

Sci – Stabilizzare: Il gioco con l’elastico

In questo esercizio ogni bambino riceve un elastico che ha la funzione di evitare inutili movimenti con le braccia e di stabilizzare la parte superiore del corpo.



Illustrazione: Leo Kühne

L’elastico è lungo all’incirca 1,5 metri ed è tenuto con le mani davanti ai fianchi. L’elastico deve sempre essere teso. All’inizio va utilizzato con le forme di curva e solo i più avanzati possono optare per delle forme di salto.

Varianti

- Tenere l’elastico con le mani sotto l’incavo delle ginocchia e tendere le estremità davanti al corpo.
- Accelerare tendendo l’elastico, rallentare lasciando andare un po’ la tensione.

più facile

- Su piste facili e di media difficoltà (curve).

più difficile

- Nella neve fresca o su piste a dossi (salti).

Stabilizzare – Durante i salti o i Tricks bisogna muovere le braccia in modo consapevole per adattarsi ai vari stili. Spesso, le braccia servono anche per equilibrare e stabilizzare il corpo ma meno si usano più preciso risulterà il movimento. Perciò è importante saper tendere correttamente il corpo.

Fonte: Domenic Dannenberger, capodisciplina G+S Sci



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO