



SCI ITALIANO | ITALIAN SKI



SCI ITALIANO *ITALIAN SKI*

POCKET GUIDE TO TEACH SKIING



SCI ITALIANO

ITALIAN SKI

Adattamento e traduzione: Giorgia Lorenz

Prima Edizione: ottobre 2022

Copyright: Federazione Italiana Sport Invernali

APPROCCIO ALLO SCI

LIVELLO **1** *INTRODUTTIVO*

LIVELLO **2** *ELEMENTARE*

LIVELLO **3** *BASE*

LIVELLO **4** *INTERMEDIO DI BASE*

LIVELLO **5** *INTERMEDIO*

LIVELLO **6** *AVANZATO*

LIVELLO **7** *SPORTIVO*

PERFEZIONAMENTO AGONISMO E FREESKI

SKI FAMILIARISATION

LEVEL **1** *INTRODUCTORY*

LEVEL **2** *ELEMENTARY*

LEVEL **3** *BASIC*

LEVEL **4** *INTERMEDIATE BASIC*

LEVEL **5** *INTERMEDIATE*

LEVEL **6** *ADVANCED*

LEVEL **7** *SPORT*

RACING AND FREESKI MASTER CLASS

ESERCIZI

Gli esercizi proposti sono da intendere come suggerimento dai quali partire per costruire ulteriori proposte didattiche utilizzando ausili e attrezzature che consentono di migliorare l'efficacia didattica.

L'esercizio proposto durante l'insegnamento della pratica dello sci alpino può avere diverse finalità in relazione all'età e alle caratteristiche fisiche, psiche e tecniche dell'allievo. Alcuni obiettivi possono essere la percezione del corpo nello spazio e nel tempo, lo sviluppo delle capacità motorie, l'apprendimento di abilità e la conoscenza dei quattro movimenti fondamentali.

La percezione è da intendere come una serie di proposte didattiche che consentono di migliorare la consapevolezza del corpo e delle azioni motorie dell'allievo affinché possa acquisire gli automatismi del gesto tecnico in funzione delle variabili proprie della disciplina.

Gli esercizi elencati in questo livello rappresentano delle proposte didattiche ampiamente collaudate sul campo, tuttavia si tratta di alcuni suggerimenti che dovranno necessariamente essere integrati e individualizzati verso l'allievo.

EXERCISES

The exercises described further on are only suggestions to create several lesson programs using teaching tips and tools which help improving your teaching.

The exercise chosen during the lesson has different goals in relation to the age and the physical, mental and technical characteristics of the student. The goals of the lesson can be the perception of the body position through space and time, development of the motor skills, learning new skills and the four fundamental ski movements.

The perception can be achieved through several teaching ways that allow to improve the awareness of the body and the motor actions in order that the student can automate the technical movement according to the variables of this sport.

The exercises listed in this textbook are teaching suggestions which have been well tested on the slope, however they need to be adjusted and fitted to each student.



APPROCCIO ALLO SCI

OBIETTIVO TECNICO:
MUOVERSI SULLA NEVE,
SCIVOLARE E FRENARE

SKI *FAMILIARISATION*

TECHNICAL GOAL:
MOVE ON THE SNOW,
SLIDE AND CONTROL THE SPEED



ABILITÀ 1: MUOVERSI SULLA NEVE

L'abilità è quella di imparare a muoversi sulla neve con gli scarponi da sci ai piedi e con l'attrezzatura necessaria allo svolgimento dell'attività.

ESERCIZI

- orologio da fermo.
- scaletta.
- lisca di pesce.
- apertura/chiusura spazzaneve.
- passerella camminata.
- camminata all'indietro con sci.
- camminare senza sci.
- salti senza sci.
- sollevamenti alternati di uno sci eseguendo piccole rotazioni.
- camminata con uno sci.
- camminata con uno sci all'indietro.
- slittamento con uno sci.
- cadere e rialzarsi.
- passo alternato.
- saltelli apertura e chiusura a spazzaneve.



SKILL 1: MOVE ON THE SNOW

The goal on skill number 1 is to feel comfortable on the snow with snow boots on and with the equipment required to ski.

EXERCISES

- *Clockwise standing.*
- *Side stepping.*
- *Herringbone.*
- *Snowplough opening/closing.*
- *Walk.*
- *Walk backward with skis on.*
- *Walk without skis.*
- *Jumps without skis.*
- *Lift alternately one ski at time and rotate it.*
- *Walk with one ski on.*
- *Walk backward with one ski on.*
- *Side slipping with one ski on.*
- *Fall down and stand up.*
- *Skating.*
- *Little jumps opening and closing the snowplough.*



ABILITÀ 2: SCIVOLARE

L'abilità è quella di imparare a scivolare in piano e su lieve pendenza.

ESERCIZI

- scivolata in attraversamento.
- scivolata in attraversamento con movimento alto/basso.
- scivolata con rotazioni busto sx e dx.
- scivolata avanti e indietro.
- scivolata con inclinazioni.
- scivolata con camminamento.
- scivolata con scaletta.



SKILL 2: GLIDE

The goal on skill number 2 is to learn how to glide on the flat and on a gentle slope.

EXERCISES

- *Glide sideways.*
- *Glide sideways moving up and down.*
- *Glide twisting the upper body to the left and to the right.*
- *Glide forward and backward.*
- *Glide leaning in different directions.*
- *Glide and walk.*
- *Glide and side stepping.*



ABILITÀ 3: FRENARE

L'abilità è quella di imparare a controllare la velocità e fermarsi in modo autonomo su un pendio inclinato.

ESERCIZI

- discesa frenando a spazzaneve.
- discesa frenando ad intermittenza.
- discesa frenando con mani sulle ginocchia.
- discesa frenando all'indietro.
- discesa frenando con un piede.
- discesa frenando con riferimenti.



SKILL 3: *CONTROL THE SPEED / HOW TO STOP*

The goal on skill number 3 is to learn to control the speed and to stop on the slope.

EXERCISES

- *Descent controlling the speed with snowplough.*
- *Descent opening and closing the ski tips.*
- *Descent slowing down with the hands on the knees.*
- *Descent slowing down backward.*
- *Descent slowing down with one foot.*
- *Descent slowing down using reference points.*



L1: LIVELLO INTRODUTTIVO

OBIETTIVO TECNICO:
IMPARARE A CURVARE A SPAZZANEVE

L1: INTRODUCTORY LEVEL

*TECHNICAL GOAL:
LEARN HOW TO DO
SNOWPLOUGH TURNS*

DEFINIZIONE: CURVE INTRODUTTIVE A SPAZZANEVE

Dalla curva precedente, mantenendo la posizione a spazzaneve, iniziare la curva successiva tramite la diminuzione della presa di spigolo e la contemporanea azione rotatoria degli arti inferiori. Dalla massima pendenza proseguire la traiettoria di curva ricercando il carico sullo sci esterno, continuando l'azione rotatoria.

Il segmento superiore del corpo rimane solidale con i segmenti inferiori e collabora al mantenimento della centralità.

DEFINITION: INTRODUCTORY TURNS IN SNOWPLOUGH POSITION

From the previous turn, in snowplough position, start the new turn releasing the ski edges and at the same time rotating the feet. From the fall line, keep turning the lower body and apply pressure to the outside ski.

The upper body is in line with lower body and ski tips and helps to maintain balance.

MODELLO TECNICO: CURVE INTRODUTTIVE A SPAZZANEVE

Dal punto di vista tecnico la diminuzione della presa di spigolo consente di cambiare direzione ed avviene contemporaneamente alla rotazione di entrambi gli sci che continua durante tutta la curva. La parte alta del corpo favorisce la rotazione degli arti inferiori nel senso di curva. È necessario mantenere la centralità durante tutta la curva, in particolare nella prima parte dove aumenta la pendenza. Dalla massima pendenza in poi il carico sullo sci esterno avviene contemporaneamente ad un abbassamento del baricentro e a un aumento della presa di spigolo. Queste azioni determinano una traiettoria curvilinea e consentono di controllare la velocità di avanzamento. L'asse sagittale nella seconda parte di curva mantiene la direzione delle punte degli sci. Al fine di effettuare la curva successiva l'apertura degli angoli articolari agevola la diminuzione della presa di spigolo.

La posizione a spazzaneve durante l'esecuzione della serie di curve deve prevedere le punte ravvicinate e una apertura delle code non troppo marcata per facilitare la mobilità articolare. Le braccia contribuiscono a mantenere la centralità rimanendo avanzate, semiflesse e distanziate dal corpo, con i bastoni rivolti all'indietro e paralleli tra loro.

TECHNICAL MODEL: INTRODUCTORY TURNS IN SNOWPLOUGH POSITION

From the technical point of view the reduction of the ski edges incidence allows the direction to change and it happens together with the ski rotation which lasts throughout the entire turn. The upper body favours the rotation of the feet in the direction of the turn. It's very important to maintain the balance throughout the turn, especially in the first part of the turn where the gradient increases. After the fall line, the pressure on the outside ski is applied together with the lowering of the centre of gravity and the increasing of the edge grip. These movements define rounded trajectory and allow to control the speed. In the second part of the turn the upper body faces the ski tips. To perform the next turn, the extension of the legs favours the angles facilitating the reduction of the ski edges incidence.

In the snowplough position ski tips need to be next to each other and the tails have to be opened adjusting to the terrain for a suitable good articular mobility. Arms are forward, slightly flexed and opened on the side of the body, helping to be in balance holding the poles backwards and parallel between each other.

ABILITÀ 1: CAMBIARE DIREZIONE A SPAZZANEVE

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare dei cambi di direzione a spazzaneve a destra e a sinistra.

ESERCIZI

- Cambio di direzione dalla diagonale verso monte.
- Cambio di direzione dalla diagonale verso la massima pendenza.
- Cambio di direzione dalla massima pendenza a destra e sinistra.
- Cambio di direzione dalla massima pendenza a destra e sinistra con incremento della presa di spigolo.
- Curva completa a spazzaneve accentuando lo spostamento del carico sullo sci esterno.
- Cambio di direzione con mani sui fianchi.
- Cambio di direzione con avanzamento della mano esterna.
- Cambio di direzione con abbassamento della spalla esterna.

SKILL 1: CHANGING DIRECTION IN SNOWPLOUGH POSITION

The goal on skill number 1 is to change direction to the left and to the right in snowplough position.

EXERCISES

- *Change of direction from the traverse toward uphill.*
- *Change of direction from the traverse toward the fall line.*
- *Change of direction from the fall line to the right and to the left.*
- *Change of direction from the fall line to the right and to the left increasing the edge grip.*
- *Snowplough turn exaggerating the pressure to the outside ski.*
- *Change of direction with hands on hips.*
- *Change of direction moving forward the outside hand.*
- *Change of direction lowering the outside shoulder.*

ABILITÀ 2: COLLEGARE CAMBI DI DIREZIONE A SPAZZANEVE

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare dei collegamenti a spazzaneve, ovvero dei cambi di direzione alternati a diagonali.

ESERCIZI

- Collegamenti a spazzaneve accentuando il movimento alto/basso
- Collegamenti a spazzaneve esasperando il movimento antero/posteriore.
- Collegamenti a spazzaneve con le mani sui fianchi.
- Collegamenti a spazzaneve con corda/palo a 4 mani con il maestro.
- Collegamenti a spazzaneve con mano esterna sul fianco che scivola fino al ginocchio (senza bastoni) e testa che si inclina verso valle.
- Collegare cambi di direzione con aeroplano falso.
- Collegare cambi di direzione con finestra.
- Collegare cambi di direzione con bastoni orizzontali davanti.
- Collegare cambi di direzione con spostamento della testa.

SKILL 2: CONNECT CHANGES OF DIRECTION IN SNOWPLOUGH TURNS

The goal on skill number 2 is to learn to connect snowplough turns with diagonals

EXERCISES

- *Connect snowplough turns exaggerating up and down movement.*
- *Connect snowplough turns exaggerating forward / backward movement.*
- *Connect snowplough turns with hands on hips.*
- *Connect snowplough turns holding a rope / pole with the ski instructor.*
- *Connect snowplough turns touching the external knee with the outside hand (without poles) and leaning downhill the head.*
- *Connect snowplough turns simulating an airplane but leaning to the opposite side.*
- *Connect snowplough turns holding poles upside down.*
- *Connect snowplough turns holding poles forward and horizontal.*
- *Connect snowplough turns moving the head in different positions.*

ABILITÀ 3: SERIE DI CURVE A SPAZZANEVE IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità è quella di effettuare una serie di curve a spazzaneve in ambienti differenti.

ESERCIZI

- Gli esercizi dell'abilità 2 riducendo la fase di collegamento tra una curva e l'altra.
- Serie di curve a spazzaneve aumentando e diminuendo la presa di spigolo.
- Serie di curve a spazzaneve in ambienti diversi.
- Serie di curve a spazzaneve variando l'ampiezza di curva.
- Serie di curve esasperando il movimento alto-basso.
- Serie di curve variando la velocità di percorrenza.

SKILL 3: SEQUENCE OF SNOWPLOUGH TURNS ADAPTING TO DIFFERENT SNOW CONDITIONS AND TERRAIN

The goal on skill number 3 is to learn to join snowplough turns adapting to different terrain and snow conditions

EXERCISES

- *Same exercises of the skill 2 reducing the connection phase between the turns.*
- *Snowplough turns increasing and decreasing the edge grip.*
- *Snowplough turns adapting to different terrain and conditions.*
- *Snowplough turns changing the turn size.*
- *Snowplough turns exaggerating up and down movement.*
- *Snowplough turns changing the speed.*



L2: LIVELLO ELEMENTARE

OBIETTIVO TECNICO:
IMPARARE A CURVARE RIDUCENDO
LO SPAZZANEVE

L2: ELEMENTARY LEVEL

TECHNICAL GOAL:
LEARN TO TURN REDUCING
THE SIZE OF THE SNOWPLOUGH

DEFINIZIONE: CURVE ELEMENTARI

Dalla curva precedente, diminuendo l'angolazione iniziare la curva successiva tramite l'azione rotatoria degli arti inferiori e la contemporanea apertura a spazzaneve. Dalla massima pendenza riavvicinare lo sci interno a quello esterno, proseguire con l'azione rotatoria ricercando il carico sullo sci esterno in angolazione.

La parte superiore del corpo collabora al mantenimento della centralità e alla distribuzione del carico sullo sci esterno gestendo le inerzie rotazionali.

DEFINITION: ELEMENTARY TURNS

From the previous turn, decreasing the angulation, start the new turn rotating the feet and opening simultaneously the skis.

In the fall line steer the inside ski back close to the outside one, continue the lower body turning action, applying pressure to the outside ski, assuming angulation posture.

The upper body helps to stay in balance, control rotational inertia and put pressure to the outside ski.

MODELLO TECNICO: CURVE ELEMENTARI

Attraverso la diminuzione dell'angolazione si riduce la presa di spigolo che consente di cambiare direzione. La rotazione di entrambi gli arti inferiori avviene contemporaneamente all'apertura di entrambi gli sci a spazzaneve.

Lo spazzaneve serve a generare sicurezza nell'allievo che si trova ad affrontare un aumento di pendenza e in funzione delle variabili pendio e neve può assumere un ruolo più o meno frenante.

È necessario mantenere la centralità durante tutta la fase di curva, in particolare nella prima parte dove aumenta la pendenza.

Dalla massima pendenza in poi il carico sullo sci esterno avviene contemporaneamente all'avvicinamento dello sci interno a quello esterno. L'abbassamento del baricentro, l'aumento dell'angolazione e l'azione rotatoria consentono di determinare una traiettoria curvilinea che permette il controllo della velocità. L'asse sagittale nella seconda parte di curva mantiene la direzione della punta dello sci esterno. Al fine di effettuare la curva successiva l'apertura degli angoli articolari agevola la diminuzione dell'angolazione.

Le braccia contribuiscono a mantenere la centralità rimanendo avanzate, semiflesse e distanziate dal corpo, con i bastoni rivolti all'indietro e paralleli tra loro.

TECHNICAL MODEL: ELEMENTARY TURNS

Through the decrease of the angulation the edge grip is released and it's possible to change the direction. The rotation of the feet happens together with the opening of both skis in snowplough position. The snowplough helps the skier to be more confident in dealing with steeper slopes, and the relevance of its speed control function depends on the snow conditions and the steepness of the descent. It's very important to maintain the balance throughout the turn, especially in the first part of the turn where the gradient increases. After the fall line, the pressure on the outside ski is applied together with the steering of the inside ski matching the outside one.

The lowering of the centre of gravity, the increasing of the angulation and the rotating motion define a round trajectory, which allows to control the speed. In the second part of the turn, the upper body faces the outside ski tip. At the beginning of the next turn, an extension leads to the opening of the angles making easier the release of the ski edges. Arms are forward, slightly flexed and opened on the side of the body, helping to be in balance holding the poles backwards and parallel between each other.

ABILITÀ 1: CAMBIARE DIREZIONE CON CURVE ELEMENTARI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare dei cambi di direzione con una progressiva diminuzione dell'apertura a spazzaneve nella seconda parte di curva fino al raggiungimento del parallelismo a destra e a sinistra.

ESERCIZI

- Diagonale.
- Diagonale variando il carico sugli sci.
- Dallo spazzaneve in diagonale riavvicinare lo sci a monte a quello a valle.
- In diagonale alternare la posizione a spazzaneve a quella a sci paralleli.
- Curva elementare dalla massima pendenza.
- Curva elementare dalla diagonale alla massima pendenza.
- Curva elementare dalla diagonale.
- Aumentare e diminuire l'angolazione da fermi.
- Riavvicinare gli sci da fermi.
- Discese diagonali con spostamento del carico verso valle e verso monte.

SKILL 1: CHANGING DIRECTION IN ELEMENTARY TURNS

The goal on skill number 1 is to change direction reducing gradually the size of the snowplough and, in the second part of the turn, ending up with the skis parallel.

EXERCISES

- Diagonal.
- Diagonal changing the ski pressure.
- From the snowplough crossing the slope, steer the uphill ski to match the downhill one.
- On the diagonal, alternate the snowplough to the parallel position.
- Elementary turn from the fall line.
- Elementary turn from the diagonal to the fall line.
- Elementary turn from the diagonal.
- Stand sideways on the slope: increase and decrease angulation.
- Stand sideways on the slope and match the skis.
- Diagonals shifting the weight toward uphill and then downhill.

ABILITÀ 2: COLLEGARE CAMBI DI DIREZIONE CON CURVE ELEMENTARI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare dei collegamenti, ovvero dei cambi di direzione alternati a diagonali, durante i quali si raggiungono il parallelismo degli sci nella seconda parte di curva.

ESERCIZI

- Collegamenti di curve a spazzaneve ricercando il progressivo riavvicinamento dello sci interno a quello esterno.
- Collegamenti di curve elementari senza l'utilizzo dei bastoncini con le mani in varie posizioni (sui fianchi, alte, sulle ginocchia, ad aeroplanino, con bastone orizzontale ...)
- Collegamenti di curve elementari aumentando/diminuendo la velocità.
- Collegamenti di curve elementari riavvicinando lentamente/velocemente lo sci interno a quello esterno.
- Collegamenti di curve elementari portando le mani sul ginocchio esterno.

SKILL 2: CONNECT CHANGES OF DIRECTION IN ELEMENTARY TURNS

The goal on skill number 2 is to connect elementary turns with diagonals and, in the second part of the turn, finish with the skis parallel.

EXERCISES

- *Connect snowplough turns, steering gradually the inside ski up to match the outside one.*
- *Without poles, connect elementary turns, keeping the hands in different positions (on the hips, high, on the knees...).*
- *Connect elementary turns increasing / decreasing the speed.*
- *Connect elementary turns steering slowly / quickly the inside ski up to match the outside one.*
- *Connect elementary turns putting the hands on the outside knee.*

ABILITÀ 3: SERIE DI CURVE ELEMENTARI IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità è quella di effettuare una serie di curve raggiungendo il parallelismo degli sci nella seconda parte di curva in ambienti differenti.

ESERCIZI

- Serie di curve elementari esasperando i movimenti alto/basso.
- Serie di curve elementari esasperando l'inclinazione del busto.
- Serie di curve elementari esasperando l'orientamento del busto verso valle.
- Serie di curve elementari su diverse pendenze e diverse condizioni del manto nevoso.

SKILL 3: SEQUENCE OF ELEMENTARY TURNS ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND CONDITIONS

The goal on skill number 3 is to perform a series of elementary turns, ending with parallel skis in the second part of the turn, adapting to different terrain and snow conditions.

EXERCISES

- *Elementary turns exaggerating up and down movements.*
- *Elementary turns exaggerating the leaning of the body.*
- *Elementary turns exaggerating the rotation of the body facing downhill.*
- *Elementary turns on several slopes and different snow conditions.*



L3: LIVELLO BASE

OBIETTIVO TECNICO:
IMPARARE A CURVARE A SCI PARALLELI

L3: BASIC LEVEL

*TECHNICAL GOAL:
LEARN TO SKI PARALLEL*

DEFINIZIONE: CURVE BASE

Dalla curva precedente, diminuendo l'angolazione iniziare la curva successiva tramite l'azione rotatoria degli arti inferiori a sci paralleli, ricercando la perpendicolarità. Proseguire gestendo l'azione rotatoria ricercando il carico sullo sci esterno in angolazione.

La parte superiore del corpo collabora al mantenimento della centralità e alla distribuzione del carico sullo sci esterno gestendo le inerzie rotazionali.

DEFINITION: BASIC TURNS

From the previous turn, decreasing the angulation, start the new turn rotating the feet with parallel skis, while keeping the body perpendicular to the slope. Keep turning, controlling the lower body rotation by putting pressure to the outside ski in angulation.

The upper body helps to stay in balance, and apply pressure to the outside ski, controlling rotational inertia.

MODELLO TECNICO: CURVA BASE

Dal punto di vista tecnico attraverso la diminuzione dell'angolazione si riduce la presa di spigolo che consente di cambiare direzione. Contemporaneamente alla rotazione di entrambi gli arti inferiori e alla ricerca della perpendicolarità si raggiunge la massima pendenza. Dalla massima pendenza in poi la distribuzione del carico sullo sci esterno avviene contemporaneamente all'aumento dell'angolazione e all'azione rotatoria. Il controllo della velocità di avanzamento avviene attraverso l'azione rotatoria e la traiettoria curvilinea. L'asse sagittale nella seconda parte di curva mantiene la direzione della punta dello sci esterno. Al fine di effettuare la curva successiva l'apertura degli angoli articolari agevola la diminuzione dell'angolazione.

La distanza degli sci paralleli varia in funzione delle capacità motorie dell'allievo e delle variabili pendenza e neve, con l'obiettivo di assicurare una buona indipendenza di gambe e il mantenimento della centralità. Le braccia contribuiscono a mantenere la centralità rimanendo avanzate, semiflesse e distanziate dal corpo, con i bastoni rivolti all'indietro e paralleli tra loro.

TECHNICAL MODEL: BASIC TURN

From the technical point of view, through the decrease of the angulation the edge grip is released and it's possible to change the direction.

The fall line is reached through the rotation of the feet and trying to be as perpendicular as possible to the slope. After the fall line, the pressure on the outside ski is applied together with the increase of the angulation and the rotation of the feet. The speed is controlled through the rotation and the rounded trajectory.

In the second part of the turn, the upper body faces the outside ski tip. To begin the next turn, the body extension leads to the opening of the articular joint angles, which favours the reduction of the ski edges' incidence.

The distance between the skis is related to skier abilities, snow conditions, and steepness of the terrain, and allows the skier to be well balanced and with legs independent each other.

Arms are forward, slightly flexed and opened on the side of the body, helping to be in balance holding the poles backwards and parallel between each other.

ABILITÀ 1: CAMBIARE DIREZIONE A SCI PARALLELI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare dei cambi di direzione a sci paralleli a destra e a sinistra.

ESERCIZI

- Curve elementari con minor apertura.
- Curve elementari con mani sui fianchi.
- Rotazioni da fermo su gobba o terreno convesso.
- Curva elementare passando in uno spazio obbligato.
- Curva elementare con mani sulle ginocchia.
- Curva elementare all'indietro.
- Curva a sci paralleli dalla diagonale alla massima pendenza.
- Curva a sci paralleli dalla massima verso dx e verso sx.

SKILL 1: CHANGING DIRECTION IN PARALLEL SKIING

The goal on skill number 1 is to keep the skis parallel changing direction.

EXERCISES

- *Elementary turns with a minimum separation of the tails.*
- *Elementary turns with hands on hips.*
- *Rotation of the skis standing over a bump or a convex slope.*
- *Elementary turns passing through a defined path.*
- *Elementary turns with hands on knees.*
- *Elementary turns backward.*
- *Parallel turn from the diagonal to the fall line.*
- *Parallel turn starting at the fall line.*

ABILITÀ 2: COLLEGARE CAMBI DI DIREZIONE A SCI PARALLELI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare dei collegamenti a sci paralleli, ovvero dei cambi di direzione alternati a diagonali.

ESERCIZI

- Collegamento di curve base con indicazione della traiettoria con braccio esterno.
- Slittamento dalla diagonale.
- Curva Base con bastoni sotto ai glutei.
- Curva elementare con apertura ridotta e sbilanciamento antero posteriore (pendolo) anche a contrasto.
- Diagonale alternata ad inizi curva.
- Scendere sulla massima pendenza con rotazione a destra e sinistra dei piedi/sci.

SKILL 2: CONNECT CHANGES OF DIRECTION IN PARALLEL SKIING

The goal on skill number 2 is to connect changes of direction with diagonals but keeping the skis parallel.

EXERCISES

- *Connect basic turns pointing at the trajectory with the outside hand.*
- *Side slipping from the diagonal.*
- *Basic turn holding poles under the bottom.*
- *Elementary turn with a minimum separation of the tails leaning forward and backward.*
- *Alternate between diagonal and down the fall line.*
- *Start from the fall line rotating the feet / skis to the right and to the left.*

ABILITÀ 3: SERIE DI CURVE A SCI PARALLELI IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità è quella di effettuare una serie di curve a sci paralleli in ambienti differenti.

ESERCIZI

- Passare da curve elementari a curve base eseguendole in posizione alta e/o bassa del corpo.
- Curve base con carico in prevalenza su sci interno o esterno.
- Curva base su terreno ondulado.
- Curva base con avanzamento ed arretramento alternato dei piedi
- Curve base con rotazione a 360°.
- Serie di curve base con diversa distanza degli sci.

SKILL 3: SEQUENCE OF PARALLEL TURNS ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND CONDITIONS

The goal on skill number 3 is to perform a series of parallel turns adapting to different terrain and snow conditions.

EXERCISES

- *Switch from elementary turns to basic turns with an high / low body position.*
- *Basic turn applying more pressure to the outside or inside ski.*
- *Basic turn on a bumpy slope.*
- *Basic turn moving the feet forward and backward alternately.*
- *Basic turn with a 360° rotation.*
- *Sequence of basic turns changing the distance between skis.*



L4: LIVELLO INTERMEDIO DI BASE

OBIETTIVO TECNICO:
IMPARARE A CURVARE
CON APPOGGIO DEL BASTONE

L4: INTERMEDIATE BASIC LEVEL

TECHNICAL GOAL:
LEARN TO TURN
PLANTING THE POLE

DEFINIZIONE: CURVE INTERMEDIE DI BASE

Dalla curva precedente, diminuendo l'angolazione con l'appoggio del bastone effettuare il cambio degli spigoli. Iniziare la curva successiva tramite l'azione rotatoria degli arti inferiori e la diminuzione della presa di spigolo ricercando la perpendicolarità. Proseguire gestendo l'azione rotatoria e il carico sullo sci esterno in angolazione.

La parte superiore del corpo collabora alla ricerca della centralità e alla distribuzione del carico sullo sci esterno gestendo le inerzie rotazionali.

DEFINITION: INTERMEDIATE BASIC TURNS

From the previous turn, decrease the angulation and change the edges, while planting the pole before the fall line. Start the new turn through the rotating action of the lower body and the reduction of the edge grip trying to be as perpendicular as possible to the slope. Keep turning, controlling the lower body rotation by applying pressure to the outside ski in angulation.

The upper body helps to stay in balance, control rotational inertia being counter rotated and apply pressure to the outside ski.

MODELLO TECNICO: CURVE INTERMEDIE DI BASE

Dal punto di vista tecnico viene introdotto per la prima volta l'appoggio del bastone che diventa determinante per avere un corretto tempismo esecutivo.

La preparazione e l'appoggio del bastone favoriscono la direzione dei movimenti e determinano il ritmo della sciata.

La preparazione dell'appoggio del bastone inizia in prossimità della massima pendenza e viene effettuato tra spatola e attacco ad una distanza ed una direzione che influenza la nuova traiettoria di curva.

La preparazione dell'appoggio è un movimento di flessione dell'avambraccio sul braccio e contemporaneamente del polso sull'avambraccio.

Nella prima parte di curva la ricerca della perpendicolarità permette di compiere le azioni motorie che determinano la presa di spigolo e l'azione rotatoria.

Nella seconda parte di curva la distribuzione del carico sullo sci esterno avviene attraverso la modulazione della forza dello sciatore in relazione alle inerzie e alle variabili. La distribuzione del carico sugli sci durante tutta la curva permette di adeguare l'angolazione e l'azione rotatoria in funzione del pendio e della neve.

TECHNICAL MODEL: INTERMEDIATE BASIC TURNS

From the technical point of view is introduced for the first time the pole planting, which becomes necessary from this level to have a correct timing.

The preparation and the planting of the pole facilitate the direction of the movements and define the rhythm.

The pole preparation begins after the fall line and the pole is planted between tip and the binding in the direction of the new turn.

The pole preparation involves the simultaneous bending of the forearm on the arm and the wrist on the forearm.

In the first part of the turn a perpendicular position allows to perform the motor skills that produce edge grip and rotating motion.

In the second part of the turn the pressure on the outside ski is applied managing the skier's power in relation to the inertias and the variables.

A good distribution of the pressure throughout the turn allows to adjust the angulation and the rotating motion as a function of the slope and the snow conditions.

ABILITÀ 1: CAMBIARE DIREZIONE CON APPOGGIO DEL BASTONE

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare dei cambi di direzione con appoggio del bastone a destra e a sinistra.

ESERCIZI

- Da fermo in piano appoggio del bastone destro e sinistro. Solo movimento polso, movimento polso avambraccio, polso avambraccio movimento verticale.
- Da fermo su piano inclinato, appoggio del bastone a valle variando la profondità dell'appoggio.
- Discesa sulla massima pendenza con appoggio alternato (e doppio) del bastone.
- Discesa in diagonale variando la direzione dell'appoggio del bastone.
- Cambiare direzione con appoggio del bastone dalla diagonale a valle.
- Cambiare direzione variando il punto d'appoggio del bastone.

SKILL 1: CHANGE OF DIRECTION WITH POLE PLANTING

The goal on skill number 1 is to change the direction planting the pole.

EXERCISES

- *Standing on the flat, plant the right and then the left pole. Firstly flexing only the wrist, then the wrist and the forearm, then the wrist and the forearm with a vertical movement.*
- *Standing sideways on the slope, plant the downhill pole changing the place of the planting.*
- *Alternate pole planting during fall line descent.*
- *Changing the directions of the pole planting during diagonal descent.*
- *Change of direction from the diagonal with pole planting.*
- *Change of direction varying the place of the planting.*

ABILITÀ 2: COLLEGARE CAMBI DI DIREZIONE CON APPOGGIO DEL BASTONE

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare collegamenti di cambi di direzione con appoggio del bastone.

ESERCIZI

- Lievi cambi di direzione con appoggio.
- Lievi cambi di direzione ricercando l'aumento della presa di spigolo.
- Collegamento di cambi di direzione variando il punto di appoggio del bastone.
- Collegamento di cambi di direzione variando la velocità dell'azione rotatoria.
- In diagonale resistere alla trazione verso valle esercitata dal maestro.

SKILL 2: CONNECT CHANGES OF DIRECTION PLANTING THE POLE

The goal on skill number 2 is to connect changes of direction planting the pole.

EXERCISES

- *Slight changes of direction planting the pole.*
- *Slight changes of direction increasing the edge grip.*
- *Connect changes of direction varying the place of the planting.*
- *Connect changes of direction varying the speed of steering the skis.*
- *Standing in a diagonal position resisting at the ski instructor who is pulling down from the fall line.*

ABILITÀ 3: SERIE DI CURVE CON APPOGGIO DEL BASTONE IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare una serie di curve con appoggio del bastone in ambienti diversi.

ESERCIZI

- Collegamento di cambi di direzione riducendo la diagonale.
- Serie di curve intermedie di base esasperando i movimenti.
- Serie di curve intermedie di base con la prima parte di curva più lunga.
- Serie di curve intermedie di base con l'utilizzo di un solo bastone con passaggio dietro la schiena dopo avere effettuato l'appoggio.
- Serie di curve intermedie di base aumentando la velocità di avanzamento.
- Serie di curve intermedie di base su nevi e pendii differenti.

SKILL 3: SEQUENCE OF TURNS WITH POLE PLANTING ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND CONDITIONS

The goal on skill number 3 is to perform a series of turns with pole planting adapting to different terrain and snow conditions.

EXERCISES

- *Connect changes of direction reducing the diagonal length.*
- *Sequence of intermediate basic turns exaggerating the movements.*
- *Sequence of intermediate basic turns making the first part of the turn lasting more than the second one.*
- *Sequence of intermediate basic turns using only one pole and passing it behind the body after the planting.*
- *Sequence of intermediate basic turns increasing the speed.*
- *Sequence of intermediate basic turns on different terrain and conditions.*



L5: LIVELLO INTERMEDIO

OBIETTIVO TECNICO:
IMPARARE A CURVARE
IN TRAIETTORIE DEFINITE

L5: INTERMEDIATE LEVEL

*TECHNICAL GOAL:
LEARN TO CHOOSE
THE TRAJECTORY OF THE TURN*

DEFINIZIONE: CURVE INTERMEDIE

Dalla curva precedente, diminuendo l'angolazione con l'appoggio del bastone effettuare il cambio degli spigoli e indirizzare gli sci nella traiettoria di curva ricercando la perpendicolarità. Proseguire gestendo l'azione rotatoria, la presa di spigolo e il carico sullo sci esterno.

La parte superiore del corpo collabora alla ricerca della centralità e alla distribuzione del carico sullo sci esterno gestendo le inerzie rotazionali.

DEFINITION: INTERMEDIATE TURNS

From the previous turn, decrease the angulation and while planting the pole change the edges, steer the skis into the turn and try to be as perpendicular as possible to the slope. Keep turning the lower body adjusting the rotating motion, the edge grip and the pressure to the outside ski.

The upper body helps to stay in balance, control rotational inertia being counter rotated and apply pressure to the outside ski.

MODELLO TECNICO: CURVE INTERMEDIE

L'appoggio del bastone diventa determinante per avere un corretto tempismo esecutivo ed effettuare la traiettoria di curva voluta.

Nell'arco corto l'appoggio viene distanziato maggiormente dalla spata dello sci verso la massima pendenza, viceversa, nell'arco ampio il punto di appoggio risulterà più vicino agli sci. Inoltre nell'arco corto per favorire il ritmo di esecuzione sarà concreto e leggermente anticipato rispetto ad un arco più ampio.

Una contemporanea diminuzione dell'angolazione abbinata all'appoggio del bastone permette di effettuare il cambio degli spigoli che varierà in funzione della velocità, della traiettoria di curva, della pendenza e della tipologia di neve.

La corretta direzione dei movimenti, l'appoggio del bastone, il cambio degli spigoli e l'indirizzamento consentono l'inserimento degli sci in curva e conseguentemente la scelta della traiettoria che si intende eseguire.

Nella seconda parte di curva attraverso la muscolatura dello sciatore viene modulata la forza in relazione alle inerzie e alle variabili.

La distribuzione del carico sugli sci durante tutta la curva permette di adeguare una più precisa azione rotatoria e presa di spigolo in funzione della traiettoria, del pendio e della neve.

TECHNICAL MODEL: INTERMEDIATE TURNS

The pole planting becomes necessary to have a correct timing and to define the trajectory of the turn.

In the short radius turn the pole is planted far from the skis in the direction of the fall line, while in the wide radius turn the pole is planted near the skis.

Moreover in the short radius turn it is important to plant the pole early and in a solid way in order to facilitate the rhythm.

The decrease of the angulation together with the pole planting allows to change the edges in relation to the speed, the turn trajectory, the gradient and the snow condition.

A correct direction of the movements, the pole planting, the edge change and the steering action permit to start the turn defining the trajectory.

In the second part of the turn the power is managed through the muscle of the skier in relation to the inertias and the variables.

A good distribution of the pressure throughout the turn allow the skier to adjust edge grip and rotation to the change of trajectory, snow conditions and steepness on the terrain.

ABILITÀ 1: CURVE INTERMEDIE CORTE IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare delle curve intermedie corte in ambienti diversi.

ESERCIZI

- Curva intermedia corta dalla diagonale a valle con riferimento di inizio e fine traiettoria.
- Serie di curve intermedie corte abbinata alla respirazione.
- Serie di curve intermedie corte abbinata alla conta numerica.
- Serie di curve intermedie utilizzando corridoi di pista di diverse ampiezze.
- Serie di curve corte variando gli aspetti coordinativi della parte alta.

SKILL 1: SHORT INTERMEDIATE TURNS ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND SNOW CONDITIONS

The goal on skill number 1 is to perform short intermediate turns adapting to different terrain and snow conditions.

EXERCISES

- *Short intermediate turn from the diagonal using a reference point for the beginning and the end of the trajectory.*
- *Sequence of short intermediate turns in synch with respiration.*
- *Sequence of short intermediate turns in synch with counting numbers.*
- *Sequence of intermediate turns in virtual corridors of different width.*
- *Sequence of short turns varying the upper body movements.*

ABILITÀ 2: CURVE INTERMEDIE MEDIE IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare delle curve intermedie medie in ambienti diversi.

ESERCIZI

- Curva intermedia media dalla diagonale a valle con riferimento di inizio e fine traiettoria.
- Serie di curve intermedie medie abbinate alla respirazione.
- Serie di curve intermedie medie abbinate alla conta numerica.
- Serie di curve intermedie medie variando la presa di spigolo.

SKILL 2: MEDIUM INTERMEDIATE TURNS ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND SNOW CONDITIONS

The goal on skill number 2 is to perform medium intermediate turns adapting to different terrain and snow conditions.

EXERCISES

- *Medium intermediate turn from the diagonal using a reference point for the beginning and the end of the trajectory.*
- *Sequence of medium intermediate turns in synch with respiration.*
- *Sequence of medium intermediate turns in synch with counting numbers.*
- *Sequence of medium intermediate turns changing the edge grip.*

ABILITÀ 3: CURVE INTERMEDIE AMPIE IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare delle curve intermedie ampie in ambienti diversi.

ESERCIZI

- Curva intermedia ampia dalla diagonale a valle con riferimento di inizio e fine traiettoria.
- Serie di curve intermedie ampie abbinate alla respirazione.
- Serie di curve intermedie ampie abbinate alla conta numerica.
- Serie di curve intermedie ampie invertendo i tempismi esecutivi

SKILL 3: LONG INTERMEDIATE TURNS ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND SNOW CONDITIONS

The goal on skill number 3 is to perform long intermediate turns adapting to different terrain and snow conditions.

EXERCISES

- *Long intermediate turn from the diagonal using a reference point for the beginning and the end of the trajectory.*
- *Sequence of long intermediate turns in synch with respiration.*
- *Sequence of long intermediate turns in synch with counting numbers.*
- *Sequence of long intermediate turns changing the timing of the movements.*



L6: LIVELLO AVANZATO

OBIETTIVO TECNICO:
IMPARARE A CURVARE RICERCANDO
LA CONDUZIONE IN TRAIETTORIE DEFINITE

L6: ADVANCED LEVEL

TECHNICAL GOAL:
*LEARN TO CHOOSE THE TRAJECTORY
OF THE TURNS, CARVING*

DEFINIZIONE: CURVE AVANZATE

Dalla curva precedente, diminuendo l'angolazione con l'appoggio del bastone effettuare il cambio degli spigoli e indirizzare gli sci nella traiettoria di curva ricercando la perpendicolarità. Proseguire ricercando la conduzione e il carico sullo sci esterno. Modulare la forza muscolare in relazione alle inerzie.

La parte superiore del corpo collabora alla ricerca della centralità e alla distribuzione del carico sullo sci esterno gestendo le inerzie rotazionali.

DEFINITION: ADVANCED TURNS

From the previous turn, decrease the angulation and while planting the pole change the edges, steer the skis into the turn and try to be as perpendicular as possible to the slope. Continue the turn carving and applying pressure to the outside ski. Manage the muscle activity in relation to the inertial forces.

The upper body helps to stay in balance, control rotational inertia being counter rotated and apply pressure to the outside ski.

MODELLO TECNICO: CURVE AVANZATE

Migliorando la coordinazione dell'appoggio del bastone e la gestione dei movimenti, la figura dello sciatore risulta essere più elegante.

All'aumentare della velocità di avanzamento nelle serie di curve medie o ampie l'appoggio del bastone potrà essere "mimato".

Nelle serie di curve corte e su pendii ripidi invece un appoggio del bastone concreto risulterà indispensabile per un buon ritmo e una corretta direzione dei movimenti.

Il gesto tecnico si affina sino ad ottenere una buona conduzione dello sci durante la traiettoria di curva che varia in funzione dell'arco, della neve e della pendenza. La ricerca di perpendicolarità assume un'importanza rilevante dovuta all'aumento delle pendenze e delle velocità di avanzamento.

La corretta direzione dei movimenti e l'indirizzamento degli sci permettono di definire traiettorie sempre più precise. La distribuzione del carico sugli sci durante tutta la curva permette di ricercare la conduzione e deformare gli sci in funzione della traiettoria, del pendio e della neve. Il segmento superiore del corpo collabora alla ricerca della centralità e alla gestione delle inerzie.

Le traiettorie convenzionalmente definite in questo livello prendono il nome di Cortoraggio, Serpentina e Parallelo.

TECHNICAL MODEL: ADVANCED TURNS

The skier's posture becomes more important at this level and improving the pole planting coordination and the management of the movements skiing will result more elegant.

As you increase the speed in medium and wide turns you won't use the pole touch. Instead in the short radius turns and on steep slopes it is necessary to plant the pole in a solid way in order to have a good rhythm and to move in the right direction.

The technique is improved in order to carve as much as possible through the turn trajectory which changes in relation to the radius, the snow and the steepness.

Trying to be perpendicular is very important due to the increase of steepness and speed. The right direction of the movements and the steering action help to define trajectories that are more and more precise. A good distribution of the pressure throughout the turn allow the skier to carve and to bend the skis in relation to the trajectory, snow conditions and steepness on the terrain.

The upper body helps to stay in balance and to control inertias.

The trajectory of this level are traditionally named Cortoraggio, Serpentina and Parallelo (short, medium and long turns).

ABILITÀ 1: CORTORAGGIO IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare un arco corto con la ricerca di conduzione.

ESERCIZI:

- Cortoraggio con appoggio del bastone a monte.
- Cortoraggio con doppio appoggio del bastone.
- Cortoraggio variando l'apertura degli sci.
- Cortoraggio con un numero definito di cambi di direzione.
- Cortoraggio con un numero elevato di curve in una distanza definita.
- Cortoraggio con mani sui fianchi.

SKILL 1: CORTORAGGIO (SHORT RADIUS) ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND SNOW CONDITIONS

The goal on skill number 1 is to perform short turns carving as much as possible.

EXERCISES

- *Short turns planting the uphill pole.*
- *Short turns planting both poles at the same time.*
- *Short turns varying the distance between skis.*
- *Short turns with a defined numbers of change of direction.*
- *Short turns performing many turns within a defined distance.*
- *Short turns with hands on hips.*

ABILITÀ 2: SERPENTINA IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare un arco medio con la ricerca di conduzione.

ESERCIZI

- Serpentina senza bastoni.
- Serpentina con passaggio aereo da esterno a esterno.
- Serpentina variando il carico sullo sci esterno.
- Serpentina variando l'ampiezza delle inclinazioni.
- Serpentina con diverso utilizzo dei bastoni.

SKILL 2: SERPENTINA (MEDIUM RADIUS) ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND SNOW CONDITIONS

The goal on skill number 2 is to perform medium turns carving as much as possible.

EXERCISES

- *Medium turns without poles.*
- *Medium turns jumping from one outside ski to the other one.*
- *Medium turns varying the pressure on the outside ski.*
- *Medium turns varying the body inclination level.*
- *Medium turns with different uses of the poles.*

ABILITÀ 3: PARALLELO IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare un arco medio con la ricerca di conduzione.

ESERCIZI

- Parallelo su uno sci solo.
- Parallelo abbinando la prima parte di curva all'inspirazione e la seconda all'espiazione.
- Parallelo variando la durata del movimento nelle diverse fasi di curva.
- Parallelo abbinato alla conta numerica.
- Parallelo con le mani sui fianchi.
- Parallelo variando il punto di appoggio del bastone.
- Collegamento di curve ampie alternate alla posizione a uovo in diagonale.

SKILL 3: PARALLELO (LONG RADIUS) ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND SNOW CONDITIONS

The goal on skill number 3 is to perform long turns carving as much as possible.

EXERCISES

- *Long turns with only one ski on.*
- *Long turns combining the first part of the turn with breathing in and on the second part of the turn with breathing out.*
- *Long turns varying the movement duration in the different phases of the turn.*
- *Long turns in synch with counting numbers.*
- *Long turns with hands on hips.*
- *Long turns varying the place of the pole planting.*
- *Connect long turns with diagonals in tuck position.*



L7: LIVELLO SPORTIVO

OBIETTIVO TECNICO:
IMPARARE A CURVARE IN CONDUZIONE
SFRUTTANDO LA DEFORMAZIONE
IN TRAIETTORIE DEFINITE

L7: SPORT LEVEL

*TECHNICAL GOAL:
LEARN TO CHOOSE THE TRAJECTORY
OF THE TURN, CARVING
AND MAXIMIZING PERFORMANCE
BY MEANS OF THE SKI BENDING*

DEFINIZIONE: CURVE SPORTIVE ITALIA

Dalla curva precedente, diminuendo l'angolazione con l'appoggio del bastone effettuare il cambio degli spigoli e indirizzare gli sci nella traiettoria di curva ricercando la deformazione attraverso la perpendicolarità e il carico sullo sci esterno. Proseguire la traiettoria di curva con la massima conduzione possibile. Modulare la forza muscolare in relazione alle inerzie.

La parte superiore del corpo collabora alla ricerca della centralità e all'ottimizzazione del carico sullo sci esterno gestendo le inerzie rotazionali.

DEFINITION: ITALY SPORT TURNS

From the previous turn, decrease the angulation and while planting the pole change the edges, steer the skis into the turn maintaining the body perpendicular to the slope and apply pressure to the outside ski causing the deformation on the skis.

Continue the turn carving as much as possible. Manage the muscle activity in relation to the inertial forces.

The upper body helps to stay in balance, control rotational inertia being counter rotated and optimizes the weight distribution on the outside ski.

MODELLO TECNICO: CURVE SPORTIVE ITALIA

Questo livello rappresenta la massima espressione dello sci Italiano. In esso lo sciatore raggiunge capacità tecniche molto elevate che consentono di sfruttare le caratteristiche degli sci al fine di ottenere la massima conduzione possibile anche su pendii molto ripidi e in diverse tipologie di neve, mantenendo una velocità di avanzamento costante. L'utilizzo ottimale delle azioni motorie durante la fase di indirizzamento permette di sfruttare la deformazione degli sci lungo tutta la traiettoria di curva per ottenere la massima conduzione possibile. Nella seconda parte di curva attraverso la muscolatura dello sciatore viene modulata la forza in relazione alle inerzie che assumono un'importanza determinante. La distribuzione del carico sugli sci durante tutta la curva permette di ottenere la massima conduzione possibile e sfruttare gli sci (sciancratura, deformazione e risposta elastica) in funzione della traiettoria, del pendio e della neve.

Il segmento superiore del corpo collabora alla ricerca della centralità, all'ottimizzazione del carico e alla gestione delle inerzie.

Oltre alle azioni motorie dello sciatore, le diverse variabili determinano un'efficacia diversa nella deformazione degli sci.

Le traiettorie convenzionalmente definite in questo livello prendono il nome di Cortoraggio Italia, Serpentina Italia e Parallelo Italia.

TECHNICAL MODEL: ITALY SPORT TURNS

From the technical point of view the sport level is defined as the highest level of the Italian ski technique.

In this level the skier has great abilities and is therefore able to obtain the best carving action even on very steep slopes and on different snow conditions and maintaining a consistent speed. Proper movements during the steering action allow to bend the skis throughout the turn trajectory obtaining the best carving action as possible.

In the second part of the turn the power is managed through the muscle of the skier in relation to the inertias which have increased.

A good distribution of the pressure throughout the turn allow to carve and to maximize performance of the skis (sidecut, bending and camber) in relation to the trajectory, to the slope and to the snow.

The upper body helps to stay in balance, to optimize the weight distribution and to control inertias.

In addition to the motor actions of the skiers, many variables define a different performance to bend the skis.

The trajectory of this level are traditionally named Cortoraggio Italia, Serpentina Italia and Parallelo Italia (short, medium and long turns).

ABILITÀ 1: CORTORAGGIO ITALIA IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare un arco corto con la massima conduzione possibile, sfruttando la deformazione degli sci.

ESERCIZI

- Cortoraggio saltando da sci esterno a sci esterno.
- Cortoraggio con appoggio più distanziato possibile.
- Cortoraggio con sci di diversa lunghezza.
- Cortoraggio aumentando la velocità di avanzamento.
- Cortoraggio variando la base d'appoggio.
- Cortoraggio mantenendo un punto di riferimento a valle.

SKILL 1: CORTORAGGIO ITALIA (SHORT RADIUS) ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND SNOW CONDITIONS

The goal on skill number 1 is to perform short turns carving as much as possible, maximizing performance on the ski bending.

EXERCISES

- Short turns jumping from one outside ski to the other outside.
- Short turns planting the pole as far as possible from the skis.
- Short turns trying different size of skis (sl, gs).
- Short turns increasing the speed.
- Short turns varying the distance between skis.
- Short turns facing a point of reference downhill.

ABILITÀ 2: SERPENTINA ITALIA IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare un arco medio con la massima conduzione possibile, sfruttando la deformazione degli sci.

ESERCIZI

- Serpentina con sci di diversa lunghezza.
- Serpentina alzando la coda dello sci interno.
- Serpentina esasperando la presa di spigolo con le ginocchia.
- Serpentina con sci da slalom gigante.
- Serpentina con maggior avanzamento del corpo.
- Serpentina carving.
- Serpentina aumentando la velocità di avanzamento.

SKILL 2: SERPENTINA ITALIA (MEDIUM RADIUS) ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND SNOW CONDITIONS

The goal on skill number 2 is to perform medium turns carving as much as possible, maximizing performance on the ski bending.

EXERCISES

- Medium turns changing the size of the skis (sl, gs).
- Medium turns lifting the tail of the inside ski.
- Medium turns exaggerating the edge grip with more knee inclination.
- Medium turns with giant slalom skis.
- Medium turns leaning forwarder with the body.
- Medium turns carving.
- Medium turns increasing the speed.

ABILITÀ 3: PARALLELO ITALIA IN AMBIENTI DIVERSI

L'abilità da sviluppare è quella di effettuare un arco ampio con la massima conduzione possibile, sfruttando la deformazione degli sci.

ESERCIZI

- Parallelo passando un bastone dietro alla schiena
- Parallelo in posizione a uovo
- Parallelo con assorbimento nel cambio
- Parallelo invertendo i tempismi esecutivi
- Parallelo con sci da slalom
- Parallelo variando il tempismo esecutivo del movimento in fase di curva
- Parallelo aumentando la velocità di avanzamento

SKILL 3: PARALLELO ITALIA (LONG RADIUS) ADAPTING TO DIFFERENT TERRAIN AND SNOW CONDITIONS

The goal on skill number 1 is to perform long turns carving as much as possible, maximizing performance on the ski bending.

EXERCISES

- Long turn passing one pole behind the body.
- Long turn in tuck position.
- Long turn absorbing during the edge change.
- Long turn inverting flexion and extension.
- Long turn with slalom skis.
- Long turn changing the rhythm.
- Long turn increasing the speed.



