

Sci – Posizionare: La ballerina e il lottatore di Sumo

L'esercizio si basa su queste due immagini grazie a cui i bambini imparano a divaricare le gambe ad ampiezze diverse con gli sci paralleli. In questo modo scoprono una posizione stabile che è anche il punto di partenza per altri movimenti.



Illustrazione: Leo Kühne

Lavorare insieme ai bambini sull'immagine della ballerina e del lottatore di Sumo e dell'ambiente in cui solitamente evolvono permette di creare la scenografia già nella fase introduttiva. Entrambi i personaggi tengono gli sci paralleli ma il lottatore di Sumo li divarica il più possibile mentre la ballerina li chiude il più possibile.

Varianti

- Adottare una posizione a X o a O per i due personaggi.
- Il lottatore di Sumo affronta il re della lotta nella segatura (neve fresca).
- La ballerina danza attraverso dei campi.

più facile

- La ballerina o il lottatore di Sumo non sono ancora in grado di assumere posizioni estreme.

più difficile

- La ballerina o il lottatore di Sumo assumono la loro posizione ma su una gamba sola.
- La ballerina percorre una via demarcata tenendo gli sci all'interno dei coni mentre il lottatore di Sumo la segue tenendo gli sci fuori dai coni.

Posizionare – Per rafforzare la posizione di base si prestano particolarmente bene le esperienze inverse. I tre movimenti chiave – rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni – possono aiutare a

orientarsi e diversi esercizi possono essere combinati per aumentare il grado di difficoltà. E perché non dar libero sfogo alla propria creatività inventando una storiella adatta al movimento da eseguire?

Fonte: Domenic Dannenberger, capodisciplina G+S Sci



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO