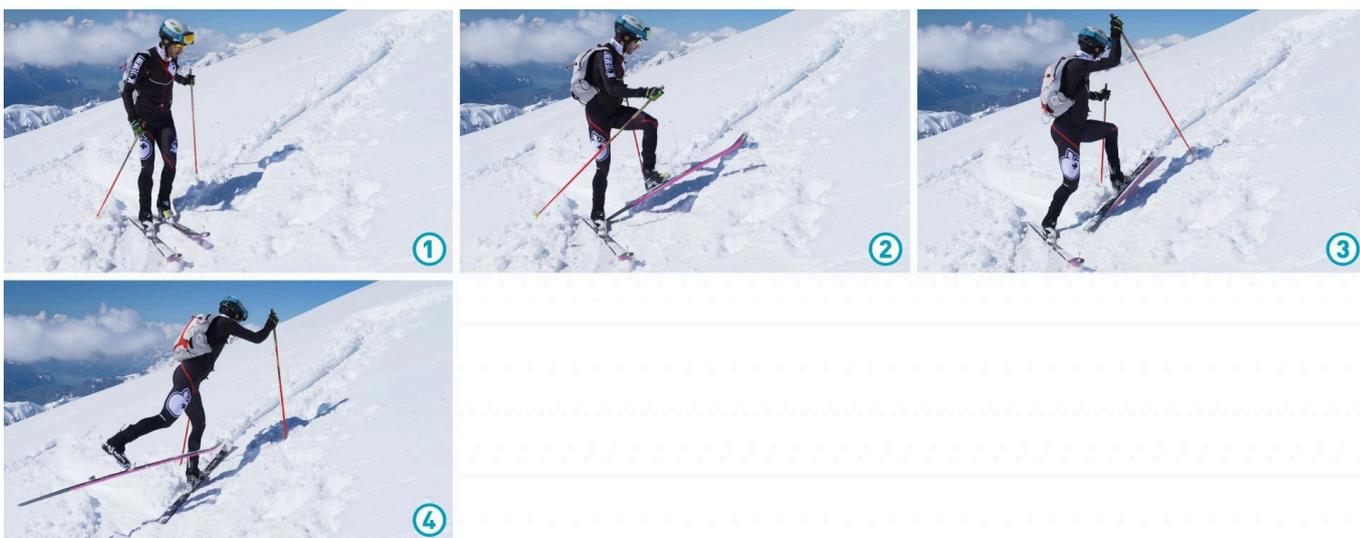
- Stabiler
- Posizione stabile con bastone a monte piantato davanti fuori dall'area di rotazione dello sci interno (fig. 1).
- Far scivolare all'indietro lo sci a monte e ruotarlo (punta dello sci come asse di rotazione) (fig. 2).
- Piantare entrambi i bastoni a monte e caricare tutto il peso sugli stessi (fig. 3).
- Ruotare lo sci a valle dando un calcetto leggero con il tallone sul lato posteriore dell'attacco al momento di sollevarlo per facilitare la rotazione (fig. 4 e 5).

Sequenza dei movimenti (avanzati)

Questa variante è più rapida e consente una virata più fluida. Può tuttavia essere eseguita solo su terreni moderatamente ripidi. In presenza di pendenze elevate o di ostacoli sul percorso (alberi, pietre ecc.), occorre utilizzare la variante elementare.



Klassische Skitouren



Sci alpinismo

1. Piantare il bastone a monte all'interno dell'area di rotazione sotto la traccia da seguire (fig. 1).
2. Effettuare simultaneamente una rotazione della gamba a monte e del busto nella nuova direzione (lo sci interno passa davanti al corpo dall'alto e il secondo bastone segue il movimento di rotazione)(fig. 2).
3. Piantare il bastone a valle all'esterno dell'area di rotazione, sopra la traccia da seguire (foto 3).
4. Effettuare una rotazione della gamba a valle nella nuova direzione (lo sci viene ruotato attorno alla punta) dando un leggero calcetto con il tallone sul lato posteriore dell'attacco per facilitare il sollevamento dello sci (fig. 4 e 5).

Attenzione!

- Esercitarsi su terreni pianeggianti e non pericolosi.
- Non importa la velocità con cui si eseguono le inversioni, ma piuttosto la fluidità e la sicurezza dei movimenti.
- Mantenere le distanze tra i singoli sciatori per evitare tempi di attesa.
- Con le giuste tracce, le inversioni si possono evitare. Per esercitarle su terreni non pericolosi, si consiglia tuttavia di integrarle comunque nei percorsi tracciati.

Suggerimenti e astuzie

Con i seguenti suggerimenti, i partecipanti riusciranno a eseguire inversioni perfette e sicure su ogni terreno.



Posizione pericolosa con il peso spostato all'indietro: subito dopo aver fatto ruotare il primo sci, entrambi i bastoni devono essere piantati a monte.



Falcata troppo ampia: subito dopo aver fatto ruotare il primo sci, le gambe vanno chiuse, altrimenti spostare il peso dallo sci a valle a quello a monte richiede uno sforzo eccessivo.



Lo sci interno è in posizione troppo ripida: subito dopo aver fatto ruotare il primo sci, entrambi gli sci devono essere posizionati parallelamente uno accanto all'altro e orizzontalmente al terreno.

Forme di esercizio

- Percorso con inversioni su terreni non pericolosi (incl. superamento di ostacoli quali pietre, alberi, zaini ecc.).
- Chi riesce a fare il maggior numero di inversioni su un tratto predefinito?
- Svolgere dapprima il percorso con le inversioni normalmente, fare un secondo giro con un solo bastone e un terzo senza bastoni. Quindi discutere con il gruppo: «Che cosa cambia con e senza bastoni? Cosa occorre fare per mantenere la stabilità durante le inversioni anche senza bastoni? In che modo i bastoni possono fungere da supporto e rendere più sicura l'inversione?». Mettere in pratica quanto emerso dalla discussione.
- A coppie: il partner può dire «stop» in qualunque momento. L'obiettivo è di riuscire a mantenere l'equilibrio e a controllare il movimento durante l'esecuzione dell'inversione.
- A coppie: un partecipante è cieco, l'altro è la sua guida. Questo esercizio si propone di perfezionare la tecnica e l'equilibrio.

Condizioni quadro

Terreno: pendenza moderata, superficie non pericolosa

Materiale: –

Numero di partecipanti: indefinito

Svolgimento: individuale

Durata: 20'

Livello: F1-T3

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