Sci escursionismo – Tecnica di camminata: Utilizzo dei bastoni

L'utilizzo consapevole dei bastoni contribuisce ad avanzare preservando energia. Mantenendo un ritmo regolare di oscillazione delle braccia, la velocità di spostamento rimane costante.

Sequenze del movimento

1. Piantare il bastone opposto all'altezza del piede della gamba d'appoggio (foto 1).
2. Durante la fase di trazione del braccio con il bastone piantato a terra, avviare l'oscillazione in avanti dell'altro braccio (foto 2).
3. Simultaneamente alla fase di spinta del braccio con il bastone piantato a terra, concludere il movimento di spostamento in avanti dell'altro braccio.

Osservazione: il bastone è leggermente inclinato in avanti in modo che l'impugnatura del bastone piantato a terra sia di fronte alla rondella. Questo angolo tra il bastone e il suolo viene mantenuto per tutto il movimento.

Nel dettaglio

- Per aumentare l'estensione dell'oscillazione, lasciare l'impugnatura del bastone alla fine del movimento (foto 1).

Forme di esercizio

- Camminare senza bastoni per esercitare la coordinazione del movimento nell'ambito di un esercizio semplificato (cfr. 2° video).
- In tandem: due partecipanti si spostano uno dietro l'altro, ognuno tenendo le estremità dei due bastoni (come le bielle di una locomotiva a vapore).
- In salita: tutti fissano un bastone allo zaino, e i bastoni restanti ruotano all'interno del gruppo (ad es. muovere i bastoni a destra all'indietro, quelli a sinistra in avanti). L'obiettivo è di sperimentare la differenza tra camminare con o senza bastoni. A cosa servono i bastoni?

Più difficile

- Aumentare l'inclinazione della pendenza.

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