

# SWOARD

## Indice

Home Page.....	2
Filosofia.....	3
Preambolo.....	3
Chi siamo?.....	3
Perché questo sito?.....	3
Purezza del gesto.....	4
Rotazione e controrotazione.....	5
Manifesto: Come l'alpino ha ucciso l'alpino.....	5
Tecnica.....	7
Curve.....	7
Posizione di base.....	7
Curva di base in rotazione.....	8
Carving.....	9
Curva "push-pull".....	9
Extremecarving (carving estremo).....	10
La curva frontside:.....	10
La curva backside:.....	11
Per concatenare le curve sdraiate:.....	11
Riassunto.....	12
Tecnica svizzera di rotazione:.....	12
Tecnica avanzata con push-pull :.....	12
Extremecarving (secondo la tecnica creata da Sward) :.....	12
Sequenze fotografiche:.....	12
Video su YouTube:.....	12
Materiale.....	13
Tavola.....	13
Scarponi.....	16
Attacchi.....	17
Abiti.....	17
Regolazioni.....	19
Consigli per le regolazioni dei piedi.....	19
Piste.....	19
Sicurezza.....	20

# Home Page

Benvenuti sul sito ufficiale consacrato all'extremecarving, una disciplina dello snowboard resa popolare dai fondatori di SWOARD e della tecnica EC presentata qui dal 2002.

Il carving è apparso in Europa con lo snowboard alpino alla fine degli anni '80, prima di essere copiato dall'industria dello sci. E' stato provato che può essere spinto all'estremo, fino a toccare la neve con tutto il corpo. Ma la curva sdraiata (Vitelli turn) è rimasta una curiosità, un gesto isolato che si realizzava davanti agli amici divertiti o alla terrazza di un ristorante, senza potersi rialzare.

Concatenare delle curve completamente sdraiati (fino all'ascella), ecco quello che vi è proposto qui per la prima volta (dal marzo 2002)! Nessun libro, nessuna scuola di snowboard lo insegna. E' il frutto delle nostre esperienze congiunte della competizione, della concezione pro degli snowboard, dell'insegnamento in Svizzera e soprattutto di una pratica assidua.

Questo sport, ancora marginale, procura della sensazioni incredibilmente inebrianti. Potrete realizzare delle curve che sembrano impossibili, vedere la neve sfilare a qualche centimetro dai vostri occhi a una velocità folle, sentire la pista sfregarvi l'ascella, e rimbalzare da una curva all'altra.

Una grande parte di quello che ha reso l'extremecarving possibile è dovuto alla tavola: la SWOARD Extremecarver. Abbiamo sviluppato questo modello per 15 anni parallelamente alla tecnica dell'extremecarving. Così, concatenare delle curve sdraiate è molto più facile con una SWOARD che con ogni altra tavola, poiché è stata la sola ad essere concepita espressamente per questo (pur rimanendo molto polivalente e facile).

Noi vi invitiamo ad aderire al movimento che abbiamo lanciato. Partecipate al rinnovo dello snowboard alpino! L'infatuazione nascente per l'extremecarving è evidente: otto periodici hanno già pubblicato le nostre foto e tre catene televisive hanno diffuso i nostri film. L'influenza di questo sito web dal suo lancio si evidenzia anche dallo scambio di foto e di video fra rider del mondo intero, che si entusiasmano per questa disciplina.

Buona visita e sdraiatevi bene!

# Filosofia

## **Preambolo**

Troverete in questa rubrica la nostra visione personale dello snowboard. E' solo nostra e ce ne assumiamo ogni responsabilità.

Vi difendiamo dei valori a cui teniamo molto e vi condanniamo alcune deviazioni che, a nostro avviso, hanno nuociuto all'evoluzione dello snowboard. Vi esponiamo le nostre soluzioni e speriamo che tutto ciò susciterà nuove riflessioni e nuove domande.

Buona lettura.

## **Chi siamo?**

All'inizio degli anni '90, Jacques RILLIET e Patrice FIVAT si misero a sviluppare la tecnica e lo stile ora conosciuti sotto il nome di "extremecarving".

Essi lanciarono questo sito Web, basato sul loro concetto "extremecarving", nel 2002.

Un anno più tardi, nel 2003, crearono la marca di snowboard SWOARD con un terzo snowboarder, Nils DEGREMONT.

- **Jacques RILLIET**  
Debutto in snowboard: 1984  
Istruttore svizzero di snowboard [SSBS](#) dal 1988  
Esperienza in competizione: Swiss Cup - slalom, slalom gigante, half-pipe  
Ideatore e progettista presso [Wild Duck Snowboards](#) (1990-1994)  
Discipline: freestyle, freeride, extremecarving
- **Patrice FIVAT**  
Debutto in snowboard: 1987  
Maestro di snowboard svizzero e francese dal 1993  
Esperienza in competizione: Swiss Regio Cup - slalom gigante  
Discipline: freeride, extremecarving
- **Nils DEGREMONT**  
Debutto in snowboard: 1988  
Discipline: freeride (con tavole da fresca Swallowtail), extremecarving  
Creatore del sito Web [www.swallowtail.org](http://www.swallowtail.org)

Se desiderate contattare il team SWOARD, vogliate consultare la pagina [Contatti](#)

## **Perché questo sito?**

Noi siamo degli snowboarder della prima ora e pratichiamo questo sport con assiduità. Abbiamo dunque assistito a tutte le evoluzioni e pensiamo che non vadano sempre verso il buon senso.

È stata l'insistenza dei nostri cari, dei nostri amici, delle persone incontrate sulle piste e dei corrispondenti in tutto il mondo (Europa, Usa, Giappone) che ci hanno spinti a condividere il nostro "savoir-faire", in tutta modestia. Se il nostro tono è a volte un po' provocatore, non ci si deve vedere della vanità, quanto piuttosto la voglia di far muovere le cose.

Benché all'inizio fossimo orientati verso lo snowboard alpino, praticavamo anche il freestyle e il freeride con gli scarponi soft. Contrariamente a molti rider, non abbiamo mai voltato le spalle alla disciplina alpina e abbiamo sempre seguito la nostra strada. Questa viene dalla passione per le curve sdraiate, che è iniziata alla fine degli anni '80, quando abbiamo scoperto nelle riviste le fotografie di qualche agonista di Coppa del Mondo: Serge Vitelli, Jean Nerva, Peter Bauer, ecc. Fu per noi una rivelazione: da quel momento, non abbiamo smesso di mettere insieme nelle nostre discese curve sdraiate in condizioni sempre più difficili.

Abbiamo chiamato "carving estremo" la disciplina che consiste nel concatenare curve condotte (senza sbandate), inclinando la tavola verticalmente e il corpo orizzontalmente. Quest'ultimo sfiora la neve, ed è evidente che non è possibile inclinarsi di più!

Realizzare una sola curva completamente sdraiato, come si faceva già alla fine degli anni '80, è alla portata di tutti. Ma alzarsi alla fine della curva e concatenare con altre curve esige una tecnica raffinata, sia del rider sia del materiale.

Lo snowboard è oggi risolutamente orientato verso il freestyle e il freeride, e diviene difficile trovare materiale alpino di ottime prestazioni per il carving estremo. Ci sono comunque delle case che propongono degli snowboard alpini, ma, dato che queste tavole sono derivate dalla competizione, sono sovente ben troppo strette.

Il nostro scopo è promuovere questa straordinaria disciplina poiché essa procura, a nostro avviso, le sensazioni più favolose che lo snowboard possa offrire.

Nel corso di questi ultimi anni abbiamo sviluppato una tecnica molto efficace per sdraiarsi in curva (e per surfare normalmente...). Può darsi che alcuni diranno che non è quella "giusta". Ma come potrete constatarlo voi stessi, funziona perfettamente bene e sprigiona un senso di facilità e fluidità.

Ve la spieghiamo nei dettagli nelle pagine "Tecnica".

A voi scegliere... e sdraiarvi!

## ***Purezza del gesto***

Come surfare al meglio possibile facendo il meno possibile?  
E' su questa idea che lavoriamo da numerosi anni.

"Muovo le braccia nelle mie curve? E' per compensare una cattiva posizione che mi sbilancia!"

"Mi faccio sballottare nelle gobbe? Normale, sono rigido sulle gambe, piegato in avanti e girato in controrotazione!"

Abbiamo cercato di isolare il movimento minimo che permette di manovrare lo snowboard e di eliminare gli altri, che non apportano nulla e sono generalmente fonti di disequilibrio. Per far ciò abbiamo lavorato sulla tecnica ma anche sul materiale. In effetti molto spesso il

materiale mal concepito o mal regolato impedisce i movimenti corretti del rider. Esempio: "come piegare le ginocchia se gli scarponi sono troppo duri?"

Questa filosofia ci ha portato verso una tecnica di sobrietà e di purezza del gesto. Il rider dà l'impressione che tutto è facile e che la peggior pista sia perfetta. I suoi movimenti, sobri, sembrano naturali e fluidi.

## **Rotazione e controrotazione**

Noi rifiutiamo totalmente la controrotazione che consiste nel girare il corpo nel senso inverso dello snowboard nel momento dell'innesto in curva. Questa tecnica non è che un miglioramento del riflesso istintivo di una persona che tenta di evitare una caduta nell'istante in cui scivola. Con questa tecnica, la reazione dello snowboard è istantanea.

Un debuttante l'apprende naturalmente perché, precisamente, all'inizio del suo apprendimento, egli non fa che cercare di non cadere...

Una volta acquisita questa tecnica, è molto difficile cambiare.

La controrotazione limita, a nostro avviso, considerevolmente l'evoluzione del rider, perché ogni manovra termina con una posizione bloccata sulla tavola che gli proibisce qualsiasi altro movimento se non quello di sbloccarsi. Essa l'obbliga dunque a effettuare una controrotazione inversa, e così di seguito sino alla fine della discesa.

Questa posizione bloccata disturba l'ammortizzamento delle irregolarità della pista.

Essa limita l'ampiezza delle curve poiché questa dipende direttamente dalla flessibilità della colonna vertebrale del rider, e obbliga a ogni sorta di gesto inutile e inestetico.

La rotazione che noi vi proponiamo è al contrario una vera tecnica di pilotaggio. Il rider utilizza l'inerzia del proprio corpo per condurre lo snowboard, spostando il corpo nella direzione che desidera e portando la tavola con lui.

### **Il rider ordina, lo snowboard esegue!**

La sua difficoltà risiede nei tempi di reazione tra il movimento di rotazione del corpo e la rotazione della tavola stessa: quest'ultima non comincia a muoversi che al momento stesso in cui la rotazione del corpo cessa!

Questa tecnica di rotazione è d'altro canto utilizzata nel surf da onda e nello skateboard.

## **Manifesto: Come l'alpino ha ucciso l'alpino**

### **NOTA IMPORTANTE:**

Questo articolo è stato pubblicato nel marzo 2002. E' attualmente superato perché le cose da allora si sono evolute positivamente.

Come ogni manifesto, appare un filo provocatore con lo scopo di muovere le cose. Più di 10 anni dopo, si può constatare che uno dei nostri scopi è stato raggiunto: contribuire a un rinnovo dello snowboard alpino e a suscitare una certa infatuazione! Alcuni suscettibili hanno visto in questo articolo un attacco contro il mondo della competizione, il che è un malinteso perché siamo noi stessi degli ex agonisti. Abbiamo semplicemente desiderato sviluppare e mostrare al pubblico un altro aspetto dello snowboard alpino, più polivalente e ludico per tutti a nostro avviso: l'extremecarving. Le reazioni entusiastiche a proposito del nostro sito Extremecarving.com ci hanno spinto a creare nel 2003 la nostra propria marca, SWOARD,

sulla base dei nostri prototipi sviluppati per un periodo di 10 anni. La tendenza alle "tavole larghe" che noi abbiamo (ri)lanciato è all'inizio stata criticata, poi seguita da altri fabbricanti (benché la larghezza non sia per niente il segreto delle nostre tavole).

Numerosi articoli sulla stampa, dei reportage tv, ed anche un premio in un festival di film nel 2007, hanno fatto conoscere il nostro sport a un pubblico più vasto. Mentre lo snowboard in generale è in regressione rispetto allo sci, lo snowboard alpino è stabile, anzi in progressione. Noi speriamo di aver contribuito a promuovere - attraverso il nostro sito web, la nostra grande comunità e i nostri eventi sportivi - lo snowboard alpino che noi tutti amiamo.

Questo manifesto è dunque un archivio che conserviamo con nostalgia.

*"Dalla metà degli anni '90 lo snowboard alpino ha iniziato una discesa agli inferi, a tal punto che oggi non si trova quasi più materiale nei negozi.*

*Perché le persone si sono disinteressate a una disciplina molto comune fino ad allora, almeno in Europa?*

*E' precisamente in quegli anni che gli snowboard alpini hanno cominciato un regime dimagrante. La loro larghezza è diminuita (fino a 16 cm in centro per alcuni) per, apparentemente, aumentare la rapidità del cambio lamina.*

*A causa di ciò, gli angoli dei piedi hanno dovuto essere rivisti in aumento (60 gradi e più), imponendo una posizione scomoda che riduce notevolmente la mobilità del rider sulla sua tavola. Inoltre questa scarsa larghezza diminuisce la stabilità a bassa velocità.*

*Così lo snowboard alpino perse il suo fascino e la sua polivalenza.*

*Nello stesso momento iniziò la moda del freeride. Si inventarono le tavole da freeride (che non sono che delle tavole da freestyle...) e gli attacchi step-in. Si fece credere che questo materiale poteva fare tutto (freestyle, freeride e alpino).*

*Gli snowboarder, avidi di libertà, si allontanarono naturalmente da questo alpino diventato vincolante e lo rimpiazzarono col freeride. D'altro canto, i giovani fecero una scelta naturale: quella del materiale meno costoso e che si differenzia il più possibile dallo sci.*

*Poco tempo dopo apparve lo sci carving (che è direttamente derivato dallo snowboard...).*

*Gli infelici "freerider" alpini trovarono là un modo di riprendere le curve del passato.*

*Là si fecero anche delle promesse: lo sci carving doveva procurare una buona parte delle sensazioni dello snowboard. Abbiamo testato dei modelli di alta gamma (siamo stati maestri di sci) e ci teniamo a dirvi che tutto ciò non ha niente a che vedere con lo snowboard che noi pratichiamo.*

*E' facile e confortevole ma presto stancante perché monotono e privo di vita.*

*Nel momento in cui siamo risaliti sui nostri tavole fatte su misura, abbiamo avuto veramente l'impressione di condurre delle bombe, tanto la dinamica, la leggerezza e il rimbalzo sono superiori!*

*La rinascita dello snowboard alpino deve passare, a nostro avviso, per una totale rimessa in questione. Bisogna ridargli la sua facilità e la sua polivalenza, facendolo altresì beneficiare delle ultime innovazioni tecnologiche (costruttive nello specifico) al fine di farlo divenire uno sport divertente, piacevole e molto performante.*

*Anche gli scarponi sono da rivedere. La loro elasticità non deve dipendere dalla deformazione dello scafo, ma da un meccanismo regolabile indipendente. Questo permette di accrescere la mobilità del rider, aumentandone la forza negli appoggi. In più, uno scafo indeformabile protegge le caviglie.*

*Noi vi proponiamo in queste pagine la nostra idea di questo alpino "New School".*

# Tecnica

## Curve

La nostra tecnica si rivolge a ogni snowboarder evoluto che desidera gustare le fantastiche sensazioni procurate dall'extremecarving. E' necessario, per fare questo, apprendere perfettamente le basi che sono esposte in questa pagina.

Esse provengono dall'insegnamento della [SSBS](#), l'associazione svizzera per l'insegnamento dello snowboard di cui Jacques Rilliet è membro dal primo momento (1988). Questa associazione propone un libro, munito di un cd-rom, sulla tecnica e l'insegnamento dello snowboard, che noi vi raccomandiamo assolutamente.

Vi consigliamo ugualmente di visitare il sito dei nostri amici dello [ski club du CERN](#) che riassume la tecnica "svizzera".

Basata sulla rotazione del corpo (all'opposto della controrotazione), questa tecnica si applica a tutte le discipline dello snowboard (compresi freestyle e freeride) poiché procura un controllo e un piacere straordinario in tutte le situazioni.

Essa s'ispira direttamente al surf da onda (sport nel quale i piedi non sono fissati alla tavola), cosa che spiega la sua efficacia.

## Posizione di base

Il busto è verticale (non inclinarsi verso l'avanti), le ginocchia sono flesse, le braccia restano lungo il corpo e non devono mai staccarsene, salvo eccezione, nel momento in cui si è sdraiati nella curva (vedi oltre).

Quali che siano tavola e posizione dei piedi, il busto punta nella stessa direzione dei piedi (è dunque più girato verso la spatola in alpino che in freestyle).

Prendete coscienza del vostro centro di gravità nella zona delle vostre anche, poiché è di là che partono tutti i movimenti.

*Posizione di base corretta*





*Posizione di base scorretta (controrotazione)*

### **Curva di base in rotazione**

Scivolare in posizione di base poi, prima della zona della curva, girare l'insieme del corpo verso la direzione che volete prendere aumentando un pochino l'appoggio sul piede anteriore (trucco: guardate in direzione del centro del cerchio che forma la curva, il corpo seguirà il movimento). Durante tutta questa fase, la tavola non gira e continua a scivolare dritta! La curva comincia nell'istante in cui bloccate la rotazione del corpo, poiché per inerzia la tavola va ad innescare la stessa rotazione e quindi la curva. A partire da questo momento, la curva propriamente detta comincia. Non fate più niente se non rimettere progressivamente il vostro peso in centro nello stesso tempo in cui prendete della lamina (= inclinate la tavola). Nella curva frontside la vostra testa deve guardare al di sopra della vostra spalla anteriore, poiché il vostro busto deve essere parallelo alla vostra tavola. Dovete sentire le linguette in plastica dei vostri scarponi appoggiare con la stessa forza su ciascuna delle vostre tibie. Pensate anche a mantenere bene il vostro busto in asse, le vostre braccia vicino al corpo e le vostre ginocchia flesse per ammortizzare gli scossoni.

[http://www.extremecarving.com/films/demos/wmv/virage\\_de\\_base\\_front.wmv](http://www.extremecarving.com/films/demos/wmv/virage_de_base_front.wmv)

[http://www.extremecarving.com/films/demos/mov/virage\\_de\\_base\\_front.mov](http://www.extremecarving.com/films/demos/mov/virage_de_base_front.mov)

Nella curva backside, tenete il busto bene in asse, evitate assolutamente una posizione seduta con il busto in avanti. Perciò dovete fare come se vi lasciaste cadere indietro, in direzione del centro della curva. Tenete le ginocchia flesse e non avvicinatele. Dovete sentire i vostri talloni appoggiare con la stessa forza sulla lamina.

[http://www.extremecarving.com/films/demos/wmv/virage\\_de\\_base\\_back.wmv](http://www.extremecarving.com/films/demos/wmv/virage_de_base_back.wmv)

[http://www.extremecarving.com/films/demos/mov/virage\\_de\\_base\\_back.mov](http://www.extremecarving.com/films/demos/mov/virage_de_base_back.mov)

Tenete questa posizione fino al momento in cui decidete di cambiare direzione. In questo istante preciso, e non prima, cominciate il movimento della curva seguente procedendo nello stesso modo.

Domande:

1. Perché è bene lasciare le braccia lungo il corpo?  
Perché in caso di sbilanciamento le braccia allargate si mettono a oscillare e questo aumenta la perdita di controllo. Si dovrebbe sempre cercare di rimediare rimettendo la tavola in posizione corretta, piuttosto che gesticolando.



2. Perché è importante mantenere il busto in asse in ogni circostanza?  
Perché se il busto non è al di sopra del centro di gravità (le anche), è il disequilibrio assicurato in caso di scossone dovuto a una gobba sulla pista.
3. Perché si devono mantenere le ginocchia flesse?  
Perché gli scossoni dovuti alle gobbe sulla pista siano automaticamente ammortizzati, come con una sospensione delle auto.

## Carving

E' una curva condotta sulla lamina, senza derapare. Questo è tutto...

## Curva "push-pull"

Il termine "push-pull" è stato inventato da Jacques Rilliet su questo sito Web ed è largamente utilizzato su Internet oggi.

E' lo stesso principio della curva in rotazione, salvo che, in più, si parte con le ginocchia flesse, poi si effettua il movimento di rotazione. Al momento in cui si blocca la rotazione si stendono progressivamente le gambe fino a metà curva. Poi si finisce la curva ripiegandole, per ricominciare lo stesso processo nella curva opposta.

Nelle transizioni delle curve concatenate, effettuate la rotazione durante l'ultima parte del movimento di flessione, in modo di passare direttamente dalla flessione all'estensione.

Trucco: non pensate: "mi abbasso, poi mi rialzo" o "flessione... estensione...".

Pensate: "spingo la tavola lontano da me, poi la tiro verso di me". Questa forma mentis vi renderà coscienti che siete voi (il vostro centro di gravità) il "comandante" della curva e non la tavola!

Questa tecnica di curva "push-pull" richiede una buona condizione fisica (delle cosce e delle natiche in acciaio!), ma è straordinariamente efficace per dominare tutti i pendii e le condizioni possibili, comprese le più difficili.

[Vidéo virages push-pull, style Jacques Rilliet \(Windows Media Player 566 KB\)](#)

[Vidéo virages push-pull, style Jacques Rilliet \(QuickTime 569 KB\)](#)

[Vidéo virages push-pull, style Patrice Fivat \(Windows Media Player 572 KB\)](#)

[Vidéo virages push-pull, style Patrice Fivat \(QuickTime 564 KB\)](#)

## **Extremecarving (carving estremo)**

L'extremecarving è una parola inventata per questo sito Web. Identifica lo stile e la tecnica sviluppate da Jacques Rilliet e Patrice Fivat dal 1995 al 2001 sulle basi del carving. Inventato per lo snowboard alpino negli anni '90, il carving consiste semplicemente nel surfare conducendo sulla lamina. L'aggettivo "extreme" suggerisce che le curve sono completamente sdraiate. La vera sfida è di concatenare queste curve in frontside e in backside, fino all'ascella. L'abbreviazione EC crea a volte la confusione con "eurocarving", che è una parola desueta degli anni '90: durante l'età d'oro dello snowboard alpino in Europa, i rider riuscivano a compiere delle curve molto abbattute, malgrado avessero un materiale meno performante. In extremecarving, la tavola scivola posata verticalmente di taglio, senza derapare, e il rider sfiora la neve con tutto il suo corpo fino all'ascella. Questo non deve essere confuso con il "Vitelli turn", che è una figura degli anni '90: è una sola curva abbattuta in frontside.

Se avete perfettamente appreso la tecnica di base spiegata nella pagina "Curve", siete pronti ad assimilare quel che segue.

### **Curva sdraiata = La curva "push-pull" spinta all'estremo!**

#### **La curva frontside:**

E la più facile.

In traversata sulla lamina backside, flettete le vostre ginocchia il più possibile mentre prendete velocità e mirate verso il bordo della pista. La vostra tavola deve imperativamente essere orientata perpendicolarmente alla discesa: è molto importante. Poi, d'un sol colpo, fate una rotazione del corpo mettendo la tavola brutalmente sulla lamina frontside e spingetela progressivamente il più lontano possibile da voi. Questo vi porrà quasi a contatto della neve con lo stomaco e con un super appoggio sotto la lamina frontside. Nel momento in cui la tavola si trova il più lontano da voi, siete tesi ed essa è inclinata verticalmente, posata sul suo fianco frontside. La tavola è curvata in modo da sposare la linea della curva e la spatola si trova orientata verso la base del pendio. Le vostre braccia devono adottare la stessa posizione di un karateka in posizione d'attacco: il vostro braccio anteriore, teso verso l'avanti, tocca la neve in modo da "tastare" il terreno e proteggere la vostra testa, e il braccio posteriore, ripiegato al di sopra della vostra testa, tocca anch'esso la neve allo stesso scopo di protezione.

A questo punto vi troverete a metà curva. A partire da questo momento, riportate progressivamente la tavola sotto il vostro corpo nello stesso momento in cui vi raddrizzerete in modo da ritrovarvi in piedi, ginocchia flesse, busto girato in rotazione verso l'alto del pendio, lo sguardo al di sopra della spalla anteriore. Vi dirigete in traversata verso il bordo di pista opposto, pronti ad attaccare la curva sdraiata backside.

[Video curva sdraiata frontside \(Windows Media Player 285KB\)](#)

[Video curva sdraiata frontside \(QuickTime 250KB\)](#)

[Video curva sdraiata frontside al rallentatore \(Windows Media Player 754KB\)](#)

[Video curva sdraiata frontside al rallentatore \(QuickTime 744KB\)](#)

## **La curva backside:**

Si procede nello stesso modo, salvo che:

- Invece della posizione sdraiata sullo stomaco, si è sdraiati sulla schiena, dalla parte della spalla anteriore.
- Invece di adottare la posizione del karaté, si tende il braccio avanti, palmo della mano contro la neve, per tastare il terreno e proteggere la testa. Si tiene la mano posteriore lungo il corpo.
- All'uscita della curva, il busto è girato di tre quarti verso l'avanti (attenzione a non girarsi verso la spatola), o anche parallelamente alla tavola per gli angoli dei piedi poco marcati. La testa guarda al di sopra della spalla anteriore.

[Video curva sdraiata backside \(Windows Media Player 285KB\)](#)

[Video curva sdraiata backside \(QuickTime 248KB\)](#)

[Video curva sdraiata backside al rallentatore \(Windows Media Player 748KB\)](#)

[Video curva sdraiata backside al rallentatore \(QuickTime 755KB\)](#)

## **Per concatenare le curve sdraiate:**

Sopprimete la fase di traversata: passate direttamente dall'uscita di una curva alla curva seguente!

Per ben riuscire il concatenamento, è primordiale uscire dalla curva precedente perfettamente posizionato, cioè: la rotazione deve essere stata perfettamente effettuata e il corpo deve trovarsi ben sull'asse della tavola (né indietro, né inclinato in avanti).

E' ugualmente vitale conservare un massimo di velocità nel corso della curva. Per far ciò il pendio deve essere ripido e gli attriti del corpo sulla neve devono essere ridotti il più possibile evitando di appoggiarsi troppo e portando degli abiti scivolosi.

Se si rispettano queste condizioni, è facile effettuare una discesa completa sdraiandosi a ogni curva.

[Video curve sdraiate concatenate, stile Patrice Fivat \(Windows Media Player 3.1MB\)](#)

[Video curve sdraiate concatenate, stile Patrice Fivat \(QuickTime 3MB\)](#)

[Video curve sdraiate concatenate \(rallentatore\), stile Jacques Rilliet \(QuickTime 3MB\)](#)

## **Riassunto**

Ecco qui in riassunto alcune immagini e video che mettono insieme gli elementi forniti nelle pagine Curve e Extremecarving.

→ Leggete anche i nostri testi nel [Carver's Almanac](#) (in inglese).

Vi raccomandiamo di partecipare a una delle sessioni dello Swoard Demo Tour dove i nostri istruttori EC, selezionati e formati da Swoard, vi daranno dei consigli e dei corsi gratuiti. E' il miglior modo di progredire: il livello dei partecipanti è fortemente aumentato dalla prima sessione del gennaio 2004.

### **Tecnica svizzera di rotazione:**



### **Tecnica avanzata con push-pull :**



### **Extremecarving (secondo la tecnica creata da Swoard) :**

Vedere i [video](#) di questo sito e il nostro ultimo film "[La Carvesina](#)" in HD.

### **Sequenze fotografiche:**

Vedere questa [sequenza](#) e [quest'altra](#), realizzate a partire dal film "[Lifted](#)".

### **Video su YouTube:**

[Sequenze originali del 2002, Jacques Rilliet et Patrice Fivat](#)

[Le stesse sequenze, ma al rallentatore](#)

## **Materiale**

Troverete in questa rubrica tutte le informazioni sul materiale che vi consigliamo per fare bene le curve sdraiate, con facilità, e concatenarle.

Siamo sinceri! Non si può fare dell'extremecarving efficace e facile con materiale qualsiasi! Pertanto dimenticate le tavole da freestyle et freeride, e pure gli scarponi soft! Attenzione, noi non pretendiamo che sia impossibile sdraiarsi in curva con questo tipo di materiale, solo che gli sforzi da produrre sono enormi e la velocità d'esecuzione misera, cosa che annulla la maggior parte delle sensazioni che si provano con del materiale dalle elevate prestazioni. La frustrazione assicurata, di sicuro!

D'altro canto non vanno bene neppure le tavole alpine strette: sono spesso troppo rigide, ma soprattutto i piedi toccano la neve nelle curve totalmente sdraiate. Ben inteso è possibile fare una curva completamente sdraiata con tutti i tipi di tavola... ma una sola curva... fermandosi (come si vede in molte foto della rete). Questo non è quello di cui si parla qui. Lo scopo è di concatenare curve sdraiate frontside e backside con facilità, fluidità e stile.

## **Tavola**

Vi raccomandiamo naturalmente il modello di [SWOARD snowboards](#). Nel 2002-2003, la nostra marca ha creato la prima vera tavola d'extremecarving del mercato, sviluppata in modo mirato e in parallelo alla tecnica d'extremecarving esposta su questo sito Web.

Dal 2010-2011 siamo alla quarta generazione che prosegue il successo della prima. Certi fabbricanti hanno seguito la tendenza "tavole larghe" che noi abbiamo (ri)lanciato... peraltro criticata all'inizio. Ma una tavola da extremecarving non è solo una tavola larga! Né un assemblaggio di buoni materiali. Per niente! C'è tutta una competenza tecnologica e degli obblighi specifici e nuovi legati a questa disciplina che solo un progettista extremecarver di estrema competenza può sentire. I dettagli li trovate sulla pagina concernente la tavola.

Il team SWOARD, specialista e inventore dell'extremecarving, prosegue senza sosta lo sviluppo sulla neve! Ed è una lunghissima esperienza che risale agli anni 1990-1994, quando il nostro progettista-guru Jacques Rilliet metteva già a punto dei modelli leggendari per la marca WILD DUCK.



*Le nostre tavole da extremecarving: 1a generazione (3 taglie) e 3a generazione (qui in taglia 168)*

### **Caratteristiche:**

- Una lunghezza di scorrimento importante: si ha bisogno di stabilità e presa ad alta velocità.
- Larghezza in centro: per poter inclinare la tavola a praticamente 90° senza far toccare i piedi sul terreno, è evidente che questi non devono uscire dalla tavola! Per ottemperare a questa condizione con gli snowboard alpini del mercato le cui larghezze medie in centro sono di circa 190 mm, è necessario dare molta angolazione ai piedi (più di 60°). Sfortunatamente ciò conduce a una rigidità del corpo che disturba considerevolmente la mobilità del rider in rapporto alla sua tavola: da una parte non si arriva più ad abbassarsi sufficientemente senza ritrovarsi indietro e, d'altra parte, la curva in rotazione diviene più difficile da realizzare. E' dunque necessario che lo snowboard sia sufficientemente largo. Troverete le specifiche delle nostre tavole alla pagina "Regolazioni".
- Una rigidità longitudinale media: le tavole troppo morbide funzionano generalmente bene sulla neve dura ma non sopportano la potenza degli appoggi su neve molle. In più, generalmente si ritrovano a essere fragili. Con una tavola troppo dura si ha difficoltà a dar pressione e dunque a ottenere la presa di lamina, particolarmente su neve dura. In compenso su neve molle è magnifica. Conviene dunque scegliere un buon compromesso al fine di ottenere un comportamento sano nella maggior parte delle condizioni.
- La rigidità in torsione: ecco un parametro primordiale non considerato da molti fabbricanti, perché è difficile da mettere in opera con mezzi economici. La rigidità in

