UNA ASIGNATURA PARA EL FIN DE SEMANA

LEC

1 En primer lugar, conviene «aprender a andar». Es necesario marchar con pasos naturales, largos y deslizantes, un poco inclinado hacia adelante; de este modo se obtiene el ritmo necesario. El cuerpo se acostumbra a apoyarse en los esquíes y el movimiento se hace cada vez más suelto y natural.

3 Hay que controlar bien los palos, pero sin apretarlos fuertemente. En este ejemplo, los brazos están demasiado rígidos y el cuerpo en una posición muy tensa, poco natural, que impide la agilidad del esquiador en sus movimientos deslizantes.

4 Otra postura incorrecta y desaconsejable. Los brazos están demasiado estirados. Su posición debe ser más flexible y un poco doblados. Las rodillas tampoco deben estar tan rígidas y el cuerpo ha de adoptar una posición como de sentado.

5 El esquiador se dispone a cruzar una ladera. El hombro derecho, así como la cadera de ese lado, van un poco adelantados, para tratar de cargar el peso del cuerpo sobre el esquí más bajo. El equilibrio se mantiene así perfectamente.

CION DE ESQUI

EL deporte de la nieve ha sufrido en los últimos años un extraordinario impulso. Por una parte, la elevación del nivel de vida; por otra, la proliferación de los viajes de fin de semana, han contribuido a abonar la afición a esta manifestación deportiva. Cuando llega el invierno, los trenes de cercanías de las ciudades próximas a la sierra se ven asaltados por muchachas y muchachos con los esquís al hombro, dispuestos a pasar el sábado y el domingo evadidos del trabajo semanal.

En España ha aumentado también la afición a este deporte. Navacerrada, Sierra Nevada, los Pirineos, son los escenarios en que se dan cita los jóvenes cada «week-end». Nuestro país cuenta con variados puntos en su abrupta geografía que posibilitan la práctica y puesta a punto de este deporte. Aún queda mucho por hacer, pero el incremento real de la afición logrará necesariamente que en pocos años se disponga de excelentes pistas en condiciones de albergar a los miles de esquiadores que busquen en este deporte un descanso y un entretenimiento.

Apenas hace un siglo, el esquí era, simplemente, algo necesario para los habitantes de la región montañosa de Suiza, Austria o Es-

(Sigue en la página 72.)

2 Una pendiente fácil, para empezar. El cuerpo ha de permanecer siempre en ángulo recto con respecto a la pendiente, con los tobillos y las rodillas un poco doblados. El cuerpo no debe estar rígido y los puños sí han de apretarse tensamente en los mangos, porque esto obliga a mantener en tensión todo el cuerpo.

6 El deslizamiento lateral controlado es un ejercicio importante. Durante esta acción, los esquíes han de apoyarse absolutamente planos sobre la ladera. Y siempre hay que procurar cargar el peso del cuerpo sobre el esquí más bajo.

7 El balanceo paralelo y la detención en una ladera. El esquí superior y la cadera del mismo lado deben estar un poco adelantados. Haciendo presión con los talones hay que dar con el borde del esquí en la ladera en movimiento suave.

8 El «quitanieves». El peso se divide por igual en cada esquí y los talones presionan un poco hacia los lados, guardando una simetría perfecta. Las puntas de los esquíes, al final del ejercicio, deben estar separadas algunos centímetros.

9 El giro en el descanso en forma de «quitanieves». Lo importante es no mover la parte superior del cuerpo, recordando que el esquí es juego de rodillas. El peso se cambia de un esquí a otro, apoyándose en el más bajo.

10 El primer paso en un giro sobre el eje: mueva el esquí superior de modo que éste apunte cuesta abajo y cargue el peso sobre él en el momento que toca la nieve; al mismo tiempo, presione el tacón del otro pie hacia abajo.

13 El balanceo paralelo. El cuerpo debe estar estirado hacia un lado y los tacones presionarán simultáneamente en la dirección opuesta. El movimiento se repetirá una serie de veces hasta que se consiga una cierta soltura.

14 Este movimiento es sólo para esquiadores con bastante práctica y con mucho dominio de este deporte: un giro a velocidad que denota la agilidad y el perfecto control del cuerpo y movimiento del esquiador muy experto.

15 Atendiendo a estas lecciones teóricas y practicando con constancia y aplicación puede llegarse algún día a realizar los bellos ejercicios del esquiador de la fotografía. Naturalmente, éste es el sueño de todo buen aficionado.

LECCION DE ESQUI

11 Para continuar el giro sobre el eje, el peso debe descansar sobre el esquí más bajo, que sirve de centro al esquí superior que, con mayor ligereza, puede girar paralelamente a él y un poco más adelantado siempre.

12 Al terminar este difícil giro sobre el propio eje, los esquíes apuntarán en la dirección opuesta a la indicada al principio de este ejercicio. En esa posición, el esquiador está en condiciones de realizar otro giro.

16 Deslizarse «volando» cuesta abajo, con giros perfectos a izquierda y derecha, controlados y bellos, los pies perdidos en un torbellino de nieve; el esquiador consumado se mueve con toda facilidad, como si llevara alas...

candinavia. Pero hoy en día es un deporte popular que puede practicar cualquiera que compre un billete y se ponga unos esquíes.

De esta forma, los lugares destinados al deporte de invierno se han convertido en una industria importante y, una vez que Europa marcó el camino, los Estados Unidos siguieron inmediatamente su ejemplo. En América del Sur hay terrenos naturales propicios a la práctica del esquí que comienzan a ser explotados. Y las grandes inmensidades nevadas del Antártico tal vez lleguen a convertirse en el lugar de moda para los deportes de invierno en un próximo futuro.

El esquí es un deporte estimulante pero que exige una cierta atención y un cuidadoso aprendizaje. Es sumamente importante dominar la técnica correcta de las primeras etapas. El reportaje gráfico, debido al veterano campeón de esquí Jan Boon, nos muestra lo que debe hacerse —y lo que debe evitarse— para convertirse en un maestro de este deporte. Pero, en realidad, el objetivo de estas fotografías explicativas es contribuir a la difusión de este deporte, ya que su práctica ha de ser especialmente indicada para nuestra juventud.

Una lección de esquí ha de darse sobre la marcha: el movimiento se demuestra andando. Así que, después de ver estas fotografías, cómprese un billete de cercanías, póngase los esquíes y a surcar la nieve...

(Fotos CAMERA PRESS)

17 Este es un símbolo de todo buen esquiador: la mano rodea en forma de puño el esquí, pero sin apretarlo fuertemente. Porque en este deporte es condición indispensable la ligereza, la suavidad para llegar a ser un verdadero esquiador de talla.