

Inserto pratico 41: Skateboard

Correvano gli anni cinquanta quando negli Stati Uniti uno sparuto gruppo di surfer ebbe l'idea di fissare quattro piccole ruote alle loro tavole per lanciarsi poi lungo pendii asfaltati. Da questo archetipo vennero sviluppati successivamente lo skateboard, il waveboard ed affini, che andremo a scoprire in questo inserto pratico.

Skateboard e waveboard. Sono due sport dinamici ma, diciamolo, non scevri di rischi. Sarebbe tuttavia un vero peccato se i docenti di educazione fisica rinunciassero all'insegnamento di queste nuove discipline sportive poiché imbrigliati dal freno inibitore – peraltro giustificabile – dall'ansia e dall'apprensione.

Se da un lato è infatti una verità malcelata che questi sport presentano una componente di pericolosità, dall'altra il rischio di incidente è contenuto se il docente rispetta alcune semplici norme di sicurezza: innanzitutto lo svolgimento della lezione dovrebbe riflettere una metodologia d'insegnamento strutturata, secondariamente è imperativo che gli allievi indossino il casco e che siano muniti delle protezioni alle ginocchia, ai gomiti e ai polsi.



Due tavole a ruota

Da prototipo pionieristico a sport popolare. È questa l'evoluzione che ha portato lo skateboard ad essere una delle discipline sportive maggiormente praticate al mondo. Non solo. Altrettanto alto è pure l'interesse mediatico nei confronti di questo sport; basti pensare che nei soli Stati Uniti sei milioni di spettatori rimangono incollati al piccolo schermo durante gli «X-Games» – una sorta di campionato del mondo di skateboard non ufficializzato. Meno noto al grande pubblico e considerato dai tanti il «fratello minore» dello skateboard è invece il waveboard.

La sua particolare costruzione permette al boarder di avanzare effettuando dei movimenti rotatori del corpo in alternativa alla spinta con il piede, che è invece una caratteristica nello skateboard. Le peculiarità tecniche del waveboard permettono inoltre di effettuare delle curve a corto raggio e di superare con facilità alcuni ostacoli, come ad esempio salire su uno scalino, ecc.

Discipline scolastiche

Nelle lezioni di educazione fisica si consiglia di insegnare sia lo skateboard che il waveboard. Una volta vinta la paura, gli allievi solitamente compiono dei celeri progressi, sviluppando nel contempo le cinque capacità coordinative, in particolare l'equilibrio.

Da pagina 2 a pagina 9 presentiamo alcuni esercizi e giochi con lo skateboard, indicati per le scuole medie e medie superiori. Da pagina 10 fino a 14 verrà invece descritto il waveboard; mentre nell'ultima pagina si farà una carrellata su altri quattro attrezzi affini.

[Inserto pratico 41: Skateboard](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO