Sci – Agire: Carrello elevatore

Il dispositivo ripreso in questo esercizio serve a illustrare l'azione di sollevare in alto un oggetto. L'immagine del carrello elevatore permette ai bambini di visualizzare i movimenti attivi di estensione (e di flessione), nonché di capire l'importanza della pressione per le varie forme.

Illustrazione: Leo Kühne

Si spiega ai bambini il principio di questo dispositivo. Collocare una leva (fittizia) ai piedi o al fondoschiena..

Varianti

- Invece del carrello elevatore immaginarsi una molla che esercita la pressione dal basso verso l'alto.
- Metafore: «leggermente e pesantemente» (poca pressione / molta pressione); «tracce nella neve» (lasciare delle orme sottili / profonde).

più facile

- Da fermi in pianura o sciando su piste facili.

più difficile

- Nella neve fresca o su una pista a dossi.
- Utilizzare varie forme (forme combinate, forme di salto).

Agire – Un approccio proattivo ai movimenti chiave permette ai bambini di imparare meglio a traslare e a saltare. Piegare e tendere in modo dinamico le articolazioni dei piedi, delle ginocchia e delle anche aiuta anche a calibrare la pressione. Sciando in modo attivo, i bambini riescono ad adattarsi meglio alla morfologia delle piste e imparano a generare in modo ludico le forze interne e a sfruttare quelle che si esercitano all'esterno.

Fonte: Domenic Dannenberger, capodisciplina G+S Sci

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO