

Snowboard – Posizionare: Succo di frutta

Mentre i bambini spremono mele e pere imparano ad assumere la posizione «in avanti» e «all'indietro». Grazie a questo esercizio sanno che la posizione centrale è quella stabile e anche il punto di partenza per eseguire altri movimenti.



Illustrazione: Leo Kühne

Ogni bambino riceve una mela e una pera fittizie. I bambini mettono la mela sotto il piede anteriore e una pera sotto quello posteriore. Cercano una zona pianeggiante e avanzano in fullbase, poi cercano di portare tutto il loro peso sulla mela per schiacciarla. In seguito fanno la stessa cosa con la pera.

Varianti

- Scendere sugli spigoli invece che in fullbase.

più facile

- Spremere la frutta da fermi su una superficie pianeggiante

più difficile

- Dapprima spremere la mela e poi la pera in modo così forte che la mela si stacca da terra e il succo scorre all'indietro. Ne risulta un succo di frutta misto

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: Daniel Friedli, capodisciplina G+S Snowboard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO