

# Swiss-Ski Skills – Snowboard – F1 Oro: Verifica della velocità (speed check)

Eseguire le due verifiche della velocità (frontside e backside) su una pista facile. Dalla posizione di base eseguire una rotazione e tornare alla posizione di base.

## Esercizio progressivo

- Scendere in posizione di base, frenare e continuare nella posizione di base
- Eseguire la sequenza dei movimenti in piedi senza tavola
- Per le prime verifiche della velocità, partire dalla traversa
- La mano davanti e le dita del piede posteriore si incontrano nel senso della scivolata in avanti (angolo esterno della caviglia)
- La mano anteriore e il tallone posteriore si incontrano nel senso della scivolata in avanti (angolo esterno della punta del piede)
- Il corpo esegue una torsione come uno straccio che viene strizzato
- Tergicristalli: eseguire i movimenti più velocemente durante i due speed check
- In coppia, uno davanti all'altro: la persona che segue copia quella che la precede ed esegue la verifica della velocità (speed check) esattamente nello stesso punto

## Più difficile

- Eseguire la verifica della velocità (speed check) con più o meno tensione corporea
- Sulla linea di pendenza: alternare due speed check sulle dita dei piedi e due speed check sui talloni
- Percorrere una distanza prestabilita nella posizione di base e in un punto stabilito eseguire lo speed check
- Eseguire uno speed check poco prima di una cunetta
- Applicare in park mentre ci si avvicina a un box oppure a un salto

## Forme di competizione

- Scendere a gruppi di tre eseguendo gli stessi movimenti. Chi scende in modo più fluido/equilibrato?

- **Sicurezza:** lo speed check è il prerequisito per arrivare in tutta sicurezza ai salti o ai box
- **Forme di gioco per il riscaldamento:** esercizio del tergenicristalli. «Danza» dello speed check per riscaldarsi e per conoscere i movimenti

- **Consigli:** all'inizio non spiegare direttamente la sequenza dei movimenti, ma incoraggiare gli allievi a fare lo speed check attraverso un esercizio (ad es. tergicristalli oppure primo esercizio della preparazione)(v. sopra).

## Percorso verifica della velocità (speed check)

Scendere nella posizione di base sulla linea di pendenza. A ogni demarcazione effettuare uno speed check (da entrambi i lati).



Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO