

Swiss-Ski Skills – Snowboard – F2 Bronzo: Ollie/n'ollie sulla pista

Stacco/atterraggio/continuare nella posizione di base. Stacco leggero dalla gamba anteriore/gamba posteriore visibile. (movimento n'ollie accennato).

Esercizio progressivo

- Esercitarsi nei movimenti in piedi senza o con la tavola. Usare l'immagine dello spadaccino in attacco (ollie), e di un salto in avanti (n'ollie)
- Bilanciarsi sulla coda e sentire la tensione della tavola. Spiccare il salto a partire dalla gamba su cui è distribuito il carico
- In caso di leggera pendenza, eseguire un ollie/n'ollie dalla posizione di base. Con la mano anteriore/posteriore tirare sulla tavola e sollevarla con un filo immaginario e poi spiccare il salto dalla gamba di appoggio
- Svolgere il movimento dell'ollie come un delfino che esce dall'acqua e poi atterra piatto sull'acqua
- Eseguirlo come un cavallo che salta un ostacolo. Prima dell'ostacolo, il fantino dà una pacca al cavallo sulla groppa (mano sul tail)

Più difficile

- Atterrare come una piuma senza far rumore. Quando si atterra, piegare molto le ginocchia. Il busto resta eretto
- Utilizzare le cunette sulla pista come aiuti per spiccare il salto
- Saltare su palline di neve oppure schiacciarle nell'atterraggio con la posizione di base
- Disegnare una linea tratteggiata nella neve con ollies/n'ollies (posizione di base)
- Spiccare il salto al segnale del compagno (ad es. «Oh-hop!»)
- Eseguire l'ollie/n'ollie dalla traversa spiccando il salto dall'angolo esterno del tallone e punta del piede

Forme di competizione

- Toccare la tavola o gli scarponcini mentre sono in aria
- Chi riesce a fare l'ollie più alto? Ev. usare aiuti per spiccare il salto
- Eseguire 5 ollies/n'ollies uno dopo l'altro nella linea di pendenza. È possibile anche nella neve fresca
- La tavola si piega durante il salto. Fare uso della flessibilità. Controllo tramite registrazioni video

- Riscaldamento: riscaldarsi piegando ed estendendo molto le gambe e le anche. Effettuare salti con i due piedi e wheelie. Il docente è l'apri-pista: gli altri lo seguono imitando le forme
- **Aiuti:** fare uso delle irregolarità della pista, saltare sopra palline di neve, guanti del docente o altri aiuti

Percorso ollie/n'ollie

Ollie/n'ollie: sulla linea di pendenza, effettuare 3 ollie su dei mini coni oppure su piccoli mucchi di neve e 3 n'ollie sulla linea. Sfruttare la tensione della tavola quando si spicca il salto, sorvolare l'ostacolo senza toccarlo e atterrare nella posizione di base (fullbase).



Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO