

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