PERFEZIONAMENTO AGONISMO E FREESKI

OBIETTIVO TECNICO:
PERFEZIONAMENTO AGONISMO
E FREESKI

***RACING AND
FREESKIING
IMPROVEMENT***

*TECHNICAL GOAL:
RACING AND FREESKIING
IMPROVEMENT*

GLOSSARIO / GLOSSARY

a monte	<i>uphill</i>
a valle	<i>downhill</i>
abbassarsi	<i>to bend down</i>
accovacciarsi	<i>to squat down</i>
acquazzone	<i>rain shower</i>
addome	<i>abdomen</i>
albergo	<i>hotel</i>
albero	<i>tree</i>
allacciarsi una giacca	<i>to button / zip your jacket</i>
altezza	<i>height</i>
altitudine	<i>elevation</i>
alto	<i>high</i>
alzare	<i>to raise / to lift</i>
alzarsi (da sdraiati)	<i>to get up</i>
alzarsi (da seduti)	<i>to stand up</i>

ambulanza	<i>ambulance</i>
anca	<i>hip</i>
ancora	<i>t-bar lift</i>
angolazione	<i>angulation</i>
aperto	<i>open</i>
apertura dello sci	<i>ski wedge</i>
appoggiare il bastoncino	<i>to plant the pole</i>
appoggiarsi a qualcosa	<i>to lean against something</i>
aprire	<i>to open</i>
arco	<i>arch</i>
arco in gommapiuma	<i>foam arch</i>
arco ampio	<i>long turn</i>
arco corto	<i>short turn</i>
arco medio	<i>medium turn</i>
area sciistica	<i>ski resort</i>
artva	<i>avalanche transceivers (artva)</i>
ascella	<i>armpit</i>

assorbimento	<i>absorption</i>
assumere una posizione	<i>to take up to assume a position</i>
attacco	<i>binding</i>
attraversamento	<i>traverse</i>
attraversare	<i>to traverse / to cross</i>
attrezzatura	<i>equipment</i>
attrezzatura di sicurezza	<i>safety equipment</i>
aumentare	<i>to increase</i>
aumentare l'apertura	<i>to open the ski-tails</i>
avambraccio	<i>forearm</i>
avanti	<i>forward</i>
avere la nausea	<i>to feel sick</i>
avere un crampo	<i>to have a cramp</i>
avvicinarsi	<i>to approach</i>
azione rotatoria	<i>rotating motion</i>
bacino	<i>pelvis</i>

bambino	<i>child</i>
baricentro	<i>centre of gravity</i>
barriera	<i>barrier</i>
bassa quota	<i>low altitude</i>
bastoncino	<i>ski pole</i>
bendaggio	<i>bandage</i>
berretto	<i>hat</i>
biglietteria	<i>ticket office</i>
biglietto	<i>lift ticket</i>
bocca	<i>mouth</i>
bosco	<i>wood / forest</i>
braccio	<i>arm</i>
bufera di neve / tempesta	<i>blizzard</i>
burrone	<i>ravine</i>
busto	<i>bust</i>
cabinovia / telecabina	<i>gondola lift</i>
caduta	<i>fall</i>

caldo	<i>hot</i>
calma	<i>calm</i>
cambiare direzione	<i>to change direction</i>
cambiare gli spigoli	<i>to change the edges</i>
camminare	<i>to walk</i>
campo scuola	<i>beginner / nursery slope</i>
cannone da neve	<i>snow gun</i>
capire	<i>to understand</i>
caramella	<i>candy</i>
carico	<i>load</i>
cartello	<i>sign</i>
casco	<i>helmet</i>
cassetta di pronto soccorso	<i>first-aid box</i>
catena da neve	<i>mountain chain</i>
caviglia	<i>ankle</i>
centrale	<i>central</i>
centro (di un paese / città)	<i>town centre / downtown</i>

cerchio	<i>circle</i>
cesto per gli sci	<i>ski basket</i>
chinare la testa	<i>to lower your head</i>
chinarsi in avanti	<i>to lean forward</i>
chinarsi in indietro	<i>to lean backward</i>
chinarsi su qualcosa	<i>to lean over something</i>
chiuso	<i>closed</i>
cielo	<i>sky</i>
cima	<i>hilltop / peak</i>
cima della montagna	<i>mountain peak / mountain top</i>
cinturino	<i>leash</i>
ciuffetti	<i>brush gates</i>
coda agli impianti	<i>ski lift queue</i>
coda degli sci	<i>ski tail</i>
collina	<i>hill</i>
colonna vertebrale	<i>backbone, spinal column</i>
comune	<i>town hall</i>

conca	<i>dip</i>
conduzione	<i>carving action</i>
conetto delimitatore	<i>cone</i>
controllare la velocità	<i>controlling speed</i>
coordinazione	<i>coordination</i>
coperto	<i>overcast / cloudy</i>
corda	<i>rope</i>
corpo	<i>body</i>
corpo umano	<i>human body</i>
correre	<i>to run</i>
corto-raggio	<i>short radius</i>
coscia	<i>thigh</i>
costola	<i>rib</i>
crema solare	<i>sun cream</i>
crepaccio	<i>crevasse</i>
cresta	<i>ridge</i>
cunetta	<i>hump</i>

cuore	<i>heart</i>
curva	<i>turn</i>
curvare	<i>to turn</i>
deformazione	<i>ski bending</i>
derapare	<i>to skid</i>
destra	<i>right</i>
diagonale	<i>traverse / diagonal</i>
dietro	<i>back</i>
dietrofront	<i>U-turn</i>
difficile	<i>difficult / hard</i>
diminuire	<i>to decrease</i>
diminuire l'apertura	<i>to close the ski-tails</i>
dirupo	<i>drop</i>
discesa	<i>run, descent</i>
discesa libera	<i>downhill run</i>
distanza	<i>distance</i>
divaricare le code	<i>to open the tails of the skis</i>

divisa	<i>uniform</i>
dolore	<i>pain</i>
doloroso	<i>painful</i>
domani	<i>tomorrow</i>
domenica	<i>sunday</i>
dosso	<i>bump</i>
elicottero	<i>helicopter</i>
equilibrio	<i>balance</i>
equilibrio antero-posteriore	<i>fore-aft balance</i>
esercitarsi	<i>practise</i>
esperto	<i>expert</i>
essere seduti	<i>to be sitting</i>
essere traumatizzato	<i>to be suffering from shock</i>
estendere	<i>to extend</i>
estensione	<i>extension</i>
evitare	<i>to avoid</i>
facile	<i>easy</i>

fare stretching	<i>to stretch</i>
farmacia	<i>pharmacy</i>
fascetta	<i>headband</i>
fase di curva	<i>turning phase</i>
fazzoletto di carta	<i>tissue</i>
femore	<i>thighbone</i>
ferire / fare male	<i>to hurt</i>
ferita	<i>injury</i>
ferita al ginocchio	<i>knee injury</i>
fermare	<i>to stop</i>
ferma punta	<i>tip locks / wedge locks</i>
fiaccola	<i>torch</i>
fiaccolata	<i>torch show</i>
fiocco di neve	<i>snowflake</i>
fitta	<i>twinge</i>
folletto	<i>elf</i>
forza centrifuga	<i>centrifugal force</i>

forza di gravità	<i>gravity force</i>
freddo	<i>cold</i>
freddissimo	<i>freezing</i>
fronte	<i>forehead</i>
funghetti	<i>cones</i>
funivia	<i>cable-car</i>
fuoripista	<i>off-piste</i>
galleggiare	<i>to float</i>
gamba	<i>leg</i>
gancio dello scarpone	<i>ski boot buckle</i>
gara a squadre	<i>team race</i>
gatto delle nevi	<i>grooming machine / snowcat</i>
gestire lo spigolo	<i>to control the edge</i>
gesto motorio	<i>motorial action</i>
ghiacciaio	<i>glacier</i>
ghiaccio	<i>ice</i>
giacca da sci	<i>ski jacket</i>

ginocchio	<i>knee</i>
giovedì	<i>thursday</i>
gobba	<i>bump</i>
gola	<i>ravine</i>
gomito	<i>elbow</i>
gonfiabile	<i>inflatable</i>
gonfiare	<i>to swell</i>
grandine	<i>hail</i>
guancia	<i>cheek</i>
guanti	<i>gloves</i>
imbracatura	<i>harness</i>
immaginare	<i>to imagine</i>
imparare	<i>to learn</i>
impugnatura	<i>grip / handle</i>
incidente	<i>accident</i>
inclinare	<i>to incline / to lean</i>
inclinazione	<i>inclination</i>

incrociare	<i>to cross</i>
incrocio	<i>intersection</i>
indicare qualcosa	<i>to point at something</i>
indolore	<i>painless</i>
inerzia verticale	<i>vertical inertial force</i>
inerzia rotazionale	<i>rotational inertia</i>
infiammato	<i>inflamed</i>
inginocchiarsi	<i>to kneel down</i>
in quota	<i>at high altitude</i>
insegnare	<i>to teach</i>
intermedio	<i>intermediate</i>
irritazione	<i>irritation</i>
labbro	<i>lip</i>
lacciolo	<i>strap</i>
lento	<i>slow</i>
lezione di sci	<i>ski lesson</i>
lieve pendenza	<i>slightly sloping</i>

linguetta dello scarpone	<i>tongue of the ski boot</i>
lisca di pesce	<i>herringbone</i>
lunedì	<i>monday</i>
luogo dell'incidente	<i>scene of accident</i>
lupo	<i>wolf</i>
maestro di sci	<i>ski instructor</i>
maglia a collo alto	<i>polo neck, turtleneck</i>
maglione	<i>jumper, sweater</i>
mano	<i>hand</i>
manovia	<i>ski tow / hand tow</i>
mantenere l'equilibrio	<i>to keep the balance</i>
martedì	<i>tuesday</i>
mascella	<i>jaw</i>
maschera da sci	<i>ski goggles</i>
massima pendenza	<i>fall line</i>
materassino gonfiabile	<i>air mattress</i>
materiale di protezione	<i>protection equipment</i>

