

Sci – Posizionare: Freno e acceleratore

In questo esercizio i bambini s’immaginano di essere alla guida di un’auto (con un pedale del freno e un acceleratore). In questo modo imparano a distribuire correttamente il peso sulla pianta dei piedi e ad inclinarsi in avanti e all’indietro per assumere la posizione centrale.



Illustrazione: Leo Kühne

I bambini sono in piedi e tengono un piede sul pedale del freno e l’altro su quello dell’acceleratore (fittizi). Per accelerare spostano il peso del corpo sulle punte dei piedi, per frenare lo spostano sui talloni.

Varianti

- Sciare inclinandosi molto in avanti e all’indietro.
- Collegare la posizione del corpo con le marce (prima, seconda, terza) e passare da una all’altra e poi scalare.
- In coppia, i bambini sciano uno dietro l’altro e chi sta dietro indica cosa bisogna fare: «accelerare» e «frenare».

più facile

- L’acceleratore è quello di un’auto da collezione (si muove solo lentamente e con cautela).

più difficile

- L’acceleratore è quello di un bolide di Formula 1 (reagisce rapidamente).
- Accelerare con un piede e con l’altro frenare. Sciare a occhi chiusi.

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 UFSP