torsione permette al rider di trasmettere gli sforzi alla totalità della lamina e non solamente alla zona piazzata direttamente sotto i piedi. Più uno snowboard è rigido in torsione, più si sente la lunghezza della lamina nel suo insieme. Il rider controlla molto meglio il suo attrezzo e può portarlo in situazioni estreme di presa di lamina, d'appoggio e di reattività che sono impensabili con tavole a torsione molle (la maggioranza!). Ma attenzione, conviene curare la ripartizione di questa rigidità in torsione (esattamente come per la rigidità longitudinale). Noi abbiamo messo a punto un processo esclusivo di fabbricazione (che ci teniamo a mantenere segreto) che permette un controllo totale della torsione, tanto in rigidità globale quanto in ripartizione, tutto ciò in indipendentemente dalla rigidità longitudinale.

- L'ammortizzamento interno: uno snowboard possiede le stesse proprietà meccaniche di una molla. Per evitare che non si trasformi in un vibratore, è necessario aggiungergli un sistema di ammortizzatore interno (come nelle sospensioni delle vetture). La maggior parte delle tavole molli in commercio non ne hanno bisogno, ma nel momento in cui si aumenta la rigidità in torsione, l'attrezzo può diventare talmente reattivo e bloccato sulla lamina che, nel momento in cui entra in oscillazione, diventa impossibile mantenerne il controllo. Anche in questo caso, incorporiamo nella costruzione delle nostre tavole un sistema di ammortizzamento che apporta, in più, una presa superiore sul ghiaccio per eliminazione delle microvibrazioni della lamina (per esempio: la coda che parte via improvvisamente su una placca di ghiaccio). In più il comfort si ritrova accresciuto perché la neve sembra più dolce.
- Le lamine: non lamine strette (da competizione) se volete tenere il vostro snowboard più di una mezza stagione! Queste lamine sono previste per gli sci e la loro piccola superficie di scorrimento. Sullo snowboard non abbiamo constatato alcuna differenza di scorrimento tra lamine di 1 o 2 mm di larghezza. Al contrario, il fatto di non avere che una sola lamina per appoggio accelera l'usura e necessita un'affilatura frequente (a 90 gradi).
- La soletta: utilizziamo della NHS Graphite RACE che possiede un potere di scorrimento incredibile. La soletta deve essere ben levigata (non alla pietra, ma piuttosto con una vecchio nastro usato di granulazione 150) e sciolinata con una sciolina qualsiasi (noi utilizziamo indifferentemente della sciolina di base o della sciolina speciale alla grafite e al molibdeno!).
- I fianchi: in extremecarving, si scivola la metà del tempo sui fianchi della tavola! Devono dunque essere bel lisciati e sciolinati. Attenzioni ai fianchi monoscocca in cui l'angolo varia!...



*Tavola da extremecarving comparata a una tavola race*

## Scarponi

Difficile trovare, ad oggi, degli scarponi rigidi veramente di grandi prestazioni. Sono sia troppo molli sia troppo duri, perché l'articolazione delle caviglie è controllata da un sistema totalmente primitivo (generalmente libero o bloccato). E' dunque la materia stessa dello scafo che lavora (come sugli scarponi da freestyle) e non permette dunque il controllo rigoroso della rotazione della caviglia. Una marca (Northwave) l'aveva ben capito e aveva messo sul mercato nel 1997 o 98 due favolosi modelli (uomo e donna): lo scafo, molto rigido, era provvisto di un'articolazione della caviglia servita da un ingegnoso sistema di molle munito di regolazioni multiple. Il piede, molto ben tenuto in una scarpetta di sublime comfort, era perfettamente controllato grazie ad un sostegno di molle che funzionava come rinforzo muscolare del polpaccio. Sulla pista, ci si sentiva come nella neve polverosa dove si ha sufficientemente forza per variare l'inclinazione della caviglia, pur sentendosi in totale sicurezza, poiché la rigidità dello scafo impediva ogni lesione dei legamenti.





*Scarpone Northwave*

Purtroppo il calo del mercato alpino obbligò questo fabbricante a fermarne la produzione...  
Quelli che seguono la Coppa del Mondo avranno potuto rimarcare che molti agonisti, tra cui campioni come i fratelli Schoch, li utilizzano ancora (gli scarponi gialli con la linguetta nera).  
Noi stessi ci prendiamo cura dei nostri con amore e devozione...  
Se conoscete uno scarpone veramente di grandi prestazioni, saremmo entusiasti di testarlo e di farlo apparire sul sito. La marca Deeluxe non è eccellente ma ha il merito di esistere.  
Vi raccomandiamo piuttosto gli UPZ RC10 e RC8, a condizione di modificarli per ammorbidirli.  
Vedere gli [articoli](#) e le [FAQ](#) nel Forum.

## **Attacchi**

Molto importanti! Sono l'interfaccia tra voi e lo snowboard. Devono essere solidi, leggeri, rigidi, possedere una regolazione angolare pressoché al grado singolo e, se possibile, essere reattivi e possedere una capacità di assorbire gli scossoni e le vibrazioni. E naturalmente non devono uscire dalla tavola!

Gli step-in sono da evitare assolutamente perché la loro rigidità non conviene alla pratica dell'extremecarving. In effetti la tavola, che si piega considerevolmente a ogni curva, ha bisogno di un punto di snodo sotto ogni piede. Senza questo punto, le gambe del rider devono seguire il movimento, cosa che porta le ginocchia ad avvicinarsi, quasi a incrociarsi durante le curve e ad allargarsi durante le transizioni. In più, questa rigidità, disturbando la flessione naturale della tavola, apporta degli sforzi molto importanti davanti all'attacco anteriore che possono condurre alla rottura dello snowboard! Un altro effetto nefasto è la trasmissione delle vibrazioni parassite della tavola ai piedi a causa del legame rigido attacchi-scarponi.

## **Abiti**

In curva sdraiata, il corpo intero tocca la neve e disturba evidentemente la scivolata. E' dunque vantaggioso procurarsi giacca e pantaloni in tessuti scivolosi, restando ben coscienti che in caso di caduta diventa molto difficile arrestarsi!

I guanti devono essere molto, molto, molto solidi. Si usano a una velocità incredibile. Prevedete dei modelli rinforzati col kevlar. Noi abbiamo incollato al palmo dei nostri un inserto di P-TEX 2000 (soletta da snowboard) per aumentare la scivolosità e diminuire l'usura.



*Guanti con inserti di P-Tex (giallo)*

Protegete la vostra testa e i vostro occhi! Nelle curve sdraiate la testa sfiora sovente la neve e riceve costantemente dei proiettili. Portate dunque un casco e una maschera (tenete i vostro occhiali da sole per gli impianti e la terrazza del bar!).

## **Regolazioni**

Troverete qui le caratteristiche e le regolazioni del nostro materiale.

### **Consigli per le regolazioni dei piedi**

- Non oltrepassate i 55 gradi per il piede anteriore.
- Mettete da 5 a 8 gradi di meno sul posteriore in rapporto all'anteriore.
- Separate sufficientemente i piedi e piazzatevi nel centro della lunghezza di scorrimento.
- Eliminate gli spessori (mettete gli attacchi di piatto), poiché questi nuocciono considerevolmente al movimento corretto del corpo e alla presa di lamina. Lo spessore sotto il tallone del piede posteriore spinge il busto in posizione di controrotazione (busto faccia alla spatola) e riduce la presa di lamina frontside sotto questo stesso piede (dunque la spatola morde la neve e si parte in salto mortale in avanti...). Gli spessori laterali "incollano" le ginocchia insieme, cosa che riduce la presa di lamina backside sotto il piede posteriore (la coda sbanda...) e la libertà di movimento. In più, la curvatura della tavola durante le curve sdraiate induce già l'effetto di spessore sotto i due piedi.
- Per gli scarponi, optate per le stesse regolazioni per entrambi i piedi.

## **Piste**

Il tipo e lo stato delle piste sono primordiali in extremecarving.

Una pista da extremecarving deve essere ripida, larga e liscia: ripida, per mantenere velocità sufficiente nelle curve concatenate; larga, perché una curva sdraiata occupa molto spazio; liscia, perché il corpo non può sfiorare un campo di gobbe!

Più la pista è liscia, meno il corpo incontra ostacoli e più si può avvicinare alla neve senza essere disturbato dagli scossoni dovuti alle irregolarità che "sbattono" sul corpo. Su una pista perfetta, è perfettamente possibile posare le labbra sulla neve!

L'ideale è una pista passata dal gatto la sera, di modo che la neve indurisca durante la notte. Se qualche sciatore ci derapa sopra lisciando le "righette", è ancor meglio.

Beneficiare di queste condizioni necessita, come per la polvere, di alzarsi presto e di essere presenti all'apertura degli impianti!

Queste condizioni ideali si incontrano raramente. In generale ci si deve accontentare di piste normali con i loro mucchietti di neve che ti esplodono addosso.

I nemici:

- Le cattive giunzioni tra le tracce lasciate dai gatti delle nevi.
- Le piste molto dure con degli ammassi di neve molle (neve eterogenea).
- La neve troppo molle.
- Le gobbe.
- Le pietre che, a causa della potenza degli appoggi, distruggono le lamine.
- Le lamine mal affilate sul ghiaccio.
- Troppa gente sulle piste.
- Gli sciatori che scendono dritti, velocissimi..
- Le persone che partono senza guardare a monte.

- Gli attacchi fragili, perché in caso di rottura la giornata è persa, se non si ha di che riparare con sé

## **Sicurezza**

L'extremecarving non è uno sport pericoloso se si ha cura di osservare le regole di sicurezza qui elencate.

- La collisione con altri utenti è il pericolo numero 1, perché la vostra testa è situata alla stessa altezza degli sci e degli scarponi. Evitate dunque di lanciaarvi su una pista affollata e guardate sempre a monte prima di partire.
- La potenza degli appoggi sollecita enormemente gli attacchi che possono rompersi di tanto in tanto. Dato che gli attacchi non si rompono che uno alla volta, bisogna assolutamente alzare la gamba corrispondente per evitare che quest'ultima entri in contatto con la neve (rischio di grave frattura in blocco e torsione!). Frenatevi aiutandovi con le mani.
- Proteggete la vostra testa e i vostri occhi! In extremecarving la testa sfiora la neve e riceve costantemente dei proiettili. Portate un casco e una maschera (tenete gli occhiali da sole per la terrazza del bar!).