mento	<i>chin</i>
mercoledì	<i>wednesday</i>
meteo	<i>weather</i>
mezzi di risalita	<i>lifts</i>
migliorare	<i>improve</i>
montagna	<i>mountain</i>
montuoso	<i>mountainous</i>
mosso (terreno)	<i>rough</i>
motoslitta	<i>skidoo</i>
movimento	<i>movement</i>
movimento verticale	<i>vertical movement</i>
muovere	<i>to move</i>
muscolo	<i>muscle</i>
naso	<i>nose</i>
nausea	<i>nausea</i>
nebbia	<i>fog</i>
neve	<i>snow</i>

neve artificiale	<i>artificial snow</i>
neve bagnata	<i>wet snow</i>
neve fresca	<i>fresh snow</i>
neve polverosa	<i>powder snow</i>
nevicare	<i>to snow</i>
nevischio	<i>sleet</i>
noleggio sci	<i>ski rental</i>
nuoto	<i>swimming</i>
nuvola	<i>cloud</i>
occhiali da sole	<i>sun glasses</i>
occhio	<i>eye</i>
orecchio	<i>ear</i>
orso	<i>bear</i>
oscillare	<i>to swing</i>
ospedale	<i>hospital</i>
ostacolo	<i>obstacle</i>
ostacolo imbottito	<i>padded obstacle</i>

pale dell'elicottero	<i>helicopter's blades</i>
paletto di legno o di plastica	<i>wooden or plastic post</i>
paletto nano	<i>gummy poles</i>
pala da neve	<i>snow shovel</i>
palla	<i>ball</i>
pallavolo	<i>volleyball</i>
palloncino	<i>balloon</i>
pancia	<i>belly</i>
panificio	<i>bakery</i>
pantaloni da sci	<i>ski pants</i>
parallelo	<i>parallel</i>
parte inferiore del corpo	<i>lower body</i>
parte superiore del corpo	<i>upper body</i>
pausa	<i>break</i>
pelli di foca	<i>skins</i>
pendenza	<i>gradient</i>
pendio	<i>slope</i>

percorso	<i>itinerary / route</i>
perdere conoscenza	<i>to lose consciousness</i>
perdere l'equilibrio	<i>to lose balance</i>
pericolo	<i>danger</i>
pericoloso	<i>dangerous</i>
perpendicolare	<i>perpendicular</i>
peso	<i>weight</i>
pianta del piede	<i>sole</i>
pianura	<i>plain</i>
piastra	<i>binding plate</i>
picco	<i>peak</i>
piede	<i>foot</i>
piegare	<i>to bend</i>
pioggia	<i>rain</i>
pista	<i>piste / slope / trail</i>
polpaccio	<i>calf</i>
polso	<i>wrist</i>

posizione	<i>position</i>
posizione base	<i>basic position</i>
posizione da discesa	<i>tuck position</i>
posizione di diagonale	<i>diagonal position</i>
premiazione	<i>celebration</i>
preoccupare	<i>to worry</i>
presa di spigolo	<i>edge grip</i>
presentazione	<i>introduction</i>
pressione	<i>pressure</i>
previsioni del tempo	<i>weather forecast</i>
principiante	<i>beginner</i>
protezione dorsale	<i>back protection</i>
provare	<i>to try</i>
prurito	<i>itch</i>
punta degli sci	<i>ski tip</i>
punto di ritrovo	<i>meeting point</i>
pupazzo di neve	<i>snowman</i>

quota	<i>altitude</i>
raddrizzare la schiena	<i>to straighten up</i>
rallentare	<i>to slow down</i>
riavvicinare gli sci	<i>to close the skis</i>
rilassare	<i>to relax</i>
rilasciare la presa di spigolo	<i>to release the ski edges</i>
rimanere / stare	<i>to stay</i>
ripido	<i>steep</i>
riprendere conoscenza	<i>to recover consciousness</i>
riscaldare	<i>to warm up</i>
ristorante	<i>restaurant</i>
ritmo	<i>rhythm</i>
roccia	<i>rock</i>
rompere	<i>to break</i>
rotazione	<i>rotation</i>
rotazione dei piedi	<i>feet rotation</i>
rotazioni del corpo	<i>body rotation</i>

rotella	<i>basket</i>
rotore di coda	<i>tail rotor</i>
rotore principale	<i>main rotor</i>
rotto	<i>broken</i>
rotula	<i>kneecap</i>
sabato	<i>saturday</i>
salita	<i>ascent</i>
saltare	<i>to jump</i>
sanguinare	<i>to bleed</i>
sbottonare	<i>to unbutton</i>
scaletta	<i>side stepping</i>
scarponi	<i>ski boots</i>
schiena	<i>back</i>
sci	<i>ski</i>
sciatore esperto	<i>expert skier</i>
sciatore medio	<i>intermediate skier</i>
sci di fondo	<i>cross country</i>

sci esterno	<i>outside ski</i>
sci interno	<i>inside ski</i>
sci paralleli	<i>parallel ski</i>
sciarpa	<i>scarf</i>
sciogliere	<i>to melt</i>
sciolina	<i>wax</i>
scivolamento	<i>sliding</i>
scivolare	<i>to slide</i>
scuola sci	<i>ski school</i>
sdraiare	<i>to lie</i>
sedersi	<i>to sit down</i>
seggiovia (sganciamento automatico)	<i>chair lift (detachable)</i>
seguire	<i>to follow</i>
semaforo	<i>traffic light</i>
senso antiorario	<i>counterclockwise</i>
senso orario	<i>clockwise</i>

sentirsi girare la testa	<i>to feel dizzy</i>
senza conoscenza	<i>unconscious</i>
sereno, limpido	<i>clear</i>
sete	<i>thirst</i>
settimana	<i>week</i>
skilift	<i>button lift</i>
sinistra	<i>left</i>
slalom parallelo	<i>parallel slalom</i>
slitta di soccorso	<i>rescue sledge</i>
slittamento	<i>skidding</i>
slittamento antero-posteriore	<i>forward / backward skidding</i>
slittare	<i>to skid</i>
snowboard	<i>snowboard</i>
soccorrere	<i>to rescue</i>
soccorso	<i>ski patrol</i>
soffrire	<i>to suffer</i>
sole	<i>sun</i>

soleggiato	<i>sunny</i>
soletta (dello sci)	<i>ski base</i>
sollevare	<i>to lift</i>
sonda	<i>snow probe</i>
sopra lo zero	<i>above zero</i>
sorpassare	<i>to overtake</i>
sotto lo zero	<i>below zero</i>
spalla	<i>shoulder</i>
spazzaneve	<i>snowplough</i>
spigolo	<i>edge</i>
spigolo esterno	<i>outside edge</i>
spigolo interni	<i>inner edge</i>
spina dorsale	<i>spine</i>
spingere	<i>to push</i>
spinta	<i>push</i>
spostare	<i>to move / to shift</i>
spostamento di peso	<i>body weight movement / shift</i>

squadra	<i>team</i>
stanco	<i>tired</i>
stare dritto	<i>to stand up straight</i>
stare in equilibrio	<i>to keep / maintain the balance</i>
stare in piedi	<i>to stand</i>
stazione a monte	<i>top station</i>
stazione a valle	<i>bottom station</i>
stazione intermedia	<i>middle station</i>
stendersi	<i>to lie down</i>
stomaco	<i>stomach</i>
strettoia	<i>narrow pass</i>
stringa	<i>lace</i>
suola (dello scarpone)	<i>ski boot sole</i>
sussidi didattici	<i>teaching aids</i>
svenire	<i>to faint</i>
tallone	<i>heel</i>
tappeto mobile	<i>magic carpet</i>

tecnica	<i>technique</i>
tempismo	<i>timing</i>
tenere	<i>hold</i>
terreno	<i>terrain</i>
testa	<i>head</i>
tibia	<i>shinbone</i>
togliere	<i>to remove / to take off</i>
torace	<i>chest, thorax</i>
traccia	<i>path / track</i>
traiettoria	<i>trajectory</i>
traiettoria di curva	<i>turn trajectory / turn path</i>
tronco	<i>torso</i>
tuta da sci	<i>ski suit</i>
ufficio postale	<i>post office</i>
gesto	<i>gesture</i>
valanga	<i>avalanche</i>
valico, passo	<i>pass</i>

valle	<i>valley</i>
veloce	<i>fast</i>
venerdì	<i>friday</i>
vento	<i>wind</i>
verso (direzione)	<i>toward</i>
verso l'alto	<i>upward</i>
verso l'esterno	<i>outward</i>
verso l'interno	<i>inward</i>
verso monte	<i>uphill</i>
verso valle	<i>downhill</i>
vertebra	<i>vertebra</i>
vertigini	<i>dizziness</i>
vestiti	<i>clothes</i>
vita	<i>waist</i>
volpe	<i>fox</i>
voltarsi	<i>to turn around</i>
voltarsi verso qualcuno	<i>to turn towards somebody</i>

volto	<i>face</i>
vomitare	<i>to be sick, to throw up</i>
zaino	<i>backpack</i>
zigomo	<i>cheekbone</i>

