

Swiss-Ski Skills - Sci F1 oro: Discesa a spazzaneve al contrario (switch) con cambio direzione

Tutti in pista! I bambini imparano le basi sulla neve. I seguenti esercizi sono scelti secondo le diverse fasi F1 e F2 e valgono sia per l'allenamento dello sci che dello snowboard.

Esercizio progressivo

- Su una pista facile pianeggiante scendere dritti nella posizione spazzaneve all'indietro (schiena rivolta a valle)
- Portare il peso verso i talloni inclinandosi leggermente all'indietro
- Scendere sulla pendenza nella posizione a spazzaneve all'indietro, scivolare e frenare
- Controllare e variare la velocità cambiando l'apertura/la chiusura della posizione a V (spazzaneve) nella linea di pendenza
- Cambiare direzione con lo sguardo oltre la spalla esterna prima da fermi, poi in movimento sulla pista facile
- Cambiare direzione con lo sguardo oltre la propria spalla esterna, un cambiamento dopo l'altro
- Esercizio a coppie: la persona davanti scia normalmente e tiene la persona dietro (che scia all'indietro) con due paletti da slalom. In questo modo fornisce sicurezza al compagno

Più difficile

- Sciare all'indietro sulla linea di pendenza e fermarsi al segnale del docente
- Esperienza degli opposti: sciare all'indietro con il peso in avanti o all'indietro

Forme di competizione

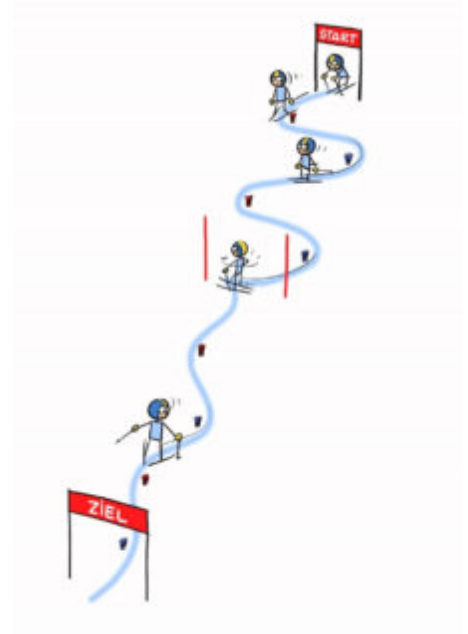
- Chi è in grado di seguire la traccia del docente sciando all'indietro?
- Seguire demarcazioni con leggere curve sciando all'indietro. Chi riesce a concludere il percorso più velocemente?

- **Pista:** per principianti, blu semplice, preparata bene
- **Sicurezza:** scegliere una pista ampia con una buona visuale, prendere in considerazione gli altri sciatori, sfilare il cinturino dei bastoni
- **Aiuti:** paletti da slalom per l'esercizio a coppie, paletti, coni, cronometro, ecc.
- **Usare immagini:** mondo al rovescio: facciamo tutto al contrario (switch)

- **Forme di gioco:** quadro ludico della lezione: d'ora in avanti pronunciare i nomi al contrario
- **Consigli:** iniziare senza bastoni, integrarli solo in seguito.

Percorso a slalom/sciare all'indietro

Slalom attorno a 8-10 demarcazioni, a metà percorso girarsi di 180° e continuare il percorso sciando all'indietro in posizione a V (spazzaneve).



Criteri

- Curva a spazzaneve (peso sullo sci esterno) sci paralleli nel pendio
- Sciare con la schiena rivolta a valle
- Compire il percorso in scioltezza

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP